



Supplement 4: Schulungsunterlagen und Materialien

Leitlinie 4.0:

Evidenzbasierte Leitlinie zur Sturzprävention älterer Erwachsener in Krankenhäusern, Alten- und Pflegeheimen

Inhalt

- Patient*inneninformation zur Vermeidung von Stürzen im häuslichen Umfeld
- Angehörigeninformation zur Vermeidung von Stürzen im häuslichen Umfeld
- Sicherheitscheckliste zur Überprüfung der häuslichen Umgebung
- Poster „Achte auf Stürze“

Alle Materialien sind auch auf der Webseite Forschung trifft Praxis unter der Rubrik „Sturzprävention“ <https://pflegewissenschaft.medunigraz.at/forschung/forschung-trifft-praxis> downloadbar.



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.

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 Sitzerhöhung an, sodass Sie leicht aufstehen können.
- Meiden Sie schlechte (unebene) Wege **im Freien**. Benutzen 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 gutschlagende, 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 persönlichen Sturzrisiko durch einen Experten/eine Expertin (neu) einschätzen. So können gemeinsam mit Ihnen Maßnahmen geplant 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.

Kontaktdaten für Rückfragen:

Platz für Notizen:

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 Stürze können durch geringe Veränderungen vermieden werden!

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

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

Hier finden Sie mehr Informationen:
<http://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:

	Gefahr		
	nicht vorhanden	vorhanden	behoben
Allgemeine Risiken			
Schlechtes Licht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glatte Böden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kabeln oder Gegenstände auf Gehwegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abstehende Teppichenden/-ecken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stiegen/Stufen			
Schwer sichtbare Stufenkanten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlendes Nachtlicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlende Handläufe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu steile Stiegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auftrittsflächen zu eng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaputte Stufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hohe Türschwellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohn-/Schlafzimmer			
Zu niedrige Sofasessel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wackelige Tische oder Stühle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wackelige Tritthocker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wichtige Gegenstände in zu hohen oder niedrigen Regalen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu niedrige oder hohe Bettfläche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Badezimmer/Küche			
Lose Vorleger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlende Haltegriffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu niedrige Toilettensitze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlende rutschsichere Matten in Dusche/Wanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlecht platzierte Lichtschalter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garten/Hof und Eingangsbereich			
Rutschige Wege, Rampen oder Stiegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versperzte Wege	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Risse am Gehweg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Löcher im Rasen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stolpergefahren an Gehwegen (z. B. Steine)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schuhwerk			
Schuhe mit zu hohem Absatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schuhe ohne festen Halt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schuhe ohne rutschfeste Sohle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





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, Gehhilfe, 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 eingent und nicht zu lang ist.
- Tragen Sie Ihre **Brille**. Achten Sie darauf, dass die Sehstärke angepasst ist und die Gläser sauber sind.
- Verwenden Sie eine an **Ihre Körpergröße angepasste Gehhilfe** (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



Sichere Kleidung



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.