

Bewegungsfreiheit – trotz Sturzgefahr in acht Vorarlberger Heimen



Herbert Spiess

Acht Vorarlberger Pflegeheime qualifizieren sich erfolgreich in der Sturzprävention

Stürze sind nur selten zufällige und unvorhergesehene Ereignisse oder Folge von Alterungsprozessen. Meist werden sie durch verschiedene Risikofaktoren verursacht. Stürze stellen für Betroffene, Angehörige und Pflegepersonal eine große Belastung dar. Über 50 Prozent der BewohnerInnen von Pflegeeinrichtungen stürzen im Durchschnitt einmal pro Jahr. Die Folge davon sind oftmals Frakturen, ein verlorenes Vertrauen in die eigene Mobilität und ein erhöhter Pflegebedarf.

Pilotprojekt „Sturzprävention im Pflegeheim“

Acht Vorarlberger Pflegeheime – das Sozialzentrum Altach, Sozialzentrum Bezau, Gesundheitsbetriebe Dornbirn mit den Heimen Höchsterstraße und Lustenauerstraße, Sozialzentrum Frastanz, Sozialdienste Götzis, IAP Sozialzentrum Ludesch und das Sozialzentrum Satteins – mit insgesamt 187 Pflegepersonen beteiligten sich von September 2008 bis April 2010 am Pilotprojekt „Sturzprävention im Pflegeheim“, das von der connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege im Auftrag des Landes Vorarlberg durchgeführt wurde. Qualifizierte

Fachkräfte unterrichteten die teilnehmenden Pflegeeinrichtungen. Die Lerninhalte wurden in sechs Modulen vermittelt und berücksichtigten unter anderem: das Erstellen eines individuellen Sturzrisikos, das Durchführen von speziellem Bewegungstraining sowie das Erkennen und Vermeiden von Stolperfallen und Risikofaktoren. Im ersten Modul konnten die TeilnehmerInnen, ausgestattet mit besonderen Hilfsmitteln, „einen Tag lang 80 Jahre alt“ sein. Diese Selbsterfahrung trug zu einem besseren Verständnis betagter Menschen und deren Sturzrisiko bei. Das fünfte Modul fand gemeinsam mit der Sportunion unter dem Schwerpunkt „Bewegt ins Alter“, einem Bewegungs- und Gesundheitsförderungsprojekt für mehr Mobilität im Alltag der Pflegeheime Vorarlbergs, statt.

Die ReferentInnen des Lehrganges: DGKS Christa Schrammel, stellvertretende Pflegedirektorin der Krankenpflegeschule in Feldkirch, Christiane Feuerstein, Physiotherapeutin, Mag. Nicole Salzmann, Sportunion, Sonja Schiff, Geschäftsführerin Care-Consulting, Sebastian Schmid, Sportunion

Sturzprophylaxe statt freiheitsbeschränkender Maßnahmen

Freiheitsbeschränkende Maßnahmen tragen nicht zur Verringerung des Sturzrisikos bei. Im Gegenteil: Die Unsicherheit älterer Menschen steigt dadurch. Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtsgefühl nehmen ab und das Sturzrisiko erhöht sich. Eine deutliche Verringerung der Sturzgefahr wird erwiesenermaßen durch eine konsequente und professionelle Sturzprophylaxe erreicht. Dabei geht es um die Erhaltung bzw. Wiederherstellung größtmöglicher und sicherer Mobilität, verbunden mit einer höheren Lebensqualität.

Freiheitsbeschränkungen sinken beträchtlich

Nach Abschluss des Projekts im Juni 2010 erstellte die Bewohnervertretung beim Institut für Sozialdienste Vorarlberg einen Zahlenvergleich: zum Stichtag 18. Juni 2010 gab es in Vorarlberger Pflegeheimen einen Anteil von BewohnerInnen mit Freiheitsbeschränkungen gegen oder ohne deren Willen:

- in den 8 Projekt-Heimen: zwischen 0 % und 15,4 %, im Durchschnitt 8,6 % und
- in 8 Vergleichs-Heimen ohne vorhergehende Sturzpräventionsfortbildung: zwischen 21,7 % und 36 %, im Durchschnitt 27,1 %.

Das bedeutet, dass das Risiko von Freiheitsbeschränkungen in Heimen ohne Sturzpräventionsprogramm im Durchschnitt etwa dreimal so hoch ist, als in Heimen mit intensivem Präventionsprogramm. Internationale Studien gehen von einem Anteil zwischen 5 und 10 % an BewohnerInnen mit „unvermeidlichen“ Freiheitsbeschränkungen trotz Sturzpräventionsprogramm aus – das heißt, dass die 8 Vorarlberger Projekt-Heime auch im internationalen Vergleich bestens dastehen!

Andrea Plut-Sauer, DGKS

Leiterin Stationärer Langzeitbereich
connexia – Gesellschaft für Gesundheit
und Pflege

Dr. Herbert Spiess

Leiter der Bewohnervertretung
Institut für Sozialdienste Vorarlberg