

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Grundlagen | 5 |
| 1 Phänomenologie des Sturzes, Sturzdefinition | 5 |
| 2 Epidemiologie und Sturzfolgen | 7 |
| 3 Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege | 11 |
| 4 Gleichgewichtsfähigkeit und posturales System | 15 |
| 5 Lokomotion und Gang | 19 |
| 5.1 Lokomotion | 19 |
| 5.2 Gang | 20 |
| 5.2.1 Individuelle Ausprägungen des Gangbildes | 20 |
| 6 Sturzrisikofaktoren | 25 |
| 6.1 Eingeschränkte Balancefähigkeit und lokomotorische Defizite | 27 |
| 6.1.1 Visuseinschränkungen | 28 |
| 6.1.2 Störungen der Propriozeption | 28 |
| 6.1.3 Vestibuläre Störungen, Schwindel | 28 |
| 6.1.4 Minderung der Muskelkraft | 29 |
| 6.1.5 Eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit | 29 |
| 6.1.6 Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates | 30 |
| 6.1.7 Motorik, Sensibilität und Mobilitätsstatus beeinflussende Erkrankungen | 30 |
| 6.1.8 Drogenabusus und Drogenabhängigkeit | 31 |
| 6.1.9 Ausscheidungsverhalten | 31 |
| 6.1.10 Sturzanzamnese | 32 |
| 6.1.11 Kognition und Psyche | 32 |
| 6.1.12 Ernährungsstatus | 33 |
| 6.1.13 Synkopale Ereignisse | 36 |
| 6.2 Extrinsische Sturzrisikofaktoren | 36 |
| 6.2.1 Schuhe und Kleidung | 37 |
| 6.2.2 Verwendung von Mobilitätshilfen | 37 |
| 6.2.3 Medikamente | 38 |
| 6.2.4 Umgebungsgefahren | 38 |
| 6.2.5 Exogene Stressoren | 39 |
| 7 Besondere Sturzfolgerisiken | 41 |
| 7.1 Pathologische Veränderungen der Knochenstruktur | 42 |
| 7.2 Blutgerinnungsstörungen | 43 |

| | | | | | |
|-----------|--|----|--------|--|----|
| II | | | | | |
| | Praxis der Sturzprävention..... | | | 44 | |
| 8 | Module einer umfassenden Sturzprävention..... | | | 47 | |
| 8.1 | Sturzrisiken erfassen | 47 | 8.4 | Ziele formulieren | 53 |
| 8.2 | Ressourcen analysieren | 51 | 8.5 | Evaluieren..... | 54 |
| 8.3 | Sturzrisikofaktoren durch Einzel- intervention modifizieren | 52 | 8.5.1 | Sturzereignisse systematisch analysieren | 54 |
| 9 | Umfassende Sturzprävention implementieren..... | | | 48 | |
| 9.1 | Sturzprävention in die Pflegeplanung integrieren | 57 | 9.2.2 | Mitarbeiterbeteiligung..... | 60 |
| 9.2 | Strukturelle Voraussetzungen | 59 | 9.2.3 | Mitwirkung anderer Gesundheits- dienstleister | 61 |
| 9.2.1 | Patientenbeteiligung | 59 | 9.2.4 | Weitere strukturelle Überlegungen | 61 |
| 10 | Pflegerische sturzpräventive Maßnahmen | | | 63 | |
| 10.1 | Lokomotorische Kompetenz trainieren | 64 | 10.3 | Geeignete Hilfsmittel verwenden | 70 |
| 10.1.1 | Verlust von Muskelmasse im Alter | 64 | 10.3.1 | Gebräuchliche Gehhilfen | 70 |
| 10.1.2 | Effekte gezielten Trainings | 65 | 10.3.2 | Hilfsmittel im Wohnumfeld | 71 |
| 10.1.3 | Trainingsprogramme | 66 | 10.3.3 | Elektronische Überwachungssysteme .. | 71 |
| 10.2 | Extrinsische Risikofaktoren ausschalten | 67 | 10.3.4 | Protektoren..... | 75 |
| 10.2.1 | Wohnumfeldgestaltung | 67 | 10.4 | Fallbeispiel | 76 |
| 11 | Spezielle Sturzvarianten | | | 81 | |
| 11.1 | Sturz aus dem Bett | 81 | | | |
| 11.2 | Sturz auf der Treppe | 82 | | | |

| | |
|-------------------------------|----|
| III | 87 |
| Anhang | 87 |
| Aktuelle Rechtsprechung | 89 |
| Glossar | 90 |
| Literatur | 91 |
| Adressen | 93 |
| Wir danken | 96 |
| Sachverzeichnis | 97 |