

Umfassendes Programm zur Sturzprävention

Was soll verbessert werden?

Bewohner /innen

- Gehfähigkeit
- Balance
- Ganggeschwindigkeit
- Fähigkeit zum Treppen steigen

An wen richtet sich die Maßnahme?

Stationäre Langzeitversorgung

- Bewohner/innen
- Pflegepersonal

Was wird für die Maßnahme benötigt?

Personal

- Arzt oder Ärztin sowie Physiotherapeut/in für die Schulung
- Physiotherapeut/in zur Überprüfung der räumlichen Umgebung
- Arzt oder Ärztin sowie Physiotherapeut/in für Fallbesprechungen
- Physiotherapeut/in für Bewegungsübungen für die Bewohner/innen
- Physiotherapeuten für die Überprüfung und das Sanitätshaus für die Instandhaltung und Reparatur der Hilfsmittel zur Fortbewegung (z.B. Rollator)
- Pharmazeut/in zur Überprüfung und Anpassung der Medikation der Bewohner/innen

Material

- Material zur Instandhaltung oder Reparatur der Hilfsmittel zur Fortbewegung (z.B. Rollator)
- Hüftprotektoren
- Pflegeplanung/Medikamentenplan für die Überprüfung der Medikamente
- Pflegeplanung sowie ggf. Weitere Unterlagen für die Fallbesprechungen

Zeit

- 4 Std. für die Schulung des Pflegepersonals
- Ausreichend Zeit für die anderen Programminhalte (keine zeitlichen Vorgaben)

Wie wird vorgegangen?

Allgemeines

- Das Programm besteht aus 8 Komponenten:
 1. Schulung für das Pflegepersonal
 2. Umgebungsveränderungen
 3. Bewegungsübungen für die Bewohner/innen
 4. Instandhaltung und Reparatur von Hilfsmitteln zur Fortbewegung
 5. Überprüfung und Anpassung der Medikation
 6. Angebot von Hüftprotektoren
 7. Fallbesprechungen
 8. Unterstützung des Pflegepersonals

Ablauf

1. **Schulung für das Pflegepersonal**
 - Diese umfasst Informationen zu Sturzrisiken und Maßnahmen, um diese zu Verringern
 - Zur Veranschaulichung werden Fallbeispiele besprochen und das Wissen zur Sturzprophylaxe von den Pflegenden vertieft
2. **Umgebungsveränderungen**
 - Ein/e erfahrene/r Physiotherapeut/in überprüft mit den Pflegenden zusammen die räumliche Umgebung der Bewohner/innen und beseitigt oder verändert in gemeinsamer Absprache mögliche Sturzrisiken (z.B. Stolpermöglichkeiten)
3. **Bewegungsübungen für die Bewohner/innen**
 - **Übungen zur Balance:**
 - Ausführung im Stehen, beim Laufen, sowie im Sitzen drinnen und draußen
 - Beispiele: Hindernislauf, Umdrehung und hinsetzen, Werfen und Fangen von Bällen
 - **Übungen zur Gehfähigkeit:**
 - Fokus auf Sicherheit und geschulter Transfer
 - Beispiele: Geschwindigkeitsänderungen, Tragen eines Gegenstandes, Gehen ohne Hilfsmittel, beim Gehen unterhalten, in/aus dem Aufzug gehen
 - **Krafttraining:**
 - Fokus auf die unteren Extremitäten, hohe Intensität, acht bis zehn Wiederholungen
 - Beispiele: Gewichte, elastische Bänder, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Stuhlstandübungen, Treppen steigen
 - **Sichere Fortbewegung:**
 - Fokus auf Übungen mit hohem Sturzrisiko
 - Beispiel: alleiniger Toilettengang
4. **Instandhaltung und Reparatur von Hilfsmitteln zur Fortbewegung**
 - Alle Hilfsmittel zur Fortbewegung der Bewohner/innen werden von Physiotherapeuten auf Funktionalität und Zustand geprüft und ggf. vom Sanitätshaus repariert oder erneuert
5. **Überprüfung und Anpassung der Medikation**
 - Die Medikamente der Bewohner/innen werden auf Nebenwirkungen, die das Sturzrisiko erhöhen, von einem/r Pharmazeut/in überprüft und in Absprache mit dem Arzt oder der Ärztin ggf. verändert
6. **Angebot von Hüftprotektoren**
 - Allen Bewohner/innen mit einem Sturzrisiko wird das Angebot für Hüftprotektoren gemacht und bei Zustimmung wird eine Verordnung beim Arzt oder der Ärztin eingeholt
7. **Fallbesprechungen**
 - Zusammen mit dem Arzt oder der Ärztin sowie dem oder der Physiotherapeut/in werden Fallbesprechungen durchgeführt.
 - Hierbei werden die Stürze der Bewohner/innen besprochen und mögliche Gründe sowie Maßnahmen evaluiert (Fixierungen werden als Maßnahmen ausgeschlossen)
8. **Unterstützung des Pflegepersonals**
 - Das Pflegepersonal wird von einer erfahrenen Pflegefachkraft oder einem/r Physiotherapeut/in angeleitet.
 - Bei Unsicherheiten bezüglich der Sicherheit der Bewohner/innen, bei Nachfragen oder Fortbildungsbedarf kann die jeweilige Fachkraft kontaktiert werden

Was wurde verbessert?

Bewohner /innen

- Erhaltung der Gehfähigkeit
- Erhaltung der Ganggeschwindigkeit
- Treppen steigen