BLATT 1 VON 4 · RISIKO-CHECK

Worauf wir achten

Eine Beobachtungshilfe für Angehörige, Azubis und Pflegende. Ein Kreuz bedeutet: darüber sprechen.

Für (Kürzel): _____ Datum: _____

Ausgefüllt von: _____

Personenbezogen

☐	In letzter Zeit gestürzt oder fast gestürzt (Beinahesturz)? Zwei oder mehr Stürze in 12 Monaten gelten in der Leitlinie als hohes Risiko.	D W
☐	Unsicher beim Stehen, Gehen oder Aufstehen (Gleichgewicht)?	D
☐	Schwindel oder Blutdruckabfall beim Aufstehen (orthostatische Hypotonie)?	D W
☐	Kurzzeitige Aussetzer oder Bewusstlosigkeit?	W
☐	Angst vor einem Sturz, traut sich weniger zu als früher?	D W
☐	Sehprobleme, Brille alt oder ungeeignet?	W
☐	Schmerzen oder Probleme an den Füßen?	W
☐	Schuhe ohne festen Halt, offene Hausschuhe oder barfuß unterwegs?	W P
☐	Nachlassende Kraft in den Beinen, schnelle Erschöpfung?	P
☐	Drängender Toilettengang, Eile auf dem Weg zur Toilette?	P

Medikamente

☐	Neue Medikamente oder geänderte Dosis in den letzten Wochen?	P
☐	Beruhigungs-, Schlaf- oder blutdrucksenkende Mittel im Einsatz?	P
☐	Wurden die Medikamente von Ärztin, Arzt oder Apotheke auf Sturzrisiko überprüft?	W

Umgebung

☐	Stolperfallen, schlechtes Licht oder rutschige Böden? Dazu Blatt 2 ausfüllen.	W P
☐	Hilfsmittel (Rollator, Stock) vorhanden, passend eingestellt und in Reichweite?	P

Was jetzt? Mindestens ein Kreuz heißt nicht, dass ein Sturz kommt. Es heißt: Sprich mit der Pflegefachkraft, der Hausärztin oder dem Hausarzt. Der Expertenstandard verlangt, das Risiko bei Veränderungen der Pflegesituation, nach einem Sturz und in festgelegten Abständen neu einzuschätzen (DNQP, 2022, S. 23). Das Blatt zählt keine Punkte.

Information und Bildung, kein geprüftes Messinstrument, keine Pflegeberatung (§ 7a SGB XI), kein Ersatz für Erste-Hilfe-Kurs oder ärztliche Beratung.

D = Expertenstandard (DNQP, 2022) · W = Weltleitlinie (Montero-Odasso et al., 2022) · P = Praxishinweis, nicht einzeln belegt. Quellenverzeichnis im Beitrag auf pflegelaborblog.de.