

# Folgendecover



# Lernskript:

## Folgenthema: **Sturz**

### **EXPERTENSTANDARD STURZPROPHYLAXE IN DER PFLEGE**

#### Das Fachwissen:

**Definition:** Für eine gezielte Sturzprävention ist ein einheitliches Verständnis des Begriffs „Sturz“ erforderlich. Der Expertenstandard definiert einen Sturz als ein unbeabsichtigtes Aufkommen auf dem Boden oder einer tieferen Ebene. Dazu zählen auch Situationen, in denen Betroffene nicht vollständig zu Boden fallen, sondern z. B. sitzen oder hocken. Beinahestürze ohne Bodenkontakt gelten nicht als Stürze, werden jedoch in der Risikoeinschätzung berücksichtigt, da sie auf bestehende Sturzrisiken wie Gleichgewichtsstörungen oder orthostatische Hypotonie hinweisen können (DNQP, 2022).

#### Definition – Expertenstandard „Sturzprophylaxe in der Pflege“:

Der Expertenstandard „Sturzprophylaxe in der Pflege“ ist eine vom Deutschen Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) entwickelte, evidenz- und konsensbasierte Fachrichtlinie für professionelle Pflege. Er gibt Pflegefachkräften einen strukturierten Rahmen vor, wie Sturzrisiken systematisch zu erfassen, geeignete Maßnahmen zur Sturzvermeidung zu planen und umzusetzen sowie die Wirksamkeit dieser Maßnahmen zu bewerten sind. Ziel ist es, Stürze und sturzbedingte Folgen bei pflegebedürftigen Menschen zu reduzieren und deren sichere Mobilität sowie Lebensqualität zu fördern.

- die Ebenen des Expertenstandard - schreibe hier mit während du die Podcastfolge hörst:

| Ebenen                                                                               | Beschreibung der Ebene                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebene 1: Erfassung des Sturzrisikos                                                  | systematische Erfassung und regelmäßige Überprüfung des Sturzrisikos                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Ebene 2: Information, Beratung und Schulung                                          | Information, Beratung und Schulung der Pflegeempfänger:innen                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ebene 3: Entwicklung Maßnahmenplan                                                   | gemeinsame Planung individueller Maßnahmen                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ebene 4: Durchführung der Maßnahmen, Umgebungsanpassung und Einsatz von Hilfsmitteln | Umsetzung der Maßnahmen inkl. Umgebungsanpassung und Hilfsmittelanpassung/-nutzung, Umgebung individuell angepasst (z. B. Entfernung von losen Teppichen in der Wohnung) und geeignete Hilfsmittel (z. B. Rollatoren) eingesetzt. Als Pflegefachperson bist du zur Planung und Koordinierung der Maßnahmen befähigt                      |
| Ebene 5: Information aller beteiligten Personen- und Berufsgruppe                    | Die Einrichtung informiert alle beteiligten Personen- und Berufsgruppen über das Sturzrisiko und gibt ihnen Hinweise, wie sie in bestimmten Situationen angemessen reagieren können                                                                                                                                                      |
| Ebene 6: Sturzerfassung und Sturzanalyse                                             | Dokumentation und Analyse aller Stürze zur Wirksamkeitsprüfung, Jeder Sturz muss von dir dokumentiert und analysiert werden. Die Einrichtung analysiert Häufigkeit, Umstände und Folgen von Stürzen, um ihre Statistik aktuell zu halten. Diese Dokumentation hilft auch bei der Überprüfung der Wirksamkeit der eingeleiteten Maßnahmen |



QR-Code  
scannen &  
Experten-  
standard  
online lesen

Tatort Pflege

# Lernskript:

## Folgenthema: **Sturz**

# EXPERTENSTANDARD STURZPROPHYLAXE IN DER PFLEGE

### **Strukturkriterien (Rahmenbedingungen)**

- Pflegefachpersonen verfügen über aktuelles Wissen zur Sturzprophylaxe
- Einrichtungsinterne Standards & Dokumentationsinstrumente sind vorhanden
- Geeignete Hilfsmittel (z. B. Gehhilfen, rutschfeste Materialien) stehen zur Verfügung
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit (z. B. mit Ärzt:innen, Therapeut:innen) ist da
- Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen zur Sturzprävention werden angeboten

### **Prozesskriterien (Abläufe & Durchführung)**

- Systematische Erfassung des Sturzrisikos bei Aufnahme und im Verlauf
- Individuelle Maßnahmenplanung unter Einbezug der Betroffenen
- Umsetzung gezielter sturzpräventiver Maßnahmen und Umgebungsanpassungen
- Kontinuierliche Information, Beratung und Schulung
- Dokumentation und Analyse von Stürzen und Beinahestürzen

### **Ergebniskriterien (Ziele & Wirkung)**

- Reduzierung der Sturzhäufigkeit und sturzbedingter Verletzungen
- Erhalt bzw. Förderung von Mobilität und Selbstständigkeit
- Erhöhte Sicherheit im Alltag der Pflegeempfänger:innen
- Verbesserte Lebensqualität und subjektives Sicherheitsgefühl

## Die Aufgaben:

### **Ziele der Sturzprophylaxe:**

- Stürze vermeiden bzw. die Sturzhäufigkeit deutlich reduzieren
- Sturzbedingte Verletzungen minimieren
- Mobilität, Selbstständigkeit und Sicherheit der Pflegeempfänger:innen erhalten und fördern
- Lebensqualität steigern, ohne die Selbstbestimmung unnötig einzuschränken

### **Mögliche Komplikationen**

#### **bei unzureichender Sturzprophylaxe:**

- Knochenbrüche (z. B. Hüft-, Arm- oder Wirbelbrüche)
- Kopfverletzungen bis hin zum Schädel-Hirn-Trauma
- Schmerzen, Hämatome und Weichteilverletzungen
- Angst vor weiteren Stürzen → Vermeidung von Bewegung
- Eingeschränkte Mobilität und Verlust der Selbstständigkeit
- Längere Krankenhausaufenthalte und Pflegebedürftigkeit
- Erhöhtes Mortalitätsrisiko, insbesondere bei älteren Menschen

## Die Durchführung:

### **Durchführung der Sturzprävention (kurz & praxisnah):**

- Systematische Erfassung des individuellen Sturzrisikos
- Information und Beratung der Pflegeempfänger:innen und ggf. Angehörigen
- Umgebungsanpassung (z. B. gute Beleuchtung, Stolperfallen entfernen)
- Einsatz geeigneter Hilfsmittel (z. B. Gehhilfen, rutschfeste Schuhe)
- Förderung von Mobilität, Kraft und Gleichgewicht
- Dokumentation, Evaluation und Anpassung der individuellen Maßnahmen
- Erfassung und Analyse von Stürzen zur Qualitätssicherung

QR-Code  
scannen &  
Podcast-Episode  
hören



QR-Code scannen  
& Experten-  
standard  
online lesen



# Lernskript:

## Folgenthema: Sturz

# EXPERTENSTANDARD STURZPROPHYLAXE IN DER PFLEGE

### Das Fallbeispiel: 🧑 Sturzprävention bei Herrn Schmitt – Ausgangssituation:

Herr Schmitt, 75 Jahre alt, lebt allein und wird vom ambulanten Pflegedienst betreut. Er ist körperlich leicht eingeschränkt, geistig orientiert, geht aber nur unregelmäßig spazieren. In der Vergangenheit kam es bereits zu kleineren Stürzen in der Wohnung, z. B. beim Aufstehen vom Stuhl oder beim Treppensteigen. Er benutzt gelegentlich einen Gehstock, ist aber unsicher im Gleichgewicht.

### Die Fallanalyse:

#### 🛠 Pflegehandlung / Maßnahmen zur Sturzprävention

- **Vorbereitung:** Hände desinfizieren, rutschfeste Schuhe prüfen, Gehstock griffbereit, Stolperfallen in der Wohnung beseitigen, ggf. Hilfsmittel bereitstellen (Rollator, Haltegriffe, Gehhilfen, richtiges Schuhwerk, usw.).
- **Risikoeinschätzung:** Sturzrisiko erfassen anhand körperlicher Einschränkungen, vergangener Stürze und häuslicher Umgebung.

#### Maßnahmen:

- Gehtraining und Gleichgewichtsübungen mit Unterstützung durchführen
- Stolperfallen entfernen, Teppiche fixieren, gute Beleuchtung sicherstellen
- Nutzung von Hilfsmitteln (Gehstock) konsequent unterstützen
- Aufklärung von Herrn Schmitt über sicheres Aufstehen und Treppensteigen
- Regelmäßige Evaluation der Maßnahmen und Anpassung an aktuelle Fähigkeiten

#### Dokumentation & Beobachtung:

- Sturzrisiken, durchgeführte Maßnahmen und Veränderungen im Gleichgewicht werden dokumentiert
- Herr Schmitt gibt Rückmeldung zu Sicherheitsempfinden und Bewegungskomfort

### Die Kompetenzbereiche:

#### 🩺 Kompetenzbereich I: Pflegeprozess

Pflegebedarf durch Mobilitätsdefizit, Kraftdefizit, Sturzrisiko erhöht/ erkannt, individuelle Präventionsplanung erstellt, Maßnahmen regelmäßig überprüft & angepasst

#### 💡 Kompetenzbereich II: Kommunikation

Einfühlsame Erklärung der Maßnahmen, Herr Schmitt aktiv in Entscheidungen einbezogen, Maßnahmen erklärt, Rückmeldungen eingeholt, Einbindungsoptionen v. Familie erfragen

#### 🤝 Kompetenzbereich III: Zusammenarbeit

Abstimmung mit Kolleg:innen des ambulanten Pflegedienstes, ggf. Physiotherapie und Angehörige einbezogen, Orthopädie/Hausarzt/ Hilfsmittellieferanten, usw.

#### ⚖️ Kompetenzbereich IV: Recht & Qualität

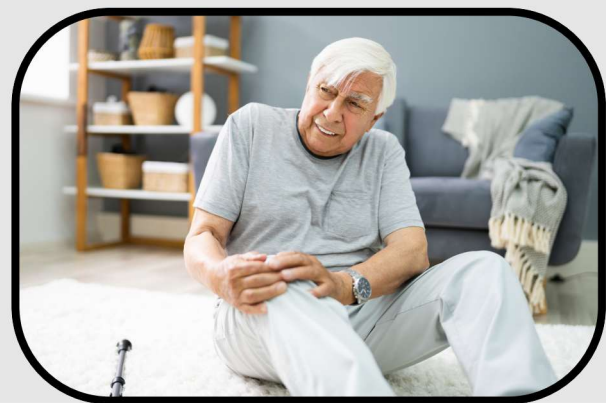
Haftungsrecht (wie bei Unfallanzeige muss jeder Sturz oder Beinahesturz dokumentiert werden), Hygienische und sichere Durchführung der Maßnahmen, Dokumentation gemäß Vorgaben, Beachtung der Schweigepflicht, Umsetzung des Expertenstandards, Maßnahmen zur Qualitätssicherung genutzt.

#### 📖 Kompetenzbereich V: Wissenschaft & Ethik

Evidenzbasierte Empfehlungen zur Sturzprävention umgesetzt, Förderung von Selbstständigkeit und Lebensqualität, Reflexion und Wissensaktualisierung, Ethische Prinzipien einhalten- Wahrung der Autonomie usw.



Herr  
Schmitt,  
75 Jahre



# Lernskript:

## Folgenthema: **Sturz**

# EXPERTENSTANDARD STURZPROPHYLAXE IN DER PFLEGE

### Die Forschung:

Neuere systematische Übersichtsarbeiten zeigen, dass bestimmte Interventionen zur Sturzprävention bei älteren Erwachsenen evidenzbasiert wirksam sind. Besonders Programme, die Balance-, Kraft- und Gleichgewichtsübungen beinhalten, reduzieren Sturzraten über 1–2 Jahre signifikant, insbesondere bei Personen mit erhöhtem Sturzrisiko. Zusätzlich deuten aktuelle Daten darauf hin, dass multifaktorielle Ansätze, die Assessment, gezielte Maßnahmen und Hilfsmittelnutzung kombinieren, sinnvoll sind, auch wenn weitere Forschung zu patientenrelevanten Endpunkten (z. B. sturzbedingte Frakturen) noch benötigt wird. Bei der Auswahl von Interventionen sollte die Patient:innen-Präferenz berücksichtigt werden, da dies die Akzeptanz und Wirksamkeit von Programmen beeinflusst.

**Quelle:** Pillay, J., Gaudet, L. A., Saba, S., Vandermeer, B., Rahman Ashiq, A., Wingert, A., & Hartling, L. (2024). Falls prevention interventions for community-dwelling older adults: Systematic review and meta-analysis of benefits, harms, and patient values and preferences. *Systematic Reviews*, 13(1), 289. Chen, M., Weng, Y., Zhang, J., et al. (2023). Factors associated with nurses' attitudes for providing oral care in geriatric care facilities: A cross-sectional study. *BMC Oral Health*, 23, 801. <https://doi.org/10.1186/s12903-023-03517-7>

### Der Test

Assessments zur Sturzprävention

#### TUG-Test (Timed Up and Go)

- Zweck: Misst Mobilität und Sturzrisiko
- Durchführung: Aufstehen vom Stuhl → 3 m gehen → wenden → zurücksetzen; Zeit messen; Gehhilfen erlaubt
- Auswertung:
  - <10 s: mobil
  - 10–<20 s: leichte Einschränkung
  - 20–<30 s: relevante Einschränkung
  - ≥30 s: starke Einschränkung

Ein einzelnes perfektes Assessment gibt es nicht. Wichtig ist, die Risikofaktoren systematisch zu prüfen, insbesondere:

- Alter > 65 Jahre
- Polypharmazie
- Bewegungseinschränkungen / neurologische Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Multimorbidität, reduzierter Allgemeinzustand
- Wahrnehmungs- oder Sehstörungen, Bewusstseinsbeeinträchtigung
- Immobilität, Inaktivität, Sturzangst

⚡ Hilfsmittel (z. B. Rollator) können Risiken verringern.

Evaluation: Sturzrisiko bei Veränderungen oder nach Stürzen neu einschätzen.

Ziele des Assessments:

- Stürze früh erkennen → Präventionsmaßnahmen planen
- Pflegeempfänger:innen auf Risiken informieren
- Personen-, medikamenten- und umgebungsbezogene Risikofaktoren identifizieren und minimieren

### Literatur:

1. I care Pflege. 2., überarb. Auflage. 2020, Stuttgart: Thieme.
2. Menche, N., Pflege Heute. 7. Auflage. 2019: Elsevier. ISBN: 978-3-437-26778-9.
3. Checkliste Pflegeplanung. 2019, München: Elsevier.
4. Pschyrembel online. 268. Auflage. De Gruyter; 2021. ISSN 2510-1668



# Lernskript:

## Folgenthema: **Sturz**

# EXPERTENSTANDARD STURZPROPHYLAXE IN DER PFLEGE

### Die Apps:



- <https://anni.care/ueber-anni/>
- ist ein Berliner Digital-Health-Unternehmen, das seit 2022 an Lösungen für die Digitalisierung und Automatisierung der Hilfsmittelversorgung arbeitet. Dabei verbindet anni.care die Expertise von Pflege- und Hilfsmittelanbietern mit digitalen Technologien, um Prozesse zu vereinfachen und die Versorgung langfristig zu sichern.



- <https://lindera.de/de/lindera>
- LINDERA ist eine digitale Lösung zur Sturzprävention in der Pflege. Über eine App wird per Video eine 3D-Bewegungs- und Mobilitätsanalyse durchgeführt. Daraus werden das individuelle Sturzrisiko und passende Präventionsmaßnahmen abgeleitet.
- Kurz gesagt: LINDERA = digitale Sturzrisiko- und Mobilitätsanalyse per App für die Pflege.



- <https://smart-living-health.de/>
- Das „Haus der Zukunft am ukb“ ist ein visionäres Gebäude mit dem Notfallsimulationszentrum des Unfallkrankenhauses, dem Beratungszentrum Pflege und Soziales und dem Smart Living & Health Center e.V.
- <https://nullbarriere.de/>
- nullbarriere.de ist ein deutsches Fachportal für barrierefreies Planen, Bauen und Wohnen. Es bietet vor allem Informationen zu DIN-Normen, Gesetzen, Richtlinien, Hilfsmitteln und barrierefreien Lösungen.
- Kurz gesagt: Eine Informationsplattform rund um Barrierefreiheit und barrieregerechtes Bauen.

Tatort Pflege



# Lernskript:

## Folgenthema: **Sturz**

# EXPERTENSTANDARD STURZPROPHYLAXE IN DER PFLEGE

### Praxistipps:



#### **Akutflege / Krankenhaus:**

Regelmäßige Sturzrisikoeinschätzung durchführen, Maßnahmen dokumentieren, Gefahrenquellen in Patientenumgebung beseitigen.



#### **Psychiatrie / Demenzpflege:**

Routinen etablieren, vertraute Hilfsmittel nutzen, einfühlsame Anleitung geben, nonverbale Signale beachten.



#### **Kinder- und Jugendpflege:**

**Absolut – auf Wickelkommode nie Babys alleine lasse – hohe Sturzgefahr,** Sturzprävention spielerisch erklären, sichere Bewegungsabläufe üben, Eltern einbeziehen und motivieren.



#### **Ambulante Pflege:**

Individuelle Ressourcen nutzen, selbstständige sichere Mobilität ordern, Angehörige einbinden und anleiten.



#### **Langzeitpflege:**

Regelmäßige Mobilitäts- und Gleichgewichtskontrolle, Hilfsmittel einsetzen, Wohnumgebung anpassen, Biografie berücksichtigen.



#### **Palliative Pflege:**

Maßnahmen an körperliche Einschränkungen anpassen, Sicherheit priorisieren, Wünsche und Wohlbefinden der Betroffenen beachten.



### Literatur:

1. Schmidt, S., Expertenstandards in der Pflege – eine Gebrauchsanleitung, 4. Auflage. 2020, Berlin/Heidelberg: Springer Verlag.
2. I care Pflege. 3. überarb. Auflage. 2025, Stuttgart: Thieme.
3. DNQP (2022): Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege – 2. Aktualisierung einschließlich Kommentierung und Literaturstudie. Osnabrück: DNQP.
4. DNQP (2022): Auszug aus: Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege. 2. Aktualisierung 2022, einschließlich Kommentierung und Literaturstudie. Online verfügbar unter: [https://www.dnqp.de/fileadmin/HSOS/Hompages/DNQP/Dateien/Expertenstandards/Sturzprophylaxe/Sturz\\_2Akt\\_Auszug.pdf](https://www.dnqp.de/fileadmin/HSOS/Hompages/DNQP/Dateien/Expertenstandards/Sturzprophylaxe/Sturz_2Akt_Auszug.pdf)