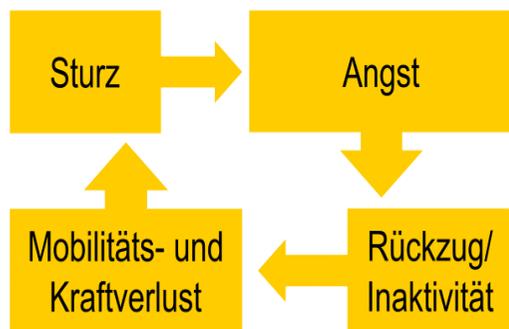


## Liebe Patientinnen und Patienten!

Ein Drittel aller Menschen über 65 Jahren stürzt mindestens einmal jährlich. Bei Hochbetagten und Bewohnern von Altersinstitutionen ist es sogar die Hälfte (Tinetti et.al. 1994, Bürge et.al. 2002).

## Was sind die Folgen eines Sturzes?

Ein Sturz kann zu Verletzungen führen, welche schmerzhaft sein können. Bei Betroffenen steigen Angst und Unsicherheit. Dies führt zur weiteren Immobilität und zum Kraftverlust, wodurch sich das Sturzrisiko erhöht.



Diese Broschüre soll Ihnen Tipps geben, um Stürze zu vermeiden.

Es gibt viele Ursachen, welche einen Sturz begünstigen können.



## Tipps und Lösungen

Mit den folgenden Tipps möchten wir Ihnen helfen, das Sturzrisiko im Alltag zu minimieren.

Mit einfachen Maßnahmen lassen sich Sturzursachen beseitigen.

- **Stolperfallen entfernen (z.B. Teppiche, lose Kabel)**

Rutschhemmende Unterlagen für Teppiche bzw. Kanten festkleben, Kabel entlang der Mauer oder mit Klebeband fixieren, Kanten und Stufen markieren.

- **Achten Sie auf helle Beleuchtung**

Bewegungsmelder, Nachlicht, Lichtschalter kennzeichnen

- **Geeignetes Schuhwerk und bequeme Kleidung**

Schuhe mit guter Passform, rutschfeste Sohle, fester Halt, leicht zu öffnende/passende Kleidung

- **Anpassung der Wohnräume mit Hilfsmitteln**

Haltegriffe (Toilette, Dusche, Bad),  
Einstieghilfen für Badewanne,  
Duschhocker

Handläufe (Treppe, Eingangsbereiche),  
Sitzerhöhungen (WC, Stuhl, Rollstuhl)

Rutschfeste Unterlagen (Sanitärbereiche)

- **Gehhilfen**

Rollator, Rollmobil, Gehstöcke, Krücken  
vom Fachmann anpassen lassen.

- **Rutschigen Untergrund vermeiden**

Beseitigen Sie Flüssigkeiten am Boden  
so schnell wie möglich.

- **Ärztliche Maßnahmen**

Medikamente und deren Nebenwirkung in  
regelmäßigen Abständen mit dem Arzt  
besprechen.

Jährliche Gesundenuntersuchung

Überprüfen des Seh- und Hörvermögens

- **Therapeutische Maßnahmen**

Verbesserung des Gleichgewichtes und  
der Koordination

Verbesserung der Reaktionsfähigkeit, der  
Kraft und Ausdauer

Schulung der Wahrnehmung

Haltungskorrektur

- **Ernährung**

abwechslungsreiches Essen und  
ausreichendes Trinken

- **Sicherheitssysteme**

Für Ihre Sicherheit kann die Verwendung  
einer Notfallsuhr sinnvoll sein.  
Falls Sie in der Nacht Hilfe benötigen,  
sind ein Klingelsystem (z.B. Rufglocke  
oder Babyphon) oder eine Sturzmatte (mit  
Bewegungsmelder) empfehlenswert.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur  
Verfügung

Ihr Physiotherapie-Team im  
Neurologischen Therapiezentrum  
Kapfenberg

# Risiko Sturz



**Ursachen, Tipps  
und Lösungsvorschläge**