

13 Tipps – So senken Sie Ihr Sturzrisiko

- 1 **BEWEGEN SIE SICH TÄGLICH** und trainieren Sie Ihr Gleichgewicht, Ihre Koordination und Kraft. Dazu können Sie z. B. den Kurs „Osteogym“ der Rheumaliga in Ihrer Region besuchen. Oder machen Sie nach Anweisungen einer Fachperson Bewegungsübungen und Gymnastik zu Hause.
- 2 **ENTFERNEN SIE STOLPERFALLEN** in Ihrem Wohnbereich und bringen Sie wo sinnvoll Haltegriffe an. Handläufe an Treppen sind ein Muss.
- 3 Tragen Sie **GEEIGNETE SCHUHE** (niedriger Absatz, rutschfeste Sohle, gute Fixierung) sowohl draussen wie drinnen.
- 4 **BESEITIGEN SIE SOFORT FEUCHTIGKEIT** auf dem Fussboden sowie Abfälle wie Kartoffel- oder Apfelschalen.
- 5 Schalten Sie **AUSREICHEND LICHT** an, auch wenn Sie nachts nur kurz zur Toilette müssen. Lassen Sie sich zu Lösungen und Hilfe bei Blasenschwäche beraten.
- 6 Lassen Sie regelmässig Ihr **SEH- UND HÖRVERMÖGEN TESTEN**. Tragen Sie die Brille und gegebenenfalls das Hörgerät, auch wenn Sie nachts nur kurz zur Toilette müssen.
- 7 Nutzen Sie bei Schnee und Eis gut sitzende **ANTIRUTSCHVORRICHTUNGEN** an Ihren Schuhen.
- 8 Achten Sie auf gesunde, eiweiss- und calziumreiche **ERNÄHRUNG** und beugen Sie durch regelmässige Aufenthalte an der Sonne oder mit einem geeigneten Präparat einem Vitamin-D-Mangel vor (Arzt, Pflegefachperson, Apotheke).
- 9 Nutzung einer **GEH-HILFE** (Handstock, Rollator etc.) sollte nur auf Empfehlung eines Spezialisten erfolgen. Üben Sie den Umgang mit einer Geh-Hilfe, damit sie nicht zur Sturzursache wird.
- 10 **NEHMEN SIE SICH ZEIT** beim Aufstehen vom Bett oder Stuhl (Schwindel) und üben Sie das Aufstehen, sollten Sie eine Aufstehhilfe benutzen. Bewegen Sie sich grundsätzlich in dem Tempo, in dem Ihnen wohl ist und Sie die Umgebung (Bodenabsätze, Trottoir etc.) gut wahrnehmen können.
- 11 **NEHMEN SIE JEDEN STURZ ERNST** und teilen Sie es Ihrer Pflegefachperson oder Ihrem Hausarzt mit. Sie können die Ursachen ermitteln (z. B. Schwindel aufgrund von Medikamenten, Blutzuckerschwankungen etc.) und geeignete Massnahmen mit Ihnen besprechen.
- 12 Lassen Sie sich, wenn nötig, ein **NOTRUFSYSTEM** einrichten, mit dem Hilfskräfte alarmiert werden können.
- 13 **TRINKEN SIE AUSREICHEND**, um Symptome mit Sturzpotential wie Schwindel, plötzlicher Blutdruckabfall oder Sehstörungen zu vermeiden.