



Information für Angehörige

zur Vermeidung von Stürzen im häuslichen Umfeld

In dieser Information werden Ihnen die Risikofaktoren für Sturz erklärt und Ihnen einige Tipps gegeben wie Sie helfen können, das Risiko zu stürzen zu vermindern.

Stürze treten im höheren Alter häufiger auf als bei jüngeren Personen. Eine von drei Personen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr. Gründe dafür können ein verändertes Gangbild, die Einnahme von Medikamenten oder eine Krankheit sein. Durch einen Sturz kann es auch zu Verletzungen kommen. Diese können die Aufnahme in ein Krankenhaus notwendig machen. Stürze sind nicht nur für die betroffene Person belastend, sondern auch für die Familie und Freunde. Deshalb ist es wichtig, dass man Stürzen vorbeugt.

Viele Stürzen können durch geringe Veränderungen vermieden werden!

WANN HAT MEIN ANGEHÖRIGER/MEINE ANGEHÖRIGE EIN ERHÖHTES RISIKO ZU STÜRZEN?

Wenn eine der folgenden Umstände zutrifft, dann ist das Risiko Ihres/Ihrer Angehörigen zu stürzen erhöht.

- ☐ Erkrankung die die Gedächtnisleistung beeinflusst (zum Beispiel Demenz)
- ☐ Erkrankung die sich auf das Gangbild und Gleichgewicht auswirkt (zum Beispiel Parkinsonerkrankung)
- ☐ Blasenschwäche
- ☐ Stürze im vergangenen halben Jahr
- ☐ Ohnmachtsanfälle und Schwindel
- ☐ Eingeschränkte Sehkraft
- ☐ Einnahme von Medikamenten (zum Beispiel Schlafmittel, Beruhigungsmittel)
- ☐ Tragen von Schuhen ohne festen Halt (zum Beispiel Patschen)

Nicht alle diese Umstände lassen sich beeinflussen. Einigen Risiken kann jedoch, durch geringfügige Anpassungen oder Verhaltensänderungen, entgegengewirkt werden.

WER KANN EIN STURZRISIKO EINSCHÄTZEN?

Das persönliche Sturzrisiko sollte regelmäßig von Expertinnen und Experten überprüft werden. Diese Einschätzung kann beispielsweise durch die Hausärztin bzw. den Hausarzt oder durch diplomierte Pflegepersonen erfolgen. Dabei werden unter anderem das Gangbild und das Gleichgewicht beurteilt, eine Überprüfung der Medikation Ihres Angehörigen veranlasst und gegebenenfalls weitere Schritte über entsprechende Gesundheitsdienste eingeleitet. ++

Mit ihrer Hilfe können Risiken ausgeschaltet und Stürze reduziert werden.

Erstellt von: Medizinische Universität Graz, Institut für Pflegewissenschaft

AutorInnen: Berger, Krawanja, Schmidbauer. **Supervidiert** durch Schoberer. **Kontakt:** daniela.schoberer@medunigraz.at

Datum der Erstellung: 21.01.2019, inhaltlich überprüft am 28.10.2025

Interessenskonflikte: Keine

Legende der Evidenz: * Organisatorische Information, + ExpertInnen-Tipps, ++ Evidenz aus wissenschaftlichen Studien

Hier finden Sie mehr Informationen:
<https://pflegewissenschaft.medunigraz.at/>



WIE KANN ICH MEINEN ANGEHÖRIGEN/MEINE ANGEHÖRIGE UNTERSTÜTZEN?

Motivation ist ein wichtiger Faktor damit Menschen geplante Veränderungen in Ihrem täglichen Leben auch wirklich durchführen.

- ☐ Motivieren Sie Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige die Umgebung sicherer zu gestalten, in dem Sie gemeinsam einen Plan mit möglichen Veränderungen aufstellen. Beginnen sie am besten in einem Raum. +
- ☐ Motivieren Sie zur körperlichen Aktivität, sodass gewisse Risikofaktoren für Stürze nicht entstehen.
- ☐ Hat Ihr Angehöriger/Ihre Angehörige Einschränkungen beim Gehen oder Gleichgewichtsprobleme, so motivieren Sie diesen/diese professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Therapeuten/Therapeutinnen können passende Kraft- und Balanceübungen individuell für Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige zusammenstellen. +
- ☐ Es gibt einige Tätigkeiten die das Risiko zu stürzen erhöhen (Überkopfarbeiten, Arbeiten auf unebenem/rutschigem Untergrund). Ermutigen Sie Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige Hilfe anzunehmen. +

WICHTIG!

- **Ist es zu einem Sturz gekommen, ermutigen Sie Ihren Angehörigen/Ihre Angehörige das Sturzrisiko von Gesundheitsfachpersonen einschätzen zu lassen und gemeinsam geeignete Maßnahmen zur weiteren Sturzprävention einzuleiten. ++**
- **Sprechen Sie offen mit Ihrem Angehörigen/Ihrer Angehörigen über das Thema Sturz. ++**

Bei Unklarheiten oder offenen Fragen wenden Sie sich an eine Diplomierte Pflegeperson oder Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

Kontaktdaten für Rückfragen:

Platz für Notizen: