

Trainingsprogramm zur Sturzprävention

Was soll verbessert werden?

Bewohner
/innen

- Gang und Balance
- Eigenständiger Stand
- Zeit die zum Aufstehen und in Gang kommen benötigt wird

An wen richtet sich die Maßnahme?

Stationäre
Langzeit-
versorgung

- Bewohner/innen
- Pflegepersonal

Was wird für die Maßnahme benötigt?

Personal

- Pflegepersonal, Physiotherapeut/in, Podologe/in, Optiker/in, Facharzt oder -ärztin für Geriatrie, Ergotherapeut/in

Material

- Elastische Bänder, Gewichte, Musik

Zeit

- Ein Schultag für die Pflegenden
- Die Übungen für die Bewohner/innen umfassen insgesamt 28 Std.

Wie wird vorgegangen?

Allgemeines

- Das Sturzpräventionstraining umfasst einen Zeitraum von 12 bis 14 Wochen mit folgendem Inhalt:
 - Schulung für das Pflegepersonal,
 - Medikamentenüberprüfung und Umgebungsveränderung,
 - Gang- und Balancetraining, augenärztliche Untersuchung, podologische Untersuchung für die Bewohner/innen

Ablauf

- Schulung für das Pflegepersonal durch Informationsschreiben und einem Fortbildungstag mit dem Fokus auf Sturzpräventionsstrategien durch den/der Physiotherapeut/in
- Übungen in der Gruppe für die Bewohner/innen durch den/die Physiotherapeut/in ca. 40 min.
- Dreimal wöchentliches Training: Warm-up, Zirkeltraining, Warm-down
 - Anlehnung an tägliche Aufgaben z.B. sicherer Transfer/Umpositionierung, Anziehen, Umgang mit Gehhilfen
 - Übungen sollen zur (automatischen) Bewegung animieren (z.B. Tanzen zu Musik und Spiele) mithilfe von Gewichten und elastischen Bändern
- Überprüfung der Medikamente auf Wechselwirkungen/Nebenwirkungen durch Geriater/in
- Überprüfung der Umgebung: Risikofaktoren für Stürze durch die Überprüfung eines Ergotherapeut/in
- Untersuchung der Sehkraft durch Optiker/in und Zustand der Füße durch Podologe/in

Was wurde verbessert?

Bewohner
/innen

- Gang und Balance
- Sichere 180° Drehung