

# Viel erreicht

**Patientenedukation.** Vom 10. bis 14. November 2016 findet am Patienten-Informations-Zentrum der Uniklinik Köln die 2. Sturzpräventionswoche statt. Ratsuchende Personen sollen in diesem Rahmen lernen, wie Stürze vermieden werden können. Das Besondere: Die Informationsveranstaltung wird von Auszubildenden in der Pflege geplant und durchgeführt.

Von Dr. Cindy Scharrer



Schon im vergangenen Jahr war die Sturzpräventionswoche ein voller Erfolg. Rund 100 Betroffene ließen sich von Auszubildenden der Gesundheits- und Krankenpflege, die einen Einsatz im Patienten-Informations-Zentrum (PIZ) absolvierten, umfassend zum Thema Sturzprävention beraten.

Dass Veranstaltungen wie diese wichtig sind, zeigen die Zahlen: Jedes Jahr stürzen mehr als vier Millionen Senioren in Deutschland. Von 40 Personen, die stürzen, verletzen sich fünf schwer. Eine von ihnen erleidet einen Oberschenkel- oder Beckenbruch – jährlich sind es mehr als 100.000.

Ein Grund für Stürze besteht unter anderem darin, dass alte Menschen häufig auf die Seite fallen, weil sie das Gleichgewicht nicht mehr halten können. Wenn es zum Sturz kommt, ist dies für Betroffene ein einschneidendes Ereignis. Es kann nicht nur ernstzunehmende gesundheitliche Probleme verursachen, sondern typischerweise auch mit gravierenden seelischen und sozialen Folgen einhergehen. Ein Sturz gehört damit zu den bedeutendsten gesundheitlichen Problemen älterer Menschen.

## Hoher Aufwand

Doch die gute Nachricht lautet: Prävention ist möglich! Relativ leicht zu erlernende und durchzuführende Maßnahmen tragen erheblich dazu bei, das Sturzrisiko zu mindern – dies wurde in der Sturzpräventionswoche im November 2015 immer wieder deutlich.

Die mehrtägige Informationsveranstaltung erfolgte im Rahmen des Projekts „Schüler lehren“. Die Auszubildenden haben unter Begleitung des Beratungsteams des PIZ die Sturzpräventionswoche vollständig geplant und umgesetzt. Sie lernten den gesamten Organisationsprozess kennen – angefangen bei der Plakaterstellung zur Bewerbung der Veranstaltung bis hin zur Auswahl geeigneter Fachdozenten. Auch die Bewertung und Auswahl geeigneter Medien und die Erstellung der Schulungsinhalte gehörten zur Planung der Veranstaltung.

Die Auszubildenden lernten in diesem Rahmen auch Werkzeuge kennen, die für die Patientenedukation hilfreich sind – zum Beispiel das Hamburger Verständlichkeitsmodell und die Wittener Liste zur Bewertung von Patienteninformationen.

Bei der Erstellung der einzelnen Trainingsbausteine orientierten sich die Schüler und PIZ-Mitarbeiter am Mikroschulungskonzept des Netzwerks für Familienedukation in der Pflege e. V.

Während der Sturzpräventionswoche begleiteten die Auszubildenden sämtliche Schulungen und standen zudem für gezielte Patientenberatungen zur Verfügung. Sie informierten ratsuchende Personen, wie sie einem Sturz vorbeugen können und was zu tun ist, wenn es tatsächlich einmal zu einem Sturz kommt.

Jeden Tag wurden praktische Übungen zur Stärkung des Gleichgewichts und der Muskulatur angeboten. Vorträge zur gesunden Ernährung, zur sicheren Wohnraumgestaltung, zur Handhabung von Notrufsystemen und zum Umgang mit Hilfsmitteln rundeten die Veranstaltungen ab. Es wurden auch spezielle Angebote der Stadt Köln vorgestellt, zum Beispiel das Mobilitätstraining der Kölner Verkehrsbetriebe.

Sehr nachgefragt waren Übungen zum Verhalten bei einem Sturz und das Training des Aufstehens nach einem Sturzereignis. Die Senioren übten mit einer Kinästhetik-Trainerin, wie sie Bewegungsmuster



Foto: MedizinFotoKön



## Fachtagung des Netzwerks Patienten- und Familienedukation in der Pflege e. V.

Unter dem Motto „Gesundheitskompetenz für alle – DAS kann Pflege leisten!“ findet am 17. März 2017 in der Wannsee-Schule Berlin die nächste Fachtagung des Netzwerks Patienten- und Familienedukation in der Pflege e.V. statt. Beraten, Informieren und Schulen sind wichtige pflegerische Aufgaben, die zur Förderung der Gesundheitskompetenz beitragen. Die Fachtagung informiert über den Entwicklungsstand der pflegerischen Patientenedukation. Themen werden die Entwicklungen in der Langzeitpflege im Zusammenhang mit Angehörigenunterstützung, Kommunikations- und Beratungsansätze, Online-Beratungsformate, Bewertung von Patientenfilmen sowie Förderung von Gesundheitskompetenz und Beratung in der Ausbildung sein. Nähere Informationen gibt es unter: <http://patientenedukation.de>

anwenden können, um in eine höhere Ebene – zum Beispiel ein Sofa – und von dort aus in den Stand zu gelangen. Die Ratsuchenden begaben sich auf den Boden und übten die Bewegungsabläufe. Dabei wurde deutlich, dass gerade ältere Menschen durch einen Sturz schnell in Panik geraten und sich verausgaben, was ein ruhiges und durchdachtes Handeln verhindert.

Deutlich wurde auch, dass niemand der Betroffenen in der Lage war, auf „normale“ Weise vom Boden aufzustehen. Ohne Kinästhetik war es unmöglich, sich aus dieser gefährlichen Lage zu befreien. Zudem war es für die Senioren sehr anstrengend,

sich auf dem Boden fortzubewegen. Sie benötigten regelmäßige kurze Pausen zum Luftholen, um sich nicht zu erschöpfen.

### Ein wertvolles Angebot

Die mehr als 100 Teilnehmer der Sturzpräventionswoche 2015 äußerten, dass das Angebot für sie sehr wertvoll und hilfreich war. Viele waren ehemalige Patienten der Uniklinik. Sie waren zu Hause gestürzt und hatten zum Teil mehrere Stunden hilflos auf dem Boden gelegen. Manche hatten schwere Verletzungen davongetragen und wollten einen erneuten Sturz unbedingt ver-

### Mehr als nur Sturzprävention

Im PIZ werden Ratsuchende umfassend zu Gesundheitsfragen beraten

hindern. Falls es doch wieder zu einem Sturz kommen sollte, wollten sie wenigstens darauf vorbereitet und im Notfall handlungsfähig sein.

Für die Auszubildenden war das Projekt eine Herausforderung. Sie haben erfahren, dass eine Schulungswoche nur über eine zielorientierte professionenübergreifende Zusammenarbeit erfolgreich auf die Beine gestellt werden kann.

Auf der anderen Seite haben die jungen Menschen erfahren, dass mit unkonventionellen Formen der Patientenedukation Betroffenen effektiv geholfen werden kann. Eine Auszubildende wählte in ihrer Abschlussreflektion folgende Worte: „Die Vorbereitung der Sturzpräventionswoche war zu Beginn sehr trocken. Aber ich bin ziemlich stolz darauf, dass wir mit viel Kreativität so viel erreicht haben.“



**Dr. Cindy Scharrer** leitet das Patienten- Informations-Zentrum der Uniklinik Köln.  
Mail: [piz@uk-koeln.de](mailto:piz@uk-koeln.de)