

# Inhaltsverzeichnis

<b>I</b>	<b>Grundlagen .....</b>	<b>5</b>
<b>1</b>	<b>Phänomenologie des Sturzes, Sturzdefinition .....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Epidemiologie und Sturzfolgen .....</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege .....</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Gleichgewichtsfähigkeit und posturales System .....</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>Lokomotion und Gang.....</b>	<b>19</b>
5.1	Lokomotion .....	19
5.2	Gang .....	20
5.2.1	Individuelle Ausprägungen des Gangbildes .....	20
5.2.2	Der physiologische Gang.....	21
5.2.3	Gehgeschwindigkeit .....	23
<b>6</b>	<b>Sturzrisikofaktoren .....</b>	<b>25</b>
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	Sturzanamnese.....	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
<b>7</b>	<b>Besondere Sturzfolgerisiken .....</b>	<b>41</b>
7.1	Pathologische Veränderungen der Knochenstruktur .....	42
7.2	Blutgerinnungsstörungen .....	43

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

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