

Bei der Vermeidung von Stürzen spielt der Faktor "Achtsamkeit" eine entscheidende Rolle. Durch Achtsamkeit können insbesondere unfallbedingte Stürze verringert werden. Aber auch Stürze, die aufgrund von krankheitsbedingten Einschränkungen stattfinden können durch Achtsamkeit reduziert werden. Neben den Patienten und deren Bezugspersonen die durch entsprechende Sensibilisierung zu achtsamen Verhalten gebracht werden können, müssen auch professionell Pflegende und weitere Menschen im Umfeld von Patienten achtsam im Hinblick auf eine Sturzgefährdung des Patienten sein. Achtsamkeit kostet wenig Zeit und ist daher auch nicht teuer. Es ist aber erforderlich, dass eine regelmäßige Stimulation, sozusagen ein regelmäßiges Training der Achtsamkeit durchgeführt wird. Das bedeutet, dass eine einmalige Patienten- bzw. Bezugspersoneninformation zu Beginn eines Krankenhausaufenthaltes nicht ausreicht. Vielmehr müssen derartige sturzrisikobezogene Informationen in regelmäßigen Abständen erfolgen.