

Arbeitsblatt Sturzprophylaxe

Lernziele:

1. Ich kann das Sturzrisiko erfassen und Risikofaktoren einschätzen.
2. Ich kann eine Sturzprophylaxe durchführen.

Was lernen Sie Neues?

In der vergangenen Lektion haben wir uns mit den verschiedenen Bewegungsstörungen und den Veränderungen des Gangbildes im Alter auseinander gesetzt. Wie sie wissen können diese Veränderungen und Bewegungsstörungen aus unterschiedlichen Gründen zu Stürzen führen. Nun werden Sie sich mit den Risikofaktoren die einen Sturz verursachen können genauer auseinandersetzen. Weiter werden sie sich mit Massnahmen beschäftigen die einen Sturz verhindern können.

Hilfsmittel:

Arbeitsblatt und Stift

Hinweise zum Vorgehen/Sozialform:

Lösen Sie die Aufgabe konzentriert und ruhig in Einzelarbeit. Lösen Sie die Aufgaben der Reihe nach. Wenn Sie noch Zeit haben, lösen Sie die Zusatzaufgabe 2c.

Verfügbare Zeit:

15 Minuten

Kontext:

Als FaGe gehört es zu einen von Ihren Aufgaben die Klientinnen und Klienten beim Gehtraining und der Mobilisation zu unterstützen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie mögliche Risikofaktoren für einen Sturz erkennen können und allenfalls wissen, wie Sie dieses Risiko verringern können.

1. Es gibt viele verschiedene Ursachen für einen Sturz. Dabei wird zwischen den internen und externen sturzverursachenden Faktoren unterschieden. Unter internen Faktoren werden Faktoren verstanden, welche vom Klienten abhängen. Unter externen Faktoren versteht man Faktoren, welche die Umgebung beeinflusst.

- a) Ordnen Sie die untenstehenden Begriffe der passenden Gruppe zu (Interne/Externe Faktoren). *(3 Minuten)*
- b) Notieren Sie zu **5 Begriffen** ihrer Wahl ein konkretes Beispiel in Klammern. *(2 Minuten)*

Begriffe:

Krankheitsbedingte Zustände, Verwirrtheit, Einrichtungsgegenstände, altersphysiologische Veränderungen, Beleuchtung, Art der Schuhe, Nebenwirkungen von Medikamenten, Stress, Beschaffenheit Fussboden, Platzierung Hilfsmittel

Interne Faktoren	Externe Faktoren
<ul style="list-style-type: none"> • Krankheitsbedingte Zustände (Gangunsicherheit bei Parkinson wegen zittern) • _____ • _____ • _____ • _____ 	<ul style="list-style-type: none"> • _____ • _____ • _____ • _____ • _____

2. Lesen Sie sich das Fallbeispiel durch.

Fallbeispiel:

Die 82-Jährige, Frau Ulrich ist vor zwei Tagen bei sich zu Hause auf dem Weg zur Toilette über den Teppich gestürzt. Sie konnte umgehend mit der Ambulanz in das Spital eingeliefert werden. Nun wurde Sie stationär aufgenommen, da die Hüfte etwas geprellt ist, Osteoporose und ein Delirium diagnostiziert wurden. Frau Ulrich ist von ihrem vergangen Sturz immer noch sehr erschöpft und schläft deshalb viel. Sie ist etwas wackelig auf den Beinen und hat Mühe mit den Krücken zu gehen. Hilfe nimmt Sie nicht gerne an, da Sie bis anhin gut allein zu recht kam. Frau Ulrich möchte gerne, möglichst schnell wieder nach Hause in ihre gewohnte Umgebung zurück.

- a. Markieren Sie im obigen Fallbeispiel die Risikofaktoren für einen Sturz.

(5 Minuten)

- b. Notieren Sie 5 Massnahmen, die das Sturzrisiko reduzieren können.

(5 Minuten)

Zusatzaufgabe c. Begründen Sie bei jedem der obigen markierten Risikofaktoren, wieso diese zu einem Sturz führen können.
