

Welche personenbezogenen Faktoren erhöhen das Risiko zu stürzen?

- » Gangunsicherheit
- » Angst zu stürzen z. B. aufgrund vorangegangener Stürze
- » Schwindel, Gleichgewichtsprobleme
- » Muskelschwäche, Lähmungen
- » Sehprobleme
- » bestimmte Medikamente
- » Alkohol
- » ungeeignete Kleidung oder Schuhe
- » Stolperfallen (z. B. Teppiche)
- » Risikounterschätzung, Leichtsinn
- » Inkontinenz
- » bestimmte Erkrankungen

Literatur:

Medizinische Universität Graz und Landeskrankenhaus Universitätsklinikum Graz (2018): Evidenzbasierte Leitlinie. Sturzprävention bei älteren und alten Menschen in Krankenhäusern und Langzeitpflegeeinrichtungen. 3. aktualisierte und methodisch adaptierte Auflage.



Sturzfrei durch den Alltag

Stand: Juni 2025

www.pv.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Juni 2025, 1. Auflage

Titelbild: © istock/cirano83

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Wie wird ein Sturz definiert?

Unter einem Sturz versteht man ein Ereignis, bei dem die*der Betroffene unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer anderen tieferen Ebene aufkommt oder das Hinabgleiten vom Sitz oder Bett.

Ein Sturz ist ein einschneidendes Erlebnis und kann oft schwerwiegende Folgen haben. Sie können einiges tun, um dieser Gefahr vorzubeugen.

Wann ist das Sturzrisiko am größten?

- » wenn man in Eile ist
- » wenn der Boden nass oder rutschig ist
- » wenn man in der Nacht aufstehen muss
- » wenn die Schuhe nicht gut sitzen
- » wenn sich die Kleidung nicht leicht öffnen lässt
- » wenn Gegenstände (z. B. Kabel) am Boden liegen
- » wenn man rasch auf die Toilette muss

Was kann ich tun, um mein Sturzrisiko zu verringern?

Anpassungen der Wohnumgebung

- » Stolperfallen (z. B. freiliegende Teppiche, lose Kabel) beseitigen
- » auf gute Lichtverhältnisse (z. B. Nachtlicht verwenden) achten
- » Haltegriffe (vor allem in Bad und Toilette) montieren
- » rutschsichere Böden/Matten (vor allem in Nassbereichen)
- » Sitzhöhe bei Sesseln, Bett, WC etc. anpassen

Lebensstil verändern

- » viel Bewegung, sowie Übungen zum Erhalt der Muskelkraft und des Gleichgewichts
- » rasche Bewegungen oder schnelles Bücken vermeiden
- » Kreislauf aktivieren, bevor Sie aufstehen bzw. bleiben Sie vor dem Aufstehen kurz auf der Bettkante sitzen
- » stabile, gutschitzende, rutschfeste Schuhe
- » geeignete Kleidung (keine zu lange Hose etc.)

- » Ganghilfsmittel, wie einen Stock oder Rollator, verwenden
 - » passende, saubere Brille
 - » gesunde Ernährung und ausreichend Flüssigkeit (vor allem an sehr heißen Tagen)
 - » auf Alkohol verzichten
 - » normales Körpergewicht anstreben
 - » wenn nötig, eine Unterstützung im Haushalt oder für schwere Arbeiten organisieren
 - » nicht über nasse Flächen gehen
 - » bei Medikamenten auf deren Wirkung und Nebenwirkungen achten bzw. diese in Zusammenhang mit einem möglichen Sturzrisiko mit Ihrer Ärztin* Ihrem Arzt besprechen
 - » Hilfe annehmen
-
- » Besorgen Sie sich Hilfsmittel, wie z. B.:
 - » eine Greifzange, um etwas vom Boden aufzuheben
 - » eine Sockenanziehhilfe, um sich beim Ankleiden nicht so weit bücken zu müssen
 - » Stoppersocken, wenn Sie in der Nacht rasch auf die Toilette müssen
 - » ein Notrufarmband, damit Sie gegebenenfalls rasch Hilfe rufen können