

Wie hoch ist mein Sturzrisiko?

Jeder von uns kennt Situationen, in denen wir gestolpert oder sogar gestürzt sind.

Unfälle durch Stolpern, Ausrutschen und Stürzen sind sowohl im beruflichen als auch im Heim- und Freizeitbereich der größte Unfallschwerpunkt. Viele dieser Unfälle wären durchaus vermeidbar. Sturzunfälle sind nicht einfach Schicksal, jeder kann mit gezielten Maßnahmen etwas dagegen tun.



Welche Stolper- und Sturzgefahren umgeben Sie? Prüfen Sie anhand der 20 Fragen umfassenden Checkliste Ihr eigenes Sturzrisiko.

Nach jedem Block ist Platz für eigene Notizen (z. B. was ist mir bei dem einen oder anderen Punkt ein- bzw. aufgefallen, was muss verbessert werden, etc.).

Schätzen Sie ein, wie häufig Sie mit den im Folgenden genannten Bedingungen bzw. Problemen konfrontiert sind.

Verkehrswege im Innenbereich	Risikopunkte			Ihre Punktzahl
	1	2	3	
1. Fußböden sind glatt.	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
2. Fußböden enthalten Unebenheiten (z. B. Fliesenkanten).	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
3. Fußböden sind verschmutzt (durch Staub, Flüssigkeiten etc.).	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
4. Kabel, Mehrfachsteckdosenleisten etc. liegen in Verkehrswegen	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
5. Fußmatten, Teppiche, Läufer liegen uneben und/oder rutschen.	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
6. Schlecht erkennbare Höhenunterschiede auf Verkehrswegen, in Fußböden (Türschwellen, Stufen, etc.)	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___

Notizen/Was muss geändert, verbessert werden? -----

Verkehrswege im Außenbereich	Risikopunkte			Ihre Punktzahl
	1	2	3	
7. Bodenbeläge sind fehlerhaft (z. B. durch Schlaglöcher).	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
8. Untergründe sind rutschig (z. B. Eis, Schnee, Nässe, Laub).	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
9. Stolperfallen (z. B. schlecht erkennbare Bordsteinkanten, unebene Gehwegplatten)	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
10. Stolperfallen (z. B. umherliegende Garten- oder Spielgeräte)	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___

Notizen/Was muss geändert, verbessert werden? -----

Treppen	Risikopunkte			Ihre Punktzahl
	1	2	3	
11. Benutzung von Treppen	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
12. fehlende Handläufe an Treppen	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
13. verschmutzte Treppenstufen	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___

Notizen/Was muss geändert, verbessert werden? -----

Beleuchtung	Risikopunkte			Ihre Punktzahl
	1	2	3	
14. Verkehrswege sind nicht ausreichend beleuchtet:				
a: auf dem Arbeitsweg	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
b: in der Arbeitsumgebung	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
c: im Privatbereich	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___

Notizen/Was muss geändert, verbessert werden? -----

Individuelle Faktoren	1	2	3	Ihre Punktzahl
15. Tragen von falschem Schuhwerk (nicht wetter- und situationsangepasst)	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
16. Vorhandene Handläufe werden nicht benutzt.	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
17. Herunterspringen von Treppen, Auslassen von Treppenstufen	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
18. Benutzung von Abkürzungen (z. B. Springen von Hindernissen)	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
19. zu große Eile, zu hastig unterwegs	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___
20. Während des Gehens abgelenkt (z. B. Telefonieren oder auf das Handy schauen)	selten <input type="checkbox"/>	manchmal <input type="checkbox"/>	häufig <input type="checkbox"/>	___

Notizen/Was möchte ich ändern: -----

Auswertung

Ihr Gesamtergebnis für die Risikofaktoren Verkehrswege im Innen- und Außenbereich, Treppen und Beleuchtung.

Addieren Sie die Risikopunkte der einzelnen Bereiche.

Ein Beispiel: Sie haben 7 Risikopunkte (RP) im Innenbereich, 6 RP im Außenbereich, 5 RP im Bereich Treppen und 4 RP im Bereich Beleuchtung. Dies ergibt ein Gesamtergebnis von 22 Risikopunkten. Aus der nachfolgenden Tabelle ergibt sich daraus ein geringes Risiko für Stolper- und Sturzunfälle.

Risiko	Risikopunkte
gering	16 bis 26
mittel	27 bis 37
hoch	38 bis 48

Ihr Ergebnis für den Risikofaktor Individuum.

Ein Beispiel: im Bereich individuelle Faktoren haben Sie ein Ergebnis von 17 Risikopunkten. Der nachfolgenden Tabelle können Sie entnehmen, dass sich bedingt durch Ihr eigenes Verhalten, ein für Sie hohes Risiko für Stolper- und Sturzunfälle ergibt.

Risiko	Risikopunkte
gering	6 bis 9
mittel	10 bis 14
hoch	15 bis 18

Anmerkung zum Selbstcheck

Durch die begrenzte Anzahl an Fragen in diesem Selbstcheck können natürlich nicht alle Faktoren berücksichtigt werden, die zu Stolper-, Rutsch- und Sturzunfällen führen. Daher ist dieser Check nur „relativ“ aussagekräftig. Eine Gefährdung an der falschen Stelle kann auch ein hohes Risiko bedeuten.

Ziel dieses Selbstchecks ist es, das Bewusstsein für diesen Themenbereich zu stärken.

Stand: 05/2016