

Sturz und Sturzprävention

LARA ZIMMERMANN



***Jede dritte Person
stürzt jährlich.***

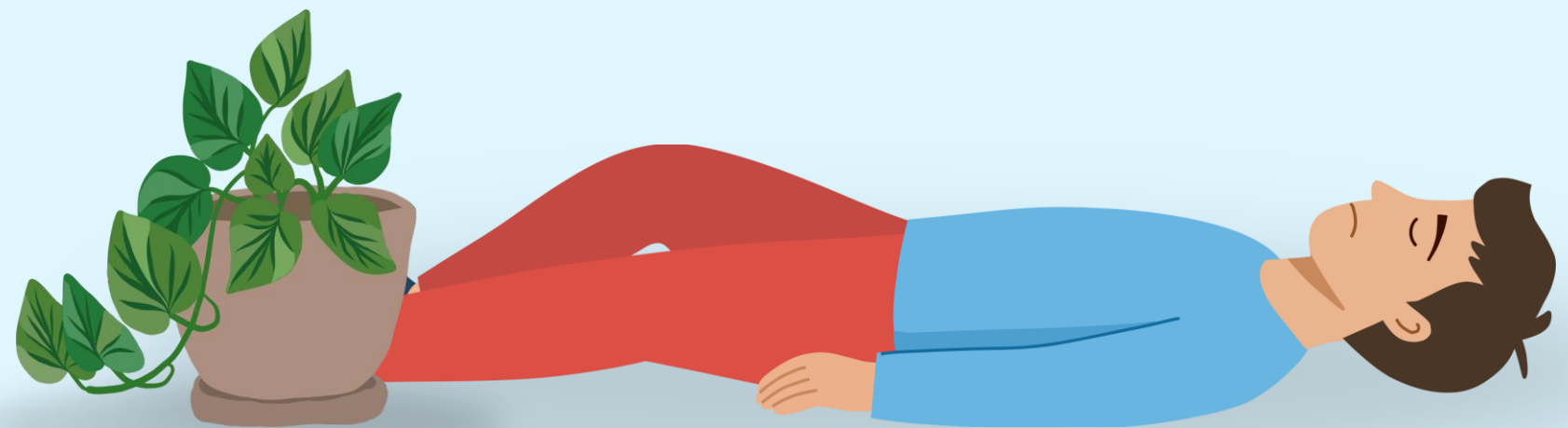


- ***90 000 verletzte Personen***
- ***7100 schwer Verletzte***
- ***1600 Tote***



Definition

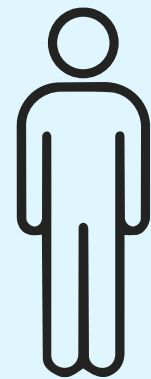
- *Unabsichtlich auf eine tiefere Ebene*



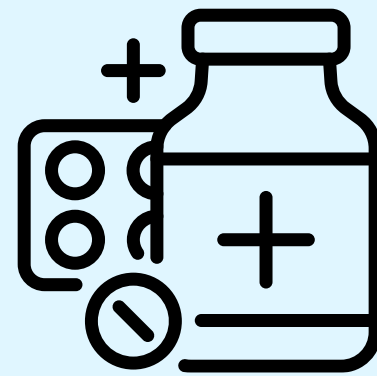
Ursachen & Risikofaktoren

- *Vieles kann reduziert werden*





***Personen-
bezogen***



***Medi-
bezogen***



***Umgebungs-
bezogen***

- ***Gang-und Gleichgewichts-
störung***





- ***Muskelschwäche***

- ***Inaktivität***



Sichergehen.ch



Übung 1

Oberschenkelmuskulatur

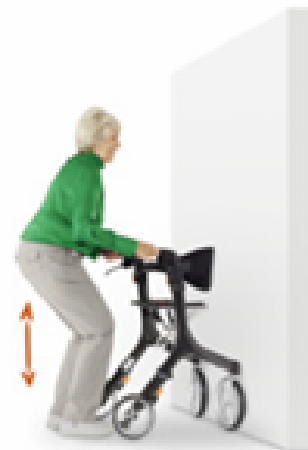


Stufe A: Knie strecken im Sitzen

Sitzen Sie aufrecht, der Rücken ist gut abgestützt, die Oberschenkel liegen auf der Sitzfläche. Heben und senken Sie den Unterschenkel. Wechseln Sie das Bein.

Variante 1: Halten Sie das Bein 10–20 Sekunden in der gestreckten Position.

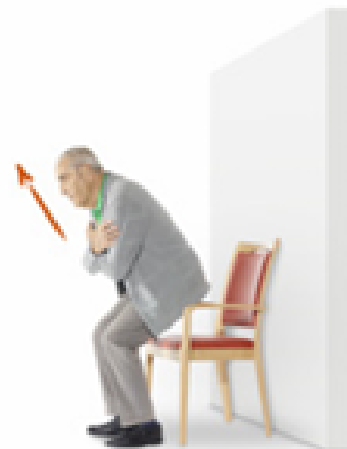
Variante 2: Befestigen Sie eine Gewichtsmanschette am Fussgelenk.



Stufe B: Knie beugen mit Haltehilfe

Stellen Sie sich aufrecht hinter Ihre Haltehilfe, sodass Sie sich sicher abstützen können. Schauen Sie geradeaus. Stehen Sie hüftbreit, beide Fussflächen auf dem Boden. Die Füße zeigen möglichst parallel nach vorne. Beugen und strecken Sie nun die Beine, halten Sie den Oberkörper aufrecht. Ihre Knie sollten nicht über die Fussspitzen hinausragen.

Variante: Machen Sie die Übung ohne Haltehilfe, die Haltehilfe bleibt jedoch in Reichweite.



Stufe C: Aufstehen und absitzen

Sitzen Sie auf einen Stuhl und platzieren Sie die Füße hüftbreit, leicht hinter den Knien. Lehnen Sie sich vorwärts über Ihre Knie und stehen Sie auf, ohne sich mit den Händen abzustützen. Setzen Sie sich wieder.

Variante: Aufstehen und absitzen mit Abstützen auf der Armlehne

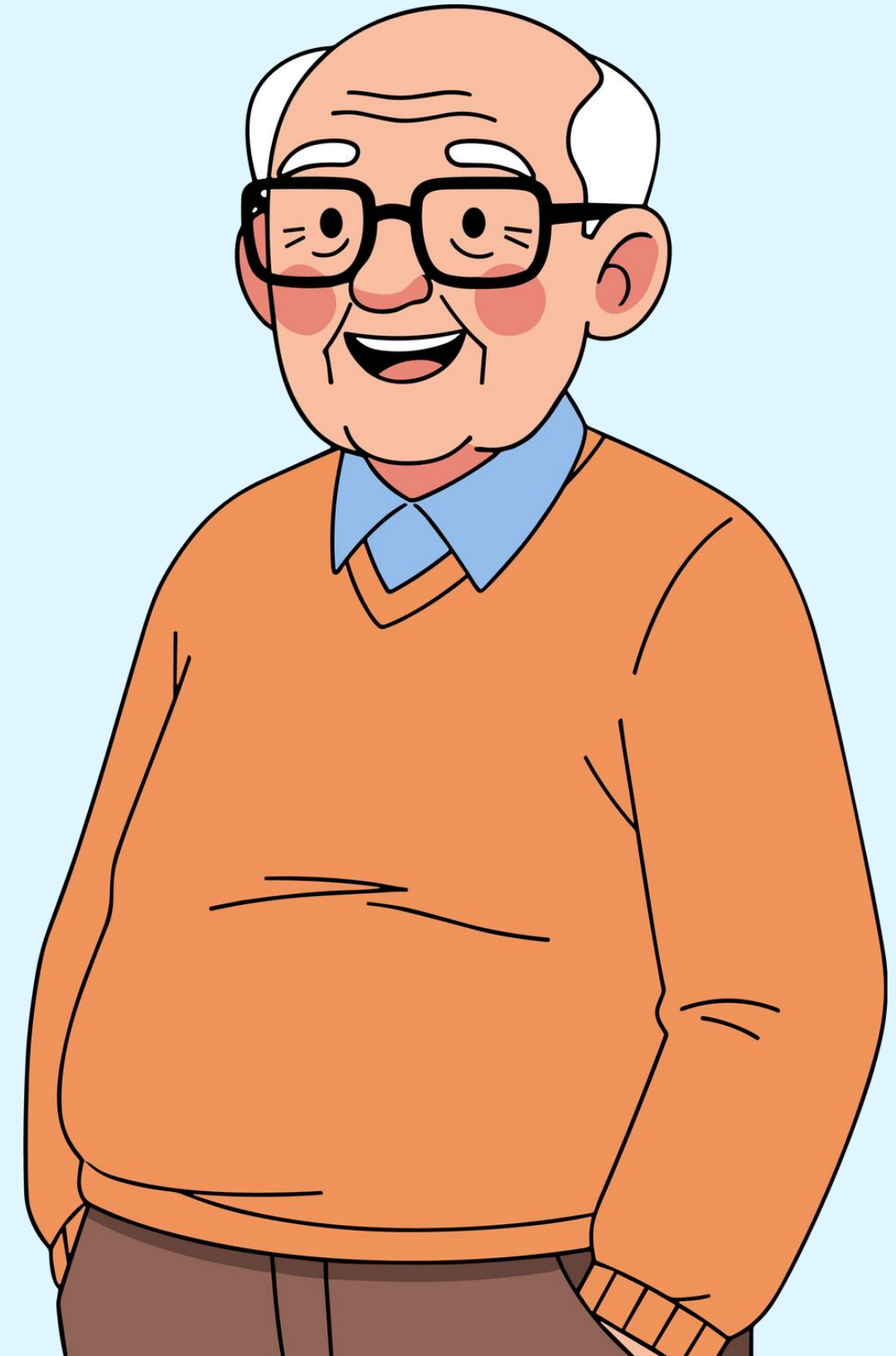
Tele Bärn



TeleBärn: Mo, Mi und Do um 09:00 Uhr

***TeleBielingue: Mo bis Sa jeweils um 11:00 Uhr (deutsch)
und 14:15 Uhr (französisch)***

- ***Sehbeeinträchtigungen***



- ***Schmerzen***



- ***Alkoholkonsum***
- ***Mangelernährung***
- ***Flüssigkeitsmangel***



- ***7-Becher-Methode***

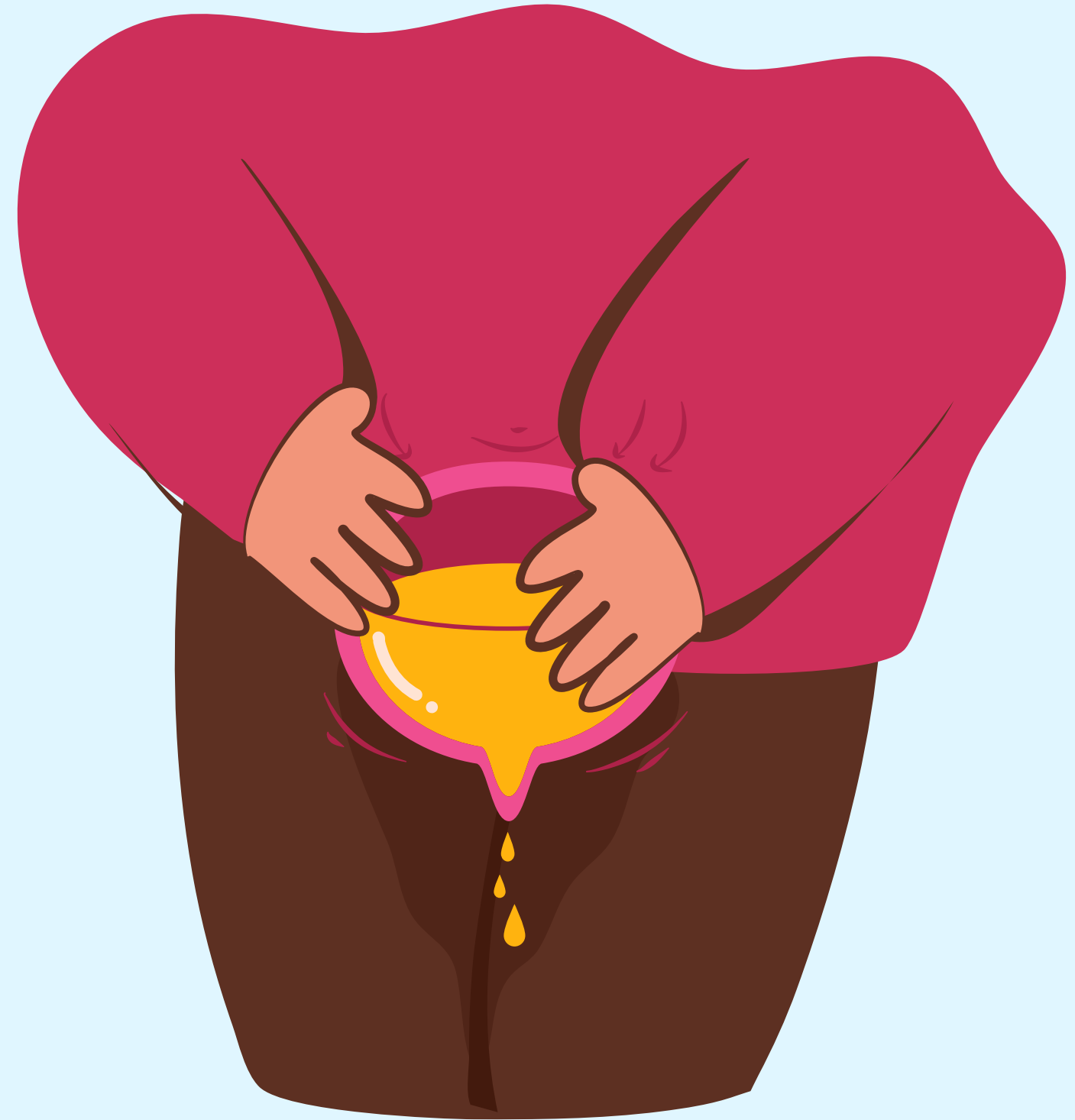


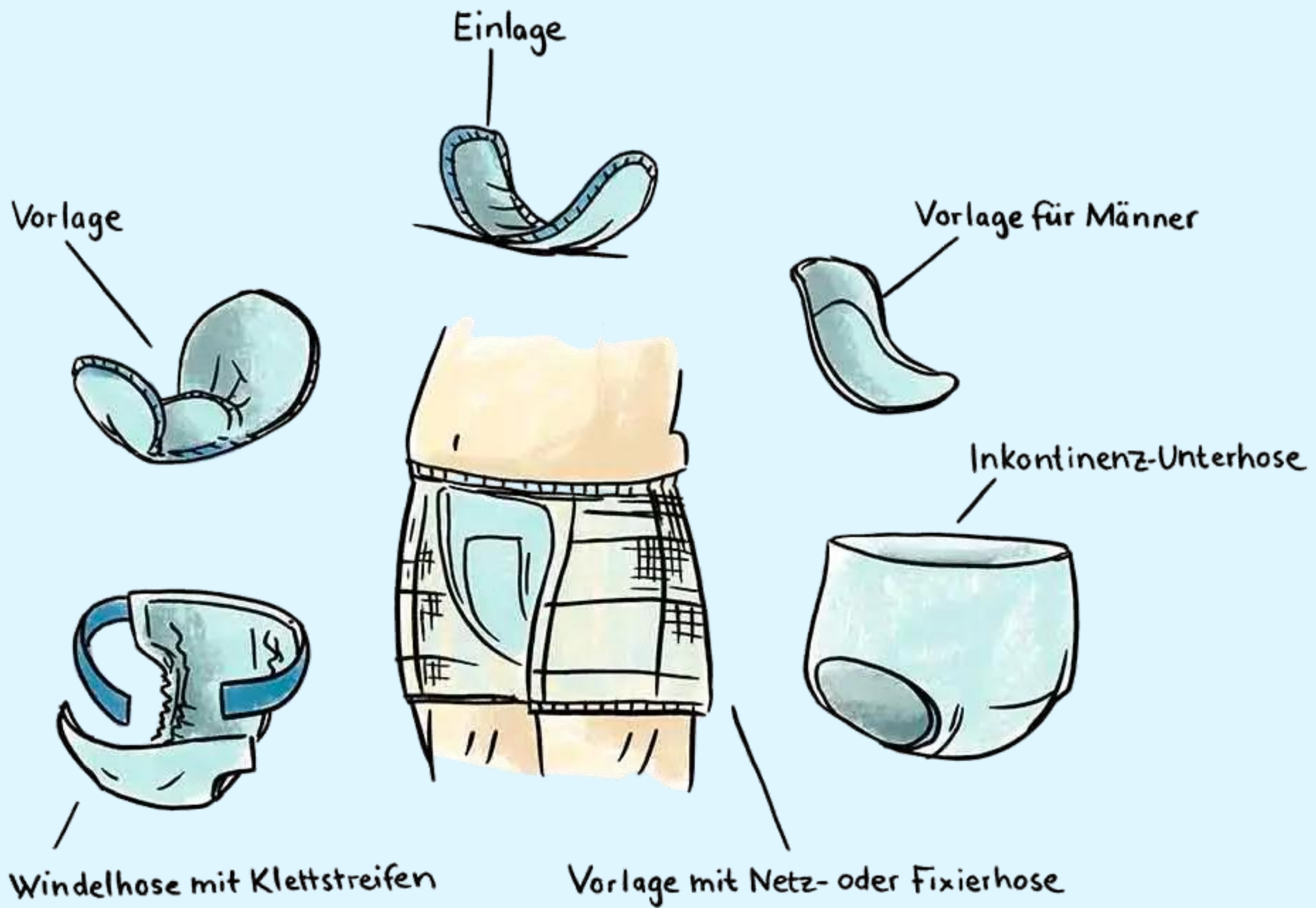
Chronisch Krank

- ***Diabetes***
- ***Herz-Kreislauf-Erkrankungen***
- ***kognitive Beeinträchtigung***



- ***Inkontinenz***







**Schweizerische Gesellschaft
für Blasenschwäche**

www.inkontinex.ch



- ***Ungeeignetes Schuhwerk***
- ***Ungeeignete Kleidung***

- ***Medikamenten-
nebenwirkungen***



Total Verletzte: 89 580

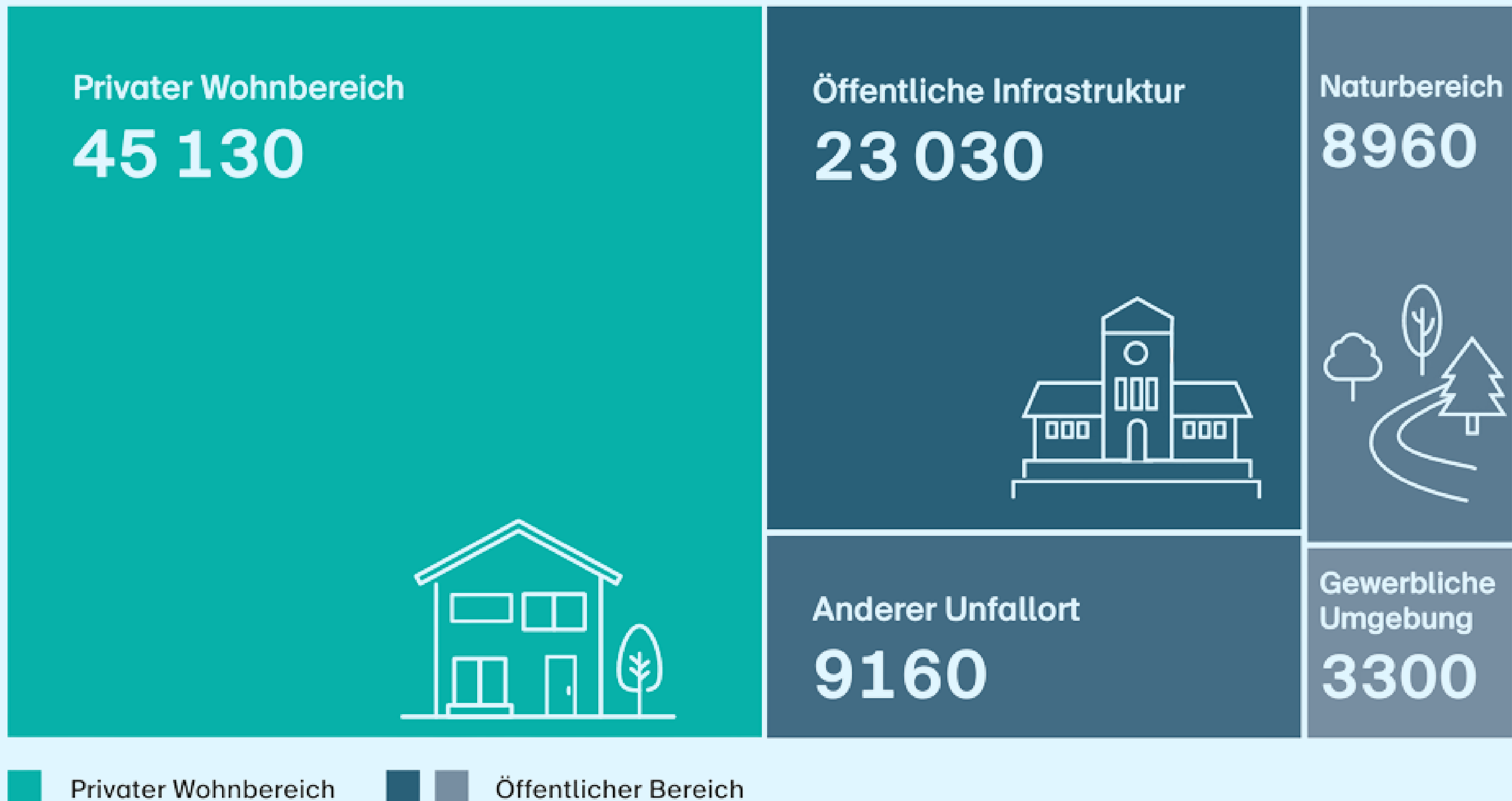
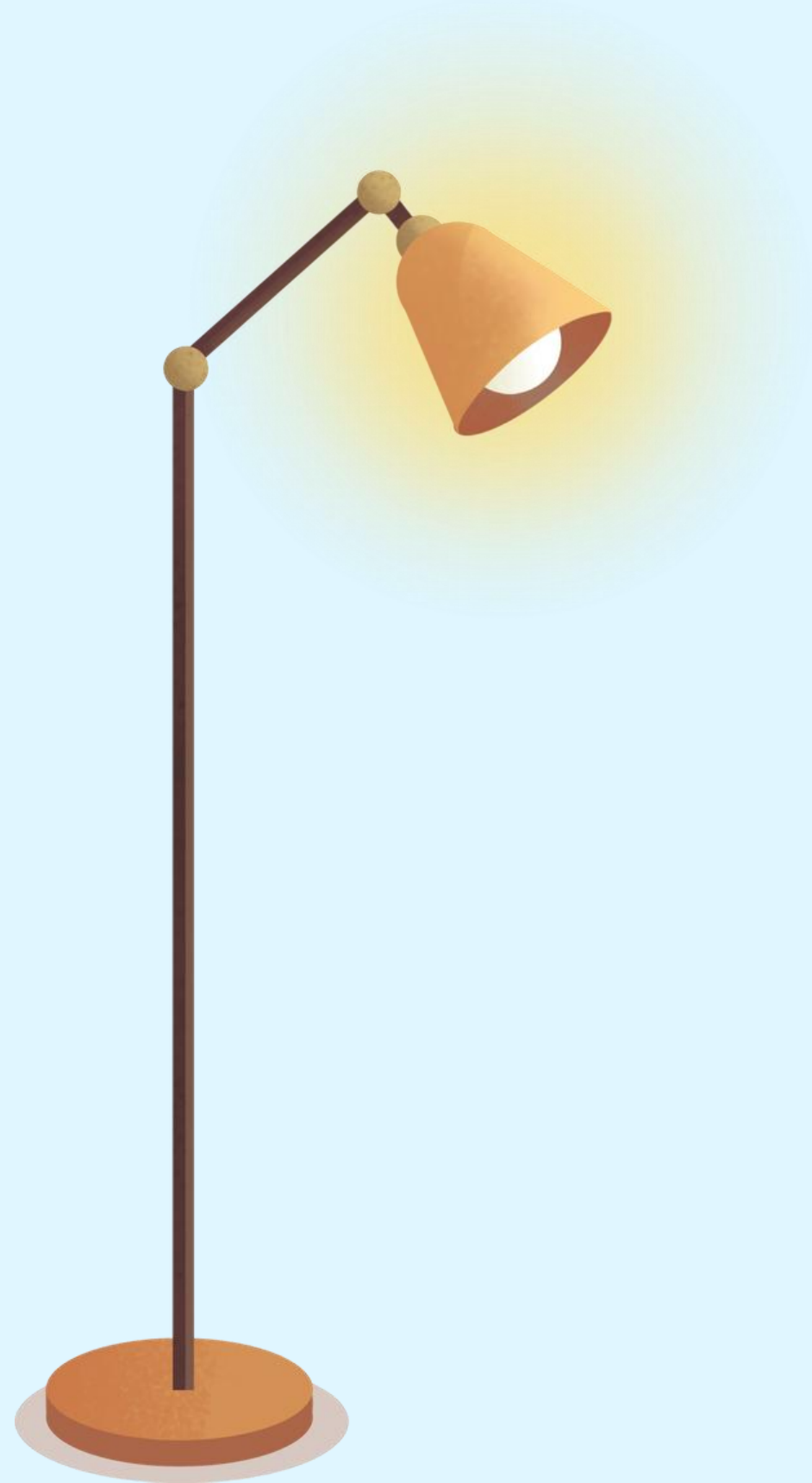


Abbildung 1: Verletzte im Alter 65+ bei Stürzen nach Unfallort, Ø 2015–2019 [3]



- ***Ungenügende Beleuchtung***

- ***Haustiere***



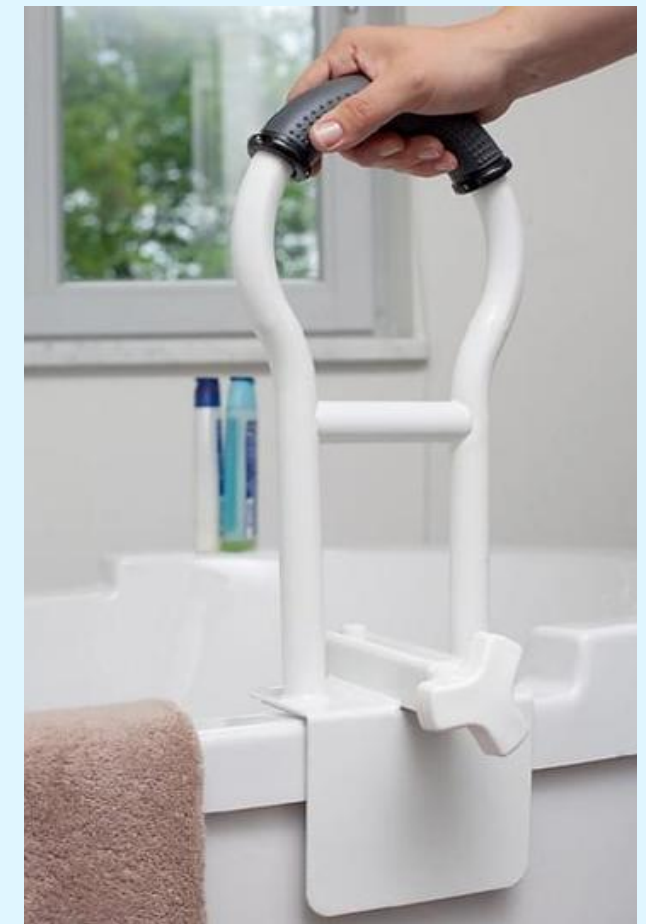
- ***Gefährdung im Wohnumfeld***







Badezimmer



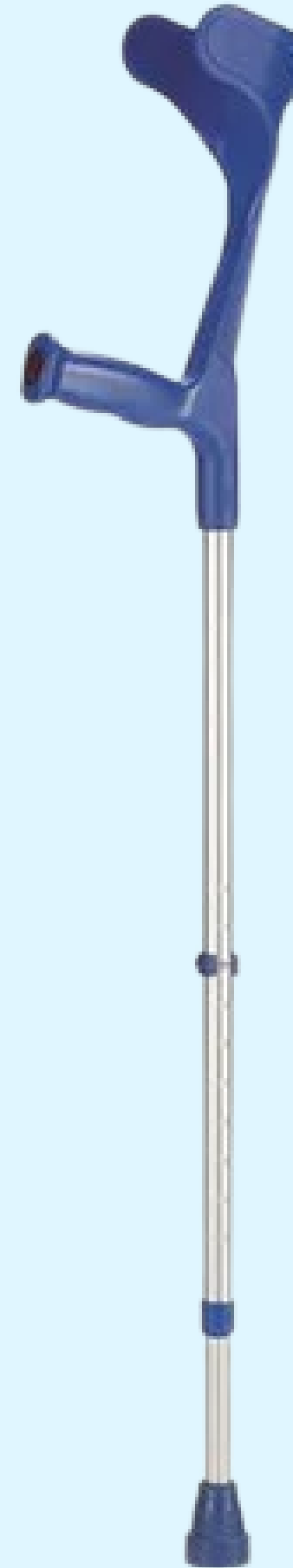
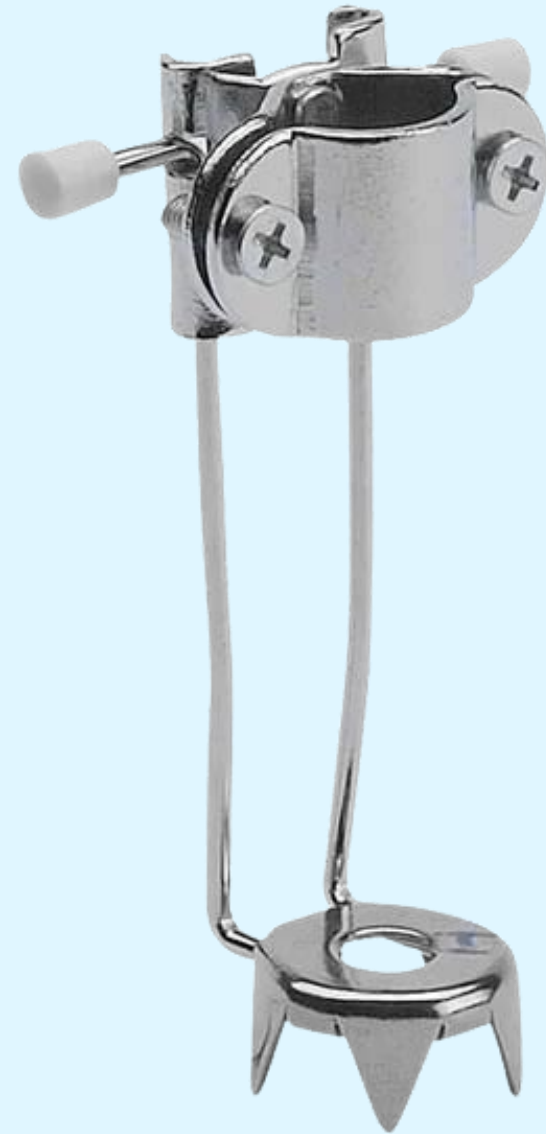
Hilfsmittel



- ***Gehstock***



- ***Krücken***



- ***Böckli***



- ***Rollator***



- ***Elektromobil***



- ***Notrufsysteme***



- ***Hüftprotektoren***





Mögliche Sturzfolgen

Patientenverfügung

Quellenangaben:

- Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU). (2024, 20. August). Stürze bei älteren Erwachsenen: Medikamente können das Sturzrisiko erhöhen. <https://www.bfu.ch/de/die-bfu/medien/stuerze-bei-aelteren-erwachsenen>
- Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU). (2024, 23. Januar). Training schützt vor Stürzen: Weniger Kosten – mehr Lebensqualität. <https://www.bfu.ch/de/die-bfu/medien/training-schuetzt-vor-stuerzen>
- Georg Thieme Verlag. (o. D.). 17.13 Sturzprophylaxe. eRef. https://eref.thieme.de/ebooks/cs_11485596
- SmartLife Care AG. (o. D.). Sturzrisiko im Alter: 15 häufige Ursachen und Präventionsstrategien. <https://smartlife-care.ch/de/news/sturzrisiko-im-alter-15-haeufige-ursachen-und-praeventionsstrategien/>
- sichergehen.ch. (o. D.). Aktiv und unabhängig im Alter. <https://www.sichergehen.ch/>
- Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU). (2021). Sturzprävention im privaten Wohnraum (2.250.01). https://physioswiss.ch/wp-content/uploads/sites/1/bfu_2-250-01_sturzpraevention-im-privaten-wohnraum.pdf
- PD Care®. (o. D.). Hüftprotektoren – wertvolles Schützen. <https://www.pdcare.ch/hueftprotektoren/>
- Rheumaliga Schweiz. (o. D.). Sturzunfälle. <https://www.rheumaliga.ch/angebote/dienstleistungen/sturzpraevention/sturzunfaelle>
- Inkontinex. (2023). Blasenschwäche – Tabuthema: Interview mit Daniele Perucchini. <https://www.inkontinex.ch/wp-content/uploads/2023/10/Interview-Perucchini-Tabuthema.pdf>
- Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (AkdÄ). (2015). Sturzgefahr und Medikamente. https://www.akdae.de/fileadmin/user_upload/akdae/Arzneimitteltherapie/AVP/Artikel/201502/071.pdf