ARBEITSBLATT · PROPHYLAXEN · 45 MINUTEN · 1. AUSBILDUNGSDRITTEL

# Sturzprophylaxe: Risiko einschätzen und sicher bewegen

ENTWURF · NICHT FACHLICH GEPRÜFT

NAME _____ KLASSE _____ DATUM _____

## 1. Was ist ein Sturz?

Erkläre, was der Expertenstandard unter einem Sturz versteht. Ist ein Beinahesturz, den du gerade noch abfangen kannst, ein Sturz? Warum ist er trotzdem wichtig?

## 2. Risikofaktoren zuordnen

Kreuze an, zu welcher Gruppe der Risikofaktor gehört.

| RISIKOFAKTOR | PERSON | MEDIKAMENTE | UMGEBUNG |
|---|---|---|---|
| frühere Stürze | | | |
| Schlafmittel wie Benzodiazepine | | | |
| Teppichkanten und Kabel | | | |
| Sehstörungen | | | |
| entwässernde Mittel (Diuretika) | | | |
| schlechte Beleuchtung | | | |
| dringender Harndrang | | | |

## 3. Risiko einschätzen

Beschreibe die zwei Schritte der Sturzrisikoeinschätzung nach dem Expertenstandard. Nenne außerdem drei Anlässe, zu denen du die Einschätzung überprüfst.

Lernhilfe für die Ausbildung. Ersetzt keine Leitlinie, keinen Standard und keine ärztliche Anordnung.
Lizenz CC BY 4.0: frei nutzen, kopieren und bearbeiten mit Namensnennung „Stationsfuchs (Meshor GmbH), stationsfuchs.de“.

## 4. Richtig oder falsch?

| AUSSAGE | RICHTIG | FALSCH |
|---|---|---|
| Der Expertenstandard schreibt eine Sturzrisikoskala mit Punktwert vor. | | |
| Hüftprotektoren verhindern Stürze. | | |
| Am besten belegt ist regelmäßiges Training von Kraft und Balance. | | |
| Ein Sturz ohne Verletzung muss nicht dokumentiert werden. | | |
| Wer aus Angst vor Stürzen kaum noch läuft, verliert Kraft und stürzt später eher häufiger. | | |

## 5. Maßnahmen planen

Frau H. (83) lebt im Pflegeheim. Letzte Woche ist sie nachts auf dem Weg zur Toilette gestürzt. Sie sieht schlecht, trägt offene Pantoffeln, muss nachts oft dringend zur Toilette und ihr Rollator steht meist in der Zimmerecke. Seit kurzem nimmt sie ein neues Schlafmittel.

Plane fünf Maßnahmen, die zu ihren Risikofaktoren passen.

## 6. Bettgitter?

Die Tochter von Frau H. bittet dich, nachts das Bettgitter hochzuziehen, „damit sie nicht wieder fällt“. Frau H. kann nicht selbst einwilligen. Was antwortest du der Tochter? Begründe fachlich und rechtlich.

ONLINE: LÖSUNG · KLASSEN-QUIZ · QUELLEN

**stationsfuchs.de/schule/arbeitsblaetter/sturzprophylaxe**

Kostenlos und ohne Anmeldung auf stationsfuchs.de

Lernhilfe für die Ausbildung. Ersetzt keine Leitlinie, keinen Standard und keine ärztliche Anordnung.
Lizenz CC BY 4.0: frei nutzen, kopieren und bearbeiten mit Namensnennung „Stationsfuchs (Meshor GmbH), stationsfuchs.de“.