

Ihr Sturzrisiko können Sie oft schon durch kleine Anpassungen in Ihrem Umfeld und Alltag verringern.

Maßnahme	Erledigt ✓
Erkennen und senken Sie die Sturzgefahren in Ihrem Wohnumfeld:	
Lichtverhältnisse in den Räumen verbessern: Alle Lichtschalter sollten bequem zugänglich und zudem beleuchtet sein, damit Sie sie auch im Dunkeln gut finden.	
Rutschfeste Bodenbeläge verlegen: Ein rutschfester Bodenbelag senkt die Sturzgefahr. Hierbei helfen spezielle Klebebänder und Anti-Rutsch-Matten zum Unterlegen für Teppiche oder rutschfeste Bodenmaterialien statt Parkett- und Laminatböden.	
Stolperfallen beseitigen: Entfernen Sie hierfür zum Beispiel Läufer, unebene Teppiche oder hohe Türschwellen. Auch Türstopper oder lose Kabel können zur Stolperfalle werden.	
Sturzgefahr im Badezimmer reduzieren: Für eine erhöhte Sicherheit im Badezimmer empfiehlt sich die Entfernung von Läufern vor dem Waschbecken und der Toilette. In der Bade- und Dusche sind rutschfeste Matten und Haltegriffe nützliche Hilfsmittel. Ein Toilettenaufsatz kann zudem das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern.	
Handläufe anbringen: Lassen Sie an Gefahrenstellen, insbesondere im Treppenbereich, beidseitig Handläufe anbringen. Für den sicheren und bequemen Zugang in obere Stockwerke empfiehlt sich gegebenenfalls ein Treppenlift.	
Nachtlichter anbringen: Ein Nachtlicht im Schlafzimmer und auf dem Flur erleichtert bei nächtlichen Toilettenbesuchen die Orientierung.	
Erhöhen Sie auch unterwegs Ihre Sicherheit:	
Gehhilfen benutzen: Ihre Gehhilfen geben Ihnen Sicherheit. Nutzen Sie diese daher bei sämtlichen Aktivitäten außerhalb der Häuslichkeit, etwa bei Einkäufen oder Spaziergängen.	
Ampeln und Zebrastreifen nutzen: Überqueren Sie Straßen grundsätzlich nur an Ampeln oder Zebrastreifen. Nehmen Sie dabei gerne auch die Hilfsbereitschaft Ihrer Mitmenschen in Anspruch.	
Sitzmöglichkeiten in Anspruch nehmen: Scheuen Sie sich nicht, auch in vollen Bussen und Bahnen um einen Sitzplatz zu bitten.	
Rutschsichere Schuhe tragen: Tragen Sie besonders im Winter rutschsichere Schuhe mit einem entsprechenden Profil. Beratung erhalten Sie diesbezüglich in Schuhgeschäften.	
Auch die folgenden Tipps können dabei helfen, Ihr Sturzrisiko zu reduzieren:	
Gleichgewicht und Kraft trainieren: Durch gezielte Übungen können Sie Ihr Sturzrisiko langfristig reduzieren. Übungen für zu Hause finden Sie zum Beispiel online in der Broschüre „Gleichgewicht & Kraft“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Möchten Sie lieber in einer Gruppe aktiv werden, können Sie auch Präventionskurse zum Thema Sturzprävention besuchen.	
Augenuntersuchungen in Anspruch nehmen: Ein eingeschränktes Sehvermögen kann das Sturzrisiko erhöhen. Daher sollten Sie sowohl Ihre Augen als auch eventuell genutzte Sehhilfen regelmäßig überprüfen lassen.	
Medikamenteneinnahme überprüfen: Eingenommene Medikamente können unter Umständen Schwindel verursachen und damit auch die Gefahr eines Sturzes erhöhen. Besprechen Sie Ihre Medikamenteneinnahme daher regelmäßig in Ihrer hausärztlichen Praxis – insbesondere dann, wenn die Medikamente durch unterschiedliche Praxen verschrieben werden und/oder Nebenwirkungen auftreten.	
Vorbereitungen für den Notfall treffen: Trotz höchster Vorsicht lässt sich nicht jeder Sturz verhindern. Damit Sie im Notfall schnell Hilfe erhalten, kann sich gegebenenfalls die Anschaffung eines Hausnotrufsystems (Notfallknopf) anbieten. Besprechen Sie dies bei Bedarf in Ihrer ärztlichen Praxis.	