



Wegweiser

Sturzvermeidung

Unfallrisiken erkennen und reduzieren

Wir helfen
hier und jetzt.

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund

Liebe Leserin, lieber Leser,

Stürze sind die häufigste Unfallursache in Deutschland. Sowohl das Risiko eines Sturzes als auch die Verletzungen durch einen Sturz nehmen bei Menschen höheren Alters deutlich zu. Sturzfolgen sind häufig ein Grund für Pflegebedürftigkeit bei älteren Menschen. Deshalb haben viele von ihnen Angst zu stürzen und vermeiden Bewegung, was wiederum zu Muskelabbau und eingeschränkter Beweglichkeit führt – ein Teufelskreis, denn so erhöht sich das Sturzrisiko erst recht. Bewegung ist wichtig für die Vermeidung von Stürzen und hilft, die Verletzungen bei unvermeidbaren Stürzen gering zu halten.

Mit dieser Broschüre möchten wir einen Beitrag zur Vermeidung von Stürzen leisten. Die Informationen richten sich sowohl an Menschen, die aufgrund ihres Alters oder ihres Gesundheitszustands ein erhöhtes Sturzrisiko haben, als auch an deren Angehörige. Ihnen kommt bei der Sturzvorbeugung eine wichtige Rolle zu – sowohl beim Erkennen von Risiken als auch bei der Sturzvorbeugung.

Inhaltsverzeichnis

Sturz: Ursachen, Risiken, Vorbeugung.....	4
Personenbezogene Risikofaktoren	5
■ Pflegeabhängigkeit	
■ Eingeschränkte Bewegungssteuerung	
■ Depression	
■ Schwindel, Schwäche, Ohnmacht	
■ Geistige Beeinträchtigungen	
■ Probleme bei der Ausscheidung	
■ Sehbeeinträchtigung	
■ Sturzangst	
■ Sturzgeschichte	
Medikamente und Sturzrisiko.....	14
Risikofaktoren, die ihre Ursache in der Umgebung haben	15
■ Maßnahmen, die die persönliche Freiheit einschränken	
■ Sturzbegünstigende Umgebung	
■ Schuhwerk und Kleidung	

Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nach Möglichkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für Angehörige aller Geschlechter.

Sturz: Ursachen, Risiken, Vorbeugung



Viele Stürze sind vermeidbar. Daher ist es wichtig, die verschiedenen Sturzursachen und das eigene Sturzrisiko zu kennen. Es wird zwischen personenbezogenen Ursachen, durch Medikamente hervorgerufene Stürze und schließlich sturzbegünstigenden Umgebungsfaktoren unterschieden. Um die individuelle Sturzgefahr einschätzen zu können, müssen die Risikofaktoren bekannt sein. Sind diese ermittelt, können Maßnahmen zur

Sturzvorbereitung und -vermeidung ergriffen werden.

Im Folgenden sind verschiedene Risikofaktoren für Stürze aufgeführt. Die Risiken sind nach der zuvor genannten groben Einteilung gegliedert, nämlich personen-, medikamenten- und umgebungsbezogene Faktoren. Den Risikofaktoren sind jeweils Tipps nachgeordnet, die helfen sollen, Stürze zu verhindern.

Personenbezogene Risikofaktoren

Pflegeabhängigkeit

Menschen, bei denen die selbstständige Lebensführung eingeschränkt ist, haben ein höheres Sturzrisiko. Es ist besonders hoch, wenn trotz bestehender Pflegebedürftigkeit ein relativ hohes Maß an Beweglichkeit vorhanden ist.

Tipp:

Bei der Ermittlung des Pflegebedarfs werden die Kompetenzen untersucht, die für ein selbstständiges Leben erforderlich sind. Es wird bei der Untersuchung eine Vielzahl von Faktoren und Kriterien berücksichtigt, die zu sehr unter-

schiedlichen Ergebnissen führen. Es kann zum Beispiel bei einer Person wegen Einschränkungen bei der Nahrungsaufnahme zu einer Pflegebedürftigkeit kommen, während andere Lebensfunktionen – wie das Ankleiden oder für Sicherheit sorgen – völlig selbstständig erbracht werden. Dieses Beispiel zeigt, dass stets die jeweiligen individuellen Ursachen betrachtet werden müssen, die zur Pflegeabhängigkeit führen. Bei der Ermittlung des Pflegebedarfs und des sich daraus eventuell ergebenden Sturzrisikos sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.



Eingeschränkte Bewegungssteuerung

Die aktive Bewegung ist ein komplexer Vorgang und reicht von der Aufnahme von Informationen über deren Verarbeitung bis hin zur tatsächlichen Bewegung. Kommt es innerhalb der Abläufe zu Beeinträchtigungen, steigt auch das Sturzrisiko. Diese Beeinträchtigungen können durch körperliche Veränderungen, die ihren Ursprung meistens im Nervensystem haben, hervorgerufen werden. Beispielsweise können infolge eines Schlaganfalls Lähmungserscheinungen auftreten, die Auswirkungen auf das Stehen, die Balance und das Gehen haben. Erkrankungen wie

zum Beispiel die Parkinson-Krankheit führen ebenfalls zu Beeinträchtigungen.

Anhaltender Flüssigkeitsmangel kann ebenfalls die Wahrnehmung einschränken und Schwindelgefühl, Kopfschmerz, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit zur Folge haben. Jede einzelne dieser Beeinträchtigungen erhöht das Sturzrisiko.

Eine weitere Ursache für eine eingeschränkte Bewegungssteuerung kann ein plötzlicher Blutdruckabfall sein, wie er zum Beispiel beim schnellen Aufrichten und manchmal nach Mahlzeiten auftritt.





Tipps:

- Das Sturzrisiko wird maßgeblich durch die körperliche Leistungsfähigkeit beeinflusst. Eine wichtige Voraussetzung für deren Erhalt ist regelmäßiges körperliches Training, vor allem um einen sicheren Gang und die Balance zu fördern.
- Bewegungseinschränkungen können häufig durch Hilfsmittel vermindert oder sogar ausgeglichen werden. Dazu gehören neben Gehstock, Rollator und Rollstuhl auch solche, die beim Aufstehen aus dem Bett unterstützen wie Bettlifter, Niedrigflurbetten oder die Bettstrickleiter. Letztere ist besonders geeignet, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten. Die Hilfsmittel müssen regelmäßig auf ihre Funktionsfähigkeit überprüft werden, denn defekte Apparaturen stellen ein Risiko dar.
- Um die Folgen von Stürzen zu vermindern, können Hilfsmittel eingesetzt werden, die dem Schutz des Körpers dienen wie Hüft- oder Rückenprotektoren. Dabei ist bei der Nutzung von Protektoren eine Gewöhnungsphase zu berücksichtigen. Stellt sich keine Gewöhnung an die

Protektoren ein, können Hilfsmittel, die nicht ständig am Körper getragen werden, zum Einsatz kommen. Greifer vermindern beispielsweise das Sturzrisiko, weil sich das Bücken und die damit verbundene Sturzgefahr vermeiden lassen.

- Technische Hilfsmittel sind insbesondere dann wirksam, wenn sturzgefährdete Menschen einen Teil des Tages allein verbringen. Notrufsysteme können zwar selten Stürze verhindern, unterstützen jedoch dabei, Ängste abzubauen und im Notfall rasch Hilfe herbeizurufen.
- Wenn schmerzhafte Erkrankungen die Ursache für Einschränkungen der Beweglichkeit sind, sollte eine Schmerztherapie eingeleitet werden. Dabei sind die Hinweise unter der Rubrik „Medikamente und Sturzrisiko“ zu beachten.
- Flüssigkeitsmangel ist in der Regel auf eine unzureichende Trinkmenge zurückzuführen. Ein Orientierungswert für die tägliche Trinkmenge sind 1,5 Liter. Zu beachten ist allerdings, dass die Menge von Größe,

Gewicht, Außentemperatur, möglichen Erkrankungen und von der körperlichen Aktivität abhängt. Bei Hitze und anstrengender körperlicher Aktivität sollte mehr getrunken werden. Um die tägliche Trinkmenge zu bestimmen, können Trinkprotokolle hilfreich sein.

Depression

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich das Sturzrisiko bei depressiven Erkrankungen im Alter erhöht.

Tipp:

- Häufig äußert sich ein depressives Leiden in Form von körperlichen Erkrankungen wie Magen-Darm-Problemen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen. Bei körperlichen Beschwerden muss durch den Arzt geklärt werden, ob diese durch eine seelische Erkrankung hervorgerufen werden.

Schwindel, Schwäche, Ohnmacht

Bei der Diabetes-Erkrankung kann ein niedriger Blutzuckerwert zu längeren Reaktionszeiten, zu Schwindelgefühl oder sogar



zur Ohnmacht führen. Auch Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen oder Epilepsie können derartige Folgen haben.

Tipps:

- Bei Erkrankungen mit den zuvor beschriebenen Symptomen sind folgende Punkte wichtig:
 - Kenntnis über die Gefahren, die mit dieser Erkrankung einhergehen,
 - regelmäßige Einnahme bzw. Gabe der ärztlich verordneten Medikamente,
 - die – wenn ärztlich angeordnet – regelmäßige Kontrolle lebenswichtiger Daten wie Blutzucker und Blutdruck.

Geistige Beeinträchtigungen

Menschen mit demenziellen Erkrankungen können in ihrer Wahrnehmungs- und Einschätzungsfähigkeit beeinträchtigt sein. Die Folge ist, dass Umgebung und Situation nicht richtig bewertet werden, was wiederum das Sturzrisiko erhöht.

Tipps:

- Das Sturzrisiko bei geistig beeinträchtigten Menschen ist individuell unterschiedlich und kann auch bei ein und derselben Person schwanken. Abhängig vom Stadium der Erkrankung und dem jeweiligen Befinden müssen Anpassungen an die Lebenssituation vorgenommen werden:

- Damit die Wohnumgebung kein Sturzrisiko darstellt, müssen Gefahrenquellen – möglichst gemeinsam bzw. in Absprache mit der betroffenen Person – beseitigt werden.
- Um die durch die Nebenwirkung von Medikamenten mögliche Sturzgefahr zu verringern oder zu vermeiden, sollten Medikamente auf die jeweilige Situation und Verfassung des Betroffenen abgestimmt sein.
- Die Ernährung sollte an die durch die Beeinträchtigung veränderten Bedarfe angepasst werden.
- Sicheres Schuhwerk kann das Sturzrisiko verringern.

Probleme bei der Ausscheidung

Wenn die Entleerung von Darm und Harnblase nicht mehr kontrolliert werden kann, erhöht sich aufgrund von Eile auch die Sturzgefahr beim Toilettengang, insbesondere in der Nacht.

Tipps:

- Bei Erkrankungen der Ausscheidungsorgane sollte neben zusätzlichen Hygienemaßnahmen ärztlich geklärt werden, ob und welche Medikamente eingesetzt werden können, um die Ursache zu beheben. Solange die Erkrankung anhält und Medikamente eingenommen werden, bleibt das Sturzrisiko erhöht.
- Die Angst, die Toilette nicht rechtzeitig zu erreichen, erhöht das Risiko zu stürzen. Diese Gefahr kann durch Training des Verhaltens und der körperlichen Funktionen eingedämmt werden. Ein Toiletentraining mit regelmäßigen Zeiten kann helfen, plötzlichem Harndrang oder unkontrolliertem Urinabgang entgegenzuwirken.
- Bei Ausscheidungsproblemen können Hilfsmittel dazu bei-





tragen, die Sturzgefahr zu verringern. Als Hilfsmittel eignen sich aufsaugende Materialien, beispielsweise Einlagen, die am Körper getragen werden. Toilettensitzerhöhungen und Haltegriffe können ebenfalls eingesetzt werden, um eine sichere Umgebung bei der Entleerung von Darm und Harnblase zu schaffen. Toilettenstühle und Urinflaschen helfen insbesondere in der Nacht, das Sturzrisiko zu mindern. Ein sicherer Umgang mit diesen Mitteln sollte im Vorfeld trainiert werden.

Sehbeeinträchtigung

Eine beeinträchtigte Sehfunktion, schlechte Lichtverhältnisse oder unangepasste Sehhilfen können ein erhöhtes Sturzrisiko zur Folge haben.

Tipps:

- Bei aktiveren Senioren senkt eine an die Sehleistung angepasste Brille die Sturzgefahr. Bis sich der Betroffene an die neue Sehhilfe gewöhnt hat, bleibt das Risiko eines Sturzes hoch.
- Ein Augenarzt sollte in regelmäßigen Abständen die Sehleistung

bewerten. Die aus der Beeinträchtigung abgeleiteten Maßnahmen sollten ebenfalls regelmäßig überprüft werden.

- Die Umgebung sollte optimal beleuchtet sein, Lichtschalter müssen gut erreichbar sein.
- Stolperfallen wie Teppichkanten und Kabel sollten unbedingt entfernt werden.

Sturzangst

Menschen, die bereits einen Sturz erlebt haben und verletzt oder hilflos waren, haben oftmals Angst, erneut zu fallen. In vielen Fällen bewegen sich die Betroffenen im Anschluss nicht mehr so häufig, was wiederum zum Muskelabbau führt. Fehlt aber die Muskelkraft für sicheres Gehen, Bücken und Steigen, erhöht sich das Sturzrisiko.





Tipps:

- Um die Angst vor Stürzen zu reduzieren, sollten die Betroffenen die eigenen Risikofaktoren kennen. Diese können zusammen mit Angehörigen und Pflegepersonal ermittelt werden.
- Es gibt Gefahrenquellen, die durch die Krankheit hervorgerufen werden und häufig kaum beeinflussbar sind, zum Beispiel die Blutzuckerentgleisung beim Diabetes. Stolperfallen in der Wohnung können hingegen einfach entfernt werden. Werden solche beeinflussbaren Risikofaktoren beseitigt, sorgt das für Sicherheit und beugt der Sturzangst vor.
- Training und Bewegung verbessern das Körpergefühl und sorgen für mehr Sicherheit.

- Pflegehilfsmittel – wie zum Beispiel der Hausnotruf – können das Sicherheitsgefühl fördern und Ängste nehmen.

Sturzhistorie

Mit der Anzahl der Stürze steigt auch die Gefahr, erneut zu stürzen. Dies ist statistisch belegt.

Tipps:

- Nicht immer lassen sich Sturzursachen rasch und eindeutig ermitteln. Eine Sturzhistorie schafft Klarheit. Hierbei werden Informationen zu den Stürzen in der Vergangenheit gesammelt. Es sollten auch zurückliegende Stürze ohne Verletzungen oder Schäden berücksichtigt werden. Notieren Sie Ort und Uhrzeit. Wichtig sind auch Angaben zu den jeweiligen Umständen.

Medikamente und Sturzrisiko

Zahlreiche Medikamente verändern die Wahrnehmung oder das Bewusstsein, wodurch sich die Sturzgefahr erhöht. Dazu gehören insbesondere Schlafmittel, Beruhigungsmittel, stimmungsaufhellende Medikamente (z. B. Antidepressiva) sowie blutdrucksenkende Mittel. Starke Schmerz- und Beruhigungsmittel können zu Schwindel und Müdigkeit führen. Auch die gleichzeitige Einnahme mehrerer verschiedener Medikamente kann wegen der Kombination unterschiedlicher Nebenwirkungen das Sturzrisiko erhöhen.

Tipps:

- Die Nebenwirkungen der eigenen Medikamente sollten bekannt sein. Hierdurch können Gefahren besser abgeschätzt und Sturzrisiken vermieden werden. Apotheker und Arzt können zu den verordneten Medikamenten ausführlich informieren.
- Werden mehrere Medikamente gleichzeitig verordnet, sollten Apotheker und Arzt besonders auf die Wechselwirkungen achten und den Patienten darüber in Kenntnis setzen.



Risikofaktoren, die ihre Ursache in der Umgebung haben



Maßnahmen, die die persönliche Freiheit einschränken

Angehörige versuchen oft, stark pflegebedürftige Menschen vor einer Eigengefährdung durch Stürze zu schützen. Dazu greifen sie manchmal zu Maßnahmen, die die Bewegungsfreiheit der pflegebedürftigen Person einschränken wie zum Beispiel zu Bettgittern. Um einen unzulässigen Freiheitsentzug zu vermeiden, sollten die Betroffenen mit der jeweiligen Schutzmaßnahme einverstanden sein. Dauerhaft angebrachte Bettgitter können die Sturzgefahr auch erhöhen, wenn der Pflegebedürftige versucht, über das Gitter zu klettern. Meistens verletzt er sich dabei.

Tipps:

- Manche Schutzmaßnahmen schränken die persönliche Freiheit ein. Der von der Maßnahme betroffene Mensch muss damit einverstanden sein. Ein derartiges Vorgehen sollte zeitlich sowie im Umfang immer auf das unbedingt nötige Maß reduziert bleiben.

Sturzbegünstigende Umgebung

Schlechte Beleuchtung, fehlende Haltegriffe, Stolperfallen (Kabel, Teppichkanten, Türschwellen), Stufen und Treppen innerhalb und außerhalb der Wohnung begünstigen Stürze. Gefahr geht auch von glatten und von rutschigen Fußböden aus sowie von beweglichen Gegenständen und von Tieren.

Tipps:

- Die Umgebung und das Umfeld sollten systematisch auf das Sturzrisiko erhöhende Faktoren überprüft werden. Gemeinsam mit der sturzgefährdeten Person ist abzuwägen, inwieweit die Gefahrenquellen beseitigt werden sollen:
 - lose Teppiche und Läufer entfernen oder zumindest eine Antirutschmatte unterlegen, hochstehende Ecken und Kanten vermeiden,

- Türschwellen möglichst entfernen bzw. mit kleinen Rampen versehen,
 - Verlängerungsschnüre und Telefonkabel soweit wie möglich außerhalb des Gehbereichs an der Wand verlegen,
 - schnurloses Telefon nutzen,
 - bei Lampen auf ausreichende Helligkeit achten und Nachtlampe gut erreichbar bereitstellen,
 - bei anerkannter Pflegebedürftigkeit können Maßnahmen zur Reduktion der Sturzgefahr durch die Pflegekassen entsprechend Paragraph 40 Absatz 4 SGB XI mit finanziert werden.
- Es gibt eine Vielzahl von Hilfsmitteln zur Gefahrenvermeidung. Wichtig ist bei deren Einsatz eine Beratung, möglichst sowohl von technisch als auch von pflegerisch geschultem Fachpersonal. Bei der Gefahrenvermeidung sollte darauf geachtet werden, dass vorhandene Ressourcen des pflegebedürftigen Menschen nicht durch den Einsatz von Hilfsmitteln eingeschränkt, sondern möglichst gefördert werden. Folgende Hilfsmittel können zur Sturzvermeidung beitragen:
 - Haltegriffe an Wänden, Treppen und im Bad,
 - Badehocker und Badewanneneinstieghilfen,





- rutschfeste Unterlagen im Nassbereich,
 - Absturzsicherung vor Treppen,
 - Treppenlifter,
 - Pflegebett, Niedrigflurbett oder höhenverstellbare Einlegerahmen zum sicheren Ausstieg aus dem Bett,
 - LED-Lichtleiste unter dem Bett mit integriertem Bewegungssensor. So ist der Bereich vor dem Bett beim Aufstehen beleuchtet.
- Flüssigkeit auf dem Boden sollte umgehend entfernt werden. Nasse Böden sind rutschig und erhöhen das Sturzrisiko.

Schuhwerk und Kleidung

Schuhe, die nicht fest am Fuß sitzen und rutschige Sohlen haben, tragen zu einer erhöhten Sturzgefahr bei. Kleidungsstücke, über die man fallen kann oder die die Bewegungsfähigkeit einschränken, erhöhen ebenfalls die Gefahr von Stürzen.

Tipps:

- Schuhe sollten passend und fest anliegend sein und über nicht rutschende Sohlen verfügen. Zu glatte, aber auch sehr stark gummierte Sohlen erhöhen die Sturzgefahr.

- Bei der Auswahl der Kleidung sollte darauf geachtet werden, dass sie passt und leicht zu öffnen ist.
- Knöpfe und Gürtel können durch Klettverschlüsse und Gummibänder ersetzt werden, damit Kleidung, zum Beispiel beim Toilettengang, selbstständig und rasch geöffnet werden kann.
- Schlaufen und lange Schnüre am Schuhwerk und der Kleidung sollten vermieden oder gegebenenfalls entfernt werden. Das

verhindert ein Hängenbleiben oder Verhaken.

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, sprechen Sie bitte Ihren ASB-Pflegedienst an. Wir klären mit Ihnen gerne Ihre Fragen und unterstützen Sie bei der Beschaffung von Hilfsmitteln. Tipps zum seniorengerechten Wohnen und zur finanziellen Förderung von Umbaumaßnahmen geben neben den Pflegeversicherungen auch die Wohnraumberatungen, die viele Kommunen anbieten.



Weiterführende Links und Hinweise:

Aerzteblatt.de:

[www.aerzteblatt.de/nachrichten/54236/
Stuerze-die-haeufigste-Unfallursache-in-Deutschland](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/54236/Stuerze-die-haeufigste-Unfallursache-in-Deutschland)

Aktion das sichere Haus:

www.das-sichere-haus.de

Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e. V. (BIVA):

www.biva.de/dokumente/broschueren/Sturzprophylaxe.pdf

Pflegeinfos.de:

www.pflegeinfos.de/pflege-informationen-fuer-angehoerige/sturzrisiko

Sozialversicherung:

[www.sozialversicherung-kompetent.de/pflegeversicherung/leistungsrecht/
201-wohnumfeldverbessernde-massnahmen.html](http://www.sozialversicherung-kompetent.de/pflegeversicherung/leistungsrecht/201-wohnumfeldverbessernde-massnahmen.html)

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2013)

Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege. 1. Aktualisierung, Osnabrück

Impressum:

Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund
Deutschland e. V.
Sülzburgstraße 140
50937 Köln

Telefon 0221/4 76 05-0
Telefax 0221/4 76 05-303

E-Mail: info@asb.de
Internet: www.asb.de
www.facebook.com/asb.de

Druck:

DFS Druck Brecher GmbH, Köln

Bildnachweise:

M. Ressel (Umschlag, S. 5,12,13),
B. Bechtloff (S. 14), A. Behrendt (S. 15),
F. Fassbinder (S. 4), A. Rieber (S. 6-11,18)

Text:

Redaktionsteam Unterarbeitsgruppe
ambulante Pflege

Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeits-
arbeit, ASB-Bundesverband

© ASB Deutschland e. V., März 2019



Arbeiter-Samariter-Bund