

Patient*innen-Information

Vermeidung von Stürzen zu Hause

Sehr geehrte Patient*innen!

Es gibt viele Ursachen für Stürze. Diese Information beschreibt Maßnahmen, damit Sie Stürze bei sich zu Hause bestmöglich vermeiden können.

Hier Patient*innen-Aufkleber anbringen
oder händisch ausfüllen

Pat.-Name: _____

Geburtsdatum: _____

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 bestimmten Medikamenten** oder eine **Krankheit** sein.

Stürze und die Folgen eines Sturzes sind nicht nur für die betroffene Person belastend, sondern auch für Familie und Freunde. Deshalb ist es wichtig, dass Stürzen vorgebeugt wird.

Dieses Merkblatt beschreibt **Maßnahmen**, die Sie zu Hause umsetzen können. Dadurch werden Risiken für **Stürze verringert oder vermieden**.



Abbildung: Unsicherheit im Alltag nach einem Sturz

Viele Stürze können durch geringe Veränderungen im Alltag vermieden werden!

Habe ich ein erhöhtes Risiko zu stürzen?

Wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft, dann haben Sie ein höheres Risiko zu stürzen:

- **Stürze** im vergangenen halben Jahr
- Veränderungen des **Gangbildes** (zum Beispiel Unsicherheit beim Gehen) **oder des Gleichgewichts**
- Einnahme von **Medikamenten** zur Beruhigung, gegen Depressionen und gegen Schmerzen
- Erkrankungen, die Ihre **Gedächtnisleistung** beeinflussen (zum Beispiel Demenz)
- **Blasenschwäche**
- **Ohnmachtsanfälle** und **Schwindel**
- eingeschränkte **Sehkraft**
- Tragen von Schuhen ohne Halt (zum Beispiel Patschen)

Was sind die Folgen von einem Sturz?

Durch einen Sturz kann es zu **Verletzungen** und **Knochenbrüchen** kommen. Knochenbrüche des Handgelenks, des Oberschenkelhalses, des Rumpfes oder der Hüfte sind die häufigsten Folgen eines Sturzes. Osteoporose (Knochenschwund) erhöht diese Wahrscheinlichkeit nach einem Sturz zusätzlich. Insbesondere Frauen sind von Knochenbrüchen infolge von Stürzen häufiger betroffen. Verletzungen durch Stürze können die Aufnahme in ein Krankenhaus notwendig machen.



Abbildung: Symbolbild einer Stolperfalle zu Hause

Personen, die bereits einmal gestürzt sind, haben oft **Angst**, wieder zu stürzen und werden dadurch im Alltag unsicher. Sie trauen sich manche Tätigkeiten, ohne die Unterstützung anderer Personen, nicht mehr zu. Das verschlechtert die eigene **Mobilität** und kann die Lebensqualität negativ beeinflussen.

Wer kann mein Sturzrisiko einschätzen?

- Lassen Sie Ihr **persönliches Sturzrisiko** regelmäßig von Expert*innen überprüfen. Das sind Hausärzt*innen, Pflegepersonen oder Physiotherapeut*innen. Diese beurteilen unter anderem **Ihr Gangbild und Gleichgewicht**.



Abbildung: Gespräch mit einer Ärztin

- Auch **Medikamente** können einen Sturz mitverursachen. Sprechen Sie mit Ihrem*Ihrer Hausarzt*Hausärztin darüber.
- Lassen Sie Ihre **Sehkraft** regelmäßig bei Augenärzt*innen oder Optiker*innen überprüfen.
- Bei Problemen mit den Füßen oder Fragen zum Schuhwerk wenden Sie sich an Fußspezialist*innen, Orthopäd*innen, Podolog*innen oder Bandagist*innen.

**Nicht alle Risiken lassen sich komplett vermeiden.
Einige jedoch können beeinflusst werden und Sie dadurch vor Stürzen bewahren.**

Wie kann ich Sturzrisiken in meiner Umgebung reduzieren?

Überprüfen Sie Ihre häusliche Umgebung auf Sturzrisiken und „Stolperfallen“! Nutzen Sie dazu auch die **Sicherheitscheckliste** zur Sturzprävention im häuslichen Umfeld (Beiblatt).



- **Entfernen Sie Hindernisse** wie Vorleger, Teppiche oder herumliegende Kabel. 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 im Dunkeln mit leuchtendem Klebeband.



- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre **Hilfsmittel** (Stock, Gehhilfen, Handy, Rufhilfen) immer bei sich haben. Bringen Sie bei Bedarf Handläufe und Haltegriffe an und benutzen Sie diese auch! Passen Sie Ihr WC durch eine Sitzerrhöhung an, sodass Sie leicht aufstehen können.



- **Meiden Sie schlechte (unebene) Wege** im Freien. Benützen Sie im Winter nur gesalzene/gestreute Wege. Lassen Sie sich gegebenenfalls bei Winterarbeiten im Freien helfen (Schneeschieben und Streuarbeiten).

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

Achten Sie auf Ihre Bekleidung und auf Ihr Schuhwerk!



- Achten Sie darauf, immer **festes Schuhwerk** zu tragen! Die Schuhe sollten gut passen und Ihnen einen sicheren Halt geben. Die Sohle sollte rutschfest sein. Die Absätze sollten nur so hoch sein, dass Sie sicher damit gehen können. Tragen Sie auch im Haus feste Schuhe (keine Schlapfen!).



- Tragen Sie Kleidung in der richtigen Größe! Lassen Sie zu **lange Hosen, Röcke und Nachthemden kürzen**. Weder im Gehen noch im Stehen sollte Ihre Kleidung den Boden berühren.

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch!



- **Lassen Sie sich** bei Arbeiten im Haus **helfen!** Zum Beispiel beim Anbringen von Vorhängen, Schneiden von Hecken oder bei Arbeiten auf Leitern. Ihre Familie und Freunde unterstützen Sie bei schwereren Arbeiten oder Überkopfarbeiten sicher gerne.

Fördern Sie Ihre körperliche Fitness!



- **Durch regelmäßiges Kraft- und Gleichgewichtstraining** können Stürze und somit Verletzungen durch Stürze reduziert werden. Bei Frauen ist ein regelmäßiges Training besonders wirksam, um Stürze und Knochenbrüche zu reduzieren.



- **Jede Art von körperlicher Bewegung** (zum Beispiel Spaziergehen, Turnübungen) ist gut für Ihre körperliche Fitness. Wenn Ihre Gehfähigkeit oder Körperkraft jedoch eingeschränkt sind, brauchen Sie spezielle Übungen. Diese sollten individuell für Sie zusammengestellt werden. **Sprechen Sie mit Physiotherapeut*innen oder Ergotherapeut*innen** über für Sie geeignete Übungen.



Wichtig!

- **Ist es zu einem Sturz gekommen, sprechen Sie mit Ihrem*Ihrer Hausarzt*Hausärztin oder einer Pflegeperson darüber.** Diese werden mit Ihnen versuchen herauszufinden, welche möglichen Ursachen es für den Sturz gab. So können Maßnahmen geplant werden, die zukünftige Stürze verhindern.
- Sprechen Sie offen mit Ihren **Angehörigen und Freunden über das Thema Sturz.** Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihre Umgebung sicherer gestaltet werden kann.
- Nehmen Sie **Unterstützung**, sowohl von Expert*innen (Hausärzt*innen, Pflegepersonen, Therapeut*innen), als auch von Ihren Angehörigen und Freunden an.

Bei **Unklarheiten oder offenen Fragen** wenden Sie sich an Ihre*n Hausärztin*Hausarzt oder eine Pflegeperson (zum Beispiel der Hauskrankenpflege).

Gesundheit und Krankheit sowie medizinische Behandlungen können sich aufgrund biologischer Faktoren **geschlechtsspezifisch unterschiedlich auswirken**. Fragen Sie dazu direkt Ihre behandelnden Gesundheits-Expert*innen.

Platz für Ihre Notizen



Wir danken ganz besonders der Medizinischen Universität Graz (Institut für Pflegewissenschaft & Research Unit Safety and Sustainability in Health Care) für die fachliche Unterstützung bei der Erstellung.

Impressum: Medieninhaber: LKH-Univ. Klinikum Graz, 8036 Graz, Auenbruggerplatz 1, Telefon: +43/(0)316/385-0, www.uniklinikumgraz.at, Rückfragen zu Metadaten wie Interessenskonflikten, Autor*innen und weiterführender Literatur unter: patienteninfo@uniklinikum.kages.at; Legende: Expert*innen-Tipps und ausgewählte wissenschaftliche Literatur; SAPNr.: W030123