



Checkliste Sturzprophylaxe - intrinsische (endogene) Ursachen – (von der Person selbst ausgehende Ursachen)

Stand: 01.09.2023

Nr.	Inhalt / Gegenstand	zutreffend	nicht zutreffend
	Allgemeine Angaben zur Person:		
1	Name:		
2	Vorname:		
3	Kontakt:		
4	- Adresse:		
5	- Telefon:		
6	- E-Mail:		
7	sonstige Anmerkungen:		
8			
9			
	Erkrankungen:		
	plötzlich eintretende Erkrankungen		
10	Herzinfarkt		
11	Schlaganfall		
12	plötzlicher Bewusstseinsverlust		
13			
	chronische Erkrankungen / Beeinträchtigungen		
14	Epilepsie		
15	Parkinson-Syndrom		
16	Multiple Sklerose (MS)		
17	Frakturen der Wirbelsäule		
18	Amputationen (insbesondere der unteren Extremität)		
19	Störungen der Balance		
20	Sehstörungen		
21	- jährliche augenärztliche Kontrolle		
22	psychische Erkrankungen bzw. Aspekte z. B.: - Demenz - Depressionen - Angstzustände - Verwirrheitszustände		
23			
	körperliche Ereignisse :		
24	altersbedingter Verlust körperlicher Kräfte		
25	Einschränkungen des Haltungs- und Bewegungsapparates		
26	Frakturen in den letzten 5 Jahren		

Nr.	Inhalt / Gegenstand	zutreffend	nicht zutreffend
27	Stürze im letzten halben Jahr		
28	Unkenntnis über Sturzgefahren		
29			
	Medikamente :		
	allgemeine Hinweise		
30	Erhöhte Sturzgefahr durch: - gleichzeitige Einnahme von unterschiedlichen Medikamenten oder - Mittel zur Selbstmedikation		
31	Medikamentenbeispiele die zur erhöhten Sturzgefahr führen können: - Antidepressiva - Beruhigungsmittel - Blutdrucksenkende Medikamente - Schlafmittel		
	Maßnahmen / Hinweise		
32	Beobachtung der Reaktion auf verabreichte Medikamente		
33	wenn erforderlich, rechtzeitige Schlafmittel- verabreichung		
34	eine ärztliche Beratung ist stets zu bevorzugen		
35	Auswahl der richtigen medikamentösen Wirkstoffe Priscus-Liste (www.priscus.net)		
36	Beachtung der Wechselwirkung von unterschiedlichen Medikamenten – zahlreiche Hinweise sind im Internet unter dem Suchbegriff „Wechselwirkungscheck“ auffindbar		
37			
	fehlende Kraft und Balance:		
	Maßnahmen zur Prophylaxe		
38	aktive Alltagsbewältigung – durch beispielsweise Haushaltsführung, Gartenarbeit, Einkäufe, Spaziergänge		
39	sportliche Betätigung – in, dem Alter und gegebenenfalls einer Behinderung, angepassten Form		
40	regelmäßige Fußpflege zur Vermeidung schmerzhafter Druckstellen		
41			
	Maßnahmen zur Kompensation bestehender Beeinträchtigungen		
42	regelmäßige Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Stand- und Trittsicherheit durch fachliche Anleitung		
43	mindestens zweimal wöchentlich sportliche Betätigung zur Verbesserung des Kräftehaushaltes und der Balance		
44	konsequentes Üben um nach ca. 3 Monaten erste Erfolge verzeichnen zu können		
45	Auswahl von Übungen zur Erhöhung der Beinkraft und zur Gleichgewichtsschulung		
46	empfehlenswert für ältere Menschen sind:		

Nr.	Inhalt / Gegenstand	zutreffend	nicht zutreffend
	- Tanzen - Wassergymnastik - Yoga - Tai-Chi (chinesisches Schattenboxen)		
47	HINWEIS: Das Maß der Belastung darf das Wohlfühlen und den Spaß an der körperlichen Betätigung nicht beeinträchtigen und übersteigen.		
48			
	Kraftverlust durch mangelhafte Ernährung		
	Ursachen		
49	Im Alter besteht ein verzögerter Stoffwechsel bei gleich hoch bleibendem Nährstoffbedarf		
50	Trotz ausreichender Kalorienaufnahme ist bei älteren Menschen oftmals ein Nährstoffmangel an - Vitaminen - Eiweiß - Mineralstoffen zu beobachten.		
51	Eine Appetitlosigkeit führt oftmals zu einem unausgewogenen Essverhalten mit Folgen: > beschleunigten Muskelabbau > Kraftverlust > fehlende Bewegungsbereitschaft > Fortbewegung fällt schwerer und wird unsicherer > weitere Einschränkung der Bewegungsbereitschaft > Verstärkung der Appetitslosigkeit		
	Maßnahmen / Hinweise für eine gute und ausgewogene Ernährung		
52	regelmäßiges Essen – vorzugsweise 5 mal täglich		
53	viel Obst und Gemüse		
54	Milch und Milchprodukte zur Deckung des Bedarfs an Calcium und Eiweiß		
55	Seefisch (Makrele, Hering, Lachs) zur Deckung des Vitamin- D-Bedarfs		
56	ausreichende Flüssigkeitsaufnahme – täglich ca. 1,5 Liter in Form von verdünnten Frucht- oder Gemüsesäften, Tee oder Mineralwasser		
	personenbezogene Maßnahmen		
57	Prüfung der Passform von Bekleidung und Schuhen – und ggf. korrigieren		
58	Einsatz von festen Schuhen – keine „Schlappen“, im Sommer auch Sandalen mit Riemchen um die Ferse zur Fixation am Fuß		
59	Verwendung von Schuhen mit rutschhemmenden Sohlen		
60			

Nr.	Inhalt / Gegenstand	zutreffend	nicht zutreffend
-----	---------------------	------------	---------------------

Checkliste Sturzprophylaxe - extrinsische (exogene) Ursachen – (von der Umwelt ausgehende Ursachen) Stand: 01.09.2023

	Allgemeines:		
1	Die hier in Frage kommenden Ursachen können äußerst komplex sein. Daher erfolgt in dieser Checkliste eine Beschränkung auf die wesentlichsten Ursachen. Die baulich bedingten Sturzursachen und Maßnahmen zur Sturzvermeidung in den Wohnbereichen gelten ebenfalls sinngemäß für öffentlich zugängliche Gebäude.		
	Schuhe:		
	häufige Sturzursachen		
2	schlecht sitzendes Schuhwerk führt zu Gehunsicherheiten		
3	Tragen von „Schlappen“		
4	schmerzhafte Druckstellen an Füßen		
5			
	Tipps und Hinweise zur Sturzvermeidung		
6	Passform der Schuhe prüfen – und gegebenenfalls korrigieren		
7	Einsatz von festen Schuhen – keine „Schlappen“, im Sommer auch Sandalen mit Riemchen um die Ferse zur Fixation am Fuß		
8	Verwendung von Schuhen mit rutschhemmenden Sohlen		
9	Schwierigkeiten beim Anziehen der Schuhe kann man mit einem langen Schuhlöffel begegnen.		
10	Ist ein selbständiges Binden von Schnürsenkeln nicht möglich, bieten Schuhe mit Klettverschluss eine gute Alternative.		
11	Bei Eis und Schnee ist die Verwendung von Schuhen mit einer rutschhemmenden Sohle und Schuhspikes, insbesondere Fersenspikes, zu empfehlen		
12	regelmäßige Fußpflege zur Vermeidung schmerzhafter Druckstellen		
13			
	Bekleidung		
	häufige Sturzursachen		
14	zu enge Kleidung , die die erforderliche Bewegung und Balance behindert		
15	zu lange Kleidung , die auf dem Boden schleift		
16			
	Tipps und Hinweise zur Sturzvermeidung		
17	Passform der Bekleidung prüfen – und gegebenenfalls korrigieren		
18	Vermeidung von zu enger Kleidung , die die Bewegung		

Nr.	Inhalt / Gegenstand	zutreffend	nicht zutreffend
-----	---------------------	------------	---------------------

	und die eine gute Balance behindert		
19	Verwendung von Hüftschutzhosen zur Reduzierung der Gefahr von Frakturen bei Personen mit erhöhten Sturzrisiko		
20			
	Hilfsmittel		
	häufige Sturzursachen		
21	fehlende Kenntnisse in Handhabung und Umgang mit Gehhilfen , wie z. B. Unterarmstützen, Rollstuhl, Rollator		
22	Verwendung ungeeigneter Gehhilfen		
23	Verwendung von nicht funktionsfähigen Gehhilfen		
24			
	Tipps und Hinweise zur Sturzvermeidung		
25	fachliche Anleitung in Handhabung und Umgang mit Gehhilfen durch einen Ergo- oder Physiotherapeuten		
26	grundsätzliches Feststellen der Bremsen von Rollstühlen, Rollatoren und Pflegebetten nach einer Ortsveränderung		
27	Einsatz ergänzender Hilfen , wie z. B. Stockhalter		
28	Bereithaltung eines fahrbaren Lifters , der sich auch eignet um gestürzte Personen vom Boden aufheben zu können		
29	Anpassung der Inkontinenzhilfsmittel		
30			
	Wohnung		
	Allgemeine Tipps und Hinweise zur Sturzvermeidung		
31	Wohnraumanpassung durch fachliche Beratung		
32	Lichtschalter und Klingeln zum Ruf einer Hilfsperson stets im Greifbereich anordnen		
33	alle benötigten Gegenstände in Greifhöhe positionieren , um ein Hochsteigen (z. B. auf eine Fußbank) zu vermeiden		
34	Optimierung der Nachtbeleuchtung		
35	Veränderungen in der Wohnung , wie z. B. das Aufstellen weiterer Möbel , sollte am Vormittag erfolgen – ältere Menschen können sich somit bis zur Nacht besser auf die Veränderungen einstellen		
36	Beim Fensterputzen sollte man sich nicht auf den Fenstersims bzw. die Fensterbank stellen.		
37	Ältere Menschen sollten vorzugsweise das Gardinenwaschen einer Hilfsperson überlassen.		
38	Reduzierung der Möglichkeit , dass Kinder u. a. auf Fensterbänke, Tische und Stühle klettern können		
39			
	Sanitärbereiche		
	häufige Sturzursachen		
40	Ausrutschen in Wanne und Dusche		
41	Hängenbleiben oder Stolpern beim Ein- bzw. Ausstieg aus Wanne oder Dusche		

Nr.	Inhalt / Gegenstand	zutreffend	nicht zutreffend
42			
	Tipps und Hinweise zur Sturzvermeidung		
43	rutschhemmende Beläge oder Antirutsch-Matten in Wanne und Dusche		
44	Ausstattung von Wanne, Dusche und WC mit ausreichend griffsicheren Festhaltungsmöglichkeiten		
45	ebene, bodenbündige Dusche		
46	Einbau einer begehbaren Badewanne mit Tür		
47	ausreichend bemessene und uneingeschränkte Bewegungsflächen		
48			
	Fußböden		
	häufige Sturzursachen		
49	Schwellen		
50	lose aufliegende Teppichläufer		
51	über nutzbare Gehflächen verlaufende Elektrokabel		
52			
	Tipps und Hinweise zur Sturzvermeidung		
53	Schaffung niveaugleicher Bodenoberflächen in allen Bereichen der Wohnung – einschließlich in Türbereichen		
54	Verklebung von lose aufliegenden Teppichläufern sowie hochstehender Teppichkanten		
55	Verwendung rutschhemmender Bodenbeläge		
56	Installation zusätzlicher Steckdosen – zur Vermeidung der Verlegung von Elektrokabel über Gehflächen		
57			
	Treppen		
	häufige Sturzursachen		
58	fehlende visuelle und taktile Kennzeichnung		
59	über Setzstufen vorstehende Trittstufen		
60	Setzstufen mit sich im Verlauf verringernder Höhe		
61	Trittstufen mit sich im Verlauf verjüngender Tiefe		
62	fehlende Setzstufen		
63	unzureichende Beleuchtung		
64	An- und Austrittsstufen werden nicht in die Beleuchtung einbezogen		
65			
	Tipps und Hinweise zur Sturzvermeidung		
66	visuelle Stufenvorderkantenmarkierung mit über die gesamte Stufe durchgehenden Markierungsstreifen auf Tritt- und Setzstufe		
67	Anordnung eines Aufmerksamkeitsfeldes in gesamter Treppenbreite vor der obersten Trittstufe einer abwärtsführenden Treppe		
68	ausreichende Trittstufentiefe (Auftrittsbreite) zum sicheren Aufstellen des gesamten Fußes		
69	beidseitige griffsichere Handläufe		
70			
	Beleuchtung		

Nr.	Inhalt / Gegenstand	zutreffend	nicht zutreffend
-----	---------------------	------------	------------------

	häufige Sturzursachen		
71	Blendungen – verhindern ein rechtzeitiges Erkennen von Gefahren und Hindernissen		
72	Blendung durch direkte Sonnenlichteinstrahlung		
73	Blendung durch Spiegelungen , z. B. bei blank gebohnerten Bodenbelägen, spiegelnden Glasoberflächen		
74	mangelhafte, nicht ausreichende Beleuchtungen		
75	Schlagschatten (scharf abgegrenzte Hell-Dunkel-Übergänge) führen zu Irritation und Unsicherheit		
76			
	Tipps und Hinweise zur Sturzvermeidung		
77	Sicherstellung einer gleichmäßigen Grundbeleuchtung		
78	ausreichende, blend- und schattenfreie Beleuchtung von Gefahrenstellen		
79	keine ausschließliche Beleuchtung mit Punktstrahlern – Hell-/Dunkelbereiche fördern das Sturzrisiko		
80	zusätzlicher Einsatz von Punktstrahlern zur gezielten Beleuchtungsverbesserung ausgewählter Bereiche , wie z. B. von Informationstafeln oder Gefahrenbereichen		
81	Einsatz entspiegelter Glasoberflächen – z. B. Fenster, Glastüren und -wände		
82	Einsatz matter Bodenbeläge		
83	Vermeidung einer Blendung durch direkte Sonnenlichteinstrahlung , z. B. durch Anordnung von Markisen, Rollos etc.		
84	Zum Wechseln einer Glühlampe, sollte man eine Leiter verwenden und nicht auf einen Stuhl steigen.		
85			
	Gebäudeinnen- und -zugangsbereiche		
	häufige Sturzursachen		
86	Stufen, Podeste, Absätze , die durch unzureichende Beleuchtung oder in gleicher Farbgebung des angrenzenden Bodenbelags nicht erkennbar sind		
87	abgestellte Gegenstände, insbesondere von geringer Höhe , wie beispielsweise Taschen oder Kisten in Gängen oder kleine Poller auf Gehwegen in Fluren etc. (werden schnell übersehen)		
88			
	Tipps und Hinweise zur Sturzvermeidung		
89	Vermeidung bzw. Absicherung von Stufen, Podesten und Absätzen		
90	gemeinsame Orientierungsgänge mit älteren und mobilitätsbeeinträchtigten Menschen durch die Innen- und Außenbereichen von Einrichtungen und Wohnanlagen mit Hinweisen auf bestehende Gefahrenstellen, wie Treppen, Podeste und evtl. Besonderheiten		
91	Bereitstellung von Sitzmöglichkeiten und Handläufen in langen Gängen und in Gebäudezugangsbereichen		
92	freier und stufenloser Zugang zu allen zur Verfügung		

Nr.	Inhalt / Gegenstand	zutreffend	nicht zutreffend
	stehenden Einrichtungen , wie Briefkästen, Mülltonnen, Aushängen etc.		
93			

© 2023

Alle Rechte weltweit vorbehalten von Claudia Karell & Eberhard Tölke

Dieses Produkt dient ausschließlich dem Eigengebrauch des Käufers. Es ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung, die über die Grenzen des Urheberrechtsgesetzes hinausgeht, ist ohne schriftliche Zustimmung der Verfasser unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, die Speicherung in elektronischen Systemen, zur Verwendung für die Wahlwerbung sowie für den Weiterverkauf in irgendeiner Art und Weise.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS UND RECHTLICHE HINWEISE

Trotz sorgfältiger Erstellung des Dokuments übernehmen die Verfasser keine Haftung im juristischen Sinne bei möglichen Schäden. Der Käufer dieses Produktes trägt die volle Verantwortung für jegliche Konsequenzen aus seinem Gebrauch.

Die Verfasser übernehmen für die Vollständigkeit und Aktualität dieses Produkts keine Gewähr.