



# Stürze und Sturzprävention

Generalversammlung

9. Juni 2022

# DEFINITION STURZ

Ein Sturz ist „ein Ereignis, bei dem eine Person unbeabsichtigt auf dem Boden oder auf einer tieferen Ebene aufkommt“.  
Der Betroffene muss dabei nicht zwingend zum Liegen kommen, er kann auch sitzen oder hocken.

(DNQP 2013).

# FAKTEN RUND UM DEN STURZ

« 50 % der Stürze ereignen sich im eigenen Haushalt.»

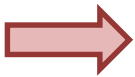
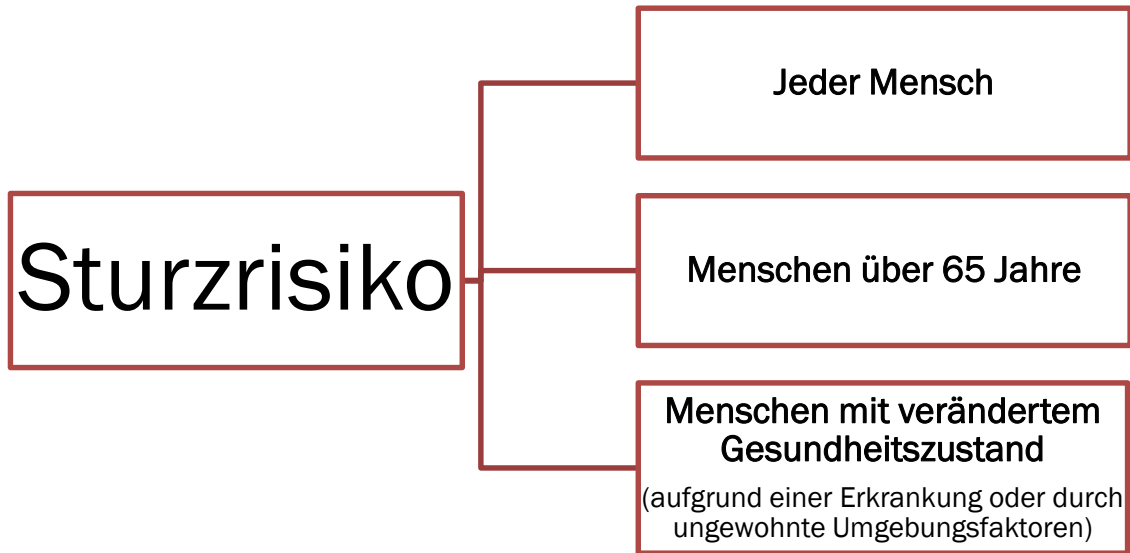
«Wenn über 65-Jährige in der Schweiz verunfallen, dann in über 8 von 10 Fällen durch einen Sturz.»

«Jeder und jede Dritte über 65 Jahren stürzt mindestens einmal im Jahr.»

Typische Sturzverletzungen sind Brüche an Handgelenken und Oberarmen oder Frakturen im Hüftbereich. Zu den Klassikern gehört der Oberschenkelhalsbruch.»

Rund ein Drittel der Verunfallten, die bei einem Sturz eine Fraktur des Oberschenkelhalses erleiden, kann gemäss Statistik nicht mehr nach Hause zurückkehren.»

# STURZRISIKO



Stürze und sturzbedingte Verletzungen sind oft ein Zeichen für einen drohenden oder bereits eingetretenen Verlust der Bewegungsfähigkeit.

# RISIKOFAKTOREN

## intrinsische

- Reduzierte muskuläre Leistung der unteren Extremitäten
- Haltungs- und/oder Gangschwäche, Balanceschwierigkeiten
- Sturzanamnese
- kognitive Beeinträchtigungen/Demenz/Depression/akute Verwirrtheit/Schlaflosigkeit
- Neurologischer Status (z.B. Schlaganfall, Morbus Parkinson)
- Akute Harnwegsinfektion, Inkontinenz
- Einschränkungen des Sehvermögens
- Medikamente (Sedativa, Narkotika etc.)
- Mangelernährung, reduzierter Ernährungszustand

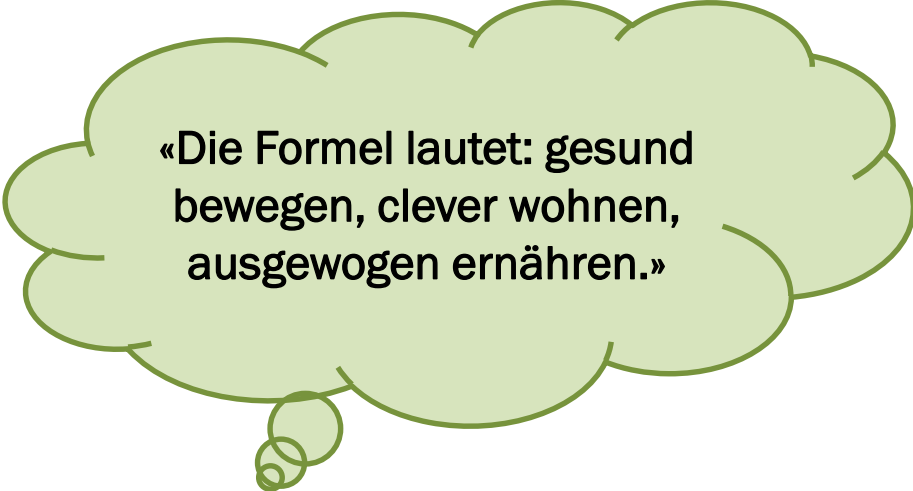
## extrinsische

- schlechte Beleuchtung
- glatte und/oder unebene Böden/Fussbodenbeläge
- fehlende Halterung im Bad
- fehlende oder schwer erreichbare Klingel
- Unordnung/Hindernisse
- Teppiche
- freiheitseinschränkende Massnahmen
- Schlechtes Schuhwerk oder unpassende Kleidung
- Unpassende oder falsch eingesetzte Gehhilfen

# FILM «STÜRZE VERMEIDEN»

<https://www.youtube.com/watch?v=G4a07LQP2sw>

# STURZPRÄVENTION



«Die Formel lautet: gesund  
bewegen, clever wohnen,  
ausgewogen ernähren.»

# ZIELE DER STURZPRÄVENTION

*Mobilität & motorische Geschicklichkeit verbessern*

- Bewegungs- und Krafttraining in Kombination mit einer ausgewogenen, eiweissreichen Ernährung
- Täglich 10 bis 15 Minuten Velofahren oder zügig Gehen, Treppen steigen, Gartenarbeit erledigen
- Bewegung mittlerer Intensität fördern (10 minütige Aktivitäten, bei denen man etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt)

*Clever wohnen*

- Türschwellen und Treppenvorderkanten mit Antirutschstreifen sichern und markieren
- Telefon gut zugänglich platzieren
- Überlange Tischdecken vermeiden
- Teppiche mit einer rutschfesten Unterlage sichern, Ecken fixieren
- Lose Kabel in Möbeln oder Kabelsammlern verstauen
- Keine Gegenstände auf dem Boden deponieren (Zeitschriften, Katzenspielzeug, Schuhe)
- Handgriffe und Handläufe montieren
- Für gute Beleuchtung sorgen

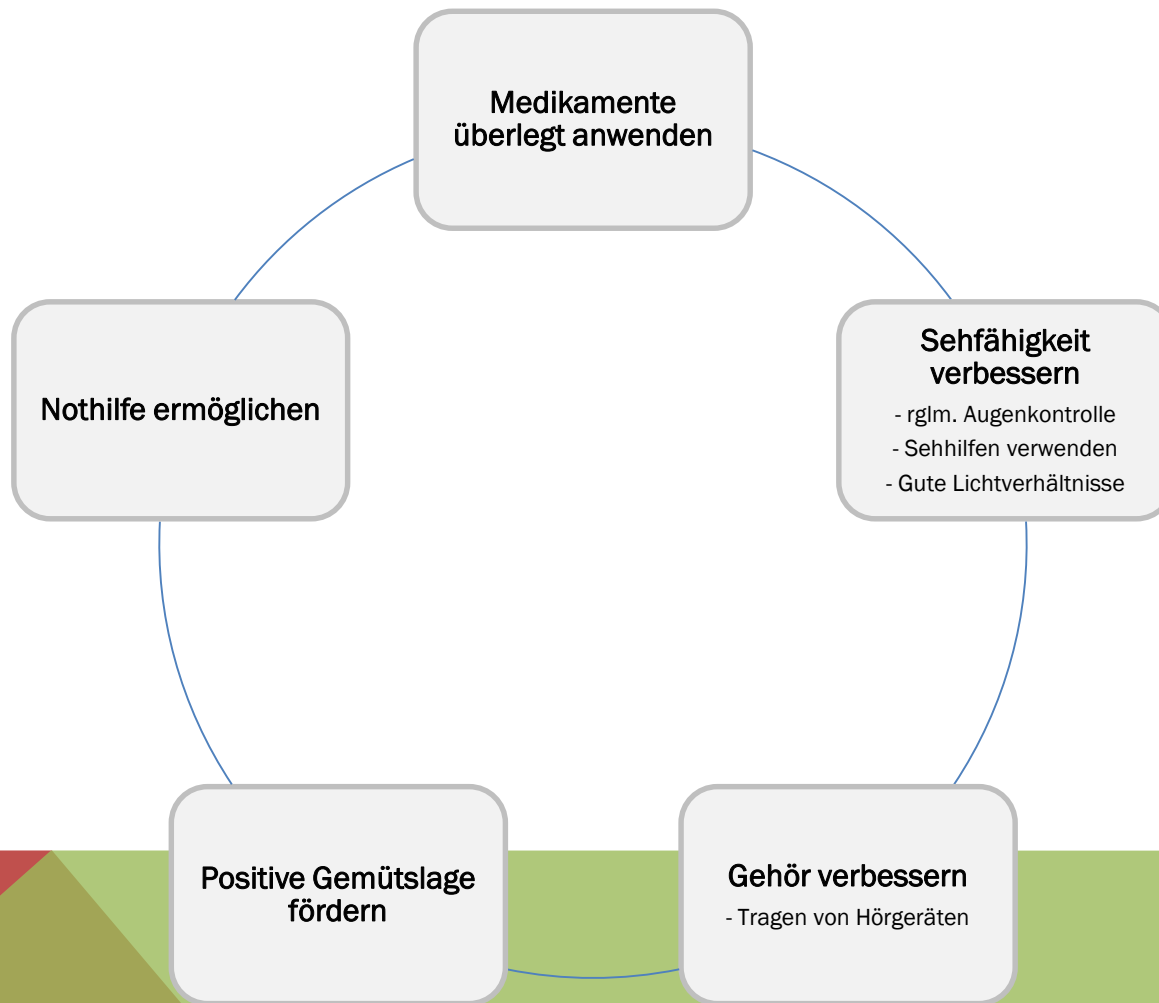
*Ausgewogen ernähren*

- Bedarf an zentralen Nährstoffen decken (Eiweisse, Calcium, Vitamin D)
- Bei Appetitverminderung empfiehlt es sich, über den Tag verteilt mehrere kleine Portionen zu essen

Wichtige Lieferanten	Eiweiss	Calcium
Eiweissreiche Pseudogetreide, z.B. Buchweizen, Quinoa	X	
Fisch	X	
Grünes Gemüse, z.B. Grünkohl, Brokkoli		X
Hülsenfrüchte, z.B. Linsen, Erbsen	X	
Mageres Fleisch und Geflügel	X	
Milchprodukte, z.B. Käse, Milch, Joghurt	X	X
Mineralwasser mit hohem Calciumgehalt		X
Nüsse, Mandeln	X	X
Samen, z.B. Sesam, Mohn		X
Sojaprodukte, z.B. Tofu, Sojamilch	X	X
Trockenfrüchte		X
Vollkorngetreide		X



# STURZPRÄVENTION - WEITERE MASSNAHMEN



# LORIOT - «ICH WILL HIER NUR SITZEN»

<https://www.youtube.com/watch?v=luobpte4ndQ>

# QUELLEN

Patientensicherheit Schweiz (2008). Sturzprävention. Verfügbar unter [https://www.patientensicherheit.ch/fileadmin/user\\_upload/2\\_Forschung\\_und\\_Entwicklung/Archiv/Sturzpraevention/2\\_SR\\_2\\_Sturzpra\\_\\_vention\\_D\\_160725.pdf](https://www.patientensicherheit.ch/fileadmin/user_upload/2_Forschung_und_Entwicklung/Archiv/Sturzpraevention/2_SR_2_Sturzpra__vention_D_160725.pdf)

Rheumaliga Schweiz. Auf gar keinen Fall! So vermeiden Sie Stürze. Verfügbar unter [https://www.rheumaliga.ch/assets/doc/ZH\\_Dokumente/Broschueren-Merkblaetter/Krankheitsbilder/Auf\\_gar\\_keinen\\_Fall.pdf](https://www.rheumaliga.ch/assets/doc/ZH_Dokumente/Broschueren-Merkblaetter/Krankheitsbilder/Auf_gar_keinen_Fall.pdf)

Youtube. Lorient «Ich will hier nur sitzen». Verfügbar unter <https://www.youtube.com/watch?v=luobpte4ndQ>

Youtube. Stürze vermeiden. Verfügbar unter <https://www.youtube.com/watch?v=G4a07LQP2sw>

# FRAGEN



# Danke für die Aufmerksamkeit !