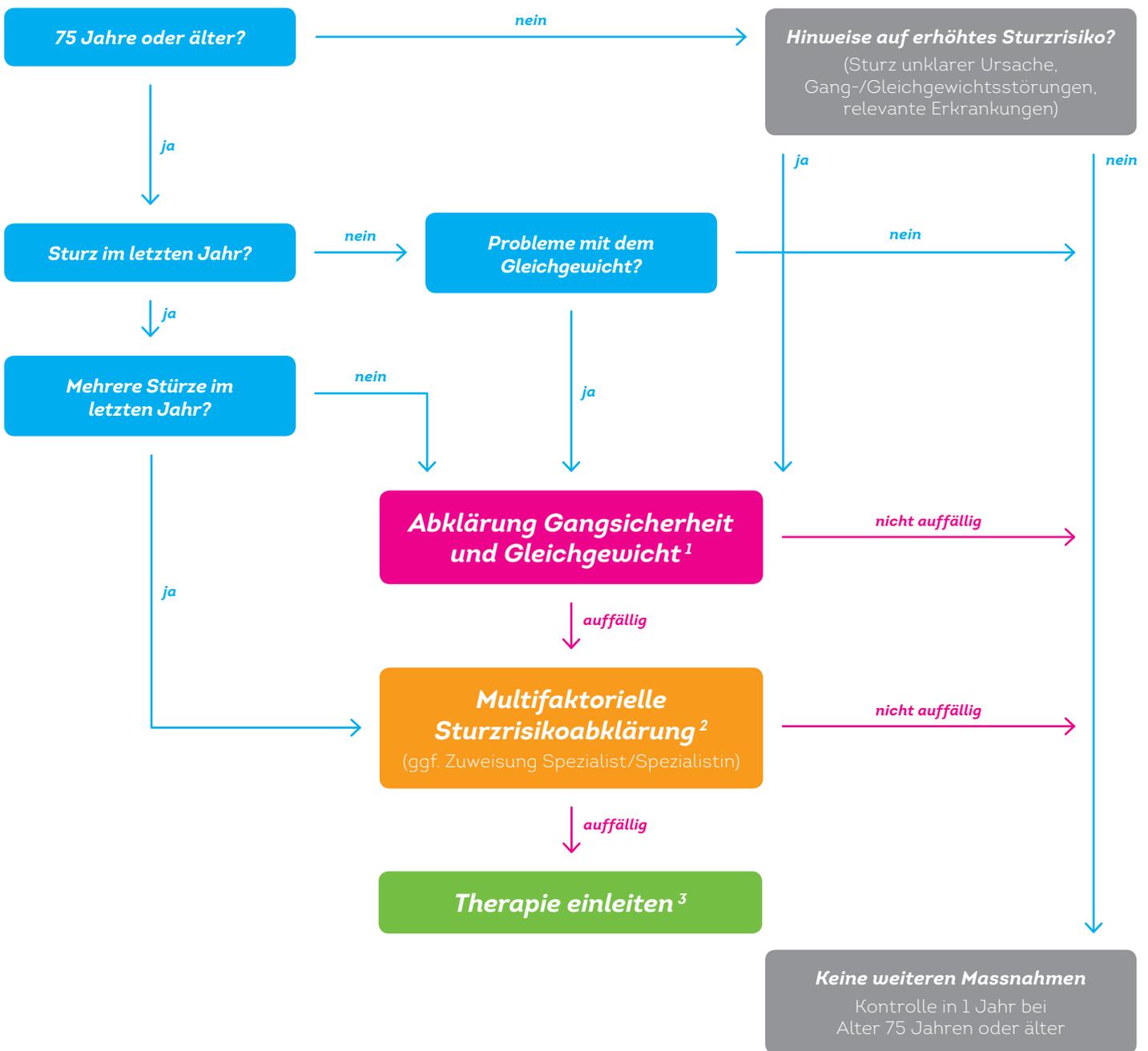


# Sturzrisikoabklärung Hausarztpraxis



<sup>1</sup> gemäss Schema «Abklärung Gangsicherheit und Gleichgewicht» (siehe Rückseite)

<sup>2</sup> gemäss Schema «Multifaktorielle Sturzrisikoabklärung»

<sup>3</sup> gemäss Schema «Empfohlene Massnahmen zur Therapie»

# Sturzrisiko

## Abklärung Gangsicherheit und Gleichgewicht<sup>1</sup>

	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. 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>2</sup>

### 1. Gezielte Anamnese

- Anamnestische Angaben zum Sturz
- Übersicht über die Medikation (alle verordneten und verordnungsfreien 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>3</sup>

- Spezifisches Trainingsprogramm zu Kraft, Gleichgewicht und Gangsicherheit
- Erhöhung der allgemeinen körperlichen Aktivität
- Vitamin D-Supplementierung bei nachgewiesenem oder vermuteten Vitamin D-Defizit
- Wohnraumabklärung
- 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 «Abklärung Gangsicherheit und Gleichgewicht» (siehe Rückseite)

<sup>2</sup> gemäss Schema «Multifaktorelle Sturzrisikoabklärung»

<sup>3</sup> gemäss Schema «Empfohlene Massnahmen zur Therapie»

# 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 Neurologische Erkrankung	Kognitive Abklärung (Mini Mental State Examination MMSE, Uhrentest, Montreal Cognitive Assessment MoCA) Neurostatus	ggf. Demenzbehandlung 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, Gleichgewichts- und/oder Krafttraining, Physio, Ergo
Funktionelle Einschränkungen, Sturzangst	Anamnese Fragebogen (FES-I)	Physio, Ergo, ggf. Gehhilfe (unter Physioanleitung), kognitive Verhaltenstherapie. Cave: Anxiolytika
Inkontinenz	Urinstatus, Restharnbestimmung, urologisch-gynäkologische Abklärung	Bei Infekt, gezielte Antibiotikatherapie Bei Inkontinenz Pessar. Cave: Anticholinergika
Visusminderung	Visus-Testung/Ophthalmologische Abklärung	Glaukombehandlung, Kataraktoperation, Unifokale Brille
Stolperfallen Zuhause	bfu-Fragebogen. Abklärung durch Angehörige, Spitex, Ergotherapie	Elimination, Hausbesuch!
Füsse und Schuhwerk	Klinische Untersuchung	Orthopädist