Stationsfuchs
von Meshor

SPICKZETTEL

PFLEGE IM ALLTAG

Sturzprophylaxe: Maßnahmen nach dem Expertenstandard

FACHLICH GEPRÜFT 22.11.2026

BEREICH	WAS DU TUST
Einschätzung	Screening zu Beginn, bei Hinweisen vertiefte Einschätzung, neu nach Sturz, bei Veränderung und in individuellen Abständen, keine Skala
Person	frühere Stürze, Sturzangst, Kraft, Balance, Gang, Sehen, Kognition, Harndrang, Schwindel
Medikamente	Polypharmazie, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Antidepressiva, Antipsychotika, Opioide, Blutdrucksenker, Diuretika
Bewegung	Kraft und Balance regelmäßig üben: Aufstehen aus dem Stuhl, Zehen- und Fersenstand, Einbeinstand mit Halt
Umgebung	Licht, Nachtlicht, Stolperfallen weg, Bett tief, Klingel und Gehhilfe in Reichweite
Hilfsmittel	feste Schuhe, Rollator, Brille, Niedrigbett, Sensormatte, Hüftprotektor
Dokumentation	Einschätzung, Maßnahmenplan, Sturzprotokoll, Evaluation

MERKE

Sicher bewegen statt festhalten. Freiheitsentziehende Maßnahmen sind keine Sturzprophylaxe.

MERKE

Hüftprotektoren verhindern keinen Sturz, sie schützen vor dem Bruch.

Nach DNQP-Expertenstandard Sturzprophylaxe 2022, eigene Zusammenstellung.

GANZER BEITRAG · ERKLÄRUNGEN · QUELLEN

stationsfuchs.de/blog/sturzprophylaxe

Kostenlos lernen ohne Anmeldung: Quiz, Laborwerte, Pflegeplanung und mehr auf stationsfuchs.de

Lernhilfe für die Ausbildung. Ersetzt keine Leitlinie, keinen Standard und keine ärztliche Anordnung.
Darf frei kopiert, gedruckt und weitergegeben werden. Nicht verändern, nicht verkaufen. © Meshor GmbH