



DIES IST NICHT NUR EIN KNOCHENBRUCH -
ES IST EIN WARNSIGNAL!

Verringern Sie Ihr Risiko: Checkliste zur Sturzprävention

Kontakt:

UCB Cares[®]
About People

Telefon: +49 2173 48 4848

Fax: +49 2173 48 4841

E-Mail: ucbcares.de@ucb.com

Webseite: www.ucbcares.de



Inspired by **patients**.
Driven by **science**.

© UCB Pharma GmbH, 2024. Alle Rechte vorbehalten.

DE-DA-2400.195

Checkliste zur Sturzprävention

Osteoporose macht die Knochen schwächer und sie brechen leichter.

Schon ein einfacher Sturz kann daher zu einem Knochenbruch führen.

Wir stehen Ihnen hier mit konkreten Alltagstipps zur Seite. Diese Checkliste zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Zuhause sturzsicherer machen können. Gehen Sie in jedes Zimmer und beantworten Sie die Fragen, vielleicht zusammen mit jemandem aus Ihrem Freundeskreis oder einem Familienangehörigen. Bei jedem „**Ja-Kreuzchen**“ **schauen Sie sich die Tipps an** und überlegen Sie, ob die nötigen Änderungen bei Ihnen umzusetzen sind.

Gehen Sie diese Checkliste in einigen Monaten noch einmal durch, damit Sie mögliche neue Gefahren erkennen.



Wohn- und Esszimmer

NEIN

- Liegen **Teppiche** oder **Vorleger** auf dem Boden?
- Liegen **Strom-** oder **Telefonkabel** auf Ihren Laufwegen?
- Liegen **Gegenstände** (z. B. Kinder- oder Tierspielzeug) auf Ihren Laufwegen?
- Steht ein **Telefon** in der Nähe des Platzes, an dem Sie sich oft aufhalten?

JA

TIPP

- Legen Sie eine **Gleitschutzmatte** unter die Teppiche oder räumen Sie sie ganz weg.
- Verlegen Sie die Kabel unter oder hinter die **Möbel** oder befestigen Sie sie mit **Kleband** auf dem Boden oder an der Wand. Legen Sie **keine Teppiche** über die Kabel.
- Entfernen Sie die **Gegenstände**.
- Stellen Sie das **Telefon** gut erreichbar auf. Oder tragen Sie ein **Mobiltelefon** bei sich.



Bad

NEIN

- Brauchen Sie Hilfe beim Aufstehen von der **Toilette** oder beim Ein- und Aussteigen in die bzw. aus der **Badewanne**?
- Empfinden Sie die **Badewanne**, die **Dusche** oder den **Boden** beim Ein- und Aussteigen als rutschig?
- Müssen Sie nachts auf die **Toilette** gehen?

JA

TIPP

- Bringen Sie **stabile Haltegriffe** an oder stellen Sie ein **Sicherheitsgestell** auf. Wenn die Griffe/das Gestell bereits vorhanden sind, überprüfen Sie, ob diese fest angebracht sind bzw. dieses stabil steht.
- Legen Sie eine **rutschfeste Matte** in Badewanne oder Dusche sowie auf den Boden.
- Bringen Sie **Nachtlichter mit Bewegungssensoren** an, die Ihren Weg nachts beleuchten.



Schlafzimmer

NEIN

- Haben Sie Schwierigkeiten, **Regale im Kleiderschrank** zu erreichen?
- Schalten Sie das Licht an, wenn Sie nachts aufwachen?
- Steht ein **Telefon** in der Nähe Ihres Bettes?

JA

TIPP

- Legen Sie häufig gebrauchte **Dinge in Griffweite**. Stellen Sie bei Bedarf einen **stabilen Tritthocker / eine kleine Trittleiter** in der Nähe bereit.
- Bringen Sie die **Lichtschalter** so an bzw. stellen Sie Lampen so auf, dass Sie sie aus dem Bett heraus leicht erreichen können.
- Stellen Sie das **Telefon** so auf, dass Sie es leicht erreichen können. Oder halten Sie ein **Mobiltelefon** griffbereit.



Küche

NEIN

- Haben Sie Schwierigkeiten, **Küchenschränke** zu erreichen?
- Liegen **Teppiche** oder **Vorleger** auf dem Boden?
- Benutzen Sie die **Spülmaschine** oder den **Backofen**?

JA

TIPP

- Legen Sie häufig gebrauchte **Dinge in Griffweite**. Stellen Sie bei Bedarf einen **stabilen Tritthocker / eine Trittleiter** in die Nähe.
- Legen Sie eine **Gleitschutzmatte** unter die Teppiche, wenn sie auf einem glatten Boden liegen, oder räumen Sie sie ganz weg.
- **Stellen Sie sich seitlich**, wenn Sie Geschirr aus der Spülmaschine nehmen. **Beugen Sie sich also nicht nach vorn** über die Spülmaschinenklappe (damit Sie nicht das Gleichgewicht verlieren). Gleiches gilt, wenn Sie Speisen aus dem Backofen nehmen.



Treppen

NEIN

- Gibt es **Stufen** oder **Treppen** in Ihrem Zuhause oder im Außenbereich?

JA

TIPP

- Bringen Sie einen **stabilen Handlauf** an der Treppe an und verlegen Sie auf Holztreppen **rutschfeste Stufenmatten**. Gehen Sie nicht auf Socken, sondern in rutschfesten Hausschuhen. Wenn Sie die Treppe benutzen, **konzentrieren Sie sich voll und ganz** darauf. Tun Sie dabei nichts anderes (schauen Sie beispielsweise nicht auf Ihr Telefon). Bringen Sie **helle Leuchten** an der Treppe und auf den Treppenabsätzen an (auch außen).