



„60 Sekunden gegen Sturz – es lohnt sich“

Rechtzeitig präventiv handeln

- Informieren Sie sich über barrierefreies Wohnen (z. B. BARRIERE:FREI! Sozialministerium Österreich).
- Stolperfallen erkennen und ggf. Fachpersonen/ Community Nurses einbeziehen.
- Hilfsmittel richtig nutzen – gute Einweisung ist wichtig.
- Bewegungs- und Gleichgewichtstraining nutzen.
- Regelmäßige Arztkontrollen bei Erkrankungen wie Osteoporose oder Parkinson.
- Medikation regelmäßig prüfen lassen.
- Vitamin D bei erhöhtem Risiko (z. B. ab 65) besprechen.



ICONFINDER

TIPPS für Pflegende Angehörige

- Frühzeitig mit dem Behandlungsteam im Krankenhaus über Hilfsmittel, Therapie oder Medikation sprechen.
- Krankenhaus: Angehörige beim Gehen begleiten und sich ggf. vom Fachpersonal schulen lassen.
- Einsatz von Protektoren (z. B. Hüftschutz) mit Fachkräften abklären.
- Kleidung: gut sitzend, nicht zu lang oder zu weit.
- Wohnumfeld sicher gestalten: Stolperfallen entfernen, gute Beleuchtung sicherstellen.
- Pflegebett oder Anpassung bestehender Betten rechtzeitig organisieren – Beratung nutzen.

Weitere TIPPS für Personen mit Demenz

- Fixierungen (z. B. Bettgitter) können Sturzrisiken erhöhen – Beratung einholen.
- Stolperfallen entfernen (z. B. Kabel, glatte Böden).
- Treppen oder Ausgänge unauffällig absichern (z. B. mit Vorhang).
- Warnhinweise oder Schilder an gefährlichen Stellen anbringen, Toilette kennzeichnen.
- Informieren Sie sich über Technische Hilfen wie Bewegungsmelder.
- Medikamente nie eigenständig anpassen – immer ärztlich abklären.



ICONFINDER