



TIPPS

Benutzen Sie

- Gehhilfen (z.B. Rollator, Gehstock)
- festes, sicheres Schuhwerk
- Antirutschsocken in der Nacht
- Hilfsmittel wie Antirutschmatten für Duschwanne, Badewannenlifter oder Toilettensitzerhöhungen

Halten Sie sich fit

- Mit Übungen zur Steigerung von Kraft und Balance verringern Sie Ihr Sturzrisiko erheblich!



Pflege- und Betreuungseinrichtungen am Klinikum Mittelbaden

**Haus der Jungen Pflege –
Stiftung Friedrich Ganz**
Erwin-Roos-Straße 10
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 40689 100

**Kurzzeitpflege
Kuppenheim**
Erwin-Roos-Straße 10
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 40689 201

Haus Fichtental
Friedrichstraße 111
76456 Kuppenheim
Telefon 07222 9443 10

Martha-Jäger-Haus
Kapellenstraße 21/3
76437 Rastatt
Telefon 07222 40616 10

Lichtental Schafberg
Schafberg 12
76534 Baden-Baden
Telefon 07221 7005 0

Lichtental Theresienheim
Geroldsauer Straße 7
76534 Baden-Baden
Telefon 07221 91 2860

Erich-Burger-Heim
Herrmannstraße 8
77815 Bühl
Telefon 07223 94089 30

**Klinikum Mittelbaden Hub
Pflegezentrum**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3101

**Klinikum Mittelbaden Hub
Eingliederungshilfe**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3101

**Tagespflege am
Erich-Burger-Heim**
Herrmannstraße 8
77815 Bühl
Telefon 07223 94089 58

Hospiz Kafarnaum
Dr.-Rumpf-Weg 7
76530 Baden-Baden
Telefon 07221 213 325

**Ambulanter Pflegedienst
Baden-Baden / Bühl / Rastatt**
Hubstraße 66
77833 Ottersweier
Telefon 07223 81 3434

Fotos: iStock/Koldunov, iStock/Wavebreakmedia, iStock/AndreyPopov, iStock/cruphoto, iStock/fcafoto.digital

**Holen Sie sich
pflegefachliche Beratung,
Anleitung und
Unterstützung!**

Mat.-Nr. 349274 / Stand 03/2026

EXPERTENSTANDARD

08

STURZ- PROPHYLAXE

Hinweise zur
Vermeidung von Sturzursachen
und Stürzen



WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Von einem Sturz wird gesprochen, wenn eine Person unbeabsichtigt auf den Boden fällt. Oft tragen viele Einzelfaktoren zu einem Sturz bei. Dabei werden Risikofaktoren unterschieden, die von der Person ausgehen und Risikofaktoren, die im Umfeld zu finden sind. Eine eindeutige Vorhersage von Stürzen ist nicht möglich. Jedoch lässt sich die Sturzgefahr durch die Ausschaltung von Risikofaktoren minimieren.



HÄUFIGE URSACHEN FÜR STÜRZE

- Stolperfallen wie Teppiche und Kabel
- Hindernisse innerhalb und außerhalb der Wohnung
- glatte oder nasse Bodenbeläge (z. B. Badezimmer)
- unzureichende Beleuchtung
- schlecht erkennbare Stufen
- ungeeignetes, schlecht sitzendes Schuhwerk
- schlecht sitzende und nicht angepasste Sehhilfen
- zu lange oder zu weite Kleidung, die den Bewegungsablauf behindert



BESONDERS GEFÄHRDET SIND PERSONEN

- mit Sehbeeinträchtigungen
- mit Gangveränderungen
- mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit
- mit Gleichgewichtsstörungen
- mit Stuhl- und Harninkontinenz
- mit Erkrankungen (z. B. Epilepsie, Diabetes, Herzrhythmusstörungen, Parkinson, Multiple Sklerose, Demenz)
- mit medikamentöser Therapie (z. B. Psychopharmaka; aufgrund Neben- und Wechselwirkungen)



WAS SIE TUN KÖNNEN

- Beseitigen Sie Stolperfallen wie Teppichkanten, Türschwellen, Elektrokabel und weitere Hindernisse in den Wohnräumen.
- Richten Sie Ihre Wohnumgebung so ein, dass häufig benötigte Gegenstände für Sie gut zu erreichen sind.
- Sorgen Sie für helle und ausreichende Beleuchtung.
- Schaffen Sie Haltemöglichkeiten, zum Beispiel im Badezimmer, Toilette, Flur.
- Veranlassen Sie gegebenenfalls den Einbau von Rampen und/oder eines Treppenlifts zur Überwindung von unterschiedlichen Ebenen.
- Erfragen Sie bei Bedarf die Möglichkeit der Einrichtung eines (Haus-)notrufgerätes.

