

# ÜBERPRÜFEN SIE IHR STURZRISIKO

Ein Drittel der über 65-Jährigen und sogar die Hälfte der über 80-Jährigen stürzt einmal im Jahr – und das mit zum Teil schwerwiegenden Folgen: Sie erleiden häufig komplizierte Knochenbrüche – insbesondere Hüft- und Oberschenkelhalsfrakturen. In 20 Prozent der Fälle erholen sich die Betroffenen nicht mehr von den Folgen und werden zum Pflegefall. Andere ziehen sich aus Angst vor einem erneuten Sturz komplett zurück: Etwa 40 Prozent schränken in den Folgemonaten ihre körperliche Aktivität zum Teil erheblich ein. Diese Checkliste hilft Ihnen bei der Einschätzung Ihres Sturzrisikos, sie basiert auf Materialien des „Centers for Disease Control and Prevention (CDC)“.

**Bitte kreuzen Sie bei den unten genannten Aussagen „Ja“ oder „Nein“ an.**

Ich bin im letzten Jahr gestürzt.	<input type="checkbox"/> Ja (2)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Menschen, die bereits einmal gestürzt sind, haben ein hohes Risiko erneut stürzen.</i>
Ich benutze oder mir wurde dazu geraten, einen Gehstock oder Rollator zu benutzen, um mich sicher zu bewegen.	<input type="checkbox"/> Ja (2)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Menschen, denen geraten wurde einen Gehstock oder Rollator zu benutzen, könnten bereits sturzgefährdet sein.</i>
Ich fühle mich manchmal unsicher, wenn ich gehe.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Unsicherheit oder benötigte Hilfe beim Gehen sind Anzeichen für Gleichgewichtsprobleme.</i>
Ich halte mich häufig beim Gehen in der Wohnung an Möbeln fest.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Auch dies ist ein Anzeichen für Gleichgewichtsprobleme.</i>
Ich habe Angst zu stürzen.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Menschen, die sich Sorgen machen zu stürzen, haben ein höheres Sturzrisiko.</i>
Ich muss mich mit meinen Händen hochdrücken, um vom Stuhl aufzustehen.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Dies ist ein Anzeichen für schwache Beinmuskeln, einer der Hauptgründe für einen Sturz.</i>
Ich habe Probleme eine Bordsteinkante hinaufzusteigen.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Dies ist ebenfalls ein Anzeichen für schwache Beinmuskeln.</i>
Ich muss häufig dringend zur Toilette.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Wer häufig – vor allem nachts – schnell ins Badezimmer laufen muss, erhöht die Wahrscheinlichkeit zu stürzen.</i>
Ich habe das Gefühl in meinen Füßen teilweise verloren.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Taubheit in den Füßen kann zum Stolpern führen, was Stürze zur Folge haben kann.</i>
Ich nehme Medikamente ein, die mich manchmal leicht benommen oder müder machen als üblich.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Nebenwirkungen von Medikamenten können die Wahrscheinlichkeit zu stürzen erhöhen.</i>
Ich nehme Medikamente ein, die mir beim Einschlafen helfen oder meine Stimmung aufhellen.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Diese Medikamente können die Wahrscheinlichkeit zu stürzen erhöhen.</i>
Ich fühle mich häufig traurig oder depressiv.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Symptome einer Depression, wie Unwohlsein oder Niedergeschlagenheit, sind häufig mit Stürzen verbunden.</i>
<b>Anzahl der Punkte</b>			

**Zählen Sie die Anzahl der Punkte für jede mit „Ja“ beantwortete Frage. Alle mit „Nein“ beantworteten Fragen erhalten Null Punkte. Wenn Sie 4 Punkte oder mehr erreichen, sind Sie möglicherweise sturzgefährdet. Reden Sie bitte mit Ihrem Arzt über die Ergebnisse dieser Checkliste.**