

## Sturzprophylaxe - Empfehlungen für zu Hause

- regelmäßige Kontrolle beim Hausarzt (z. B. von Medikamenten, Augen, Ohren)
- Beseitigung von Stolperstellen in der Wohnung
- am Morgen Zeit lassen (z. B. Morgengymnastik im Bett, langsames Aufstehen)
- Richtungswechsel immer langsam und bewusst (besonders bei Schwindel)
- im Bad rutschfeste Matten, Haltestangen anbringen lassen
- Beachtung bei Haustieren: Bewegungen sind nicht immer kalkulierbar
- beim Treppensteigen Handlauf bis über die letzte Stufe hinaus nutzen
- Hilfsmittel nutzen (z. B. Brillen, Gehstützen, Rollator, fest sitzende orth. Schuhe)
- legen sie eine Zweitbrille an einen festen Platz
- feuchten Boden sofort trocken wischen
- Nachts immer Licht anschalten beim Toilettengang
- tragen sie auch zu Hause feste und gut sitzende Schuhe (keine Schlappen)
- holen sie sich Hilfe beim Hochsteigen

Oft passieren Stürze aus Unachtsamkeit und könnten sehr leicht vermieden werden.

Empfehlung: Nehmen sie regelmäßig an einem Übungsprogramm innerhalb einer zu Ihnen passenden Gruppe teil.

**Ansprechpartner:** SFZ CoWerk gGmbH,  
Ralf Nieland, Bereichsleiter Assistenz & Pflege  
Tel.: 0371 3344 - 188  
[www.cowerk.de](http://www.cowerk.de)

