

## Sturzprävention in Eigenregie

Jeder Patient kann Stürzen bestmöglich vorbeugen, in dem ...

- › vermittelte Übungen eigenständig wiederholt und trainiert werden
- › auf festes und geeignetes Schuhwerk geachtet wird
- › Hilfsmittel und Gehhilfen konsequent eingesetzt werden
- › Medikamenteneinstellungen regelmäßig mit dem behandelnden Arzt überprüft und angepasst werden



### Kontakt

Neurologische Klinik Sarpesee  
Lindenstraße 22  
59846 Sundern

Telefon: 02935 807-0  
Telefax: 02935 807-200  
info@klinik-sarpesee.de  
www.klinik-sarpesee.de



Sicher auf den Beinen

## Sturzprophylaxe



## Richtiger Umgang mit Stürzen

Gleichgewichts-, Gang-, und Koordinationsstörungen gehören zu den häufigsten Auswirkungen von Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen. Das führt zu deutlich erhöhtem Sturzrisiko bei Betroffenen. Stürze passieren selten auf unbekanntem Terrain, sondern meist auf bekanntem Boden in den eigenen vier Wänden.

Daher gilt es für Patienten, die Ursachen der Stürze zu verstehen und eine möglichst wirksame Sturzprävention zu entwickeln. In der Neurologischen Klinik Sörpesee wird die Sturzprophylaxe gezielt in der Therapie und Pflege eingesetzt.

## Einflussfaktoren eines Sturzes

**Personenbezogen:** u. a. Sehschwäche, Schuhwerk, Gang-/Gleichgewichtsstörungen, sensorische Wahrnehmungsstörungen (Taubheitsgefühl)

**Umweltbezogen:** u. a. Lichtverhältnisse, Stolperfallen

**Medikamentenbezogen:** u. a. Unzureichende Medikamenteneinstellung, Sedativa, Diuretika, Antihypertensiva



## Sturzprävention in der Therapie

Neben einer optimalen medikamentösen Einstellung kann ein spezielles therapeutisches Training dabei helfen, Stürze zu vermeiden. Dabei ist es wichtig, dass Gleichgewicht und die motorischen Fähigkeiten gezielt zu verbessern. Aber auch eine individuelle Beratung zur Anwendung geeigneter Hilfsmittel oder die Erörterung einer Sturzangst sind wichtige Bestandteile der Sturzprävention.

Neben den täglichen Anwendungen führen die Ergo- und Physiotherapeuten der Neurologischen Klinik Sörpesee zahlreiche sturzspezifische Interventionen durch:

- Wahrnehmungsschulungen (sensorisches Training) und Gleichgewichtstraining, z. B. Laufübungen auf unterschiedlichen Untergründen
- Haltungsanpassung und Steigerung der Beweglichkeit
- Hilfsmitteltraining und -beratung, z. B. Richtiger Einsatz von Gehstock oder Rollator
- Erlernen des bestmöglichen Verhaltens während und nach einem Sturz, um den Umgang mit Sturzangst zu verbessern

## Sturzprävention in der Pflege

Das Pflegeteam der Klinik arbeitet nach den Empfehlungen des bundesweiten Expertenstandards »Sturzprophylaxe« der Hochschule Osnabrück. Zu den Kernelementen zählen:

- Einschätzung des individuellen Sturzrisikos bei Aufnahme des Patienten
- Dokumentation und Analyse jedes Sturzereignisses: Daraus Ableitung individueller Therapie- und Präventionsmaßnahmen samt anschließender Evaluierung
- Verbesserung äußerer Rahmenbedingungen zur Sturzvorbereitung:
  - Hilfsmittellangebote wie Antirutschsocken
  - Optimale Ausleuchtung der Patientenzimmer
  - Begleitung zu den Therapieeinheiten