

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis CD-ROM	8
Vorwort	9
1 Einleitung	11
2 Fachliche Grundlagen	13
1.1 Definitionen	14
1.2 Epidemiologie, Häufigkeit von Sturzereignissen und -folgen	17
1.3 Stürze, Sturzursachen und -risiken	19
1.3.1 Überblick über Sturzrisikofaktoren	22
1.3.2 Intrinsische Risikofaktoren	27
1.3.3 Extrinsische Risikofaktoren	34
1.4 Multifaktorielle Betrachtung des Sturzgeschehens	39
3 Sturzprävention als Prozess	43
2.1 Die ICF als ein Instrument in der Sturzprophylaxe	45
2.2 Schritt 1 – Identifizierung potenziell sturzgefährdeter Personen (Screening)	52
2.2.1 Ärztliche Diagnostik	53
2.2.2 Zugehörigkeit zu bestimmten Populationen	53
2.2.3 Sturzanamnese	54
2.2.4 Praktische Umsetzung des Teilschritts 1	55
2.3 Schritt 2 – Individuelle Risikoerhebung und -erkennung	57
2.3.1 Prüfung der Risikofaktoren – Theoretischer Ablauf	57
2.3.2 Kontextfaktor Wohnumfeld	59
2.3.3 Praktische Umsetzung des Teilschritts 2	60
2.4 Schritt 3 – Auswahl individueller sturzprophylaktischer Maßnahmen	62
2.4.1 Praktische Umsetzung des Teilschritts 3	65

2.5	Schritt 4 – Evaluation der Maßnahmen und Beurteilung des Restrisikos	66
2.5.1	Evaluation im Detail	67
2.5.2	Bewertung des Restrisikos	71
2.5.3	Praktische Umsetzung des Teilschritts 4	74
2.6	Schritt 5 – Auswahl von Maßnahmen der Sturzfolgenprophylaxe	77
2.6.1	Praktische Umsetzung des Teilschritts 5	78
4	Sturzpräventive Einzelmaßnahmen	79
3.1	Maßnahmen zur Sturzprävention	79
3.2	Beratung und Anleitung	80
3.3	Training des sensomotorischen Systems	82
3.3.1	Bewegungstraining als Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung	84
3.4	Anpassung der Kleidung und Schuhe	85
3.5	Wohnungsanpassung	86
3.5.1	Licht als sturzprophylaktische Maßnahme	87
3.5.2	Wohnungsanpassung als Leistung der Kranken- oder Pflegeversicherung?	93
3.5.3	Mögliche Interventionen in der Wohnung	100
3.6	Anpassung der Medikation	105
3.7	Hilfsmittel zur Sturzprävention	106
3.7.1	Gehhilfen – Gehstöcke, -stützen und -gestelle	108
3.7.2	Gehhilfen – Fahrbare Gehhilfen (Rollatoren und Delta-Gehräder)	115
3.7.3	Duschhilfen	120
3.7.4	Sicherheitsgriffe und Aufrichtehilfen im Bad	122
3.7.5	Toilettenhilfen	124
3.7.6	Orthopädische Hilfsmittel	127
3.7.7	Aufstehhilfen und Vorrichtungen	127
3.7.8	Rampensysteme	129
3.7.9	Sonstige Hilfsmittel zur Überwindung von Treppen	130
3.8	Sonstige Hilfsmittel im Zusammenhang mit sturzprophylaktischen Maßnahmen	136
3.8.1	Kranken- und Behindertenfahrzeuge und sonstige Mobilitätshilfen	137
3.8.2	Stehhilfen	138
3.8.3	Sitzhilfen	138
3.8.4	Bettsysteme	139

5	Maßnahmen zur Sturzfolgenprophylaxe	143
4.1	Hüftprotektoren	143
4.2	Kopfschutz	146
4.3	Sturz- oder Auffangmatten	147
4.4	Niedrigbetten	147
4.5	Alarm- und Überwachungssysteme	149
6	Literaturverzeichnis	151
7	Mitarbeiterschulung	153

Inhaltsverzeichnis CD-ROM

1 Praxistipps und Arbeitshilfen zur Schulung

- ▶ Erfolgreich präsentieren
- ▶ Einladung – Muster
- ▶ Teilnahmebescheinigung – Muster
- ▶ Teilnehmerliste – Muster

2 Schulungsunterlagen

Komplette Schulung als bearbeitbare PowerPoint-Datei und als PDF-Datei. Handouts mit allen Folien und ergänzenden Informationen als PDF-Datei.

- ▶ Thema 1: Einführung, Hintergrund
- ▶ Thema 2: Sturzursachen und Sturzrisiken
- ▶ Thema 3: Sturzprävention als Prozess
- ▶ Thema 4: Fünf Schritte der Sturzprophylaxe
- ▶ Thema 5: Maßnahmen der Sturzprophylaxe
- ▶ Thema 6: Maßnahmen der Sturzfolgenprophylaxe

Vorwort

Stürze und deren Folgen stellen für die betroffenen – meist älteren – Menschen oftmals ein erhebliches Risiko dar. In Anbetracht der demografischen Entwicklung verwundert es daher nicht, dass sich die Aufmerksamkeit der Pflegeprofessionen in den letzten Jahren immer stärker den präventiven Maßnahmen widmet. Stürze gelten gerade bei älteren Menschen als häufig und werden von Laien nicht selten als „unvermeidlich“ und dem „allgemeinen Lebensrisiko“ entsprechend eingestuft. In professionellen Kreisen wird dagegen schon länger über Risikoerkennung, Prävention und Konsequenzen von Stürzen diskutiert. Dies wird z.B. deutlich durch den Expertenstandard „Sturzprophylaxe in der Pflege“ des DNQP (Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege), welcher 2013 einer ersten Aktualisierung unterzogen wurde. Auch eine Vielzahl von Publikationen und Studien widmet sich immer wieder dem Thema. Auffällig ist jedoch, dass viele Maßnahmen der Risikoeinschätzung und Prophylaxe zwar logisch konsequent erscheinen mögen, in ihrer Wirksamkeit und Umsetzung jedoch – oder gerade deswegen – kaum untersucht werden und somit wenig evident erscheinen.

Man kann daraus folgern, dass das Thema Sturzprophylaxe (oder auch Sturzprävention, beide Begriffe werden in diesem Werk synonym verwendet) überbewertet wird. Infolgedessen könnte es auch im Einzelfall schwer sein, bestimmte Maßnahmen durchzusetzen und etwa zu refinanzieren. Diese Sichtweise wäre aber kurzsichtig und würde Erkenntnisse aus anderen Bereichen ignorieren. So ist beispielsweise durch das Medizinprodukterecht in Europa festgeschrieben, dass ein Hersteller von Medizinprodukten vor dem Inverkehrbringen derselben eine umfangreiche Risikoanalyse zu den verschiedensten Gefährdungsbereichen durchzuführen hat. Bei Hilfsmitteln, die etwa der Mobilität dienen, gehört dazu auch das Betrachten von Sturzrisiken und deren Vermeidung. Stürze dürfen dabei keinesfalls als unvermeidbares oder hinzunehmendes Risiko betrachtet werden. Wird ein (Sturz-)Risiko erkannt, hat der Hersteller gemäß der rechtlichen Vorgaben adäquat unter Abwägung aller Kontextfaktoren, wie körperliche Leistungsfähigkeit oder Ausbildung der Benutzer, Anwendungsumgebung usw., zu reagieren und präventiv vorzugehen. Diese umfangreiche Risikobetrachtung entbindet aber nicht den Anwender eines Hilfsmittels, ebenfalls eine individuelle, einzelfallbezogene Risikoanalyse durchzuführen.

Hilfsmittel stellen für alte und behinderte Menschen Wege dar, den Alltag leichter zu meistern und die Folgen einer Behinderung zu überwinden. Ein Rollator kann z.B. wieder das selbstständige Einkaufen ermöglichen und bietet Sicherheit und Unterstützung beim Gehen. Andererseits werden aber auch neue Bereiche erschlossen, die neue Sturzrisiken bergen können, beispielsweise Bürgersteigkanten, unebene Fußwege oder Treppenstufen am Hauseingang. Pflegekräfte müssen daher hilfsmittelbezogene Risiken bei der Umsetzung unter dem Aspekt der Sturzprophylaxe erkennen und beurteilen können. Dieses Werk soll dabei helfen, das bekannte Regelwissen des Expertenstandards auf die jeweilige Situation zu übertragen, und die fachliche Kompetenz vermitteln, die Verbindung zwischen regel- und fallbezogenem Wissen herzustellen.

Kerdreux, im August 2013

Hinweis zum geschlechterbezogenen Sprachgebrauch:

Im folgenden Text werden aus Gründen der leichten Lesbarkeit nicht durchgehend beide Geschlechtsformen verwendet (z.B. Patientinnen und Patienten). Bei Verwendung nur einer Geschlechtsform ist selbstverständlich die andere Geschlechtsform mit gemeint.

Einleitung

Die Verhinderung von Stürzen und den daraus resultierenden Schädigungen gewinnt aufgrund der demografischen Entwicklung bei der Vorbeugung schwerer Gesundheitseinschränkungen und Pflegebedürftigkeit im Alter zunehmend an Bedeutung. Das Spektrum der zur Verfügung stehenden Maßnahmen reicht dabei von Testverfahren zur Erkennung von Sturzrisiken und gefährdeten Personen über den gezielten Hilfsmiteinsatz bis hin zu komplexen Interventionen.

Stürze und mögliche Sturzfolgen stellen für viele Menschen im Alter, aber auch für Menschen mit Behinderung eine große Bedrohung dar. Die resultierende Sturzanxiety ist umso größer, wenn bereits ein Sturzereignis vorgelegen hat, und kann dann dazu führen, dass die Betroffenen sich immer weiter in ihre – vermeintlich – sichere Umgebung wie Wohnung und näheres Umfeld zurückziehen. Der Bewegungsradius wird kleiner, Verlust von sozialen Kontakten, Einschränkung der Lebensqualität und auch der Teilhabe am Leben sowie der Aufgabe der selbstständigen Lebensführung sind die Folge. Zudem drohen durch die Inaktivität ein zunehmender Kraftverlust und weitere Einschränkungen der Gleichgewichtsfähigkeit. Ein Teufelskreis, an dessen Ende die Pflegebedürftigkeit steht.

Für die Häufigkeit der Stürze sind die mit dem Alter zunehmenden körperlichen Einschränkungen ursächlich. Regelmäßiges körperliches Training mit sukzessiv steigenden Anforderungen ist daher ein probates Mittel, Stürze zu vermeiden, erfordert aber einen angemessenen zeitlichen Rahmen, Anleitung und Unterstützung. Ist dies bei Menschen in stationären Pflegeeinrichtungen noch gut und erfolgreich umsetzbar, sind spezielle Trainingsprogramme für noch in der eigenen Häuslichkeit lebende alte Menschen nur schwer durchzuführen und werden oft in Einzelinterventionen münden.

Neben dem Training sind gerade in der eigenen Häuslichkeit auch weitere Maßnahmen erforderlich. Nach einer umfassenden Bestandsaufnahme sind Wohnumfeldverbesserung, Beseitigung von Risiken, Beratung und adäquater Einsatz von Hilfsmitteln erforderlich.

Gegenüber den sonst üblichen „Umsetzungshilfen“ zum Expertenstandard wird hier größeres Gewicht auf technische Maßnahmen, wohnumfeldverbessernde Maßnahmen und Hilfsmittel gelegt. Dies ist gerade in der ambulanten Versorgung besonders wichtig, denn aufgrund der zunehmenden Zahl von hilfebedürftigen älteren Menschen werden auch immer mehr technische Hilfen eingesetzt, ohne aber deren Gefahren, Probleme, Vorteile etc. zu kennen. So bergen die vermeintlichen Hilfen gegebenenfalls selbst ein großes (Sturz-)Risikopotenzial.

Unser Ziel ist es, Ihnen als Pflegefachkraft bei der Umsetzung der letztgenannten Maßnahmen Unterstützung und einen Überblick zu bieten. Die verschiedenen Maßnahmen werden beschrieben, die Hilfsmittel erläutert, und im Hinblick auf das Sturzrisiko werden die sturzpräventive Wirkung oder die Sturzfolgenprävention beschrieben. Hinweise zur Finanzierung und juristische Aspekte zur Haftung, zum Leistungsrecht der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) und der sozialen Pflegeversicherung (SPV) ergänzen diese Aussagen.

Der Praxisratgeber stellt die verschiedenen Risiken übersichtlich dar. Er unterstützt bei der Risikoanalyse und bietet einen umfassenden Überblick über die Maßnahmen mit den jeweiligen Vor- und Nachteilen. Dabei werden die neuesten pflegewissenschaftlichen Erkenntnisse berücksichtigt und auch der Stand des aktualisierten Expertenstandards „Sturzprophylaxe“ vom Januar 2013 zugrunde gelegt. So kann sicher und auf den individuellen Einzelfall bezogen das jeweils erforderliche professionelle Handeln festgelegt werden. Allerdings werden keine Pauschallösungen in der Form eines „Kochrezepts“ angeboten. Dies würde dem komplexen Sturzgeschehen nicht gerecht werden. Vielmehr soll die Lektüre dieses Ratgebers dazu befähigen, selbstständig und eigenverantwortlich individuelle Lösungskonzepte zu erarbeiten. Auch ist es ein Ziel des Ratgebers, die Wechselwirkungen von Sturzrisiken und prophylaktischen Maßnahmen darzustellen. Ein Schwerpunkt wird dabei auf hilfsmittelgestützte Maßnahmen gelegt.

Einige der sturzprophylaktischen Maßnahmen, so z.B. die wohnumfeldverbessernden Maßnahmen oder die Hilfsmittel der gesetzlichen Krankenversicherung, unterliegen zum Teil komplizierten rechtlichen Regelungen. Diese werden in diesem Werk vorgestellt. Dabei wird in weiten Teilen bewusst auf eine Interpretation verzichtet, und der Wortlaut der zugrunde liegenden Verordnungen, Empfehlungen der Leistungsträger oder der Rechtsnormen wird übernommen. Aus Gründen der Übersichtlichkeit entfällt für diese allgemein zugänglichen Texte eine gesonderte Kennzeichnung.