



Ein Sturz kann jeder Person passieren. Doch die Gefahr zu stürzen ist erhöht, wenn Sie

- in den letzten Monaten gestürzt sind,
- beim Gehen unsicher sind oder
- unter Schwindel leiden.

Viele Risikofaktoren sind vermeidbar. Dafür ist ihre Mithilfe notwendig.

Was kann ich tun um Stürzen vorzubeugen?

- Räumen Sie **Stolperfallen** und **nicht benötigte Gegenstände**, wie z. B. Teppiche oder Taschen **aus dem Weg**. Melden Sie es dem Pflegepersonal, wenn Sie Stolperfallen entdecken.
- Stellen Sie **wichtige Utensilien** (z. B. Telefon, Gehilfe, Rufglocke, Getränk) immer **in Ihre Reichweite** seitlich neben Ihren Körper.
- Informieren Sie das Pflegepersonal oder Ihre Angehörigen, wenn Sie **Flüssigkeiten oder Speisereste am Boden** entdecken.
- Überlegen Sie vor dem Aufstehen, ob Ihnen **schwindlig** ist und ob Sie sich sicher fühlen. Bleiben Sie noch kurz sitzen. Wenn Sie sich dennoch unsicher oder schwindlig fühlen, informieren Sie Ihre Pflegeperson.
- Richten Sie **vor dem Duschen alle Sachen griffbereit** her. Legen Sie ein Handtuch oder eine rutschfeste Badematte auf den Boden im Badezimmer.
- Stellen Sie die **Höhe des Bettes** so ein, dass Sie **leicht aufstehen** und zu Bett gehen können.
- Tragen Sie **Schuhe**, die Ihre Fersen umschließen, Ihnen Halt geben und eine rutschfeste Sohle haben.
- Tragen Sie **Kleidung**, die einfach an- und auszuziehen ist, nicht einengt und nicht zu lang ist.
- Tragen Sie Ihre **Brille**. Achten Sie darauf, dass die Sehkraft angepasst ist und die Gläser sauber sind.
- Verwenden Sie eine **an Ihre Körpergröße angepasste Gehilfe** (z.B. Rollator) mit intakten Bremsen und genügend Luft in den Reifen.
- Tragen Sie nachts **Socken mit rutschfester Sohle**.
- Informieren Sie sich bei einer Pflegeperson oder Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin über die Möglichkeit von **gezielten Bewegungsübungen**.



Sichere Schuhe

umschließen die Ferse



haben eine **rutschfeste Sohle**

geben Halt

Sichere Kleidung

lässt sich **einfach an- und ausziehen** (z.B. durch Gummiband, Klettverschluss)



engt nicht ein

ist **nicht zu lang** (Stolper-Falle!)



Was kann ich tun, um Verletzungen durch Stürze vorzubeugen?

- Wenn Sie schon öfter gestürzt sind und Angst haben zu stürzen, sprechen Sie mit einer Pflegeperson, Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin oder Ihren Angehörigen, über die Möglichkeit **Hüftschutzhosen** zu tragen.
- Es gibt noch **weitere Hilfsmittel** zur Vermeidung von Verletzungen durch Stürze, wie zum Beispiel Sensormatten oder Matratzen neben dem Bett. Ihre Pflegepersonen werden diese nach Absprache mit Ihnen und je nach Bedarf einsetzen.