

Leitlinie zur Sturzprävention

der Medizinischen Universität Graz



Daniela Schoberer

Stürze sind ein globales Problem. Jährlich ereignen sich weltweit etwa 400 000 Stürze mit Todesfolge (vgl. World Health Organisation 2018). Somit gehören Stürze zu den häufigsten Ursachen traumatisch bedingter Todesfälle. Aufgrund biologischer Veränderungen weisen ältere Menschen ein besonders hohes Sturzrisiko auf. In Pflegeheimen erleiden etwa die Hälfte aller BewohnerInnen mindestens einmal pro Jahr einen Sturz (vgl. Rapp et al. 2012), wobei es bei einem Drittel der Gestürzten zu körperlichen Verletzungen kommt. Neben körperlichen Folgen haben Sturzereignisse häufig auch psychische und soziale Folgen für die Betroffenen. Sturzangst, als die häufigste psychische Sturzfolge, führt dazu, dass körperliche Aktivitäten eingeschränkt und in weiterer Folge auch soziale Aktivitäten in einem geringeren Ausmaß wahrgenommen werden (vgl. Lavedan et al. 2018).

Um diese Stürze und Sturzfolgen zu vermeiden, wurde für Pflegepersonen eine evidenzbasierte Leitlinie von ForscherInnen des Instituts für Pflegewissenschaft in Kooperation mit PraktikerInnen des Landeskrankenhauses Universitätsklinikums Graz entwickelt. Diese Leitlinie bietet Pflegepersonen in Krankenhäusern und Pflegeheimen einen umfassenden Überblick über die gesamte Forschungsliteratur zum Thema Sturzprävention bei

älteren und alten Menschen und kann als Entscheidungshilfe für eine angemessene Versorgung sturzgefährdeter Personen dienen.

Evidenzbasiertes Wissen für Pflegeheime

Die hier vorgestellte systematisch entwickelte und praxisorientierte Pflegeleitlinie ermöglicht die Durchführung einer evidenzbasierten Gesundheitsversorgung und kann somit wesentlich dazu beitragen, sturzgefährdeten Personen optimale Pflege zuteilwerden zu lassen.

Entwicklung nach international empfohlenen Methoden

Zur Erstellung dieser Leitlinie wurden aktuelle, international empfohlene Methoden der Leitlinienentwicklung genutzt, wobei systematische Literaturrecherchen, Bewertungen, Analysen und Gradierungen der wissenschaftlichen Literatur Kernschritte der Entwicklung darstellten.

Die Bewertung und Gradierung der Literatur erfolgte gemäß der GRADE (Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation) Methode. Somit ist dies die erste österreichische Leitlinie, die nach diesem international empfohlenen Ansatz entwickelt wurde. GRADE bietet ein transparentes Vorgehen, um das Vertrauen in die Studienergebnisse zu beurteilen. Die Gradierung der Empfehlungen in „starke Empfehlung, schwache Empfehlung und keine Empfehlung“ erfolgte durch ein externes Team, bestehend aus Pflegepersonen, ÄrztInnen, TherapeutInnen sowie einer PatientInnenvertreterin. Abschließend wurde die Leitlinie durch nationale und internationale BegutachterInnen hinsichtlich der Praktikabilität und wissenschaftlichen Methodik bewertet.

Praxisorientierte und wissenschaftlich fundierte Empfehlungen

In der Leitlinie finden sich wissenschaftlich gestützte und mit der Praxis abgestimmte Empfehlungen zu verschiedensten Maßnahmen der Sturz- und Verletzungsprävention. So gibt es beispielsweise Empfehlungen zur Einschätzung des Sturzrisikos, zu multifaktoriellen Maßnahmen, Bewegungsübungen, Schulungsmaßnahmen und auch zu mitverantwortlichen Maßnahmen, wie der Durchführung von Medikamentenüberprüfungen. Zudem werden Hilfsmittel zur Verletzungsprävention, wie Sensormatten oder Hüftprotektoren thematisiert. Zur Unterstützung der Einschätzung des Sturzrisikos dienen Tabellen mit Risikofaktoren, welche signifikant mit Stürzen in Verbindung stehen (siehe Auszug in der Tabelle). Der Stärkegrad der jeweiligen Empfehlung basiert einerseits auf den Ergebnissen der Studien und andererseits auf dem Vertrauen in die Studienergebnisse, der Praktikabilität der jeweiligen Maßnahme, erforderlichen Ressourcen zur Umsetzung der Maßnahme und Erfahrungen bezüglich Präferenzen von BewohnerInnen bzw. PatientInnen.

Neben den evidenzbasierten Empfehlungen finden sich zusätzlich ExpertInnentipps in der Leitlinie. Diese wurden im Rahmen einer Konsensuskonferenz erstellt und von multidisziplinären ExpertInnen begutachtet und bestätigt. Diese ExpertInnentipps sind ergänzend zu den Empfehlungen zu verstehen und geben nützliche erfahrungsbasierte Hinweise zur Optimierung der Sturzvorsorge. Um Erfahrungen, Wahrnehmungen und Einstellungen von älteren Menschen zu den jeweiligen sturzpräventiven Maßnahmen sichtbar zu machen, finden Sie bei einigen Maßnahmen zusätzlich Ergebnisse aus qualitativen Studien. Hierfür wurde die

qualitative Literatur zum Thema Sturzprävention systematisch zusammengefasst. Diese Ergebnisse sollen bei der Umsetzung gewisser Maßnahmen unterstützen (z.B. worauf ist besonders zu achten oder was wünschen sich BewohnerInnen) und so einen Beitrag zum besseren Verständnis von BewohnerInnen/ PatientInnen leisten.

Praktikabilität im Vordergrund

Bei dieser Leitlinie Sturzprävention wurde insbesondere darauf geachtet, praxisrelevantes Wissen zu generieren und dieses für die Praxis anwendbar aufzubereiten. Folglich wurden PflegepraktikerInnen bei sämtlichen Schritten der Leitlinienentwicklung miteinbezogen.



Zur Erhöhung der Praktikabilität der Leitlinie wurden zusätzlich Tools wie Pocket Cards (siehe Abbildung), Schritt-für-Schritt Anleitungen und Auditkriterien zur Überprüfung des Leitlinieneinsatzes entwickelt. Zur Unterstützung der Umsetzung der Leitlinie in die Praxis finden sich in der Leitlinie Empfehlungen zur Implementierung, welche auf Erfahrungen von erfolgreichen Implementierungsprojekten basieren. Die ver-

STURZ-RISIKOFAKTOREN

Interne Risikofaktor bei BewohnerInnen	Chance zu stürzen, wenn dieser Risikofaktor vorliegt
Altersphysiologische und demographische Risikofaktoren	
Stürze in der Anamnese (im letzten halben Jahr)	3- bis 4-fach erhöht
Hohes Alter (> 80 Jahre)	4-fach erhöht
Erkrankungen	
Morbus Parkinson	2-fach erhöht
Krankheitsbedingte Veränderungen	
Schwindel	5-fach erhöht
Kognitive Einschränkung	2-fach erhöht
Moderate körperliche Einschränkung	2-fach erhöht
Eingeschränkte Balancefähigkeit	7-fach erhöht
Eingeschränkte Gehfähigkeit	2-fach erhöht
Geringe Pflegeabhängigkeit bei Frauen	1,2-fach erhöht
Schwierigkeiten beim dual tasking (gleichzeitiges Bewältigen zweier unterschiedlicher Aufgaben, wie z. B. gehen und das Alphabet aufsagen)	3- bis 50-fach erhöht

wendeten Methoden zur Entwicklung der Leitlinie sind in einem separaten Methodenpapier dargelegt, sodass in der Leitlinie selbst lediglich die für die Pflegepraxis relevanten Informationen enthalten sind.

Diese Leitlinie enthält klare, praxisorientierte Empfehlungen, welche systematisch für den jeweiligen Kontext entwickelt wurden. Pflegende in Gesundheitseinrichtungen können somit anhand aktuellster Forschungserkenntnisse gemeinsam mit sturzgefährdeten älteren Menschen und Angehörigen Entscheidungen zu individuell optimaler Sturzvorsorge treffen, um künftige Stürze bestmöglich zu vermeiden und die Sicherheit und Lebensqualität älterer Menschen zu erhöhen.

Die Leitlinie mit den dazugehörigen Pocket Cards, sowie das Methodenpapier sind über die Homepage des Instituts für Pflegewissenschaft der Medizinischen Universität Graz <https://pfliegewissenschaft.medunigraz.at/forschung/leitlinie-sturzprophylaxe/> beziehbar.

Dr.ⁱⁿ rer.cur. Daniela Schoberer, MSc, BSc

Senior Lecturer am Institut für
Pflegewissenschaft
Medizinische Universität Graz
daniela.schoberer@medunigraz.at

Literatur

Lavedan, A., Viladrosa, M., Jurschik, P., Botigue, T., Nuin, C., Masot, O., Lavedan, R. (2018) Fear of falling in community-dwelling older adults: A cause of falls, a consequence, or both? PLoS one 13(3): e0194967.

Rapp, K., Becker, C., Cameron, I. D., König, H. H. & Büchele, G. (2012) Epidemiology of falls in residential aged care: analysis of more than 70,000 falls from residents of bavarian nursing homes. Journal of the American Medical Directors Association 13(2), 187e1-6.

World Health Organisation. (2018) Falls, Fact Sheet. Viewed 22 May 2018, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls