

Test: Ermitteln Sie Ihr persönliches Sturzrisiko

Ganz gleich, aus welchem Grund Ihr individuelles Sturzrisiko erhöht ist: Sie können eine Menge dagegen tun, um zu verhindern, dass Sie stolpern und sich verletzen.

Um Stürze vermeiden zu können, müssen Sie zunächst Ihr individuelles Risiko ehrlich einschätzen. Dabei hilft Ihnen die folgende Übersicht.

Da für die Einschätzung bei einigen Symptomen kleine Übungen erforderlich sind, sollten Sie die Übersicht gemeinsam mit einer Vertrauensperson

durchgehen, die Sie sehr gut kennt und Ihnen gegebenenfalls eine Hilfestellung geben kann.

Trifft mindestens eines der genannten Merkmale je Symptom auf Sie zu, kreuzen Sie bitte „Ja“ an. Wenn Sie vier- oder mehrmals „Ja“ angekreuzt haben, könnte bei Ihnen ein erhöhtes Sturzrisiko vorliegen.

Symptom	Mögliche Merkmale	Ja	Nein
Ich habe Gehstörungen.	<ul style="list-style-type: none">▪ Kleine, unregelmäßige Schritte▪ Langsamer, unregelmäßiger Gang▪ Verstärkte Körperschwankungen▪ Häufiges Straucheln▪ Stehenbleiben beim Sprechen▪ Häufiges Suchen nach jedem Halt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Probleme mit dem Gleichgewicht.	Ein 10-Sekunden-Tandemstand ist nicht möglich. Beim Tandemstand stehen die Füße in einer Linie hintereinander. Die Hacke des vorderen Fußes berührt die Spitze des hinteren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Muskelkraft ist allgemein verringert.	Vor allem in Hüfte, Knie und oberem Sprunggelenk ist die Muskelkraft verringert. Das Aufstehen aus einem Stuhl ohne Armlehnen ist gar nicht oder nur schwer ohne Hilfe möglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme Medikamente ein.	Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob Ihre Medikamente die Sturzgefahr erhöhen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin bereits mehrfach gestürzt.	Jeder Sturz sollte abgeklärt werden, auch wenn es dabei nicht zu Verletzungen gekommen ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Bewusstseinsstörungen und bin häufig sehr unruhig.	<ul style="list-style-type: none">▪ Häufige Unaufmerksamkeit▪ Unruhiges Hin- und Hergehen▪ Grob fehlerhafte Selbsteinschätzung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Symptom	Mögliche Merkmale	Ja	Nein
Ich habe Sehstörungen.	Sehstörungen sind besonders gefährlich, wenn mit einem Auge deutlich schlechter gesehen wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe starke Probleme mit meinen Beinen.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Chronische oder plötzlich einschießende Schmerzen ■ Schmerzhaftes Arthrosen ■ Verkürzungen ■ Muskelrückbildungen ■ Schmerzhaftes Befunde an den Füßen 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich benötige eine Gehilfe.	Ein Gehstock oder Gehwagen gibt Sicherheit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Beweglichkeit wird allmählich schlechter.	Der Bewegungsradius ist nicht mehr so groß wie früher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Osteoporose.	Durch Angst vor folgeschweren Stürzen tritt Unsicherheit beim Gehen auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Morbus Parkinson oder eine andere neurologische Erkrankung.	Bei neurologischen Erkrankungen ist die Sturzgefahr generell erhöht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige Merkmale, die das Sturzrisiko erhöhen	<ul style="list-style-type: none"> ■ 85 Jahre oder älter ■ Sehr niedriges Körpergewicht 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>