

Inhalt

1. Einleitung	
• Anwendung des Handbuchs	
2. Handlungsanleitung zur Sturzprävention	1
Formulare	2
• Handlungsanleitung zur Sturzprävention – Kurzversion	3
• Maßnahmenplanung zur Sturzprävention	4
• Sturzrisikoerfassung	5
• Kurzinformation zu den einzelnen Risikofaktoren	7
• Sturzprotokoll	10
• Beispiel zur Maßnahmenplanung	12
2.1. Informationssammlung	15
2.2. Ist-Situation beschreiben	16
2.3. Ziele formulieren	17
2.4. Maßnahmen planen und durchführen	18
2.5. Wirkung überprüfen	19
2.6. Sturzprävention aktualisieren	20
3. Maßnahmen und Wissen	1
3.1. Sturzvorgeschichte	2
3.2. Angst vor Stürzen	3
3.3. Beeinträchtigung der Bewegungsfähigkeit	5
3.3.1. Spezifische Bewegungsstörungen	9
3.4. Sehbeeinträchtigung	15
3.5. Beeinträchtigung der Denk- und/oder Gedächtnisleistung	17
3.6. Beeinträchtigung der Stimmungslage	21
3.7. Beeinträchtigung der Selbsteinschätzung	22
3.8. Beeinträchtigungen, die zu kurzzeitiger Ohnmacht führen können	24

3.8.1. Epilepsie	26
3.9. Schwindel	30
3.10. Osteoporose	31
3.11. Ausscheidungsverhalten	35
3.12. Medikamente	38
3.13. Verwendung von Hilfsmitteln zur Mobilität	42
3.14. Schuhe/Kleidung	46
- Hüftprotektoren	
3.15. Gefahren in der Umgebung	48
- Checkliste für Umgebungsfaktoren	

4. Wege zur Bewegungsförderung im Alltag 1

• Bewegungsübungen zur Sturzprävention	2
• Übungen zum motorisch orientierten Gedächtnistraining	12
• Übungen bei Inkontinenz	13

5. Grundlagen und Testverfahren für den Arbeitsalltag 1

5.1. Transfer sicher gestalten	2
- Selbstständiges Aufstehen vom Stuhl	2
- Aufstehen mit Unterstützung	3
- Umsetzen auf die Toilette	4
- Einsatz von Hilfsmitteln	5
- Einsteigen in den Kleinbus und Aussteigen aus dem Kleinbus	5
5.2. Testverfahren zur Bewegungsfähigkeit	6
5.3. Sofortmaßnahmen nach einem Sturz	8
- Vom Boden aufstehen nach einem Sturz	9

6. Informationsblätter für Bewohnerinnen 1

• Infos zu Angst vor Stürzen	2
• Täglich 10 Minuten aktiv im Alltag	3
• Infos zu Schuhen und Kleidung	5
• Mobil und sicher mit Rollator	7

7. Ausgewählte Literatur und Links

8. Kopiervorlagen