



Was ist ein Sturz?

Ein Sturz ist ein unfreiwilliges, plötzliches, unkontrolliertes Herunterfallen oder -gleiten des Körpers auf eine tiefere Ebene aus dem Sitzen, Stehen oder Liegen. Als Sturz bzw. Beinahe-Sturz ist auch zu verstehen, wenn ein solches Ereignis nur durch ungewöhnliche Umstände, die nicht im Patienten selbst begründet sind, verhindert wurden, z.B. durch das Auffangen durch eine andere Person.

Der Sturz ist ein multifaktorielles Ereignis. Das heißt, dass viele Einzelfaktoren zu einem Sturz beitragen. Man unterscheidet **intrinsische** (d. h. in der Person des Patienten begründete) und **extrinsische** (d. h. die Ursache liegen nicht in der Person selbst sondern in ihrer Umwelt begründet) **Faktoren**.

Welche Gründe begünstigen Stürze?

Intrinsische Faktoren

- Plötzliche Erkrankung wie Schlaganfall, Herzinfarkt
- Störungen der Körperhaltung durch Bandscheibenverschleiß, Arthrose der Knie
- Verzögerung des Balancereflexes, also die Fähigkeit, ein Stolpern abzufangen
- Plötzlicher Bewusstseinsverlust
- Sehstörungen
- Verwirrtheitszustände
- Psychische Veränderungen, z.B. Angst, Unruhe, Depression
- Benommenheit und Unruhezustände durch Arzneimittel: Besonders bei später Einnahme von Schlaf- u. Beruhigungsmitteln wird das Arzneimittel nicht bis zum nächsten Morgen abgebaut. Die Betroffenen sind dann schlaftrig benommen und deshalb besonders sturzgefährdet.
- Unkenntnis von Sturzgefahren, besonders bei Kindern bis 3 Jahre, oft auch noch später.
- Sprachstörungen: die Unfähigkeit einen Wunsch zu äußern, kann einen älteren Menschen dazu veranlassen Risiken einzugehen (alleine zur Toilette gehen)
- Das Gangbild verändert sich im Alter wesentlich. So hat eine Frau im höheren Alter eher eine schmale Stand- und Gehfläche und macht kleine Schritte. Ein Mann hingegen hat eher eine breite Stand- und Gehfläche mit schlurfendem Gang



- Medikamente: Diuretika, Hypnotika & Sedativa, Antidepressiva, Psychopharmaka, Antihypertensiva, nichtsteroidale Antirheumatika, Abführmittel

Extrinsische Faktoren

- Stolperfallen wie:
 - umherliegende Kabel,
 - schlecht erkennbare Stufen,
 - nasse Fußböden
 - zu lange oder große Kleidung, welche auf dem Boden schleift, rutschende Hosen und Socken
 - schlecht sitzende Schuhe, die den Gang verändern und zu Gehunsicherheiten führen
- Lichtverhältnisse:
insbesondere nicht ausreichendes, blendendes, Schatten werfendes Licht
- blank gebohnerte Bodenbeläge fördern Unsicherheit und provozieren Sturzangst.
- Veränderungen der Wohnumgebung:
Viele Menschen haben einen Plan ihrer Umgebung im Gedächtnis, nach dem sie sich orientieren und bewegen. Ältere Menschen brauchen in der Regel länger als jüngere, um sich an ein verändertes Umfeld anzupassen. Sie stolpern daher leichter über Hindernisse, die sich vorher an einem anderen Platz befanden.
- Im Kindesalter kommen auch gewöhnliche Alltagsgegenstände als extrinsische Sturzursachen in Frage, z.B. Tische, Stühle, Fensterbänke und alles an dem Kinder hinaufklettern können.
- häufig sind unangepasste oder fehlerhafte Hilfsmittel Ursache für einen Sturz. Eine unzureichende Anleitung kann einen alternden Menschen zusätzlich verunsichern
- ungeeignetes Schuhwerk

**Folgende Maßnahmen bzw. Informationen können Sie zur Abhilfe einleiten bzw. anwenden**

- Beseitigen Sie Stolperfallen in Ihrer Wohnung (rutschende Teppiche, Schwelten, sonstige Gegenstände)!
- Aufklärung über krankheitsbedingte Einschränkungen und mögliche Veränderung der Wahrnehmung (Paresen, Plegien, Fußheberparese, Amputationen, Schwindel)
- Achten Sie auf gute Beleuchtung im Bereich von Fluren und Treppen!
- Tragen Sie rutschfestes und flaches Schuhwerk. Achten Sie darauf das die Hosen bzw. Strümpfe nicht zu lang sind und nicht rutschen können.
- Ihr Augenarzt sollte in regelmäßigen Abständen ihr Sehvermögen überprüfen und ggf. Ihre Brille optimieren.
- Verlassen Sie bei Eisglätte Ihre Wohnung nur in dringenden Fällen!
- Überprüfen Sie mit Ihrem Hausarzt u.a. Ihre Medikamente, die Ihre Aufmerksamkeit beeinträchtigen können oder zu Schwindelanfällen führen.
- Bei Gleichgewichtsstörungen können Gehhilfen (Rollator) oder andere technische Veränderungen (z.B. im Bad) Stürzen vorbeugen.
- In manchen Fällen kann ein gepolsterter Hüftschutz das Risiko eines Schenkelhalsbruches vermindern. Ihr Hausarzt bzw. Sozialdienst und Pflegepersonal informiert Sie gerne darüber.
- Anleitung zum Umgang mit Mobilitätshilfen (Rollator, Gehstützen, Rollstuhl)
- Bei unruhigen Patienten können Bettseitenteile angebracht werden