



Ev. Altenheim Wahlscheid

**Qualitätsmanagement  
Handbuch**  
Ev. Altenheim Wahlscheid e.V.  
- Verein für Diakonie -



Ev. Altenheim Lohmar

Geltungsbereich: **Gesamte Einrichtung**

Kapitel: K Kundenbezogene Prozesse

K 3.1.5.6 Beratung zur Sturzprophylaxe

## Beratung zur Sturzprophylaxe

### **Vorbeugen ist besser als heilen.**

Jeder Mensch hat ein Risiko zu stürzen. Dies gilt besonders für ältere Menschen oder Menschen in reduziertem Allgemeinzustand. Stürze sind nicht nur schmerzhaft, sondern ziehen auch oft eine langwierige Behandlung nach sich. Die Qualitätssicherung in der Pflege und Betreuung beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit der Sturzproblematik. Es liegen fundierte Aussagen zu den Ursachen und Risiken sowie zu deren Auswirkungen und möglichen Interventionen vor.

Seit 2007 werden im Ev. Altenheim Wahlscheid e.V. alle Stürze dokumentiert, zentral erfasst und nach Häufigkeit, Umständen und Folgen ausgewertet. Unser Ziel ist es, Stürze weitgehend zu vermeiden und die Sturzfolgen zu vermindern, indem Gefahren und Risiken erkannt und nach Möglichkeit minimiert werden. Gleichzeitig möchten wir eine größtmögliche, sichere Bewegungsfreiheit unserer Bewohner sicherstellen. Sie können aktiv daran mitarbeiten, ein solches Sturzereignis erst gar nicht entstehen zu lassen.

### **Was können Sie tun, um Stürze zu vermeiden?**

- Tragen Sie beim Laufen - auch bei kurzen Wegen - geeignete Schuhe, damit Sie stets ausreichend Halt haben.
- In Situationen, in denen Sie keine Schuhe tragen können, empfehlen wir das Tragen von Antirutschsocken (Socken mit Gumminoppen an den Sohlen).
- Verschaffen Sie sich vor dem Aufstehen von der Bettkante oder vom Stuhl mit den Füßen Bodenkontakt.
- Klingeln Sie und lassen Sie sich begleiten, wenn Sie unsicher sind oder Ihnen schwindelig ist.
- Trinken Sie ausreichend. Zu wenig Flüssigkeit kann Schwindel erzeugen.
- Stehen Sie langsam auf und verweilen Sie eine kurze Zeit in sitzender Position. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die neue Lage zu gewöhnen.
- Schalten Sie das Licht an, wenn Sie bei Dunkelheit das Bett verlassen wollen.
- Benutzen Sie stets Ihre Seh-, Hör- und Gehhilfen, wenn Sie solche benötigen. Halten Sie ihre Hilfsmittel in erreichbarer Nähe bereit.
- Sorgen Sie dafür, dass es keine Stolperquellen wie Teppichkanten, Kabel, Schuhe usw. in Ihrem Zimmer gibt.
- Benutzen Sie die empfohlenen, bereitgestellten Hilfsmittel stets nach Anweisung und Anleitung. Stellen Sie Rollatoren und Rollstühle vor dem Aufstehen und Hinsetzen fest.
- Nutzen Sie die vorhandenen Haltegriffe und Handläufe.
- Teilen Sie Gangunsicherheiten, Schwindel und eventuelle Nebenwirkungen von Medikamenten dem Pflegepersonal/Arzt mit.
- Informieren Sie das Pflegepersonal über vorangegangene Sturzereignisse oder sonstige Gegebenheiten, die ein Sturzrisiko in sich bergen.

Freigabe: Klein	BearbeiterIn: PG Beratung	Version: 0	Geprüft: Baumann	Datum: 17.02.16	Seite: 1 von 2
--------------------	------------------------------	---------------	---------------------	--------------------	-------------------

 <p><b>Ev. Altenheim Wahlscheid</b></p>	<p><b>Qualitätsmanagement Handbuch</b> Ev. Altenheim Wahlscheid e.V. - Verein für Diakonie -</p>	 <p><b>Ev. Altenheim Lohmar</b></p>
Geltungsbereich: <b>Gesamte Einrichtung</b>		
Kapitel: K Kundenbezogene Prozesse		
K 3.1.5.6 Beratung zur Sturzprophylaxe		

## Was tun wir, um Stürze zu vermeiden?

- Geeignete Maßnahmen für besonders sturzgefährdete Personen werden gemeinsam mit den jeweiligen Bewohnern bzw. Betreuern/Bevollmächtigten abgestimmt.
- Wir erfassen mögliche Sturzrisiken und entwickeln gemeinsam mit Ihnen Strategien zur Sturzprävention.
- Wir begleiten Sie bei Bedarf auf Wegstrecken innerhalb unseres Hauses.
- Wir stellen Hilfsmittel wie Niedrigbetten, Aufstehensensoren, mobile Notrufe oder Toilettenstühle zur Verfügung und unterstützen Sie bei der Beschaffung geeigneter Schutzvorkehrungen (z.B. Protektorenhosen).
- Unser Pflege- und Betreuungspersonal weist Sie gerne in die Benutzung von Gehhilfen ein und führt Übungen mit Ihnen durch.
- Wir bieten Trainingsprogramme zur Steigerung von Kraft und Balance an.
- Wir arbeiten eng mit externen Physio- und Ergotherapeuten zusammen.
- Unsere Einrichtungen sind mit Haltegriffen in den Bädern, auf den Fluren und in den Treppenhäusern sowie mit automatischer Beleuchtung in den Badezimmern und Pantoffellicht in den Bewohnerzimmern ausgestattet.

Diese und weitere Möglichkeiten werden in unseren Einrichtungen seit Jahren erfolgreich zur Sturzvermeidung eingesetzt. Mit Ihrer Hilfe und unserem Fachwissen werden wir alle notwendigen Maßnahmen planen und durchführen, um die Gefahr eines Sturzes zu senken bzw. mögliche Sturzfolgen abzumildern. Wenn Sie weitere Fragen zur Sturzprophylaxe haben, können Sie unsere Mitarbeiter jederzeit ansprechen und einen weiteren Beratungstermin vereinbaren.

Ich wurde über Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen und zur Reduzierung möglicher Sturzfolgen aufgeklärt.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift BewohnerIn / Betreuer /  
Bevollmächtigte

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Mitarbeiter

Freigabe: Klein	BearbeiterIn: PG Beratung	Version: 0	Geprüft: Baumann	Datum: 17.02.16	Seite: 2 von 2
--------------------	------------------------------	---------------	---------------------	--------------------	-------------------