

PatientInnen - Information

zur Vermeidung von Stürzen im häuslichen Umfeld

Diese Information beschreibt Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen. Diese Maßnahmen können von Ihnen zu Hause umgesetzt werden. Dadurch sollen Risiken für Stürze verringert oder vermieden werden. 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!

HABE ICH EIN ERHÖHTES RISIKO ZU STÜRZEN?

Wenn eine der folgenden Umstände auf Sie zutrifft, dann ist Ihr Risiko zu stürzen erhöht.

- ☐ Erkrankung, die Ihre 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)

Lassen Sie Ihr persönliches Sturzrisiko regelmäßig von Expertinnen oder Experten überprüfen. Dies kann Ihre Hausärztin/Ihr Hausarzt oder eine diplomierte Pflegeperson sein. Diese beurteilen dann beispielsweise Ihr Gangbild, Ihr Gleichgewicht und überprüfen Ihre Medikamente. ++

Lassen Sie Ihre Sehkraft regelmäßig beim Augenarzt/bei der Augenärztin oder beim Optiker/bei der Optikerin überprüfen. +

Nicht alle Umstände für Stürze lassen sich ausschalten. Einige jedoch können beeinflusst werden und Sie dadurch vor Stürzen bewahren.

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 geprüft am 28.10.2025

Interessenskonflikte: Keine

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

Hier finden Sie mehr Informationen:

<https://pfliegewissenschaft.medunigraz.at/>



Wie kann ich meine Umgebung in Bezug auf Sturzrisiken sicherer machen?

Überprüfen Sie Ihre häusliche Umgebung in Bezug auf Sturzrisiken. ++

- ☐ Entfernen Sie **Hindernissen** wie Vorleger, Teppiche oder herumliegende Kabeln. Lassen Sie beschädigte Stufen und Böden reparieren. Verwenden Sie rutschfeste Badematten.
- ☐ Sorgen Sie für gute **Beleuchtung** zu jeder Tageszeit. Installieren Sie beispielsweise ein Nachtlicht am Gang. Kennzeichnen Sie Stufen und Stolperfallen mit im Dunkeln leuchtendem Klebeband.
- ☐ Achten Sie darauf, dass Sie Ihre **Hilfsmittel** (Stock, Gehhilfen, Handy, Rufhilfen) immer bei sich haben. Bringen Sie bei Bedarf Handläufen an. Passen Sie Ihr WC durch eine Sitzserhöhung an, sodass Sie leicht aufstehen können.
- ☐ Meiden Sie schlechte (unebene) Wege **im Freien**. Benützen Sie im Winter nur gesalzene/gestreute Wege. Lassen Sie sich ggf. bei Winterarbeiten im Freien helfen (Schneeschieben und Streuarbeiten).



Was kann ich persönlich noch tun um mein Sturzrisiko zu reduzieren?

- ☐ Achten Sie auf Ihre **Bekleidung** und auf Ihr **Schuhwerk**.
 - ☐ Achten Sie darauf festes Schuhwerk zu tragen. Die Schuhe sollten gut passen und Ihnen einen sicheren Halt geben. Die Sohle sollte rutschfest sein und die Absätze nur so hoch, dass Sie sicher damit gehen können. Tragen Sie auch im Haus gutschitzende, rutschfeste Schuhe (keine Schlapfen!). +
 - ☐ Hosen und Röcke sollten nicht zu lange sein. Weder im Gehen noch im Stehen sollten sie hinten oder vorne den Boden berühren. +
- ☐ Nehmen Sie **Hilfe** in Anspruch.
 - ☐ Ihre Familie und Freunde unterstützen Sie bei schwereren Arbeiten oder Überkopfarbeiten sicher gerne. Lassen Sie sich beim Anbringen von Vorhängen, Schneiden von Hecken oder Arbeiten auf Leitern helfen. +
- ☐ Fördern Sie Ihre **körperliche Fitness**
 - ☐ Durch regelmäßiges Kraft- und Gleichgewichtstraining können Stürze reduziert werden. ++
 - ☐ Jede Art von körperlicher Bewegung (Spaziergänge, gezielte Übungen) ist gut für Ihre körperliche Fitness. Wenn jedoch Ihre Gehfähigkeit eingeschränkt ist, so bedarf es spezieller Übungen. Diese sollten individuell für Sie von einem Experten/einer Expertin zusammengestellt werden. +
 - ☐ Sprechen Sie mit einem Experten/einer Expertin (Physiotherapie, Ergotherapie, Bewegungstrainer/Bewegungstrainerin) über für Sie geeignete Übungen. +



Wichtig

- Ist es zu einem Sturz gekommen, lassen Sie Ihr persönliches Sturzrisiko durch einen Experten/eine Expertin (neu) einschätzen. So können gemeinsam mit Ihnen Maßnahmegeplant werden, um weitere Stürze zu vermeiden. ++
- Sprechen Sie offen mit Ihren Angehörigen über das Thema Sturz. ++
- Nehmen Sie die Unterstützung, sowohl von Experten und ExpertInnen, als auch von Ihren Angehörigen/Freunden an. +



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

Kontaktaten für Rückfragen:

Platz für Notizen: