



So erreichen Sie uns:

**Zentrum für Altersmedizin im
südlichen Sachsen-Anhalt (ZASSA)**

Herr Prof. Dr. med. T. Prell
Ernst-Grube-Straße 40
06120 Halle (Saale)

E-Mail: geriatrie@uk-halle.de

**Nähere Informationen erhalten Sie auf unserer
Internetseite unter:**

www.medizin.uni-halle.de/zassa



Zentrum für Altersmedizin im südlichen Sachsen-Anhalt (ZASSA)

Sturz!

Bin ich sturzgefährdet?

Information für Patienten und Angehörige

www.medizin.uni-halle.de/zassa



UKH

Universitätsklinikum
Halle (Saale)

Etwa ein Drittel der über 65-jährigen Patienten stürzen mindestens einmal im Jahr und die Häufigkeit der Stürze nimmt im Alter weiter zu. Ein Sturz ist ein einschneidendes Erlebnis, weil er zu Verletzungen führt, aber auch durch die Angst erneut zu stürzen die Mobilität stark einschränken kann. Außerdem stürzen 70% der Patienten, die einmal gestürzt sind, innerhalb der folgenden 12 Monate erneut.

Diese Broschüre soll Ihnen helfen, ihr **individuelles Sturzrisiko** abzuschätzen, um gemeinsam mit ihrem Arzt an der Vermeidung von Stürzen zu arbeiten und sie soll Ihnen Tipps geben, um ihr Sturzrisiko zu senken und Stürzen vorzubeugen.

Beantworten Sie daher die folgenden Fragen:



1. Sind Sie während der letzten 6-12 Monate schon mal gestürzt? **Ja / Nein**
2. Haben Sie Angst, wieder zu stürzen? **Ja / Nein**
3. Leiden Sie an Erkrankungen, die die Funktion des Bewegungsapparates beeinträchtigen, wie z. B. Osteoporose, Rheuma, Schlaganfall, Parkinson? **Ja / Nein**
4. Leiden Sie unter Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen? **Ja / Nein**
5. Leiden Sie unter Schmerzen in Rücken, Beinen oder Füßen? **Ja / Nein**
6. Ist das Sehen bei Ihnen stark eingeschränkt? **Ja / Nein**
7. Leiden Sie an einer Blasenschwäche? **Ja / Nein**
8. Nehmen Sie mehr als 5 Medikamente ein? **Ja / Nein**
9. Betätigen Sie sich körperlich weniger als 3x wöchentlich? **Ja / Nein**
10. Benutzen Sie ein Hilfsmittel zum Gehen? **Ja / Nein**
11. Können Sie nur wenige Treppenstufen laufen? **Ja / Nein**
12. Haben Sie Probleme mit dem Gedächtnis und der Orientierung? **Ja / Nein**
13. Haben Sie in den letzten 6 Monaten ungewollt Gewicht verloren? **Ja / Nein**
14. Benötigen Sie mehr als 10 Sekunden, um von einem Stuhl 5-mal aufzustehen und sich wieder hinzusetzen? **Ja / Nein**
15. Können Sie nicht länger als 10 Sekunden auf einem Bein stehen? **Ja / Nein**

Je **mehr Fragen** Sie mit „**Ja**“ beantwortet haben, desto höher ist ihr Sturzrisiko.

Wenn Sie eine der Fragen mit **Ja** beantwortet haben, kontaktieren Sie uns, um weitere diagnostische Maßnahmen einzuleiten und konkrete Therapien zu planen, um Ihr Sturzrisiko zu senken.