

Lösung Arbeitsblatt Sturzprophylaxe

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) • Altersphysiologische Veränderungen (kürzere Schrittlänge) • Nebenwirkungen von Medikamenten (Einschränkung der Konzentration) • Stress (Inkontinenz) • Verwirrtheit (Demenz) | <ul style="list-style-type: none"> • Einrichtungsgegenstände (Hindernisse) • Beschaffenheit Fussboden (Teppichfalte) • Beleuchtung (Dunkelheit-> vermindertes Sehen) • Platzierung Hilfsmittel (Krücken als Stolperfalle) • Art der Schuhe (offene Schuhe, kein guter Halt) |

2. Lesen Sie sich das Fallbeispiel durch.

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.
82-jährig, Teppich, Gestürzt, Geprellte Hüfte, Osteoporose, Delirium, Erschöpft, Wackelig, Krücken, Verweigerung von Hilfe
- b. Notieren Sie Massnahmen, die das Sturzrisiko reduzieren können.
Kraft und Balancetraining
Klingelmatte
Orientierung im Raum geben-> Hilfsmittel wie Gehhilfen (Rollator) nutzen

Antirutschsocken tragen

Ständer für Krücken-> Stolperfälle vermeiden

Abklärung Stolperfallen zu Hause

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

82-jährig-> Alter

Teppich-> Stolperfälle

Gestürzt-> bereits erfolgter Sturz erhöht Risiko für einen neuen Sturz

Geprellte Hüfte-> führt zu unsicherem Gang

Osteoporose-> krankheitsbedingter Risikofaktor

Delirium-> Verwirrtheit führt zu Konzentrationsschwäche/ Unaufmerksamkeit

Erschöpft-> Unaufmerksamkeit

Wackelig-> unsicherer Gang

Krücken-> ungewohnt, Stolperfälle

Verweigerung von Hilfe-> kann zu Stress und hastigen Bewegungen führen