

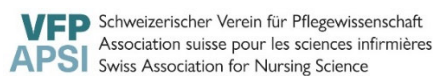
# StoppSturz

Risiken erkennen –  
abklären – reduzieren

**StoppSturz**

## **Fortbildungskonzept Spitex**

Version: 20.12.2021



# Impressum

## Autorenschaft

Manuela Birnea, MScN, Pflegeexpertin APN, Spitex rechtes Limmattal  
Sonja Höhn, MScN, Studiengangsleitung MAS Care Management, Careum Hochschule Gesundheit  
Rachel Jenkins, MScN, Pflegeexpertin APN, Spitex Zürich Limmat  
Azra Karabegovic, MScN, Pflegeexpertin APN, Spitex Zürich Limmat  
Florence Wilmes, MScN, Pflegeexpertin APN, Spitex Basel

Die Autorinnen sind Mitglieder des Schweizerischen Vereins für Pflegewissenschaft und organisiert in der Arbeitsgruppe «Best Home Care Practice» der Akademischen Fachgruppe Spitexpflege.

Das Manual StoppSturz Vorgehen Spitex wurde von einer erweiterten StoppSturz-Arbeitsgruppe Spitex kommentiert und abgenommen.

## Projektleitung

PHS Public Health Services

## © StoppSturz 2021

Alle Rechte vorbehalten.

Verwendung unter Quellenangabe (siehe Zitationsvorschlag) erlaubt.

## Zitationsvorschlag

Karabegovic, A., Birnea, M., Höhn, S., Jenkins, R., Willmes, F. (2021). StoppSturz Fortbildungskonzept Spitex. Bern: PHS Public Health Services

### Projekt «StoppSturz»

Das Projekt «StoppSturz» hat zum Ziel, bis Ende 2022 in den Pilotkantonen St. Gallen, Bern, Graubünden, Jura und Zürich eine qualitativ hochstehende, interprofessionelle Sturzprävention für Personen mit erhöhtem Risiko breit in der Gesundheitsversorgung zu verankern.

In das Projekt sind nationale und kantonale Organisationen des Gesundheitsversorgungssystems, von Public Health und der Zivilgesellschaft involviert. Zu den Trägern von StoppSturz zählen insbesondere auch der Schweizerischer Verein für Pflegewissenschaft, Spitex Schweiz, der Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK und LangzeitSchweiz.

Nähere Informationen, Tools und Fortbildungsmaterialien: [www.stoppsturz.ch](http://www.stoppsturz.ch)

Mit finanzieller Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort .....	4
2. Lernziele .....	4
3. Allgemeine Hinweise zu Aufbau und Durchführung der Schulungen .....	5
4. StoppSturz Vorgehen für die Spitex – Schulung Mitarbeitende der Sekundarstufe I/II und Hauswirtschaft .....	6
4.1 E-Learning für Mitarbeitende der Sekundarstufe I/II und Hauswirtschaft .....	6
4.2 Gruppenschulung (Alternative zum E-Learning) .....	7
5. StoppSturz Vorgehen für die Spitex – Schulung HF/FH (Tertiärstufe) .....	8
5.1 Gruppenschulung mit E-Learning als Vorbereitung .....	8
5.2 Gruppenschulung ohne E-Learning .....	10

## 1. Vorwort

Die StoppSturz Schulungseinheiten richtet sich an alle Spitex-Mitarbeitende, welche in der Pflege und Hauswirtschaft arbeiten. Die Spitex-Mitarbeitenden sollen mit Hilfe der Inhalte der Schulungseinheiten optimal auf die Umsetzung des StoppSturz Vorgehens für die Spitex vorbereitet werden. Dabei wird nicht nur auf allgemeine Inhalte wie Zahlen und Fakten, die Bedeutung von Stürzen und deren Auswirkungen eingegangen, sondern spezifisch auf das Erkennen von individuellen Sturzrisiken, das Einschätzen dieser Risiken und das Durchführen von Massnahmen im Rahmen des Kompetenzbereichs.

## 2. Lernziele

<b>Sekundarstufe I/II und Hauswirtschaft</b>	<b>Tertiärstufe</b>
(Fachfrau/Fachmann Gesundheit, Pflegeassistent/in, Hauspfleger/in, Pflegehelfer/in, Hauswirtschaftliche Mitarbeitende, etc.)	(Dipl. Pflegefachperson HF/FH)
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kennen die Risikofaktoren für einen Sturz</li><li>▪ Kennen die Auswirkungen von Stürzen im häuslichen Umfeld</li><li>▪ Kennen die Bedeutung und Wichtigkeit der Sturzprävention im häuslichen Umfeld</li><li>▪ Kennen das Vorgehen der Spitex im StoppSturz Projekt</li><li>▪ Können die „Alarmzeichen Sturzrisiko“ erkennen</li><li>▪ Sind in der Lage, das Beobachtete fachlich korrekt weiterzuleiten und im intraprofessionellen Team zu diskutieren</li><li>▪ Sind in der Lage, die nötigen Massnahmen umzusetzen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kennen die Risikofaktoren für einen Sturz</li><li>▪ Kennen die Auswirkungen von Stürzen im häuslichen Umfeld</li><li>▪ Kennen die Bedeutung und Wichtigkeit der Sturzprävention im häuslichen Umfeld</li><li>▪ Kennen und wenden die einzelnen Schritte des StoppSturz Vorgehens für die Spitex an</li><li>▪ Können das Sturzrisiko von Klienten anhand einer Risikoeinschätzung vornehmen</li><li>▪ Kennen geeignete Assessmentinstrumente ergänzend zu interRAI HC<sub>Schweiz</sub> zur Einschätzung der Sturzrisikofaktoren der Klienten und können diese anwenden</li><li>▪ Können angepasste Interventionen aus den Assessments ableiten</li><li>▪ Arbeiten in der individuellen Klientensituation effizient und wirksam mit anderen Berufsgruppen in der Sturzprävention zusammen</li></ul>

### 3. Allgemeine Hinweise zu Aufbau und Durchführung der Schulungen

Die Schulungen haben zum Ziel, Wissen und Kompetenzen in der Umsetzung des StoppSturz Vorgehens für die Spitex zu vermitteln und zu bearbeiten.

Mitarbeitende der Sekundarstufe I/II und Hauswirtschaft können die Schulung entweder als E-Learning oder alternativ in einer Gruppenschulung durchlaufen.

Für die Einführung von dipl. Pflegefachpersonen (1. Teil) empfiehlt es sich, das E-Learning für die Mitarbeitenden der Sekundarstufe I/II und Hauswirtschaft als Vorbereitung zu nutzen. Die Einführung von dipl. Pflegefachpersonen kann alternativ auch in Form einer Gruppenschulung durchgeführt werden. Der Hauptteil bei den dipl. Pflegefachpersonen (2. Teil) erfolgt immer in Form einer Gruppenschulung.

- Um die Mehrbelastung durch die StoppSturz Schulungen gering zu halten, empfehlen wir, diese im Rahmen der organisationsinternen Schulungsgefässe oder Fachteamsitzungen anzubieten.
- Für die Schulungen stehen Fallbeispiele im StoppSturz Manual und auf der Projektwebseite <https://www.stoppsturz.ch/material-fuer-spitex> zur Verfügung. Wir empfehlen auch das Lernen an eigenen Fallbeispielen.
- Spitex-Mitarbeitende haben viel Erfahrungswissen im Erkennen von Sturzrisiken und mit sturzpräventiven Interventionen. Wir empfehlen deshalb für die Schulung, dem Erfahrungsaustausch genügend Raum zu geben.

#### **Leitung der Schulungseinheit**

Wir empfehlen, dass die Schulungseinheit von einer organisationsinternen Person geleitet wird, welche vertieftes Wissen und Kompetenzen im Thema Sturzprävention mitbringt (z.B. Weiterbildung in dieser Thematik, Teilnahme an früheren Sturzpräventionsprojekten).

Nach der sorgfältigen Lektüre der StoppSturz Unterlagen ist diese Person in der Lage, das Vorgehen in der eigenen Spitex-Organisation zu vermitteln. Zusätzlich ist eine webbasierte Einführung und Unterstützung für Schulungspersonen geplant.

## 4. StoppSturz Vorgehen für die Spitex – Schulung Mitarbeitende der Sekundarstufe I/II und Hauswirtschaft

### 4.1 E-Learning für Mitarbeitende der Sekundarstufe I/II und Hauswirtschaft

Lerninhalte	Schulungsmethode	Hilfsmittel	Zeit
<ul style="list-style-type: none"><li>1) Einführung Thema Sturz<ul style="list-style-type: none"><li>a) Definition Sturz</li><li>b) Risikofaktoren Sturz (intrinsische und extrinsische Faktoren)</li><li>c) Auswirkungen Sturz</li></ul></li><li>2) Wichtigkeit der Sturzprävention</li><li>3) StoppSturz Vorgehen für die Spitex</li><li>4) Alarmzeichen Sturzrisiko<ul style="list-style-type: none"><li>a) Drei Alarmfragen</li><li>b) Sturzereignis</li></ul></li><li>5) Rolle bei der Meldung des Sturzrisikos und in der Umsetzung von geplanten Massnahmen im Spitex Team</li><li>6) Quiz zu den Alarmzeichen (z.B. jemand ist gestürzt, Klientin hat ein Hämatom)</li><li>7) <i>Es ist empfehlenswert Fragen und/oder Unklarheiten nach absolviertem E-Learning z.B. im Rahmen einer Teamsitzung zu klären.</i></li></ul>	E-Learning	Smartphone PC/Tablet	20 Min
	<i>Teamsitzung</i>		<i>Optional 20 – 30 Min</i>

## 4.2 Gruppenschulung (Alternative zum E-Learning)

**Thema:** StoppSturz Vorgehen für die Spitex

**Organisation:**

**Ort:**

**Datum:**

**Zeit:**

Lerninhalte	Schulungsmethode	Hilfsmittel	Zeit
1) Einführung Thema Sturz <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Definition Sturz</li> <li>b) Risikofaktoren Sturz (intrinsische und extrinsische Faktoren)</li> <li>c) Auswirkungen Sturz</li> </ul> 2) Wichtigkeit der Sturzprävention           3) StoppSturz Vorgehen für die Spitex           4) Alarmzeichen Sturzrisiko <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Drei Alarmfragen</li> <li>b) Sturzereignis</li> </ul> 5) Diskussion zur Rolle bei der Meldung des Sturzrisikos und in der Umsetzung von geplanten Massnahmen im Spitex Team           6) Fragen klären und eigene Beispiele besprechen	Teamsitzung	Manual PowerPoint Fallbeispiele	1 – 1.5 h

## 5. StoppSturz Vorgehen für die Spitex – Schulung HF/FH (Tertiärstufe)

### 5.1 Gruppenschulung mit E-Learning als Vorbereitung

**Thema:** Vorgehen StoppSturz für die Spitex

**Organisation:**

**Ort:**

**Datum:**

**Zeit:**

1. Teil: E-Learning für Mitarbeitende der Sekundarstufe I/II und Hauswirtschaft	Schulungsmethode	Hilfsmittel	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung Thema Sturz               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Definition Sturz</li> <li>b) Risikofaktoren Sturz (intrinsische und extrinsische Faktoren)</li> <li>c) Auswirkungen Sturz</li> </ul> </li> <li>• Wichtigkeit der Sturzprävention</li> <li>• StoppSturz Vorgehen für die Spitex</li> <li>• Alarmzeichen Sturzrisiko               <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Drei Alarmfragen</li> <li>b) Sturzereignis</li> </ul> </li> <li>• Rolle bei der Meldung des Sturzrisikos und in der Umsetzung von geplanten Massnahmen im Spitex Team</li> <li>• Quiz zu den Alarmzeichen (z.B. jemand ist gestürzt, Klientin hat ein Hämatom)</li> <li>• Auswertung E-Learning ausdrucken und in 2. Schulungsteil mitnehmen</li> </ul>	E-Learning	PC/Tablet Smartphone Manual	20 Min
2. Teil: Gruppenschulung: Lerninhalte	Schulungsmethode	Hilfsmittel	Zeit



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswertung E-Learning besprechen und Fragen klären</li> </ul>	Diskussion	Manual	10 Min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorgehen für die Spitex <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikation Sturzrisiko</li> <li>- Risiko erkennen (Screening)</li> <li>- Risiko abklären (Sturzanamnese und Multifaktorielles Assessment)</li> </ul> </li> <li>• Massnahmenpakete <ul style="list-style-type: none"> <li>- Massnahmen geringes Sturzrisiko</li> <li>- Massnahmen moderates Sturzrisiko</li> <li>- Massnahmen hohes Sturzrisiko</li> </ul> </li> <li>• Klientenbeispiel mit eigenem Beispiel / StoppSturz-Fallbeispiel</li> <li>• StoppSturz Erfolgsfaktoren besprechen</li> </ul>	Präsentation        Diskussion	Manual PowerPoint Fallbeispiele	30 Min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturzanamnese nach StoppSturz <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anleitung zur Durchführung</li> <li>- Praktisches Üben mit eigenem Beispiel / StoppSturz-Fallbeispielen</li> <li>- Fragen klären im Plenum</li> </ul> </li> </ul>	Präsentation Gruppenarbeit Diskussion	Manual PowerPoint Fallbeispiele	20 Min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multifaktorielles Assessment StoppSturz <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erklärung des Aufbaus anhand Beispiel Schwindel</li> <li>- Vertiefung und <b>praktisches Üben von Fokusassessments</b> anhand Rollenspiel mit eigenem Beispiel / StoppSturz-Fallbeispielen</li> <li>- Fragen klären im Plenum</li> </ul> </li> </ul>	Präsentation Gruppenarbeit Diskussion	Manual PowerPoint Fallbeispiele	45 Min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interprofessionelle Zusammenarbeit reflektieren</li> </ul>	Reflektion	PowerPoint	10 Min
<p><b>Abschluss und Fragen klären</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskussion über Einbettung in betriebliche Abläufe</li> </ul>	Diskussion	PowerPoint	15 Min

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verknüpfung mit interRAI und Klärung von Aufgaben im Skill- und Grade-Mix</li> <li>- Bei Bedarf: Vertiefung zur Förderung der Adhärenz</li> </ul>			
--	--	--	--

**Zeitbedarf total (ohne Pausen)**

**2 Std. 30 Min**

## 5.2 Gruppenschulung ohne E-Learning

<b>Thema:</b> Vorgehen StoppSturz für die Spitex		
<b>Organisation:</b>		
<b>Ort:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Zeit:</b>

Lerninhalte	Schulungsmethode	Hilfsmittel	Zeit
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernziele Schulung</li> <li>• Einführung Thema Sturz               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definition Sturz</li> <li>- Risikofaktoren Sturz (intrinsische und extrinsische Faktoren)</li> <li>- Auswirkungen Sturz</li> </ul> </li> <li>• Wichtigkeit der Sturzprävention</li> </ul>	Präsentation	Manual PowerPoint	15 Min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• StoppSturz Vorgehen für die Spitex               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikation Sturzrisiko</li> <li>- Risiko erkennen (Screening)</li> <li>- Risiko abklären (Sturzanamnese und Multifaktorielles Assessment)</li> </ul> </li> <li>• Massnahmenpakete</li> </ul>	Präsentation	Manual PowerPoint Fallbeispiele	30 Min

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Massnahmen geringes Sturzrisiko</li> <li>- Massnahmen moderates Sturzrisiko</li> <li>- Massnahmen hohes Sturzrisiko</li> <li>• Klientenbeispiel mit eigenem Beispiel / StoppSturz-Fallbeispiel</li> <li>• StoppSturz Erfolgsfaktoren besprechen</li> </ul>	Diskussion		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmenden führen die Risikoeinschätzung anhand von 3 Fallbeispielen durch: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Alarmfragen</li> <li>- CAP Stürze</li> <li>- Sturzereignis</li> </ul> </li> <li>• Zusammentragen der Einschätzung</li> <li>• Fragen klären betreffend Alarmzeichen und Risikoeinschätzung</li> </ul>	Einzelarbeit        Diskussion	Manual PowerPoint Fallbeispiele	30 Min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sturzanamnese nach StoppSturz <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anleiten in der Durchführung</li> <li>- Praktisches Üben mit Fallbeispielen/eigenem Beispiel</li> <li>- Fragen klären im Plenum</li> </ul> </li> </ul>	Präsentation Gruppenarbeit Diskussion	Manual PowerPoint	20 Min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multifaktorielles Assessment StoppSturz <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erklärung des Aufbaus anhand Beispiel Schwindel</li> <li>- Vertiefung und <b>praktisches Üben von Fokus-Assessments</b> anhand Rollenspiel mit eigenem Beispiel / StoppSturz-Fallbeispielen</li> <li>- Fragen klären im Plenum</li> </ul> </li> </ul>	Präsentation Gruppenarbeit Diskussion	Manual PowerPoint	45 Min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interprofessionelle Zusammenarbeit reflektieren</li> </ul>	Reflektion	PowerPoint	10 Min
<b>Abschluss und Fragen klären</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diskussion über Einbettung in betriebliche Abläufe</li> </ul>	Diskussion		20 Min

<ul style="list-style-type: none"><li>- Verknüpfung mit interRAI und Klärung von Aufgaben im Skill- und Grade-Mix</li><li>- Bei Bedarf: Vertiefung zur Förderung der Adhärenz</li></ul>			
---	--	--	--

**Zeitbedarf total (ohne Pausen)**

**2 Std. 50 Min.**