

Sturzprävention der Familienhilfe Liechtenstein

Mobil und unabhängig sein ist für viele Menschen unserer Gesellschaft eine Selbstverständlichkeit. Im Alter, bei Krankheit und Behinderung ist Mobilität und Selbständigkeit jedoch nicht immer einfach so gegeben. Rund ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal im Jahr. Stürze sind bei älteren Erwachsenen in einem hohen Mass mit Verletzungen und verminderter Funktionalität und Mobilität verbunden. Die Gründe weshalb es zu Stürzen kommt, werden von verschiedenen Einflussfaktoren bestimmt.

Personenbezogene Risikofaktoren:

- Krankheitsbedingte Zustände, z. B. akute und chronische Erkrankungen
- Altersbedingte Veränderungen, z. B. des Gleichgewichtes, des Gangs, des Sehvermögens, des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislaufsystems
- Medikamente

Umgebungsbezogene Faktoren:

- Stolperfallen im Haus und der Umgebung, sind z. B. Teppiche, Türschwellen, Unebenheiten, Nässe, glatter oder vereister Strassenbelag etc.
- Schlechte Beleuchtung, keine Lichtquelle oder Lichtschalter
- Glatte Böden, fehlende Haltegriffe und Geländer, fehlende Hilfsmittel (Badezimmer)

Der Familienhilfe/Spitex Liechtenstein ist es wichtig, ihre Klientinnen und Klienten auf Sturzgefahren aufmerksam zu machen um Stürze zu verhindern. Aus diesem Grunde wurde ein Konzept zur Sturz-Vorbeugung eingeführt. Bereits bei der Ersteinschätzung des Pflege- und Betreuungsbedarfs, werden mit Hilfe von Checklisten und Tests, die potentiellen Gefahren der Umgebung sowie die personenbezogenen Risiken erhoben. Bei festgestelltem Veränderungsbedarf werden zusammen mit den Klientinnen und Klienten, den Angehörigen, dem Hausarzt, den Physiotherapeuten und den orthopädischen Schuhmachern gezielte Massnahmen zur Reduktion des Sturzrisikos getroffen.

Nebst der gezielten Beratung der Klientinnen und Klienten kann dies konkret bedeuten, dass ein Teppich entfernt oder mit einem Spezialklebeband fixiert wird, die Lichtquellen optimiert, Sehhilfen angepasst oder Hilfsmittel wie verschiedene Gehhilfen, Haltegriffe, WC-Aufsätze oder Duschstühle eingesetzt werden. Wichtig sind weiter auch Massnahmen wie Kraft- und Gleichgewichtsübungen, die Überprüfung und evtl. Anpassung der Medikation sowie die Fussgesundheit mit Überprüfung des Schuhwerks.

Stürze lassen sich mit Veränderungen und Verbesserungen in den oben aufgeführten Bereichen sowie in Zusammenarbeit mit den erwähnten Anbietern im Gesundheitswesen senken, jedoch nicht verhindern. Mit diesem Konzept zur Vorbeugung leistet die Familienhilfe/Spitex einen Beitrag zu Sicherheit und Mobilität in der gewohnten Umgebung.

Florin Ospelt Entwicklung Pflege & Betreuung,
Familienhilfe Liechtenstein

„Für Sie im Einsatz“
Spitex - Betreuung/Hauswirtschaft
... unterstützen ... fördern ... erhalten ...

