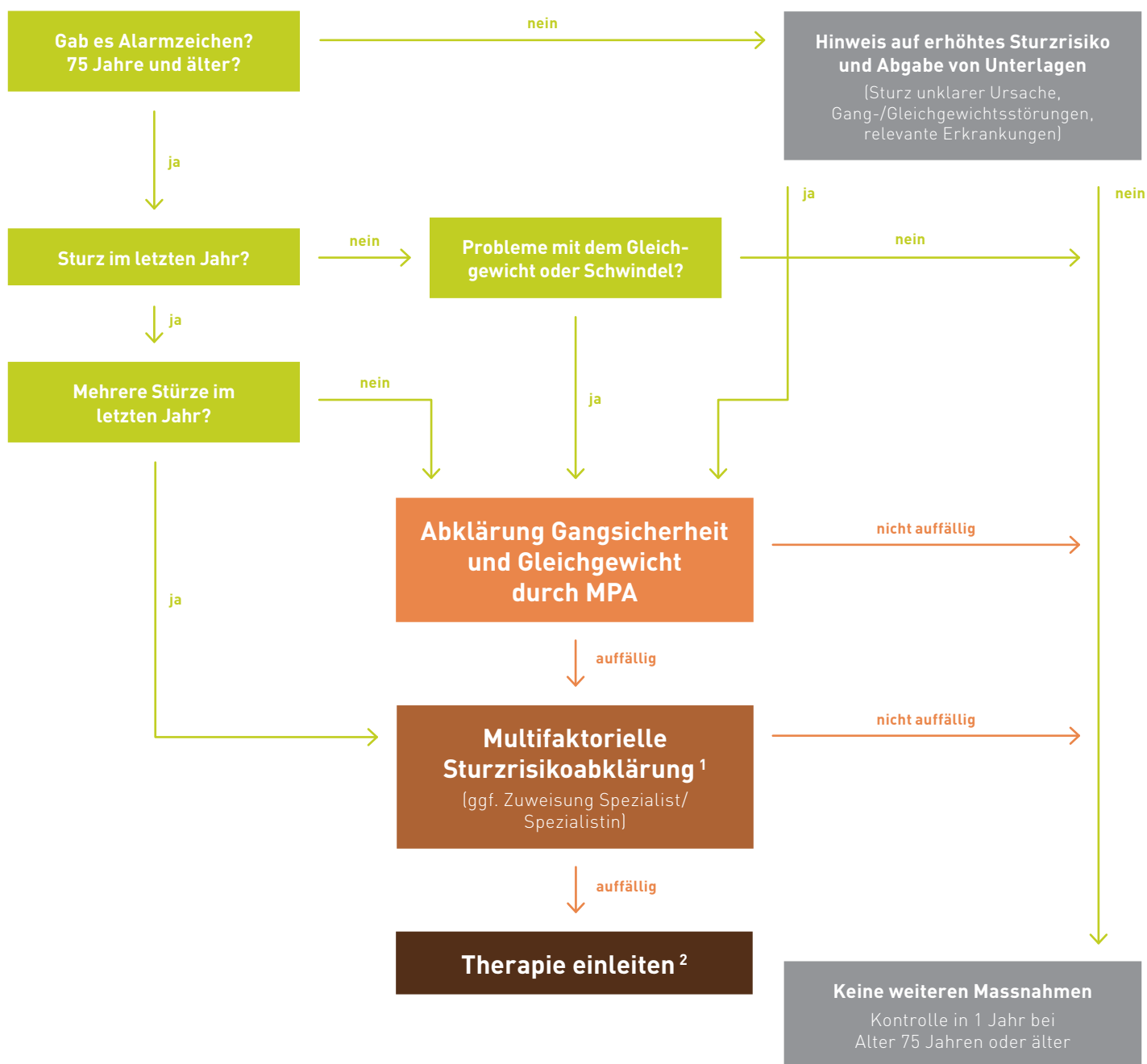


# Sturzrisikoabklärung Hausarztpraxis



<sup>1</sup> gemäss Schema «Multifaktorielle Sturzrisikoabklärung umfassend»

<sup>2</sup> gemäss Schema «Empfohlene Massnahmen zur Therapie»

Projekt Sturzprävention Uri 2020

gesundheitsförderunguri



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



VZAG  
Vereinigung  
Zentralschweizer  
Ärztegesellschaften

CURAVIVA URI  
VERBAND URNER HEIME UND INSTITUTIONEN

Überallt für alle  
SPITEX  
Uri

physio  
zentralschweiz  
Regionalverband Zentralschweiz / Mitglied physioswiss

evs  
ase  
Ergotherapeuten-Verband Schweiz  
Association Suisse des Ergothérapeutes  
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

PRO  
SENECTUTE

| Uri

# Sturzrisiko

Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt? Haben Sie Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht oder Schwindel? Fühlen Sie sich unsicher oder haben Angst zu stürzen?

## Abklärung Gangsicherheit und Gleichgewicht durch MPA

|                                                | Durchführung                                                                                                                                    | Beurteilung                                                         |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Weg von Wartezimmer in das Sprechzimmer</b> | Beobachtung des Gangbildes                                                                                                                      | Subjektive Einschätzung                                             |
| <b>Timed up and go</b>                         | Aus dem Stuhl aufstehen, 3 m gehen, umdrehen, zurückgehen, hinsetzen                                                                            | Normal: < 20 Sek.<br>Pathologisch: > 20 Sek.                        |
| <b>Romberg</b>                                 | Aufrechtes Stehen auf beiden eng aneinander gestellten Füßen, zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen, ggf. mit vorgestreckten Armen | Normal: 20 Sek. ruhig und ohne grössere Schwankungen stehen bleiben |
| <b>Strichgang</b>                              | Die Füße exakt und bündig voreinander setzen und laufen, zunächst Blick auf den Boden, anschliessend Blick nach oben und geradeaus.             | Normal: kein gerichtetes Abweichen                                  |

→ Sobald einer dieser Tests auffällig ist, weiter mit der multifaktoriellen Sturzrisikoabklärung.

## Multifaktorelle Sturzrisikoabklärung (gekürzt)<sup>1</sup>

### 1. Gezielte Anamnese

- Anamnestische Angaben zum Sturz
- Übersicht über die Medikation (alle verordneten und ordnungsfreien Medikamenten und deren Dosierung)

### 2. Fokussierter Status

- Basierend auf «Multifaktorielle Sturzrisikoabklärung umfassend» (siehe Anhang)
- Insbesondere: Abklärung der Sehleistung oder/und Orthostatische Dysregulation (auch asymptomatisch!)

### 3. Bei Bedarf: delegierte weitere Abklärungen

- Abklärung bezüglich Schrittmacherindikation bei Sick Sinus Syndrom
- Ggf. Zuweisung an weitere Spezialisten

## Empfohlene Massnahmen zur Therapie (gekürzt)<sup>2</sup>

- **Spezifisches Trainingsprogramm zu Kraft, Gleichgewicht und Gangsicherheit (Gruppentraining, Einzeltraining, Vitalraum Rüttigarten)**
- **Erhöhung der allgemeinen körperlichen Aktivität**
- **Wohnraumabklärung**
- Vitamin D-Supplementierung bei nachgewiesenem oder vermuteten Vitamin D-Defizit
- Angemessene Reduktion von psychoaktiven und antipsychotischen Medikamenten
- Generelle Reduktion der Anzahl Medikamente oder deren Dosierung
- Eiweissreiche Ernährung
- Behandlung eines orthostatischen Druckabfalls
- Kataraktoperation vorverlegen
- Schrittmacher bei Sick Sinus Syndrom

<sup>1</sup> gemäss Schema «Multifaktorielle Sturzrisikoabklärung umfassend»

<sup>2</sup> gemäss Schema «Empfohlene Massnahmen zur Therapie»

Projekt Sturzprävention Uri 2020

gesundheitsförderunguri



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



VZAG  
Vereinigung  
Zentralschweizer  
Ärztegesellschaften

CURAVIVA URI  
VERBAND URNER HEIME UND INSTITUTIONEN

Überall für alle  
SPITEX  
Uri

physio  
Regionalverband Zentralschweiz / Mitglied physioswiss  
zentralschweiz

evs  
ase  
Ergotherapeuten-Verband Schweiz  
Association Suisse des Ergothérapeutes  
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

PRO  
SENECTUTE

| Uri

# Multifaktorielle Sturzrisikoabklärung umfassend (Anhang)

Ergänzend zum Ablaufschema findet sich nachfolgend eine Übersicht zu den Sturzrisikofaktoren, den entsprechenden Abklärungen und zu spezifischen Massnahmen:

| Risikofaktor                                       | Abklärung in der Praxis                                                                                             | Spezifische Massnahmen                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Orthostase, Arrhythmie oder höhergradiger AV Block | BD im Stehen, EKG, Schellong-Test, Holter-EKG                                                                       | Gezielte antiarrhythmische Behandlung (Medikation, Schrittmacher), Antihypertensiva niedrig dosieren und Zielwerte nach oben anpassen                                                           |
| Polymedikation (Psychopharmaka, Antihypertensiva)  | Regelmässige Überprüfung von: Indikation, (Risiko für) Nebenwirkungen, Dosierung, besser verträgliche Alternativen  | Reduktion und/oder Absetzen resp. Ersatz durch risikoärmere Medikamente. Medikamentenplan abgeben, Dosett®                                                                                      |
| Kognition<br>Neurologische Erkrankung              | Kognitive Abklärung (Mini Mental State Examination MMSE, Uhrentest, Montreal Cognitive Assessment MoCA) Neurostatus | ggf. Demenzbehandlung<br>Neuropsychologische Abklärung, evtl. Gehhilfen                                                                                                                         |
| Osteoporose-Risiko                                 | Familiäre und persönliche Anamnese, Ernährungsanamnese, Diagnostik (Densitometrie, FRAX score)                      | Kalzium- und Vitamin D-Gabe, Osteoporosetherapie                                                                                                                                                |
| Störung von Gang, Balance oder Muskelkraft         | Neurostatus, Ganganalyse, Funktionstests (z.B. Timed Up and Go Test)                                                | Ernährung, Trainingsprogramm zu Kraft, Gleichgewicht und Gangsicherheit (Gruppentraining, Einzeltraining, Vitalraum Rüttigarten), Erhöhung der allgemeinen körperlichen Aktivität, Physio, Ergo |
| Funktionelle Einschränkungen, Sturzangst           | Anamnese<br>Fragebogen (FES-I)                                                                                      | Physio, Ergo, ggf. Gehhilfe (unter Physioanleitung), kognitive Verhaltenstherapie. Cave: Anxiolytika                                                                                            |
| Inkontinenz                                        | Urinstatus, Restharnbestimmung, urologisch-gynäkologische Abklärung                                                 | Bei Infekt, gezielte Antibiotikatherapie<br>Bei Inkontinenz Pessar. Cave: Anticholinergika                                                                                                      |
| Visusminderung                                     | Visus-Testung/Ophtalmologische Abklärung                                                                            | Glaukombehandlung, Kataraktoperation. Unifokale Brille                                                                                                                                          |
| Stolperfallen Zuhause                              | bfu-Fragebogen. Abklärung durch Angehörige, Spitex, Ergotherapie                                                    | Elimination, Wohnraumabklärung, Hausbesuch!                                                                                                                                                     |
| Füsse und Schuhwerk                                | Klinische Untersuchung                                                                                              | Orthopädist                                                                                                                                                                                     |

Projekt Sturzprävention Uri 2020

