



Folge 21

STURZPROPHYLAXE: SO BLEIBT DAS ZU- HAUSE FÜR PFLEGE- BEDÜRFTIGE SICHER

11.11.2020

Martin Hammerl

Moderator

Claudia Götz

Pflegedienstleiterin im SeneCura Sozialzentrum Pressbaum

<https://pressbaum.senecura.at/>

Sturzprophylaxe – Was ist das? (00:14)

Martin Hammerl

Hallo und herzlich Willkommen zum zweiten Teil unserer Doppelfolge zum Thema Pflege zu Hause. In der letzten Woche habe ich mit meinem Gast Claudia Götz lange über das Thema Wundprävention und -versorgung gesprochen. Claudia Götz ist die Pflegedienstleiterin im SeneCura Sozialzentrum Pressbaum

und da ein echter Profi. Heute geht es um ein anderes Thema in Bezug auf die Pflege zu Hause. Frau Götz, wir sprechen heute über das Thema Sturzprophylaxe. Was verbirgt sich denn hinter diesem wissenschaftlichen Begriff?

Claudia Götz

Bei der Sturzprophylaxe geht es einfach darum, wie ich einen Sturz vermeide, so einfach gesagt. Es geht um die Verhinderung eines Sturzes.

Martin Hammerl

Jetzt ist vielleicht der erste Gedanke, dass so ein kleiner Sturz nicht so schlimm sein wird. Warum sind Stürze gerade bei älteren oder pflegebedürftigen Personen dann doch schnell einmal gefährlich?

Claudia Götz

Da gibt es verschiedene Aspekte. Das eine ist, dass die Angst dazu kommt, dass ich wieder stürze und derjenige sich dann weniger bewegt und natürlich ist dann ein Muskelabbau da und dann werde ich wieder schwächer und dann stürze ich wieder leicht. Also es ist wirklich ein Teufelskreis und das Weitere ist einfach, dass natürlich jeder Sturz die Gefahr eines Bruches birgt. Der Klassiker ist der Oberschenkelhalsbruch, wo viele dadurch bettlägerig werden können und das will eigentlich keiner.

Martin Hammerl

Und da sind wir dann schnell in einem Bereich, Lungenentzündung und so weiter.

Claudia Götz

Genau.



Ursachen für Stürze (01:49)

Martin Hammerl

Dass jetzt eine ältere oder pflegebedürftige Person plötzlich stürzt, dafür gibt es verschiedene Ursachen, aber welche kommen denn am häufigsten vor? Was kennen Sie aus Ihrem Alltag, wo Sie sagen, deswegen ist eine Person gestürzt?

Claudia Götz

Das eine sind einmal Medikamente, wenn ich sehr viele Medikamente habe, die eine gegenseitige Wechselwirkung haben. Das können vor allem Blutdruckmedikamente sein. Wenn jemand unter Bluthochdruck leidet, bekommt er vielleicht ein neues Medikament verschrieben, die Einstellung ist noch nicht so da, dem wird schwindlig und der stürzt dann. Das wäre zum Beispiel schon mal das eine. Dann gibt es natürlich auch Medikamente, die das Bewusstsein ein bisschen trüben können, wie zum Beispiel Schmerzmittel. Da sind wir im medikamentösen Bereich. Manche Patienten haben vielleicht eine Inkontinenz, die sie aber negieren, die sie verstecken wollen oder sie schaffen den Weg nicht mehr rechtzeitig auf die Toilette, verlieren den Hahn und rutschen dann auf dem Hahn aus. Ich ziehe keine adäquaten Schuhe an, stolpere mit den Schlapfen, vielleicht wäre es besser geschlossene Schuhe zu tragen, ich habe schlechte Lichtverhältnisse, eben das Licht ist nicht aufgedreht, ich laufe irgendwo an und stürze dadurch. Das ist jetzt wirklich sehr viel, also da könnte ich ganz viel aufzählen. Stolperfallen sind Teppiche. Der Klassiker vor allem im häuslichen Bereich sind sicher Teppiche. Ich kenne das noch von meinen Großeltern, denn da hast du normalerweise vielleicht entweder einen Paketboden oder du hast einen PVC-Belag und dann hast du auf alle Fälle vor dem Bett einen Teppich liegen oder du hast den Teppich jetzt bei der

Wohnzimmercouch liegen und ein Teppich ist zwar recht nett und wirkt warm, aber das ist die größte Stolperfalle, die es gibt und das Problem habe ich oft bei uns beim Einzug ins Heim zum Beispiel. Wir wollen, dass sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner wohl fühlen, Gegenstände von zu Hause mitnehmen, aber sehr viele wollen so gerne ihren Teppich mitnehmen und den vor das Bett legen und da haben wir immer wieder Diskussionspunkte. Die Angehörigen sehen das dann aber meistens ein, denn der Teppich ist eine große Stolperfalle.

Martin Hammerl

Das heißt, es sind wirklich die unterschiedlichsten Ursachen und das in einem Zustand oder in einem Alter, wo ich vielleicht sowieso schon nicht mehr ganz so fit auf den Beinen bin, wo mich so etwas aus dem Gleichgewicht bringt. Bleiben wir vielleicht gleich einmal bei diesen Stolperfällen im Haushalt, was ist denn noch so eine Gefahrenquelle unter Anführungszeichen?

Claudia Götz

Badezimmer zum Beispiel, in der Dusche oder in der Badewanne, wenn ich jetzt nicht eine rutschfeste Unterlage habe, dann komme ich schon einmal ins Rutschen. Auch gerade so ältere Wohnungen haben oft diese Sockel, so ganz kleine, wirklich kleine Unebenheiten, wo ich vielleicht eine kleine Stufe gehen muss oder in einem Haus, wenn ältere Personen oft steile Stufen haben. Also das sind wirklich Stolperfallen.



Gefahrenquellen und Hilfsmittel (05:27)

Martin Hammerl

Wie finde ich am besten heraus, welche Gefahrenquellen es bei mir zu Hause gibt? Wie teste ich das? Gibt es da so Grundgeschichten, wo ich sage, auf keinen Fall einen Teppich oder soll ich da eine Testbegehung machen?

Claudia Götz

Den Teppich würde ich generell einmal rausnehmen und wenn ich merke, dass ich unsicher bin, ist es wichtig, dass ich wirklich auch Hilfsmittel verwende, mit denen ich mich auch in den Gegebenheiten eines Hauses, einer Wohnung zurechtfinde. Ich kann jetzt keinen Rollator verwenden, auch wenn der vielleicht jetzt der Sicherste ist, wenn ich dann Stufen zum Gehen habe, weil ich habe auch schon Bewohner erlebt, die mit dem Rollator dann über die drei Stufen gegangen sind. Das ist natürlich auch nicht ideal. Da sollte man das richtige Mittel finden und vielleicht wirklich auch Hilfe von außen holen, von jemandem der sich damit auskennt. Außerdem hat man oft selber so einen sturen Blick, dass man die Sachen oft nicht sieht, daher sollte man sich jemanden von außen holen, der dann vielleicht die Gefahrenquellen noch eher sieht. Vielleicht kenne ich sogar jemanden, der vielleicht gerade im pflegerischen oder medizinischen Bereich tätig ist und der einem da vielleicht behilflich sein könnte.

Martin Hammerl

Klar, wenn ich an mein eigenes zuhause denke, dann sehe ich diese Gefahrenquellen nicht, weil ich da schon eine Million Mal durchgegangen bin.

Claudia Götz

Genau, man merkt es dann nicht. Ich sage auch immer, dass es gut ist, wenn von außen jemand kommt, denn man ist oft so eingefahren, sodass einem diese Dinge zu Hause nicht auffallen. Selber kommt man damit zurecht, aber im Endeffekt sind das dann trotzdem vielleicht diese Stolperfallen, welche nicht unbedingt notwendig sind. Oder Haltegriffe, die ich vielleicht brauchen könnte, weil die Toilette zu niedrig ist und ich dann vielleicht nicht mehr aufkomme. Entweder brauche ich nur eine normale Sitzerrhöhung für die Toilette oder vielleicht einen Haltegriff, der an der Wand montiert werden soll und nicht so wie es oft kombiniert ist, weil oft gibt es Kombinationen mit dem Toilettenpapier, aber die sind nicht immer ideal.

Martin Hammerl

Das heißt, das sind dann wirklich die Hilfsmittel: Haltegriffe, Matten für die Dusche. Sind auch Treppenlifte zu empfehlen?

Claudia Götz

Ja, wenn ich sonst die Möglichkeit nicht habe in mein Schlafzimmer zu gelangen, wenn sich das in dem oberen Stockwerk befindet, dann kann ein Treppenlift schon sehr gut sein. Man muss nur bedenken, dass man damit zurechtkommen muss, wenn man alleine wohnt. Vielleicht ist es dann auch besser, wenn man sein Schlafzimmer, seine Schlafgelegenheit woanders hingibt.

Martin Hammerl

Wir haben auch Hilfsmittel erwähnt wie den Rollator. Gibt es da vielleicht noch etwas? Die Krücke oder der Stock fällt mir jetzt noch so klassisch ein.



Claudia Götz

Krücke, Stock genau.

Martin Hammerl

Gibt es da vielleicht auch beim Schuhwerk irgendetwas zu beachten?

Claudia Götz

Ja, die meisten haben Schlapfen, aber die klassischen Hausschlapfen oder Hauspat-schen sind nicht so ideal, denn da kann man herausrutschen oder man ist vielleicht nicht mal gescheit in dem Schlapfen drinnen. Zum Beispiel, wenn man einen Verband hat oder dicke Socken anhat, dann kommt man gar nicht so gut rein. Besser ist vielleicht, wenn ich ein geschlossenes Schuhwerk habe, was ich natürlich auch verstellen kann, dass das immer passabel ist. Man muss schauen, dass derjenige auch alleine damit zurechtkommt, sich das geschlossene Schuhwerk anzulegen. Da braucht man vielleicht wirklich Hilfe von außen, aber wichtig sind auch die Lichtverhältnisse, also das man auch schaut, dass ich ausreichend Licht habe. Gerade ältere Personen müssen oft in der Nacht auf die Toilette.

Medikamente als Auslöser für Stürze (09:33)

Martin Hammerl

Sie haben vorhin auch die Medikation erwähnt, dass die ein Problem sein kann für Stürze. Wie kann ich das entschärfen? Worauf sollte ich denn da achten?

Claudia Götz

Schwierig. Ich sollte es eigentlich immer beachten. Wenn sie eine Medikamentenänderung haben, sollte man daran denken, dass ihnen durch die Nebenwirkungen vielleicht

schwindlig werden könnte. Eventuell wenn ich ein bekannter Bluthochdruckpatient bin und normalerweise in der Früh meine Medikamente nehme und ich die Möglichkeit habe, dass ich mir selber den Blutdruck messe und mein Blutdruck vielleicht jetzt gar nicht so hoch ist, dass ich eventuell noch mit der Medikation warte oder ich kontrolliere es eine Weile und halte dann Rücksprache mit dem Hausarzt oder mit der Hausärztin, um meine Medikamente neu zu evaluieren, neu anzusehen, ob das nicht vielleicht adaptiert gehört, weil wenn der Blutdruck von Haus aus nicht so hoch ist und ich nehme dann ein blutdrucksenkendes Medikament, dann wird mir schwindlig und dann stürze ich und da ist der Kreislauf dann im Prinzip, dieser Teufelskreis da.

Stürze vorbeugen (10:48)

Martin Hammerl

Was kann ich jetzt als pflegender Angehöriger mit der Person, mit dem Patienten, mit der zu pflegenden Person machen, um das Sturzrisiko zu vermindern? Kann ich diese Person irgendwie fitter machen? Soll ich da vielleicht auch wirklich Sport machen oder was sind so die Grundregeln?

Claudia Götz

Sport ist vielleicht übertrieben, aber trotzdem sind Bewegungsübungen ganz wichtig. Man sagt im Prinzip, dass drei Mal die Woche eine halbe Stunde Bewegung für denjenigen vollkommen ausreichend ist. Das hilft schon sehr viel, damit der Muskel erhalten bleibt, damit die Kraft erhalten bleibt und das sind oft ganz leichte Übungen, dass ich zum Beispiel einfach versuche ein paar Mal aufzustehen. Ist es zum Beispiel ein Rollstuhlfahrer, dass ich versuche, dass der sich so lange wie möglich noch selber mit dem Rollstuhl bewegt und sei



es, dass er einfach mit seinen Füßen dahin trippelt. Das gibt vor allem auch der Psyche total viel, wenn ich mich da noch selbständig bewegen kann. Aber wichtig sind genauso Armbewegungen, Balanceübungen, wenn möglich und vielleicht sogar als Unterstützung eventuell sogar noch Physiotherapie, dass ich da noch schaue, dass ich noch zusätzliche Therapiemöglichkeiten mache. Aber die Bewegung ist ganz wichtig. So lange als möglich Treppensteigen, wenn es noch möglich ist. Die Bewegung ist wie gesagt, das Um und Auf. Das ist selbst bei uns im Pflegeheim so, dass wir schauen, dass die Bewohner wirklich drei Mal in der Woche mindestens eine Bewegungseinheit haben, um das Sturzrisiko zu minimieren.

Schutzausrüstung (12:36)

Martin Hammerl

Wenn wir jetzt von schweren Stürzen reden, ist vielleicht einer der Gedanken ein Sturzhelm. Das wäre beim Radfahren nichts Anderes. Gibt es sowas wie eine Schutzausrüstung unter Anführungszeichen für den Pflegebereich?

Claudia Götz

Ja, natürlich. Es ist immer wieder so, dass gerade durch die Angst, die was wir besprochen haben, immer wieder auch Stürze passieren können und dann will man den natürlich größtmöglich schützen, weil gerade die älteren Personen durch Osteoporose doch sehr gefährdet sind irgendeinen Bruch zu erleiden und vielleicht dann noch mehr eingeschränkt zu sein in der Mobilität. Es gibt zum Beispiel wirklich einen sogenannten Sturzhelm, der speziell gepolstert ist. Der sieht vielleicht nicht sehr attraktiv aus, aber er hilft natürlich den Kopfbe-

reich zu schützen. Da geht es natürlich speziell auch um Blutungen und vielleicht gerade, wenn ich blutverdünnende Medikamente nehme ist dieser Sturzhelm perfekt. Was wirklich sehr oft eingesetzt wird sind sogenannte Hüftprotektoren, die im Prinzip den Hüftbereich schützen, sprich, dass es nicht zu Oberschenkelbrüchen kommt.

Martin Hammerl

Das ist dann so ein Geschirr oder wie schaut das aus?

Claudia Götz

Das schaut im Prinzip aus wie eine Hose mit einem längeren Bein und hat eben im Hüftbereich noch zusätzlich sowas wie eine Plastikverstärkung. Das ziehe ich an wie eine Hose und habe dann eine Plastikverstärkung, damit ich eben nicht direkt auf den Knochen falle und dass das ein bisschen abgefedert ist.

Martin Hammerl

So eine Schutzausrüstung ist jetzt aber nicht für jeden gedacht, da reden wir wirklich von Menschen, die schon im Verdacht sind, dass sie bald wieder fallen oder wie wird das aufgeteilt?

Claudia Götz

Die setzen wir dann wirklich bei denen ein, die immer wieder stürzen. Das sind dann schon öfters Bewohner oder Personen, die vielleicht kognitiv ein bisschen beeinträchtigt sind, die einfach vergessen, dass sie nicht mehr so die Kraft haben, wo du aber trotzdem willst, dass sie sich weiterbewegen, weil wie gesagt, das ist ganz wichtig und man verhindert dadurch auch Lungenentzündungen oder sonstige Sachen und deswegen legt man dann bei diesen Personen diese Protektoren an.



Notrufuhr (15:02)

Martin Hammerl

Ich glaube, wenn wir über Schutzmaßnahmen bei Stürzen sprechen, sollten wir unbedingt das Armband erwähnen, welches es in Österreich gibt. Was ist das noch einmal zur Erinnerung für die Leute, die das wahrscheinlich eh kennen?

Martin Hammerl

Dieses Armband, von dem wir da sprechen, ist im Prinzip eine Notrufuhr. Die ist vor allem gerade im häuslichen, im niedergelassenen Bereich ganz wichtig. Die trage ich einfach wie eine Uhr trage und werde dann im Prinzip mit einer Rettungsstelle oder mit einem mobilen Hilfsdienst verbunden, wenn ich eben Hilfe benötige. Wenn ich stürze, drücke ich auf den Knopf, weil mein Telefon ist vielleicht am Nachtkästchen oder das liegt dort und dort und so bin ich direkt verbunden und das gibt eine immense Sicherheit und ist irrsinnig wichtig für diese Personen, die zu Hause leben und damit können sie auch so lange wie möglich zu Hause bleiben, was doch die meisten dann bevorzugen.

Martin Hammerl

Was für viele sehr wichtig ist, dass sie so lange wie möglich eigenständig bleiben. Frau Götz, vielen Dank für das Gespräch.

Claudia Götz

Ich danke auch!

Martin Hammerl

Ich hoffe wir haben auch Ihnen, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, einen kleinen Einblick in diese Welt geben können und vielleicht auch

ein paar Tipps dann für das Pflegen in der Praxis.