

Zuhause sicher und aktiv bleiben



Hallo liebe Bürgerinnen und Bürger,
mein Name ist Laura Prandstätter und ich studiere im vierten Semester Ergotherapie an der FH Wiener Neustadt. Im Rahmen meiner Ausbildung durfte ich bereits mehrere Praktika in verschiedenen Institutionen im Gesundheitssektor absolvieren. Dabei bin ich immer wieder auf das Thema Sturz und die Folgen eines Sturzes gestoßen. Deswegen möchte ich Ihnen im Zuge eines Projektes meiner Lehrveranstaltung "persönliche und professionelle Entwicklung" ein paar Tipps und Tricks für zuhause mitgeben, um einen Sturz bestmöglich zu verhindern.

Wie hilft Ergotherapie bei der Sturzprophylaxe?

Ergotherapie unterstützt Menschen dabei selbstständig ihren Alltag auszuführen. Durch gezielte Übungen, den Einsatz von Hilfsmitteln und praktischen Tipps für den Alltag können Beweglichkeit, Kraft und Sicherheit verbessert werden. Besonders in der Sturzprophylaxe spielen Ergotherapeut*innen eine wichtige Rolle, um Unfälle zu vermeiden und das Vertrauen in die eigene Bewegung zu stärken. Das Ziel der Ergotherapeut*innen ist es, Ihnen mehr Unabhängigkeit und Lebensqualität zu ermöglichen.[1]

Warum ist Sturzprophylaxe wichtig?

Ein Sturz ist ein Ereignis, wenn eine Person unfreiwillig auf dem Boden oder einer tieferen Ebene zu liegen kommt[2]. Mindestens ein Mal pro Jahr stürzen 30 % aller Personen der älteren Bevölkerung[3]. Oft führt die Angst vor einem Sturz dazu, dass regelmäßige Bewegung vermieden wird. Dadurch nimmt die Muskelkraft ab, die Unsicherheit wächst und das Sturzrisiko steigt – es bildet sich ein Teufelskreis.[4] Um dies bestmöglich zu vermeiden, ist es wichtig im Alter gezielte Maßnahmen der Sturzprophylaxe anzuwenden. Die regelmäßige Bewegung, das Gestalten einer sicheren Wohnumgebung und das Bewahren der eigenen Selbstständigkeit helfen Ihnen aktiv und sturzfrei durch den Alltag zu kommen. [5]

Welche Risikofaktoren gibt es?

Bevor mit gezielten Maßnahmen zur Sturzprävention begonnen wird, sollten unter anderem die unten genannten Risikofaktoren ärztlich abgeklärt werden[6]:

Ihre Sicherheit steht an erster Stelle – lassen Sie Beschwerden rechtzeitig untersuchen!

- Gleichgewichtsstörungen
- Fehlsichtigkeit oder Augenerkrankungen
- Muskelschwäche[6]
- Erkrankungen, die Schwindel begünstigen
- Medikamente, die Schwindel begünstigen

Auch äußere Faktoren spielen eine große Rolle beim Sturzrisiko im Alter. Rutschige Böden, unzureichende Beleuchtung oder lose Teppiche werden in den eigenen vier Wänden oft unterschätzt – und können schnell zur Gefahr werden. Deshalb sind gezielte Anpassungen in der Wohn- und Alltagsumgebung entscheidend, um Stürze zu vermeiden.[7]

Wie kann ich mein Zuhause sturzsicher gestalten? [8]

(Diese Tipps dienen zur Sturzvermeidung, sind allerdings keine Garantie dafür.)

Drehen Sie am Abend immer das Licht auf bevor Sie aufstehen.

Dabei ist es wichtig, dass die Beleuchtung kein Dämmerungslicht ist, die Glühbirnen sollten mindestens 75 Watt haben. Bewegungsmelder sind eine praktische Lösung, da sie sich bei der ersten Bewegung automatisch einschalten.

Lose Teppiche sollten im Idealfall entfernt werden.

Wenn dies nicht möglich ist, sollte dieser fachmännisch mit rutschfester Unterlage am Boden befestigt werden.

Falls Sie Bodenschwellen oder Stufen im Wohnraum haben, sollten Sie diese auffällig markieren beispielsweise in Farben wie rot oder gelb.

Statten Sie rutschanfällige Bereiche wie die Dusche oder die Badewanne mit rutschfesten Matten aus.

Falls es bereits Hilfsmittel wie Rollator, Rollstuhl oder Toilettenstuhl gibt, ziehen Sie die Bremsen an, wenn Sie ein ungewolltes Davonrollen mit dem Rollstuhl vermeiden wollen, beispielsweise beim Abstützen.

Ordnen Sie die Küchenutensilien des täglichen Gebrauches in der passenden Höhe an.

Es sollte für die Verwendung der Küchenutensilien weder ein Tritthocker benötigt werden noch sollte es mit dauerhaften Bücken verbunden sein.

Vermeiden Sie das Tragen von offenen Hausschuhen.

Auch im Innenraum sollte geschlossenes Schuhwerk getragen werden.

Verstauen Sie freiliegende Kabel beispielsweise in Kabelkanälen an der Wand.

Wie verhalte ich mich im Falle eines Sturzes?

Hier möchte ich in erster Linie auf die Initiative der ÖGK „Trittsicher&aktiv“ (<https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/contentid=10007.869494&portal=oegkportal>) verweisen. Die Initiative bietet Übungen mit Erklärungsvideos für den Alltag, um die Kraft und Koordination zu verbessern. Denn im Falle eines Sturzes liegt der Fokus vor allem darauf den Kopf zu schützen. Um den Kopf bestmöglich schützen zu können, benötigt es unter anderem physische Stärke. Eine altersentsprechende Kraft in der Arm- und Nackenmuskulatur kann das Aufprallen des Kopfes verhindern. [9]

Zum anderen gibt es bestimmte Techniken, die helfen können, Kopfverletzungen zu vermeiden. Eine Technik, die aus dem Kampfsport stammt, heißt Ukemi. Falls Sie stürzen, ist es wichtig, sich rückwärts abzurollen. Runden Sie dabei Ihren Rücken ab und halten Sie das Kinn zur Brust, um den Nacken zu schützen. Sobald Ihre untere Rückenpartie den Boden berührt, dämpfen Sie den Aufprall, indem Sie mit den Armen seitlich auf den Boden schlagen. Dies hilft, die Energie des Falls abzufangen und das Verletzungsrisiko zu minimieren.[9]



„Mit Kraft, Koordination und regelmäßiger Bewegung sicher durchs Leben
– Stürze vermeiden, Mobilität bewahren!“

Ich hoffe ich konnte Ihnen einen umfassenden Einblick zum Thema Sturzprophylaxe geben.

Für weitere Rückfragen oder Feedback bin ich unter folgender E-Mail erreichbar:

201042@fhwn.ac.at

Laura Prandstätter



Literaturverzeichnis

- [1] SpringerMedizin. (2022, September). Sturzprävention bei älteren Menschen durch ergotherapeutische Wohnraumanalyse, -beratung und -anpassung: eine Prozessdarstellung. Zugegriffen am: 04.04.2025. Verfügbar unter: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00391-022-02103-w>.
- [2] Skelton DA, Becker C, Lamb SE, Close JCT, Zijlstra W, Yardley L, Todd CJ (2004) Prevention of Falls Network Europe: a thematic network aimed at introducing good practice in effective falls prevention across Europe. Eur J Ageing 1(1):89–94 <https://doi.org/10.1007/s10433-004-0008-z>
- [3] LV-Ergotherapie im Arbeitsfeld Ergotherapie Geriatrie, innere Medizin und Palliative Care. (2024).Folienskript ET Ergotherapie Sturz Tatzter[unveröffentlichte Powerpoint]
- [4] Deshpande, N., Metter, E. J., Bandinelli, S. et al. (2008). Psychological, physical, and sensory correlates of fear of falling and consequent activity restriction in the elderly: the InCHIANTI study. Am J Phys Med Rehabil, 87, 354–362.
- [5] U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF): Interventions to Prevent Falls in Community-Dwelling Older Adults. JAMA 319 (16):1696–1704, 2018. doi:10.1001/jama.2018.3097
- [6] SpringerMedizin. (2024, Februar 10). Geriatriische Syndrome: Mobilität und Sturz. Zugriff am 09.03.2025 Verfügbar unter: https://www.springermedizin.de/emedpedia/detail/dgim-innere-medicin/geriatriische-syndrome-mobilitaet-und-sturz?epediaDoi=10.1007%2F978-3-642-54676-1_445
- [7] Balzer, K., et al. (2012) „Sturzprophylaxe bei älteren Menschen in ihrer persönlichen Wohnumgebung.“ Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information
- [8] Mackenzie, L., Byles, J., & Higginbotham, N. (2000). Messinstrumente für häusliche Stürze und Unfälle (Home Falls And Accidents Screening Tool - HOME FAST). In S. Schmidt (Ed.), Expertenstandards in der Pflege: eine Gebrauchsanweisung (pp. 165-168). Heidelberg: Springer.
- [9] SFU-TIPS Research Lab (2022, September) SFU TIPS - Falls in Older Adults: (3) Protect your head. Zugegriffen am: 09.03.2025. Verfügbar unter: <https://www.sfu.ca/ipml/research/educational-videos.html>