

## Sturz-Patienten im Pflegeheim – ein Workshop beim 11. Bremer Hausärztetag am 18.11.2009

### Mögliche veränderbare Sturzursachen – im Patienten

- Vitamin-D-Mangel
- Sehstörung
- Muskelschwäche
- M. Parkinson
- Sturz fördernde Medikamente
- zu viele Medikamente
- zu starke Blutdruck-Senkung
- Mangel an Vitamin B 12/Schilddrüsenhormon
- Normdruck-Hydrozephalus

### Risikofaktoren – außerhalb des Patienten

- Unzureichende Handläufe an Treppen
- Fehlende Haltegriffe im Nasszellenbereich
- Lose Teppiche
- Unzureichende Beleuchtung
- Versperrte oder zu enge Gehwege
- Nasser Fußboden
- Untaugliches Schuhwerk

Sturz-Assessment lohnt sich vor allem bei als gang sicher erlebten Bewohnern

Ein Sturz-Assessment ist leicht durchzuführen:

- Timed-up-and-go-Test
- Tandemstand/-gang
- Aufsteh-Test
- Geh- und zähl-Test

Ein Kraft- und Gleichgewichts-Training kann die Häufigkeit von Stürzen senken.

Für den Nutzen von Hüfthosen ist ein Nutzen nicht sicher bewiesen.

Vitamin D reduziert die Häufigkeit von Stürzen

Alendronat halbiert das Risiko von Knochenbrüchen, wird aber schlecht vertragen und darf nicht bei Nierenschwäche eingesetzt werden.

Bremen, den 5.11.2009

Günther Egidi

Rückfragen an [familie-egidi@nord-com.net](mailto:familie-egidi@nord-com.net)