

# Phänomen Sturz



Herzlich Willkommen  
zur Unterrichtseinheit  
3.3 Sturz



## Das bin ich

- Krankenschwester seit 1995
- Praxisanleiterin seit 2017
- Zentrale Praxisanleiterin seit 2019
- Gesundheitspädagogin MA

# Ein Sturz- Was ist das?

## Definition:

*„Ein Sturz ist ein Ereignis, bei dem eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden, auf einer tieferen Ebene oder auf einer anderen Fläche zum Liegen oder Sitzen kommt.“*



HOCHSCHULE OSNABRÜCK  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege – DNQP

Kernaufgabe des DNQP ist die Entwicklung, Konsentierung, Implementierung und Aktualisierung evidenzbasierter Expertenstandards in der Pflege.

# Arbeiten Sie nach Expertenstandard Sturzprophylaxe?

Dekubitusprophylaxe

Förderung der  
Harninkontinenz

Ernährungsmanagement

Erhaltung und Förderung  
der Mundgesundheit

Erhaltung und Förderung  
der Mobilität

Schmerzmanagement

.....



Evidenzbasiertes  
Instrument zur  
Sicherung der  
Pflegerqualität.  
Definiert  
bundesweit Ziele  
und Maßnahmen  
für spezifische  
pflegerische  
Themen, die auf  
aktuellen Studien  
beruhen.

# Expertenstandard Sturzprophylaxe

**Präambel:** beschreibt die Relevanz des Themas

**Zielsetzung:** Formuliert das Pflegeziel (Risiken vermeiden, Selbständigkeit fördern)

**Strukturkriterien:** Voraussetzungen der Einrichtungen (qualifiziertes Personal, Hilfsmittel, „Was muss vorhanden sein?“)

**Prozesskriterien:** beschreiben das konkrete Pflegehandeln (Risiko einschätzen, Maßnahmen planen, durchführen, evaluieren)

**Ergebnis:** beschreibt das erwartete Pflegeergebnis (Risiko reduziert, Mobilität verbessert)

**Kommentierung:** wissenschaftliche Begründungen, Risiko und Einflussfaktoren, Handlungsempfehlungen



## **Präambel:** beschreibt die Relevanz des Themas

- Jeder Mensch hat aufgrund seines aufrechten Ganges ein Sturzrisiko
- Um Stürze zu verhindern, muss der Mensch in der Lage sein, beim Stolpern schnell die Balance zurückzugewinnen oder sich festzuhalten: schnelle Reaktion erforderlich (festes Greifen erforderlich)
- deshalb: Menschen im höheren Lebensalter besonders gefährdet, zu stürzen
- laut wissenschaftl. Studien: mehr als die Hälfte aller 70-jährigen Menschen ist bereits gestürzt
- Folgen: Hämatome, Prellungen, bei 15 % aller Stürze: ernsthafte Verletzungen (Oberschenkelhalsfrakturen und Kopfverletzungen: größtes Problem)

**Zielsetzung:** Formuliert das Pflegeziel (Risiken vermeiden, Selbständigkeit fördern)

- Reduktion von Sturzrisiken: Stürze können nicht vollständig vermieden werden – Menschen, die sich bewegen, haben ein Sturzrisiko
- Aufgabe der Sturzprophylaxe liegt darin, Risiken zu erkennen und zu reduzieren
- Gewährleistung einer sicheren Mobilität: vorhandene Mobilität erhalten oder wiederherstellen
- Reduktion von sturzbedingten Verletzungen: Verletzungsrisiko reduzieren: niedrige Betthöhe, Auffangmatte vor dem Bett, Sturzhelme, Hüftprotektoren

**Strukturkriterien:** Voraussetzungen der Einrichtungen (qualifiziertes Personal, Hilfsmittel, „Was muss vorhanden sein?“)

Überlegen Sie in Kleingruppen, welche Hilfsmittel in einer Pflegeeinrichtung vorhanden sein müssen, um Stürze zu verhindern. Sie haben 10 Minuten Zeit.



# Voraussetzungen der Einrichtung

- Qualifiziertes Personal
- Mobilitätshilfen (Rollstuhl, Rollator, Gehstock)
- Personengebundene Hilfsmittel (Antirutschsocken, Hüftprotektoren)
- Umgebungssichernde Hilfsmittel (Haltegriffe, Bettseitensicherungen, Nachtbeleuchtung)
- Dokumentationssystem



**Prozesskriterien:** beschreiben das konkrete Pflegehandeln (Risiko einschätzen, Maßnahmen planen, durchführen, evaluieren)

Überlegen Sie in Kleingruppen, welche präventive Maßnahmen in einer Pflegeeinrichtung durchgeführt werden müssen, um Stürze zu verhindern. Sie haben 10 Minuten Zeit.



# Maßnahmen der Verminderung von Sturzrisiken

- Räumlichkeiten zeigen
- Rufanlage und Lichtschalter zeigen und in Reichweite anbringen
- Rutschfeste Schuhe oder Socken
- Reaktion auf Arzneimittelgabe überwachen
- Bremsen an Betten und Rollstühlen feststellen
- Vor dem Aufstehen Bodenkontakt herstellen
- Anleitung bei der Anwendung von Hilfsmitteln
- Passform der Schuhe und Kleidung prüfen
- Auf das Tragen von Brille und Hörgerät achten

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.



## Quelle

- Pflege Heute, 7. Auflage, Elsevier, Urban und Fischer.
- DNQP: <https://www.dnqp.de/informationen-zum-dnqp/#c16295295>.  
Zugriff am 09.04.2026
- Bilder: Chat GPT