

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis CD-ROM	8
Vorwort	9
1 Einleitung	11
2 Fachliche Grundlagen	13
1.1 Definitionen	14
1.2 Epidemiologie, Häufigkeit von Sturzereignissen und -folgen	17
1.3 Stürze, Sturzursachen und -risiken	19
1.3.1 Überblick über Sturzrisikofaktoren	22
1.3.2 Intrinsische Risikofaktoren	27
1.3.3 Extrinsische Risikofaktoren	34
1.4 Multifaktorielle Betrachtung des Sturzgeschehens	39
3 Sturzprävention als Prozess	43
2.1 Die ICF als ein Instrument in der Sturzprophylaxe ..	45
2.2 Schritt 1 – Identifizierung potenziell sturzgefährdeter Personen (Screening)	52
2.2.1 Ärztliche Diagnostik	53
2.2.2 Zugehörigkeit zu bestimmten Populationen	53
2.2.3 Sturzanamnese	54
2.2.4 Praktische Umsetzung des Teilschritts 1	55
2.3 Schritt 2 – Individuelle Risikoerhebung und -erkennung	57
2.3.1 Prüfung der Risikofaktoren – Theoretischer Ablauf	57
2.3.2 Kontextfaktor Wohnumfeld	59
2.3.3 Praktische Umsetzung des Teilschritts 2	60
2.4 Schritt 3 – Auswahl individueller sturzprophylaktischer Maßnahmen	62
2.4.1 Praktische Umsetzung des Teilschritts 3	65

2.5	Schritt 4 – Evaluation der Maßnahmen und Beurteilung des Restrisikos	66
2.5.1	Evaluation im Detail	67
2.5.2	Bewertung des Restrisikos	71
2.5.3	Praktische Umsetzung des Teilschritts 4	74
2.6	Schritt 5 – Auswahl von Maßnahmen der Sturzfolgenprophylaxe	77
2.6.1	Praktische Umsetzung des Teilschritts 5	78
4	Sturzpräventive Einzelmaßnahmen	79
3.1	Maßnahmen zur Sturzprävention	79
3.2	Beratung und Anleitung	80
3.3	Training des sensomotorischen Systems	82
3.3.1	Bewegungstraining als Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung	84
3.4	Anpassung der Kleidung und Schuhe	85
3.5	Wohnungsanpassung	86
3.5.1	Licht als sturzprophylaktische Maßnahme	87
3.5.2	Wohnungsanpassung als Leistung der Kranken- oder Pflegeversicherung?	93
3.5.3	Mögliche Interventionen in der Wohnung	100
3.6	Anpassung der Medikation	105
3.7	Hilfsmittel zur Sturzprävention	106
3.7.1	Gehhilfen – Gehstöcke, -stützen und -gestelle	108
3.7.2	Gehhilfen – Fahrbare Gehhilfen (Rollatoren und Delta-Gehräder)	115
3.7.3	Duschhilfen	120
3.7.4	Sicherheitsgriffe und Aufrichtehilfen im Bad	122
3.7.5	Toilettenhilfen	124
3.7.6	Orthopädische Hilfsmittel	127
3.7.7	Aufstehhilfen und Vorrichtungen	127
3.7.8	Rampensysteme	129
3.7.9	Sonstige Hilfsmittel zur Überwindung von Treppen	130
3.8	Sonstige Hilfsmittel im Zusammenhang mit sturzprophylaktischen Maßnahmen	136
3.8.1	Kranken- und Behindertenfahrzeuge und sonstige Mobilitätshilfen	137
3.8.2	Stehhilfen	138
3.8.3	Sitzhilfen	138
3.8.4	Bettssysteme	139

5 Maßnahmen zur Sturzfolgenprophylaxe 143

4.1 Hüftprotektoren 143

4.2 Kopfschutz 146

4.3 Sturz- oder Auffangmatten 147

4.4 Niedrigbetten 147

4.5 Alarm- und Überwachungssysteme 149

6 Literaturverzeichnis 151

7 Mitarbeiterschulung 153