



Trittsicher durchs Leben

Stürze zu Hause gezielt vermeiden!

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Brüche, Prellungen oder Verstauchungen – ein Sturz hat oft schwerwiegende Folgen.

Es gibt ein Bündel an Maßnahmen, wie Sie Ihr Sturzrisiko verringern können bzw. Stürze vermeiden können. Unser interdisziplinäres Team steht Ihnen und Ihren Angehörigen für die **Beratung**, das **Training** zum Umgang mit Hilfsmitteln sowie für **Bewegungsübungen** zur Verbesserung der Kraft und des Gleichgewichts sehr gerne zur Verfügung.

Zudem ist die **Beseitigung von Gefahren** im häuslichen Umfeld wesentlich. Dazu nehmen Sie sich bitte Zeit und gehen Sie die Checkliste für Ihr zu Hause durch.

Versuchen Sie, die Maßnahmen umzusetzen.

Checkliste für Ihren Wohnraum

Boden

- ▶ Flache Teppiche ohne Fransen
- ▶ Rutschfester Bodenbelag
- ▶ Türschwellen entfernen lassen
- ▶ Teppiche, Läufer nur mit Anti-Rutschgitter
- ▶ Herumliegende Gegenstände, z.B. Kabel vom Boden entfernen
- ▶ Freie Gehwege, genügend Platz schaffen



Licht

- ▶ Für ausreichende Beleuchtung sorgen
- ▶ Nachts beim Aufstehen Licht anmachen
- ▶ Gut erkennbare Lichtschalter oder Bewegungsmelder anbringen
- ▶ Beleuchtung: besonders wichtig im Schlafzimmer, Badezimmer, WC und am Gang



Bett

- ▶ Höhe anpassen
- ▶ Haltegriffe montieren



Badezimmer/WC

- ▶ Für ausreichende Ablageflächen sorgen  
- ▶ Türschwellen entfernen  
- ▶ Haltegriffe beim WC befestigen  
- ▶ Haltegriffe in der Dusche bzw.
Badewanne montieren  
- ▶ Badelift  
- ▶ Duschhocker  
- ▶ Toilettensitzerhöhung  

Telefon und Notruf

- ▶ Spezialtelefon für Senior*innen (große Tasten)  
- ▶ Eventuell eine Rufhilfeuhr anfordern  
- ▶ Regelmäßige Besuche & Telefongespräche  

Mobilität

- ▶ Regelmäßige Bewegung  
- ▶ Therapieangebote zur Kräftigung,
Verbesserung des Gleichgewichts und
der Kraft in Anspruch nehmen  
- ▶ Sicherer Umgang mit Gehhilfen –
diese immer in Reichweite abstellen  
- ▶ Bestimmte Verhaltensweisen bei Bedarf
mit Therapeut*innen üben (Transfer Bett/Stuhl,
Aufstehen aus dem Bett, Stiegen steigen,...).  

Kleidung

- ▶ Bequeme, gut sitzende Schuhe tragen, die einfach anzuziehen (ohne Schnürsenkel) und möglichst flach sind  
- ▶ Nur Strümpfe/Socken mit Noppen tragen  
- ▶ Bequeme, leicht an- und ausziehbare Kleidung tragen  
- ▶ Beim Anziehen am besten auf einen Stuhl mit Lehne setzen  

Ruhe und Schlaf

- ▶ Regelmäßige Ruhepausen  
- ▶ Langsames Aufstehen aus dem Bett/Sofa  
- ▶ Stress oder Hektik vermeiden  

Sinneswahrnehmung

- ▶ Brille und Hörgeräte immer tragen  
- ▶ Sicht und Gehör regelmäßig überprüfen  

Wichtig: Dort, wo Sie **Gefahren**  erkannt haben, sollten Sie die notwendigen Verbesserungen rasch durchführen (lassen). So können Sie wesentlich zu Ihrer eigenen **Sicherheit**  beitragen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried

Für weitere Fragen stehen Ihnen das gesamte Team
und das Institut für Physikalische Medizin und
Rehabilitation gerne zur Verfügung:

**Institut für Physikalische Medizin und
Rehabilitation**

Prim. Dr. Christian Angleitner, MSc
Telefon: +43 7752 602-2001



Zur digitalen
Version des Folders

**Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.**

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0

office.ried@at · www.bhsried.at

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Impressum: Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsges.m.b.H.
Schlossberg 1 · 4910 Ried i.I. · T: +43 7752-602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at
Für Inhalt verantwortlich & Layout: BHS Ried | **Druck:** druck.at | **Erscheinung:** Sept.25