



**Wegweiser**

**Sturzvermeidung**

**Unfallrisiken erkennen und reduzieren**

Wir helfen  
hier und jetzt.

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Stürze sind die häufigste Unfallursache in Deutschland. Sowohl das Risiko eines Sturzes als auch die Verletzungen durch einen Sturz nehmen bei Menschen höheren Alters, mit Gehbehinderungen oder bei Erkrankungen der Sinnesorgane deutlich zu. Schwere Sturzfolgen können häufig ein Grund für Pflegebedürftigkeit sein. Deshalb haben viele ältere Menschen Angst zu stürzen und vermeiden Bewegung, was wiederum zu Muskelabbau und eingeschränkter Beweglichkeit führt – ein Teufelskreis, denn so erhöht sich das Sturzrisiko erst recht. Bewegung ist wichtig für die Vermeidung von Stürzen und hilft, die Verletzungen bei unvermeidbaren Stürzen gering zu halten.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen und Ihren Angehörigen Informationen und Hilfe anbieten. Die Informationen richten sich sowohl an Menschen, die aufgrund ihres Alters oder Gesundheitszustands ein erhöhtes Sturzrisiko haben, als auch an deren Angehörige. Ihnen kommt bei der Sturzvorbeugung eine wichtige Rolle zu – sowohl beim Erkennen von Risiken als auch bei der Sturzvorbeugung sowie bei der seelischen und moralischen Unterstützung.

# Inhaltsverzeichnis

Sturz: Ursachen, Risiken, Vorbeugung.....	4
Personenbezogene Risikofaktoren .....	4
■ Pflegebedürftigkeit	
■ Eingeschränkte Bewegungssteuerung	
■ Depression	
■ Schwindel, Schwäche, Ohnmacht	
■ Kognitive Beeinträchtigungen	
■ Probleme bei der Ausscheidung	
■ Sehbeeinträchtigung	
■ Sturzangst	
■ Sturzgeschichte	
Medikamente und Sturzrisiko.....	13
Risikofaktoren, die ihre Ursache in der Umgebung haben .....	14
■ Maßnahmen, die die persönliche Freiheit einschränken	
■ Sturzbegünstigende Umgebung	
■ Schuhwerk und Kleidung	

## Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nach Möglichkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für Angehörige aller Geschlechter.



## Sturz: Ursachen, Risiken, Vorbeugung

Viele Stürze sind vermeidbar. Daher ist es wichtig, die verschiedenen Sturzursachen und das eigene Sturzrisiko zu kennen. Es wird zwischen personenbezogenen Ursachen, durch Medikamente hervorgerufenen Stürzen und schließlich sturzbegünstigenden Umgebungsfaktoren unterschieden. Um die individuelle Sturzgefahr einschätzen zu können, müssen die Risikofaktoren bekannt sein. Sind diese

ermittelt, können Maßnahmen zur Sturzvorbereitung und -vermeidung ergriffen werden. Im Folgenden sind verschiedene Risikofaktoren für Stürze aufgeführt. Die Risiken sind nach der zuvor genannten groben Einteilung gegliedert, nämlich in personen-, medikamenten- und umgebungsbezogene Faktoren. Den Risikofaktoren sind jeweils Hinweise nachgeordnet, die helfen sollen, Stürze zu verhindern.

## Personenbezogene Risikofaktoren

### Pflegebedürftigkeit

Menschen, bei denen die selbstständige Lebensführung eingeschränkt ist, haben meistens ein höheres Sturzrisiko. Es ist besonders hoch, wenn bei bestehender Pflegebedürftigkeit ein starker Bewegungsdrang bei den Betroffenen vorhanden ist.

## Hinweis:

*Bei der Ermittlung des Pflegebedarfs eines Menschen werden die Kompetenzen beleuchtet, die für ein selbstständiges Leben erforderlich sind. Es wird eine Vielzahl von Faktoren und Kriterien berücksichtigt, die zu unterschiedlichen Ergebnissen führen können. So kann es zum Beispiel bei manchen Betroffenen wegen Einschränkungen bei der Nahrungsaufnahme, z.B. durch eine schwere Depression, im ungünstigsten Fall zu einer Pflegebedürftigkeit kommen, während andere Lebensfunktionen – wie das Ankleiden oder für Sicherheit sorgen (z.B. Lebensführung, Haushaltsführung) – selbstständig ohne Einschränkungen erbracht werden können.*

*Dieses Beispiel zeigt, dass stets die individuellen Ursachen betrachtet werden müssen, die zu einer Pflegebedürftigkeit führen können. Bei der Ermittlung des Pflegebedarfs und eines dabei vielleicht ermittelten Sturzrisikos sollte immer professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Sprechen Sie gerne Ihre ASB-Pflegefachkraft darauf an.*

## Eingeschränkte Bewegungssteuerung

Die aktive Bewegung ist ein komplexer Vorgang und reicht von der Aufnahme von Informationen über deren Verarbeitung bis hin zur tatsächlichen Bewegungskontrolle. Kommt es innerhalb der Abläufe zu Beeinträchtigungen, steigt auch das Sturzrisiko. Diese Beeinträchtigungen können durch körperliche Veränderungen, die ihren Ursprung oft in unterschiedlichen Krankheitsbildern haben, hervorgerufen werden. Beispielsweise können infolge eines Schlaganfalls Lähmungserscheinungen auftreten, die Auswirkungen

auf das Stehen, die Balance und das Gehen haben. Erkrankungen wie zum Beispiel Parkinson führen gleichzeitig zu körperlichen Beeinträchtigungen. Anhaltender Flüssigkeitsmangel kann ebenfalls die Wahrnehmung einschränken und Schwindelgefühl, Kopfschmerz, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit zur Folge haben. Jede einzelne dieser Beeinträchtigungen erhöht das Sturzrisiko. Eine weitere Ursache für eine eingeschränkte Bewegungssteuerung kann ein plötzlicher Blutdruckabfall sein, der zum Beispiel beim zu schnellen Aufrichten auftreten kann.

## Hinweise:

- **Das Sturzrisiko** wird maßgeblich durch die körperliche Leistungsfähigkeit bestimmt. Wichtige Voraussetzungen für deren Erhalt sind regelmäßiges körperliches Training und Bewegung, vor allem um einen sicheren Gang und die Balance zu fördern und zu erhalten.
- **Bewegungseinschränkungen** können häufig durch Hilfsmittel ausgeglichen werden. Dazu gehören neben Gehstöcken, Rollatoren und Handläufen auch solche, die beim Aufstehen aus dem Bett unterstützen, wie *Bettlifter*, *Niedrigbetten* oder die *Bettstrickleiter*. Letztere ist gut geeignet, um vorhandene Fähigkeiten (*Greifen* und *Halten*) zu erhalten. Die Hilfsmittel müssen regelmäßig, z.B. durch das liefernde Sanitätshaus, auf ihre Funktionsfähigkeit überprüft werden, denn defekte Apparaturen stellen ein Risiko dar.
- Um die Folgen von Stürzen zu vermindern, können **Hilfsmittel** eingesetzt werden, die dem Schutz des Körpers dienen, wie z. B. *Hüft- oder Rückenprotektoren*. Diese müssen zwingend gut sitzen, da sie sonst als *Hindernis* wahrgenommen werden. Dabei ist bei der Nutzung von *Protektoren* eine *Gewöhnungsphase* zu berücksichtigen. Stellt sich jedoch keine *Gewöhnung* an die *Protektoren* ein, können andere *Hilfsmittel*, die nicht ständig am Körper getragen werden, zum Einsatz kommen. *Greifer* (*Greifzangen*, *Greifhilfe*) vermindern beispielsweise das *Sturzrisiko*, weil sich das *Bücken* und die damit verbundene *Sturzgefahr* vermeiden lassen. Dabei können *Greifer* und *Protektoren* auch gleichzeitig verwendet werden.
- **Technische Hilfsmittel** (z.B. *Hausnotrufsysteme*) sind insbesondere dann wirksam, wenn sturzgefährdete Menschen einen Teil des Tages allein verbringen. *Hausnotrufsysteme* können zwar selten *Stürze* verhindern, unterstützen jedoch dabei, *Ängste* abzubauen und im *Notfall* rasch *Hilfe* herbeizurufen. So können *Hilfsmittel* für ein Gefühl der *Sicherheit* sorgen.

*Wenn **schmerzhafte Erkrankungen** die Ursache für Einschränkungen der Beweglichkeit sind, sollte eine Schmerztherapie durch Ihren Hausarzt eingeleitet werden: Beachten Sie auch unsere Hinweise unter der Rubrik „Medikamente und Sturzrisiko“: Auch der ASB-Wegweiser zum Umgang mit chronischen Schmerzen kann Ihnen diesbezüglich wichtige weiterführende Informationen liefern.*

- **Auch Flüssigkeitsmangel** kann zu Stürzen führen. Er ist in der Regel auf eine unzureichende Trinkmenge zurückzuführen. Ein Orientierungswert für die tägliche Trinkmenge eines Erwachsenen liegt bei 1,5 – 2,0 Litern. Zu beachten ist allerdings, dass die Menge von Körpergröße, Gewicht, Außentemperatur und möglichen Erkrankungen abhängt. So sind bei Herz-, Nieren- oder Leberkrankheiten spezielle Trinkmengen zu beachten. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Bei Menschen ohne Vorerkrankungen gilt: Auch bei Hitze und anstrengender körperlicher Aktivität sollte mehr getrunken werden. Um die tägliche Trinkmenge zu bestimmen, können Trinkprotokolle hilfreich sein. Notieren Sie am besten täglich die Menge der getrunkenen Gläser und Tassen.





## Depression

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sich das Sturzrisiko bei depressiven Erkrankungen im Alter erhöhen kann.

### Hinweis:

*Häufig äußert sich ein depressives Leiden (niederdrückende Stimmung) in Form von körperlichen Erkrankungen wie Magen-Darm-Problemen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen. Bei körperlichen Beschwerden muss durch den Arzt abgeklärt werden, ob diese durch eine seelische Erkrankung hervorgerufen werden.*

## Schwindel, Schwäche, Ohnmacht

Unzureichende Flüssigkeitsaufnahme aber auch unterschiedliche Medikamente – ob ohne ärztliche oder mit ärztlicher Verordnung – können zu längeren Reaktionszeiten, Schwindelgefühl oder sogar zur Ohnmacht führen. Auch Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen oder Epilepsie können derartige Folgen haben.



### **Hinweise:**

*Bei Erkrankungen mit den zuvor beschriebenen Symptomen sind folgende Punkte wichtig:*

- *Kenntnis über die Gefahren, die mit dieser Erkrankung einhergehen,*
- *regelmäßige Einnahme/Gabe der ärztlich verordneten Medikamente,*
- *die – wenn ärztlich angeordnet – regelmäßige Kontrolle lebenswichtiger Daten wie z. B. Blutzucker und Blutdruck.*

## **Kognitive Beeinträchtigungen**

Menschen mit kognitiven Einschränkungen, z.B. durch demenzielle Erkrankungen, können in ihrer Wahrnehmungs- und Einschätzungsfähigkeit beeinträchtigt sein. Folge ist, dass die Umgebung und die Situation häufig nicht richtig bewertet werden können, was wiederum das Sturzrisiko erhöht.

### **Hinweise:**

*Das Sturzrisiko bei kognitiv beeinträchtigten Menschen ist individuell unterschiedlich und kann auch bei ein und derselben Person schwanken. Abhängig vom Stadium der Erkrankung und dem jeweiligen Befinden müssen Anpassungen an die Lebenssituation vorgenommen werden:*

- *Damit die Wohnumgebung kein Sturzrisiko darstellt, müssen Gefahrenquellen – möglichst gemeinsam bzw. in Absprache mit der betroffenen Person – beseitigt werden.*
- *Um die durch die Nebenwirkung von Medikamenten hervorgerufene Sturzgefahr zu verringern oder zu vermeiden, sollten Medikamente gut auf die jeweilige Situation und Verfassung des Betroffenen abgestimmt sein. Sprechen Sie Ihren Arzt oder Apotheker darauf an!*
- *Sicheres Schuhwerk und umfangreiche sowie geeignete Beleuchtung können ebenfalls das Sturzrisiko verringern.*

## Probleme bei der Ausscheidung

Die Angst, die Toilette nicht rechtzeitig zu erreichen, erhöht das Risiko zu stürzen. Diese Gefahr kann durch Training des Verhaltens und der körperlichen Funktionen eingedämmt werden. Ein Toilettentraining mit regelmäßigen Zeiten kann helfen, plötzlichem Harndrang oder unkontrolliertem Urinabgang entgegenzuwirken. Dabei sollten ggf. auch nächtliche Toilettengänge eingeplant werden. Weitere Informationen finden Sie im ASB-Wegweiser „Blasenschwäche“.

Bei Ausscheidungsproblemen können Hilfsmittel dazu beitragen, die Sturzgefahr zu verringern. Als Hilfsmittel eignen sich aufbauende Materialien, beispielsweise Einlagen, die am Körper getragen

werden. Toilettensitzererhöhungen, Haltegriffe und Nachtlichter können ebenfalls eingesetzt werden, um eine sichere Umgebung bei der Entleerung von Darm und Harnblase zu schaffen. Toilettenstühle und Urinflaschen helfen insbesondere in der Nacht, das Sturzrisiko zu mindern. Ein sicherer Umgang mit diesen Hilfsmitteln und Technik sollte im Vorfeld trainiert werden. Sprechen Sie gerne Ihre ASB-Pflegfachkraft an.

## Sehbeeinträchtigung

Eine beeinträchtigte Sehfunktion, schlechte Lichtverhältnisse oder unangepasste Sehhilfen können ein erhöhtes Sturzrisiko zur Folge haben. Auch eine stark verschmutzte Brille kann zu Einschränkungen im Sichtfeld führen, was wiederum im schlimmsten Fall zu einem Sturz führen kann.





### Hinweise:

- *Bei aktiveren Menschen senkt eine an die Sehleistung angepasste Brille die Sturzgefahr. Bis sich der Betroffene an die neue Sehhilfe gewöhnt hat, bleibt das Risiko eines Sturzes jedoch erhöht.*
- *Ein Augenarzt sollte in regelmäßigen Abständen (alle zwei Jahre) die Sehleistung untersuchen.*
- *Die Umgebung, insbesondere Bad und Schlafzimmer, sollten optimal beleuchtet, Lichtschalter müssen gut erreichbar sein.*
- *Stolperfallen wie Teppichkanten und Kabel sollten unbedingt entfernt werden.*

## Sturzangst

Menschen, die bereits einen Sturz erlebt haben und danach verletzt und oder hilflos waren, haben oftmals Angst, erneut zu fallen. In vielen Fällen bewegen sich die Betroffenen im Anschluss nicht mehr so häufig, was wiederum zum Muskelabbau führt. Fehlt aber die Muskelkraft für sicheres Gehen, Bücken und Steigen, erhöht sich das Sturzrisiko.



### **Hinweise:**

- *Um die Angst vor Stürzen zu verringern, sollten die Betroffenen die eigenen Risikofaktoren kennen. Diese können zusammen mit Angehörigen und Pflegepersonal ermittelt werden.*
- *Training und Bewegung verbessern das Körpergefühl und sorgen für mehr Sicherheit.*
- *Pflegehilfsmittel wie z.B. Gehstock, Rollator, Haltegriffe oder Hausnotruf können das Sicherheitsgefühl fördern und Ängste nehmen.*

## **Sturzhistorie**

Unter dem Begriff „Sturzhistorie“ wird die Sturzgeschichte der Betroffenen zusammengefasst. Mit der Anzahl der Stürze steigt auch die Gefahr, erneut zu stürzen. Dies ist statistisch belegt.

### **Hinweis:**

*Nicht immer lassen sich Sturzursachen rasch und eindeutig ermitteln. Eine Sturzhistorie schafft Klarheit. Hierbei werden Informationen zu den Stürzen in der Vergangenheit gesammelt. Es sollten auch zurückliegende Stürze ohne Verletzungen oder Schäden berücksichtigt werden. Notieren Sie Ort und Uhrzeit. Wichtig sind auch Angaben zu den jeweiligen Umständen. Sprechen Sie Ihre ASB-Pflegefachkraft an und fragen Sie nach Möglichkeiten der selbstständigen Dokumentation.*

## Medikamente und Sturzrisiko

Zahlreiche Medikamente verändern die Wahrnehmung oder das Bewusstsein, wodurch sich die Sturzgefahr erhöht. Dazu gehören insbesondere Schlafmittel, Beruhigungsmittel, stimmungsaufhellende Medikamente (z. B. Antidepressiva) sowie blutdrucksenkende Mittel.

Starke Schmerz- und Beruhigungsmittel können zu Schwindel und Müdigkeit führen. Auch harntreibende Medikamente können aus Angst, die Toilette nicht rechtzeitig zu erreichen, die Sturzgefahr deutlich erhöhen.



### Hinweis:

- *Die Nebenwirkungen Ihrer eigenen Medikamente bzw. der Medikamente Ihres Angehörigen sollten Ihnen bekannt sein. Hierdurch können Gefahren besser abgeschätzt und Sturzrisiken vermieden werden. Apotheker und Arzt können Sie zu den verordneten Medikamenten ausführlich informieren. Fragen Sie aktiv bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach!*
- *Auch die gleichzeitige Einnahme mehrerer Medikamente kann wegen der Kombination unterschiedlicher Wirkstoffe und der daraus resultierenden Nebenwirkungen ebenfalls das Sturzrisiko erhöhen. Werden mehrere Medikamente gleichzeitig verordnet, sollten Apotheker und Arzt besonders auf die Wechselwirkungen achten und Sie darüber in Kenntnis setzen.*

## Risikofaktoren, die ihre Ursache in der Umgebung haben

### Maßnahmen, die die persönliche Freiheit einschränken

Angehörige und auch Pflegekräfte versuchen oft, stark pflegebedürftige Menschen vor einer Eigengefährdung durch Stürze zu schützen. Dazu greifen sie manchmal zu Maßnahmen, die die Bewegungsfreiheit der pflegebedürftigen Menschen einschränken. Hierzu gehören Vorkehrungen wie zum Beispiel das Anbringen von Bettgittern (Bettseitenteilen) oder Bauchgurten an Rollstühlen.

Die Bewegungsfreiheit des pflegebedürftigen Menschen wird auch eingeschränkt, wenn er eingeschlossen oder in eine spezielle Kombination von Tisch und Stuhl (Stecktisch) gesetzt wird. Auch pflegebedürftige Menschen haben selbstverständlich das Recht, sich frei zu bewegen. Mit den oben genannten freiheitsentziehenden Maßnahmen (FEM) wird diese Freiheit jedoch eingeschränkt. Daher stellen diese Maßnahmen eine besondere Form der Gewalt dar und sind in Einrichtungen ohne richterliche Anordnung strafbar.

Auch pflegfachlich sind Bettgitter (Bettseitenteile) oder Bauchgurte problematisch, denn sie können die

Sturzgefahr deutlich erhöhen. So zeigen aktuelle wissenschaftliche Studien, dass FEM mehr schaden, als dass sie nutzen. Sie können bei pflegebedürftigen Menschen Angst, Stress oder Aggressionen auslösen. Oft versuchen die Betroffenen, das Bettgitter zu überwinden, und verletzen sich dabei erheblich. Auch der Einsatz von Gurtsystemen ist sehr problematisch: Werden sie nicht richtig verwendet, besteht die Gefahr, dass sich die betroffene Person damit selbst erdrosselt.

Außerdem lassen generell Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit nach, wenn FEM zu häufig eingesetzt werden. Dadurch können Stürze sogar noch wahrscheinlicher werden. Auch im häuslichen Umfeld sollten Sie alle Maßnahmen, die als Schutz gedacht sind, aber gleichzeitig die Bewegungsfreiheit einschränken, daher immer gemeinsam mit Ihrem Arzt und Ihrer ASB-Pflegefachkraft besprechen. In den meisten Fällen sind andere Maßnahmen, wie z.B. der Einsatz eines Niedrigbetts, deutlich empfehlenswerter und sicherer.



### Hinweise – Voraussetzungen für FEM:

- *Unter Sturzprophylaxe versteht man therapeutische und pflegerische Maßnahmen zur Vermeidung von Stürzen. Freiheitsentziehende Maßnahmen (FEM) sind keine Sturzprophylaxe.*
- *Voraussetzung für die Durchführung von FEM in Einrichtungen ist, dass Gefahren nicht anders verhindert werden können. Das bedeutet, besonders schwerwiegende Gründe müssen vorhanden sein. Ohne Einwilligung der betroffenen Person oder eine richterliche Genehmigung sind FEM strafbar. Wenn der betroffene Mensch selbst nicht in die Maßnahme einwilligen kann, muss sein Bevollmächtigter oder sein rechtlicher Betreuer die Genehmigung beim zuständigen Betreuungsgericht beantragen. Pflegekräfte oder Ärzte dürfen die Maßnahme nicht beantragen. Angehörige können die Maßnahme dann beantragen, wenn sie selbst Bevollmächtigter oder rechtlicher Betreuer des betroffenen Menschen sind.*
- *Eine FEM darf nicht länger durchgeführt werden als zwingend erforderlich. Daher muss die Notwendigkeit regelmäßig neu geprüft werden.*
- *FEM dürfen ausschließlich zur Sicherheit und zum Wohl des Pflegebedürftigen durchgeführt werden. Die Maßnahmen dürfen nicht eingesetzt werden, um Zeit zu sparen, die Pflege zu erleichtern oder pflegende Angehörige oder professionell Pflegende zu entlasten. Genauso wenig dürfen sie durchgeführt werden, nur weil jemand sehr unruhig ist, viel umherläuft oder einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus aufzeigt.*

- *Nur im Notfall sind FEM in Einrichtungen ohne richterliche Genehmigung zulässig. Aber auch dann gilt: Es dürfen nur angemessene Mittel angewendet werden. Und sie dürfen nur so lange eingesetzt werden, wie diese zur Abwehr einer akuten Gefahr, insbesondere für Leib und Leben, unbedingt erforderlich sind.*

## **Sturzbegünstigende Umgebung**

Schlechte Beleuchtung, fehlende Haltegriffe, Stolperfallen (Kabel, Teppichkanten, Türschwellen), Stufen und Treppen innerhalb und außerhalb der Wohnung begünstigen Stürze. Gefahr geht auch von glatten und rutschigen Fußböden aus sowie von beweglichen Gegenständen und Tieren. Nachfolgend finden Sie Informationen und Hinweise, um Ihr Zuhause sicherer gegen Stürze zu gestalten.





## Hinweise:

*Das persönliche Wohnumfeld sollte systematisch auf Sturzrisiko-Faktoren überprüft werden. Gemeinsam mit der Pflegefachkraft des ASB können Sie abwägen, inwieweit Gefahrenquellen beseitigt werden können:*

- *lose Teppiche und Läufer entfernen oder zumindest eine Antirutschmatte unterlegen, hochstehende Ecken und Kanten vermeiden,*
- *Türschwellen möglichst entfernen bzw. mit kleinen Rampen versehen,*
- *Verlängerungsschnüre und Telefonkabel so weit wie möglich außerhalb des Gehbereichs an der Wand entlang verlegen und fixieren, wenn möglich schnurloses Telefon benutzen,*
- *bei Lampen auf ausreichende Helligkeit achten und Nachtlampen ggf. mit Bewegungsmeldern versehen.*
- *Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit können Wohnungsumbauten (§ 39 Absatz 4. SGB XI) (z.B. ebenerdige Dusche bei Wohneigentum) durch die Pflegekassen mitfinanziert werden. Bei Mietwohnungen muss die Zustimmung des Vermieters eingeholt werden.*

Es gibt eine Vielzahl von Hilfsmitteln zur Gefahrenvermeidung. Wichtig ist dabei eine kompetente Beratung, möglichst sowohl von technisch als auch von pflegerisch geschultem Fachpersonal. Bei der Gefahrenvermeidung sollte darauf geachtet werden, dass vorhandene Ressourcen durch den Einsatz von Hilfsmitteln nicht eingeschränkt, sondern möglichst erhalten bzw. gefördert werden. Folgende Hilfsmittel können zur Sturzvermeidung beitragen:

- Haltegriffe und Handläufe an Wänden, Treppen und im Bad,

- Badehocker, Duschstuhl, Badewanneneinstiegshilfen, Badewannenlifter,
- Treppenlifter und Hausnotrufsysteme,
- rutschfeste Unterlagen im Nassbereich,
- Absturzsicherung vor Treppen,
- Pflegebett, Niedrigbett oder höhenverstellbare Einlegerahmen zum sicheren Ausstieg aus dem Bett,
- LED-Lichtleiste unter dem Bett mit integriertem Bewegungssensor. So ist der Bereich vor dem Bett beim Aufstehen beleuchtet.

## Schuhwerk und Kleidung

Schuhe, die nicht fest am Fuß sitzen oder rutschige Sohlen haben, tragen zu einer erhöhten Sturzgefahr bei. Kleidungsstücke, über die man stolpern kann oder die die Bewegungsfähigkeit einschränken, erhöhen ebenfalls die Gefahr von Stürzen.

### Tipps:

*Schuhe sollten passend und fest anliegend sein und über nicht rutschende bzw. rutschfeste Sohlen verfügen. Zu glatte, aber auch sehr stark gummierte Sohlen erhöhen die Sturzgefahr.*

- *Bei der Auswahl der Kleidung sollte darauf geachtet werden, dass sie passt und leicht zu öffnen ist.*
- *Knöpfe und Gürtel können durch Klettverschlüsse und Gummibänder ersetzt werden, damit Kleidung, zum Beispiel beim Toilettengang, selbstständig und rasch geöffnet werden kann.*
- *Schlaufen und lange Schnüre an Schuhwerk und Kleidung sollten vermieden oder ggf. entfernt werden. Das verhindert ein Hängenbleiben oder Verhaken.*

Wenn Sie weitere Unterstützung und Informationen wünschen, sprechen Sie bitte mit Ihrer ASB-Pflegefachkraft vor Ort. Sie klärt mit Ihnen gerne Ihre Fragen und unterstützt Sie bei der Beschaffung von Hilfsmitteln. Hinweise zum seniorenrechtlichen Wohnen und zur finanziellen Förderung von Umbaumaßnahmen erhalten Sie von Ihrer Pflegeversicherung oder von Ihrer Kommunalverwaltung vor Ort.



## Weiterführende Links und Hinweise:

### Ärzteblatt:

[www.aerzteblatt.de/nachrichten/54236/  
Stuerze-die-haeufigste-Unfallursache-in-Deutschland](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/54236/Stuerze-die-haeufigste-Unfallursache-in-Deutschland)

### Aktion das sichere Haus:

[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

### Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e. V. (BIVA):

[www.biva.de/dokumente/broschueren/Sturzprophylaxe.pdf](http://www.biva.de/dokumente/broschueren/Sturzprophylaxe.pdf)

### Pflegeinfos.de:

[www.pflegeinfos.de/pflege-informationen-fuer-angehoerige/sturzrisiko](http://www.pflegeinfos.de/pflege-informationen-fuer-angehoerige/sturzrisiko)

### Sozialversicherung:

[www.sozialversicherung-kompetent.de/pflegeversicherung/leistungsrecht/  
201-wohnumfeldverbessernde-massnahmen.html](http://www.sozialversicherung-kompetent.de/pflegeversicherung/leistungsrecht/201-wohnumfeldverbessernde-massnahmen.html)

### Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) (2013)

Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege. 1. Aktualisierung, Osnabrück

## Impressum:

### Herausgeber:

Arbeiter-Samariter-Bund  
Deutschland e. V.  
Sülzburgerstraße 140  
50937 Köln

V.i.S.d.P.  
Ulrich Bauch

Telefon 0221/4 76 05-0  
Telefax 0221/4 76 05-303

E-Mail: [info@asb.de](mailto:info@asb.de)  
Internet: [www.asb.de](http://www.asb.de)  
[www.facebook.com/asb.de](http://www.facebook.com/asb.de)

### Druck:

Gribsch & Rochol Druck GmbH,  
Hamm

### Bildnachweise:

M. Ressel (Umschlag, S. 12),  
B. Bechtloff (S. 13), F. Fassbinder (S. 4),  
Hannibal (S. 7), M. Nowak (S. 8, 15, 18),  
A. Rieber (S. 6)  
stock.adobe.com: ake1150 (S. 10),  
Yakobchuk Olena (S. 11)

### Text:

Referat Pflege, ASB-Bundesverband

### Redaktion und Gestaltung:

Stabsstelle Presse- und Öffentlichkeits-  
arbeit, ASB-Bundesverband

© ASB Deutschland e. V., Januar 2020



Arbeiter-Samariter-Bund