



Trainingseinheiten Deutsch Pflege

B1

B2

# Modul 13

## Trainingseinheit

Begleitheft zum Lernvideo Version 1.0

Online Language Review Center  
SAISY PROFESSIONALS GmbH  
[www.saisy.de](http://www.saisy.de)

Deutsch

Online Language Review Center



Trainingseinheiten Deutsch Pflege



**Vorbereitung für das Telc Zertifikat**  
*Preparation for the Telc Certificate*

Materialien zu der Telc Prüfung B1/B2

**SAISY PROFESSIONALS GmbH**

Zähringerplatz 36  
78464 Konstanz  
Deutschland

[www.saisy.de](http://www.saisy.de) / [info@saisy.de](mailto:info@saisy.de)

**1. Auflage**

© SAISY PROFESSIONALS GmbH April 2021

Gestaltung/ Konzeption/ Didaktik: Jason Heinen, Rushiell Santoyo, Joanne Dyan Basang, Ronald Jay Makabenta  
Workshop Teilnehmer/-innen: Sheena Morata, Rachelle Ramos, Bryan Fehr Dela Cruz, Reinigan Ballada, Marcos Pineda, Florentina Ramona-Dragu, Daniela Haslecker, Magdalena Jünger, Monica Christaller, Anne-Katrin Wieging, Tanja Siebert-Maloko, Valeriia Bielova, Daniela Schmidt Ahmed, Julian Daniels, Richmond Bejaan



- Sturz I Defecit I
- Sturz II Defecit II
- Sturz III Defecit III
- Sturz IV Defecit IV
- Sturz V Defecit V



Dear Saisy Students,

The six levels within the CEFR are **A1, A2, B1, B2, C1** and **C2**. With these levels, you can easily work out your ability in around 40 different languages. The levels are often used casually by language learners to explain their ability at speaking, reading, writing and understanding a language.

Saisy Professionals GmbH is based on TELC, with its online learning materials.

Enjoy your Language Training with Saisy!





Trainingseinheit  
Deutsch Pflege



*Learn and speak a new language, so that your world will become a new one.*



### Trainingseinheit 13: Sturz

The texts and sentence structure are original from Telc GmbH. Photos and graphics are licensed to Saisy Professionals GmbH. They may not be copied or sold.

Saisy Professionals GmbH strives to design the learning units in such a way that the learning goals and specifications of Telc GmbH are adhered to.

We hope you enjoy learning.

The Saisy Team



*Let's Go!*

[www.saisy.de](http://www.saisy.de)



1 Einstieg

- a Welche Erfahrungen haben Sie bei Ihrer Arbeit mit Stürzen gemacht?  
Sprechen Sie in Kleingruppen über Stürze und darüber, wie Sie mit Stürzen umgehen.
- b Was kann man tun, damit kein Sturz passiert?  
Sprechen Sie in Kleingruppen über die Sturzprophylaxe.

**Zusatzaufgabe**  
 Sie haben frei und kommen an einem Spielplatz vorbei. Ein Kind im Schulalter ist vom Klettergerüst gestürzt, es hat eine Platzwunde am Kopf und ist bewusstlos. Arbeiten Sie zu zweit. Rufen Sie den Rettungsdienst an, Ihr Partner/Ihre Partnerin spielt die Person der Rettungsleitstelle. Besprechen Sie anschließend, welche lebensrettenden Sofortmaßnahmen Sie bis zum Eintreffen der Rettungskräfte einleiten.

2 Wortschatz

- a Was gehört zusammen?
 

1 manche Medikamente	a Ausfüllen
2 über einen Teppich	b Kühlen
3 Lebensqualität	c Einschränken
4 Sturzprotokoll	d Erfassen
5 Sturzrisiko	e Leiden
6 Sturz	f Sedieren
7 Beule	g Stolpern
8 an Inkontinenz	h Vermeiden

b Bilden Sie mit jedem Ausdruck aus 2a einen Satz.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3 Leseverstehen

**Sturzprävention im Pflegeheim**  
 Im Vergleich zu jüngeren Menschen können Stürze bei Senioren schwerwiegende Folgen haben und die Lebensqualität dauerhaft einschränken. Das Risiko zu stürzen steigt mit dem Alter und mit der Anzahl der Vorerkrankungen.

**Häufigkeit von Stürzen bei Senioren**  
 Etwa 30 Prozent der über 65-Jährigen stürzen mindestens einmal pro Jahr, bei den Heimbewohnern sind es sogar über 50 Prozent. Frauen stürzen dabei wesentlich häufiger als Männer. Meistens sind Blutergüsse oder Schürfwunden die Folge. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem schwerwiegenden Bruch des Oberschenkelhalsknochens nahe dem Hüftgelenk. In Deutschland betrifft dies jährlich etwa 100.000 Senioren über 65 Jahre. Die Therapie solcher Brüche ist sehr langwierig. Jeder zweite Patient bleibt nach einer Hüftfraktur in seiner Bewegung eingeschränkt, jeder fünfte Patient wird dauerhaft pflegebedürftig.

**Ursachen für Stürze bei Senioren**  
 Besonders in den ersten Wochen nach Einzug in die Pflegeeinrichtung ist das Sturzrisiko extrem hoch, denn die ungewohnte Umgebung verunsichert die Bewohner sehr stark. Es gibt weitere Faktoren, die das Sturzrisiko erhöhen. Man unterscheidet hier äußere und individuelle Faktoren.

**Äußere Faktoren**  
 Insbesondere im häuslichen Umfeld stellen Türschwellen, Teppiche oder Kabel ein erhebliches Sturzrisiko dar. Aber auch in Pflegeeinrichtungen können herumliegende Gegenstände in den Zimmern der Bewohner zu Stolperfallen werden. Eine schlechte Beleuchtung, ein rutschiger Fußboden, ungeeignete Gehhilfen oder schlecht sitzende Schuhe führen ebenfalls sehr oft zu Stürzen.

**Individuelle Faktoren**  
 Im Laufe der Jahre lässt die Funktionsfähigkeit vieler Organe deutlich nach. Dies kann den Skelettsystem betreffen. Muskelmasse kann abnehmen, und es kann zu einer Einschränkung von Gleichgewichtssinn oder Gehör kommen. Zudem beeinträchtigen Augenerkrankungen das Sehvermögen, und im Alter können sich die Augen nicht mehr so schnell an veränderte Lichtverhältnisse anpassen. Lässt dann auch noch die Reaktionsfähigkeit nach, können Stürze nicht mehr so gut abgefedert werden. Studien ergaben, dass Senioren, die an einer Inkontinenz leiden, häufiger stürzen als Senioren ohne Inkontinenz. Die Betroffenen versuchen, möglichst schnell zur Toilette zu kommen und auf dem Weg zur Toilette herumstehenden Hindernissen aus dem Weg zu gehen. Eine weitere Gruppe älterer Menschen ist besonders häufig von Stürzen betroffen: demenziell veränderte Menschen. Sie stürzen doppelt so häufig wie nicht demenziell veränderte. Dies liegt vermutlich daran, dass viele der verabreichten Medikamente sedierend wirken. Somit ist auch Demenz ein Risikofaktor für Stürze im Alter.

a Sind diese Aussagen richtig oder falsch?

- 1 Nicht nur das Alter steigert das Sturzrisiko.  
richtig/ falsch
- 2 Ältere Frauen fallen öfter als ältere Männer.  
richtig/ falsch
- 3 In einer Pflegeeinrichtung ist das Sturzrisiko immer niedriger als in der häuslichen Umgebung.  
richtig/ falsch
- 4 Inkontinenz hat keinen Einfluss auf das Sturzrisiko.  
richtig/ falsch
- 5 Inkontinenz hat keinen Einfluss auf das Sturzrisiko.  
richtig/ falsch

b Hören Lesen Sie sich den Text noch einmal durch.

Welche Faktoren erhöhen das Sturzrisiko? Erstellen Sie im Plenum eine Liste. das Gespräch und lösen Sie die folgenden Aufgaben.

**Zusatzaufgabe**  
Mit welchen Personengruppen (Schwangere, Säuglinge, Kinder, Jugendliche, Sportler etc.) haben Sie in Ihrer Berufspraxis häufig zu tun? Welches sind bei diesen Personen die häufigsten Sturzursachen und wie lässt sich bei ihnen das Sturzrisiko minimieren?

4 Rätsel

a Finden Sie die 13 versteckten Begriffe.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
R	B	W	F	R	A	K	T	U	R	N	Ä	G	E	H	H	I	L	F	E	L	E	1
Ö	E	B	E	M	I	T	S	X	A	S	U	E	A	R	Ö	K	N	A	O	K	Ö	2
E	T	R	A	C	Ü	O	E	S	M	T	O	S	N	U	R	P	U	L	R	N	I	3
R	T	Ü	I	N	E	I	L	G	B	O	L	T	W	A	G	E	P	L	M	O	X	4
B	G	O	X	H	K	N	I	A	W	L	T	U	A	W	E	Ü	R	E	R	C	H	5
U	I	N	S	Ä	I	P	U	N	H	P	O	R	B	I	R	I	U	N	G	H	E	6
E	T	T	A	M	S	C	H	M	E	R	Z	R	O	Ä	X	P	Ä	B	E	R	7	
P	T	J	Ü	T	S	E	H	Ä	G	R	Ö	X	N	K	T	K	B	W	U	N	O	8
Ä	E	T	R	R	E	A	B	M	U	N	E	C	Ä	N	N	A	R	K	I	B	A	9
I	R	W	Z	M	L	N	O	A	P	H	Ä	T	E	L	M	K	I	M	R	R	K	10
J	A	O	E	L	I	U	P	T	L	A	B	S	I	R	O	S	L	A	S	U	N	11
M	Ö	R	N	T	N	O	S	O	U	L	E	L	O	E	W	K	L	U	U	C	H	12
A	G	U	W	Ö	S	K	H	M	N	C	O	S	M	K	U	S	E	O	K	H	E	13
N	I	O	T	E	N	A	U	Ä	N	E	J	M	I	W	E	R	J	M	Ä	S	U	14
B	E	W	E	G	U	N	G	S	E	I	N	S	C	H	R	Ä	N	K	U	N	G	15

b Schreiben Sie die Wörter aus 4a auf. Ergänzen Sie bei den Nomen auch Artikel und Pluralform.

---

---

---

---

---

---

---

---

5 Hörverstehen

Ein Bewohner des Altenzentrums „Seeblick“ ist in der Nacht gestürzt. Hören Sie nun ein Gespräch zwischen dem Bewohner, Herrn Wilhelm Waldschütz, und der Nachtschwester.

a Besprechen Sie mit Ihrem Nachbarn, was Sie verstanden haben.

b Hören Sie den Text noch einmal und beantworten Sie folgende Fragen:

- 1 Herr Waldschütz gibt an, dass er Schmerzen an der Hand hat.  
richtig/ falsch
- 2 Herr Waldschütz hat ein Hämatom.  
richtig/ falsch
- 3 Herr Waldschütz wollte in der Nacht etwas essen.  
richtig/ falsch
- 4 Herr Waldschütz hatte beide Hausschuhe an.  
richtig/ falsch
- 5 Die Nachtschwester zieht einen Arzt hinzu.  
richtig/ falsch

c Hören Sie den Text noch einmal und füllen Sie beim Hören das Sturzprotokoll aus.

d Welche Informationen fehlen Ihnen? Was sollte die Nachtschwester noch sagen oder fragen?

Name:  Vorname:  Geburtsdatum:

Zeitpunkt des Sturzes  
Datum:  Uhrzeit:

**Wo kam es zu Sturz?**  
 Flur  Zimmer  Gemeinschaftsraum  Bad  Toilette  Garten  
 anderer Ort:

War jemand dabei?  
 nein  ja, diese Person/die Personen:  
**Kann sich der Bewohner über den a äußern?**  
 nein  ja Äußerung des Gestürzten:  
**Sind aus der Vorgeschichte Stürze bekannt?**  
 nein  ja  im Haus  im Garten  im Krankenhaus  anderer Ort:   
 siehe Sturzrisikoerhebungsbogen

Sind prophylaktische Maßnahmen durchgeführt worden?  ja (lt. Pflegeplan).  nein

**Wie kam es zu Sturz?** Beschreibung der Situation und der Ursache:  
 Ist der Bewohner gestolpert?  ja  nein   
 Ist der Bewohner ausgerutscht?  ja  nein   
 Ist der Bewohner zu Boden geschlittert?  ja  nein   
 Wurde der Bewohner bedrängt?  ja  nein   
 War ein Hindernis vorhanden?  ja  nein   
 Ist der Bewohner aus dem Bett gefallen?  ja  nein

**Wie waren die Lichtverhältnisse während des Sturzes?**  
 hell  dunkel  blendend  dämmrig  Schattenbildung

Umgebung des Körpers  
 Schuhe  feste  offene  Schnürsenkel offen  mit Strümpfen  barfuß  
 Kleidung  zu locker  zu eng  Kleid/Rock  Hose  
 Brille  verschmutzt  wird benötigt, zum Zeitpunkt des Sturzes nicht aufgehabt  
 Hörgerät  verschmutzt  wird benötigt, zum Zeitpunkt des Sturzes nicht getragen  
 Inkontinenzversorgung  selbstständig  benötigt Hilfe

**Benötigt der Bewohner eine Gehhilfe oder andere Hilfsmittel?**  
 Gehstock  Gehbock  Gehstützen  Gehrad  Rollstuhl  
 Sonstiges:

**Verlaufsbericht über die Zeit nach dem Sturz**  
 Folgen des Sturzes  keine  ja, folgende:  
 Schmerzäußerungen  ja  nein Bewegungseinschränkung  ja  nein

**Verletzungen**  
 Schmerzen  ja  nein  
 Hämatome  ja  nein  
 offene Wunden  ja  nein  
 Knochenbrüche  ja  nein

**Maßnahmen**  
 Vitalzeichenkontrolle  ja  nein  
 Röntgen  ja  nein  
 chirurgische Intervention  ja  nein  
 behandelnden Arzt informiert  ja  nein  
 sonstige:  
 Datum:  
 Unterschrift:

### 6 Sprechen

Nun findet die Übergabe vom Nachtdienst an den Frühdienst statt

Spielen Sie in Paaren das Übergabegespräch zwischen der Nachtschwester und der Pflegeperson des Frühdienstes.

Die Pflegeperson des Frühdienstes stellt einige Fragen (ärztlicher Befund, Verordnung, aktueller Zustand, Maßnahmen . . .).

Die Redemittel können Ihnen helfen:

Der Sturz erfolgte ... (Tag, Uhrzeit, Ort)  
 Er verlor das Gleichgewicht, weil ... (Sturzursache)  
 Er erlitt folgende Verletzungen: ... (Sturzfolge)  
 Es sollten folgende Maßnahmen ergriffen werden: ... (Prophylaxen)  
 Es liegt folgende Einschränkung der Mobilität vor: ...  
 Der Bewohner ist beim ... bedingt selbstständig.  
 Der Bewohner benötigt Anleitung bei ...  
 Er sollte beaufsichtigt (und/oder unterstützt) werden bei ... (z. B. nächtlichem Toilettengang)  
 Er sollte motiviert werden, folgende Hilfsmittel zu benutzen: ... (z. B. Rollator)

### 7 Leseverstehen

a Arbeiten Sie nun in Gruppen mit je sechs Teilnehmern. Lesen Sie gemeinsam den ersten Abschnitt. Jedem Teilnehmer wird dann ein Textabschnitt (1.- 6.) zugeteilt. Jeder liest nur seinen Textabschnitt und erzählt anschließend den anderen, was sie bzw. er in dem Abschnitt gelesen hat.

b Sammeln Sie unbekannte Wörter und besprechen Sie sie im Kurs.

#### Maßnahmen zur Prävention von Stürzen und deren Folgen

Stürze werden immer wieder passieren. Dennoch schätzt man, dass man 30 bis 40 Prozent vermeiden könnte, wenn man geeignete Vorbeugungsmaßnahmen umsetzen würde. Dazu ist es notwendig, das individuelle Sturzrisiko für jeden Bewohner anhand einer der gängigen Skalen zur Sturzrisikoerfassung zu ermitteln. In den meisten Fällen reicht eine einzelne Präventionsmaßnahme nicht aus. Den besten Schutz für die Bewohner bietet eine Kombination aus verschiedenen Maßnahmen. Solche sind:

**1 Sicheres Umfeld schaffen**

In der gesamten Pflegeeinrichtung sollte jede Art von Stolperfallen wie Türschwellen, Teppiche oder Kabel vermieden werden. Rutschfeste Bodenbeläge, niedrige Ablageflächen und eine gute Beleuchtung dienen ebenso der Sturzvorbeugung wie das Tragen fester, passender Schuhe. Eine seniorengerechte Badeinrichtung, wie zum Beispiel eine ebenerdige Dusche mit Sitzgelegenheit, ein rutschsicherer Wannen- oder Duschboden, Haltegriffe und eine Badewanne mit Einstieghilfe, ist ebenfalls sehr sinnvoll.

**2 Geeignete Hilfsmittel einsetzen**

Heimbewohner, die einen unsicheren Gang haben, sollten Gehhilfen verwenden (zum Beispiel Rollatoren, Gehstöcke, Unterarm-Gehstützen). Um sicher auf Eis oder Schnee gehen zu können, werden auch Schuhspikes empfohlen. Stopper-Socken geben einen sichereren Gang auf glatten Flächen. Hüftprotektoren werden in eine spezielle Unterwäsche gesteckt. Sie können das Stürzen zwar nicht verhindern, doch schützen sie bei einem Sturz vor den gefürchteten Oberschenkelhalsbrüchen.

**3 Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose (Knochenschwund)**

Die Osteoporose ist gekennzeichnet durch ein Abnehmen der Knochenmasse. Betroffene haben ein sehr hohes Risiko für Knochenbrüche. Bereits ein leichtes Stolpern kann zu schwerwiegenden Wirbel- oder Oberschenkelhalsbrüchen führen. Einer Osteoporose kann am besten durch eine calciumreiche Ernährung mit Käse, Milch, Milchprodukten, Brokkoli oder Hülsenfrüchten vorgebeugt werden. Auch der tägliche Aufenthalt an der frischen Luft ist wichtig, denn das für die Calciumaufnahme wichtige Vitamin D wird zu 90 Prozent in der Haut unter Einfluss des Sonnenlichts gebildet. Wurde bei einem Bewohner bereits eine Osteoporose diagnostiziert, müssen die verordneten Medikamente zuverlässig eingenommen werden. Außerdem hilft regelmäßiges Krafttraining dabei, ein weiteres Fortschreiten des Knochenabbaus zu verhindern.

**4 Kraft- und Gleichgewichtstraining**

Übungen zur Kräftigung der Arm-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur sollten regelmäßig durchgeführt werden. Viele Krankenkassen bieten Broschüren zur Sturzprävention an. Darin sind häufig auch einfache Übungen beschrieben. Zusätzlich trainieren Spaziergänge und Koordinationsübungen den Gleichgewichtssinn. Diese Übungen geben den Bewohnern mehr Sicherheit beim Gehen. Dadurch lässt auch die Angst vor einem erneuten Sturz nach. Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges Training das Sturzrisiko halbiert.

**Zusatzaufgabe**

Arbeiten Sie im Bereich der Physiotherapie? Dann berichten Sie im Kurs ausführlich über die Möglichkeiten der Sturzprävention für verschiedene Personengruppen.

**5 Augenkontrolle**

Viele ältere Menschen sind in ihrer Sehfähigkeit eingeschränkt. Patienten, die eine Brille tragen, sollten diese regelmäßig vom Augenarzt kontrollieren lassen. Möglicherweise muss die Brillenstärke angepasst werden. Bitte denken Sie als Pflegenden auch an die regelmäßige Reinigung der Sehhilfen, denn auch verschmutzte Brillen können die Sehfähigkeit einschränken.

**6 Regelmäßige Überprüfung der Medikation**

Oft lässt es sich nicht vermeiden, dass ältere Menschen sedierende Arzneimittel erhalten. Außerdem sind viele Ältere multimorbid und müssen viele verschiedene Arzneimittel einnehmen. Dadurch steigt das Risiko für Neben- und Wechselwirkungen und damit auch das Risiko für Stürze. Insbesondere wenn die Arzneimitteltherapie umgestellt wird, sollte der Bewohner sehr genau auf Gangunsicherheit hin überwacht werden. Bei Patienten, die mehr als vier Medikamente gleichzeitig erhalten, sollte vierteljährlich die Medikation vom Arzt überprüft werden und mit dem Verlauf der Sturzdokumentation verglichen werden.

**8 Sprechen**

Spielen Sie in Paaren ein Gespräch zwischen einer Pflegeperson und dem Bewohner, Herrn Waldschütz. Ziel des Gesprächs ist es, weitere Stürze zu vermeiden.

Hier finden Sie einige Ideen:

**Pflegeperson**

- Klingeln vor nächtlichen Toilettengängen
- Bettseitenteil anbieten
- Rollator statt Stock benutzen
- auf Verletzungsgefahr hinweisen
- Trinken nur bis 17 Uhr empfehlen

**Bewohner**

- immer noch aufgeregt vom Sturz
- Schmerzen in der geprellten Hand
- lehnt Hilfe bei Toilettengängen ab
- kein Bettgitter
- Selbstständigkeit bewahren

**9 Schreiben**

Die Heimleitung fordert für eine interne Analyse von Sturzereignissen einen detaillierten schriftlichen Bericht über den Unfallhergang.

Schreiben Sie einen Bericht über den Sturz des Bewohners, Herrn Waldschütz.

Schreiben Sie etwas zu folgenden Punkten:

- wer stürzte
- Ort und Zeit des Sturzes
- Ursache des Sturzes
- Folgen des Sturzes: Verletzungen
- Ergebnisse des Präventionsgesprächs mit dem Bewohner
- Pflegebericht
- wen benachrichtigt

## Impressum



SAISY PROFESSIONALS GmbH  
Zähringerplatz 36  
78464 Konstanz  
Deutschland

+49 ( 0) 7531 58 48 358

E-Mail: [info@saisy.de](mailto:info@saisy.de)

Handelsregister: HRB 720910 Amtsgericht Freiburg

Vorsitzender/ Gründer: Jason Heinen

Geschäftsführer/ Gründerin: Rushiell Ann Santoyo



*Prima! Geschafft* - Well done !

Viel Spaß, beim nächsten Modul. *Have fun with the next module*

## Copyright April, 2021 - Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Saisy Professionals GmbH.

Bitte fragen Sie uns, falls Sie die Inhalte dieses Onlineangebotes verwenden möchten.

*All contents of this work, especially, photographs and graphics, are protected by copyright.*

*Unless expressly stated otherwise, the copyright lies with Saisy Professionals GmbH.*

*Please ask us if you would like to use the content of this online offer.*