

Co-funded by the European Union




The European Union support for the production of this document does not constitute an endorsement of the contents, which reflects the views only of the authors, and the European Union institutions and bodies cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

(EaSI VS/2020/0258)

Supporting **In**clusive development of
community-based long-term **CARE**
services through multi-stakeholder
participatory approaches

Co-funded by
Fonds Gesundes Österreich

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

 Geschäftsbereich
Fonds Gesundes Österreich

Hilfreiches zu: Mobil sein und das Umfeld gestalten

erstellt von Monika Köck und Regina Entfellner,
Frühjahr 2023



Das Umfeld gestalten

Was kann ich gut und schnell sicherer gestalten?

- Gehen Sie aufmerksam durch die Räume und achten Sie auf mögliche Gefahrenquellen
- Stolperfallen entfernen: z. B Teppiche, Kabel usw.
- Haltegriffe positionieren
- Sitzmöbel mit gutem Stand sind wichtig – evtl. austauschen
- Passendes Schuhwerk wählen; es sollen nur passende Schuhe verfügbar sein
- Ausreichende Beleuchtung – Bewegungsmelder können hier sehr hilfreich sein (kein An/Ausschalten notwendig)
- Niveau-Unterschiede ausgleichen (z. B. Türschwellen mit Keilen barrierefrei gestalten)

In Bewegung bleiben – hilfreiche Tipps für Ihre/n Angehörige/n:

- Achten Sie auf gutes, rutschsicheres Schuhwerk
- Lassen Sie regelmäßig (zumindest jährlich) Ihre Sehfähigkeit und Ihr Hörvermögen überprüfen
- Bewegung im Alltag: Gehen Sie spazieren und nehmen Sie bewusst die Treppe
- Bauen Sie Koordinations- und Balanceübungen in Ihren Alltag ein
- Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Hilfsmittel (Stock, Rollator, Rollstuhl) richtig einsetzen können

Was tun nach einem Sturz?

1. Bewahren Sie Ruhe, so gut es geht!
2. Suchen Sie nach offensichtlichen Verletzungen (Wunden? Knochenbruch?)
3. Verständigen Sie bei Bedarf den Rettungsdienst oder Hausarzt/ärztin
4. So geben Sie gut Hilfestellung beim Aufstehen: siehe Video-Link

<https://www.youtube.com/watch?v=duZ7GDEp3YA>

Wenn Sie im Laufe des Tages bzw. der folgenden Tage Schwellungen, Schmerzen, Veränderungen des Bewusstseins und/oder der Aufmerksamkeit beobachten: Kontaktieren Sie den Hausarzt/die Hausärztin!