

1. Beratung erfolgt am: \_\_\_\_\_

durch: \_\_\_\_\_

Name des Beratenen		Patient		Angehöriger	
--------------------	--	---------	--	-------------	--

## **Informationen zu Sturzprophylaxe – Beratungsinhalt**

### **Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte Damen und Herren,**

Menschen können in jedem Lebensalter zu Sturz kommen. Aufgrund Ihrer Erkrankung sind Sie gefährdeter zu stürzen.

Das vorliegende Informationsblatt soll Sie darüber aufklären, wie Sie selbst wirksam bei vorliegendem Sturzrisiko handeln können. Ob ein Sturzrisiko vorliegt ermitteln wir gemeinsam mit Ihnen.

### **Zur Sicherheit unserer Patientinnen und Patienten haben wir den Expertenstandard Sturzprophylaxe“ umgesetzt.**

Unser Bestreben ist es, Stürze zu vermeiden und mögliche Schädigungen durch Stürze zu vermindern. Potenzielle Gefahren und Risiken werden weitestgehend minimiert, wobei die Erhaltung bzw. Wiederherstellung einer größtmöglichen und sicheren Bewegungsfreiheit unserer Patienten an erster Stelle steht.

Gerade für ältere Menschen stellen Stürze ein hohes Risiko dar. Mögliche Folgen sind Wunden, Knochenbrüche, der Verlust des Vertrauens in die eigene Mobilität oder sogar das Ende einer selbstständigen Lebensführung.

Patienten mit Gleichgewichtsstörungen, Gangunsicherheit, eine eingeschränkte Beweglichkeit, Sehbeeinträchtigungen, Kreislaufproblemen und zum Beispiel nach Einnahme von Schmerz- und Schlafmitteln sind besonders gefährdet.

### **Hilfsmiteinsatz für sichere Mobilität**

Vor diesem Hintergrund hat das Deutsche Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege den „Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege“ herausgegeben. In ihm sind Maßnahmen zusammengestellt, mit denen die Einrichtung an sich, aber auch jede Pflegefachkraft helfen kann, Stürze zu verhindern oder Sturzfolgen zu minimieren. Hierzu gehört das Besorgen von Hilfsmitteln für eine sichere Mobilität.

### **Zu richtigem Verhalten anleiten**

Die Patienteninformation zu Sturzrisikofaktoren und Interventionsmöglichkeiten ist ein zentraler Punkt des Expertenstandards. So werden zu Beginn einer Versorgung per Fragebogen systematisch die personen-, medikamenten- und umgebungsbezogenen Risikofaktoren der Patientinnen und Patienten erfasst und bewertet. Anschließend beraten die Pflegekräfte über das richtige Verhalten um Stürze zu vermeiden.

### **Dokumentation und Analyse**

Um weiteres Verbesserungspotenzial identifizieren zu können, gehört zur professionellen Sturzprophylaxe auch die systematische Dokumentation und Analyse jedes Sturzes.

## Informationen für Patienten und Angehörige

Patienten und ggf. Angehörige werden über das festgestellte Sturzrisiko informiert und das Pflegepersonal zeigt entsprechende Handlungsempfehlungen auf.

Risiken wie beispielsweise:

- Gleichgewichtsstörungen,
- Gangunsicherheit,
- eingeschränkte Beweglichkeit (durch Infusionsständer,
- Urinableitungssysteme
- Sehbeeinträchtigungen,
- Kreislaufprobleme (auch nach Gabe von Beruhigungs- und Schlafmitteln),
- geistige Einschränkungen,
- ein verändertes Ausscheidungsverhalten,
- die Angst vor Stürzen

erhöhen die Gefahr zu stolpern bzw. zu stürzen.

Unser Bestreben ist es, Stürze zu vermeiden und mögliche Schädigungen durch Stürze zu vermindern. Potenzielle Gefahren und Risiken werden weitestgehend minimiert, wobei die Erhaltung bzw. Wiederherstellung einer größtmöglichen und sicheren Bewegungsfreiheit unserer Patienten an erster Stelle steht.

Mit dieser Information zur Sturzvorbeugung möchten wir Sie zu diesem Thema informieren und um Ihre Mitarbeit bitten.

### **Sie können aktiv Stürze vermeiden helfen.**

- Informieren Sie das Pflegepersonal bei bereits vorangegangenen Stürzen, Gangunsicherheiten, Schwindel oder Sturzangst. Sie fühlen sich unsicher oder benötigen Unterstützung? Unser Pflegepersonal ist Ihnen gerne behilflich.
- Stellen Sie Ihr Pflegebett zum Schlafen auf die niedrigste Stufe oder senken Sie Ihr vorhandenes Bett ab.
- Verschaffen Sie sich vor dem Aufstehen von der Bettkante oder vom Stuhl mit den Füßen Bodenkontakt. Stehen Sie nicht zu rasch auf.
- Benutzen Sie Ihre eigenen gewohnten oder die empfohlenen bereitgestellten Hilfsmittel nach Anweisung und stellen/legen Sie diese in erreichbarer Nähe ab (beispielsweise Gehhilfen, Rollstuhl, Protektoren, Brille, Hörgeräte, Hausnotrufsender u.ä.).
- Achten Sie bitte darauf, dass Fußstützen vor dem Aufstehen/ Hinsetzen an Roll- und Toilettenstühlen hochgeklappt sind und die Feststellbremse aktiviert ist. Lassen Sie sich hierbei behilflich sein.
- Tragen Sie soweit möglich gut anliegendes und die Ferse umschließendes Schuhwerk mit rutschfester Sohle.
- Nutzen Sie die vorhandenen Handläufe und Haltegriffe.
- Versuchen Sie Hektik und Zeitdruck beim Aufstehen bzw. Laufen zu vermeiden und bleiben Sie vor dem Aufstehen lieber einen Moment sitzen und schalten Sie sich nachts vor Verlassen des Bettes immer das Licht an.

## Pflegedienst PAPS GmbH & Co. KG

- Bitte halten Sie die pflegerischen und ärztlichen Anweisungen bezüglich der Medikamentenwirkung und verordneten Bettruhe ein.
- Falls Sie gestürzt sind, informieren Sie bitte in jedem Fall das Pflegepersonal, auch wenn Sie zunächst keine Beeinträchtigungen bemerken.

Unsere Maßnahmen für besonders sturzgefährdete Patienten werden gemeinsam mit den betroffenen Patienten und ggf. mit den Angehörigen abgestimmt.

- Wir machen Sie mit der neuen Umgebung vertraut wenn beispielsweise das Schlafzimmer ins Erdgeschoss verlegt wurde, erläutern Ihnen die Funktion des Pflegebetts, der Hausnotrufanlage und weisen Sie beispielsweise in den Umgang mit Kathetersystemen ein.
- Wir erfassen mögliche Sturzrisiken in Ihrem Wohnumfeld und ergreifen gemeinsam mit Ihnen Maßnahmen zur Sturzprophylaxe. z.B. Teppichbrücken entfernen
- Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen gerne.
- Wir begleiten Sie bei Bedarf auf kurzen und langen Wegstrecken.
- Wir weisen Sie in die Benutzung von Hilfsmitteln ein und führen Übungen mit Ihnen durch.
- Wir unterstützen Sie bei der Beschaffung von Hilfsmitteln für den häuslichen Bereich.

Für weitere Fragen steht Ihnen unser Pflegepersonal selbstverständlich gerne zur Verfügung.