

### Tabelle zur Ermittlung der Sturzgefahr

Anzahl angekreuzter Risikobereiche	Anzahl Bereiche mit Sternchen	Zutreffende Risikogruppe
0	0	<b>Sehr geringe Sturzgefahr</b> Ungeachtet Ihres Alters sind Sie gang sicher. Genießen Sie Ihre Mobilität!
1 - 3	0	<b>Geringe Sturzgefahr</b> Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist denkbar gering. Ziele sind, gang sicher zu bleiben und gesundheitliche Reserven für ein aktives Alter weiter auszubauen.
1 - 3	1 - 3	<b>Leicht erhöhte Sturzgefahr</b> Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist gegenüber Gleichaltrigen leicht erhöht. Ziele sind, Gefahren abzubauen und mobil zu bleiben.
4 - 7	0	<b>Leicht erhöhte Sturzgefahr</b> Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist gegenüber Gleichaltrigen leicht erhöht. Ziele sind, Gefahren abzubauen und mobil zu bleiben.
4 - 7	1 - 3	<b>Stark erhöhte Sturzgefahr</b> Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist gegenüber Gleichaltrigen stark erhöht. Ziele sind die Wahrung Ihrer Sicherheit und Wiederaufbau Ihrer Mobilität.
8 - 13	0 - 3	<b>Stark erhöhte Sturzgefahr</b> Ihr Risiko, innerhalb des nächsten Jahres zu stürzen, ist gegenüber Gleichaltrigen stark erhöht. Ziele sind die Wahrung Ihrer Sicherheit und Wiederaufbau Ihrer Mobilität.

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Arbeit zum Erkennen häufiger Sturzrisiken unterstützen und uns diesen Fragebogen (wenn Sie mögen auch anonym) zusenden. Vielen Dank.

Umfangreiche und ausführliche Informationen rund um die Osteoporose finden Sie unter [www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org).

 Kuratorium Knochengesundheit e.V.  
Leipziger Str. 6, 74889 Sinsheim

**Wir beraten Sie gerne:**  
*Kümmertelefon*  
**07261/9217-0**  
(Mo.-Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr)  
E-Mail: [info@osteoporose.org](mailto:info@osteoporose.org)  
Internet: [www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org)

**Spendenkonto:**  
Sparkasse Kraichgau  
Kto.-Nr. 21006607  
BLZ 663 500 36

Mit freundlicher Unterstützung von

# Liebe Deine Knochen

Selbsttest zur **STURZGEFAHR** im Alter



www.isenseesign.de

KURATORIUM KNOCHENGESUNDHEIT E.V.  
[www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org) 

### Liebe Interessierte, Betroffene und Osteoporosekranke,

ein erhöhtes Sturzrisiko kann zu Knochenbrüchen führen. Besteht bereits eine Instabilität des Knochens, wie bei Osteoporose, können auch Bagatellunfälle Knochenbrüche verursachen. Knochenbrüche führen zu Schmerzen, Behinderung, oft Pflegebedürftigkeit und hohen Kosten. Knochenbrüche zu verhindern ist das Ziel jeder Osteoporosevorbeugung und -behandlung.

Das Kuratorium Knochengesundheit e.V., als älteste unabhängige patientenorientierte Organisation in Deutschland im Kampf gegen Osteoporose möchte Sie und Ihre behandelnden Ärzte unterstützen, ein erhöhtes Sturzrisiko zu erkennen, um Sie damit vor möglichen Knochenbrüchen zu schützen.

### Testen Sie Ihr Sturzrisiko!

Wir beraten Sie gerne:  
*Kümmertelefon*  
**07261/9217-0** (Mo.-Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr)

Kuratorium Knochengesundheit e.V.  
Leipziger Straße 6  
74889 Sinsheim  
[www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org)  
[info@osteoporose.org](mailto:info@osteoporose.org)

KURATORIUM KNOCHENGESUNDHEIT E.V.  
[www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org) 



**Liebe Deine Knochen**  
VITAMIN D, KALZIUM UND BEWEGUNG

**Liebe Deine Knochen – in drei Schritten zu starken Knochen** ist die aktuelle Kampagne der Internationalen Osteoporose Stiftung (IOF). Es unterstreicht die Eigenverantwortung der Betroffenen für ihre Knochengesundheit: regelmäßige ärztliche Kontrollen und Risikochecks, die konsequente Einnahme der verordneten Medikamente und eine knochengesunde Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung.

Versuchen Sie selbst Ihr Risiko von Stürzen einzuschätzen durch Beantwortung dieser Fragen und einiger Tests:

S T U R Z G E F A H R ! ?

AUSWERTUNG

Übertragen Sie nun Ihre Ergebnisse aus dem SELBSTTEST in das unten stehende Auswertungsschema: Kreuzen Sie dazu die Bereiche an, bei denen Sie im SELBSTTEST mindestens eine Frage bejaht, also ein oder mehrere Kreuze gesetzt hatten.

 **SELBSTTEST** zur Sturzgefahr im Alter

- Fernsehen in ca. 3 Meter Entfernung ist schwierig trotz Brille.
  - Mein Sehen verschlechterte sich im letzten Jahr.
  - Ich leide an einer Sehbehinderung.
  - Flüstern kann ich schlecht verstehen.
  - Mein Hören verschlechterte sich im letzten Jahr.
  - Ich leide an einer Hörbehinderung.
  - Ich trage ein oder 2 Hörgerät/e.
- Ich nehme immer 4 oder mehr verschiedene Medikamente ein (Gemeint sind verordnete wie Herz-Kreislaufmittel und frei verkäufliche Mittel wie Abführ-, Schmerztabletten oder Schmerzpflaster, auch pflanzliche Mittel bei regelmäßiger Einnahme mindestens 3mal wöchentlich).
  - Ich nehme öfter Schlaftabletten oder Beruhigungsmittel ein (z.B. pflanzliche wie Baldrian).
  - Ich weiß nicht, ob ich meine Medikamente richtig anwende oder einnehme.
  - Ich weiß nicht, ob alle meine Medikamente zusammenpassen.
- Mir machen Stimmungsschwankungen zu schaffen.
  - In letzter Zeit bin ich übermäßig ängstlich oder nervös.
  - In letzter Zeit kann mich nichts so richtig aufheitern.
  - Ich leide an Depressionen / anderen seelischen Erkrankungen.
- Ich fühle mich beim Radfahren in letzter Zeit unsicher.
  - Ich habe das Radfahren im letzten Jahr aufgegeben.
  - Ich habe das Radfahren lange aufgegeben.
  - Ich habe das Radfahren nie gelernt.

<b>S</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Ich leide an Zittern und Koordinationsstörungen wie bei Morbus Parkinson.</li> <li><input type="radio"/> Ich leide an den Folgen einer Nervenverletzung wie peripheren Lähmungen.</li> <li><input type="radio"/> Ich leide an den Folgen eines Schlaganfalles wie zentralen Lähmungen.</li> <li><input type="radio"/> Ich leide an einer anderen Nervenerkrankung wie Epilepsie oder Multiple Sklerose.</li> </ul>	<b>Z</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Bei mir ist eine Herz-Kreislaufkrankung bekannt wie Herzschwäche oder Herzinfarkt.</li> <li><input type="radio"/> Ich leide an zu hohem Blutdruck (höher als 140/90 mmHg).</li> <li><input type="radio"/> Ich leide an niedrigem Blutdruck; mir wird mal schwarz vor Augen.</li> <li><input type="radio"/> Ich habe verengte Gefäße am Herzen oder in den Beinen.</li> <li><input type="radio"/> Ich leide öfter an Herzbeschwerden wie Luftnot, Herzrasen, Herzstolpern.</li> </ul>	<b>H</b>
<b>T</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Ich leide an einer Erkrankung, die meinen Gleichgewichtssinn beeinträchtigt.</li> <li><input type="radio"/> Ich leide an einer Erkrankung des Gleichgewichtsorganes im Innenohr wie Morbus Menière.</li> <li><input type="radio"/> Ich leide an heftigem Dreh- oder Schwankschwindel.</li> <li><input type="radio"/> Ich leide an einer Erkrankung des Kleinhirnes.</li> </ul>	<b>G</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Ich gehe zunehmend langsamer oder mache öfter Pausen.</li> <li><input type="radio"/> Ich gehe an Gehhilfen (Stock, Gehwagen) oder stütze mich ab.</li> <li><input type="radio"/> Ich vermeide möglichst viele Gänge außerhalb meiner Wohnung.</li> </ul>	<b>R</b>
<b>U</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> In habe ungewollt Gewicht (etwa 6 kg in 6 Monaten) verloren.</li> <li><input type="radio"/> Ich schätze mich selbst als untergewichtig ein.</li> <li><input type="radio"/> Ich leide an Appetitmangel oder esse einseitig.</li> <li><input type="radio"/> Ich leide an erhöhter Knochenbrüchigkeit (Osteoporose).</li> </ul>	<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Ich bin dieses Jahr (in den letzten 12 Monaten) bereits einmal gestürzt.</li> <li><input type="radio"/> Ich bin in den letzten Jahren mehrmals gestürzt.</li> <li><input type="radio"/> Ich bin dieses Jahr mehrmals unfreiwillig hingefallen oder ausgeglichen.</li> </ul>	<b>!</b>
<b>R</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Ich fürchte manchmal zu stolpern, z.B. wenn Wege uneben sind.</li> <li><input type="radio"/> Ich fürchte, auf der Rolltreppe oder wenn der Bus anfährt, zu fallen.</li> <li><input type="radio"/> Ich fürchte, in großen Menschenmengen angerempelt zu werden.</li> <li><input type="radio"/> Ich bin unsicher, wenn ich meine Füße nicht sehe (Treppab).</li> </ul>	<b>F</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Ich hatte vom Sturz Prellungen, blaue Flecken oder Schmerzen.</li> <li><input type="radio"/> Ich habe mir beim Sturz etwas gebrochen (Arm, Bein, Hüfte).</li> <li><input type="radio"/> Ich musste aufgrund des Sturzes zum Arzt oder ins Krankenhaus.</li> </ul>	<b>?</b>
	<p><b>AUFSTEH-TEST: BITTE AUSPROBIEREN!</b> Kreuzen Sie bitte die Arme vor der Brust und stehen 5 mal zügig (innerhalb von 10 Sekunden) von einem Stuhl ohne Abstützen auf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Nein, diese Übung gelingt mir gar nicht / lehne ich ab.</li> <li><input type="radio"/> Nein, diese Übung gelingt mir nur mit Abstützen oder Pausen.</li> </ul>	<b>A</b>	<p>© Der Selbsttest zur Sturzgefahr im Alter wurde im Zentrum für Geriatrie und Gerontologie im Albertinen-Haus Hamburg entwickelt und wissenschaftlich überprüft (<a href="http://www.geriatrie-forschung.de">www.geriatrie-forschung.de</a>). Veröffentlicht wurde er in: „Sicher gehen – weiter sehen, Bausteine für Ihre Mobilität“, Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt Hamburg.</p>	



<input type="radio"/> <b>S</b>	<b>Seh- und Hörstörung</b>
<input type="radio"/> <b>T</b>	<b>Tabletten und Multimedikation</b>
<input type="radio"/> <b>U</b>	<b>Ungewöhnliche Stimmung</b>
<input type="radio"/> <b>R</b>	<b>Radfahren aufgegeben</b>
<input type="radio"/> <b>Z</b>	<b>* Zittern bei Nervenerkrankungen</b>
<input type="radio"/> <b>G</b>	<b>* Gleichgewichtsstörung</b>
<input type="radio"/> <b>E</b>	<b>Ernährung und Knochenfestigkeit</b>
<input type="radio"/> <b>F</b>	<b>Furcht zu fallen, Gangunsicherheit</b>
<input type="radio"/> <b>A</b>	<b>Aufstehen: Eine kleine Kraftprobe</b>
<input type="radio"/> <b>H</b>	<b>Herz- und Kreislaufkrankungen</b>
<input type="radio"/> <b>R</b>	<b>Ruhigeres Handeln</b>
<input type="radio"/> <b>!</b>	<b>* Achtung Sturz: Bereits gefallen!</b>
<input type="radio"/> <b>?</b>	<b>Gab es Sturzfolgen oder Verletzungen?</b>

- Zählen Sie nun zunächst zusammen, wie viele Bereiche Sie insgesamt angekreuzt haben. **Anzahl der Kreuze:**
- Prüfen Sie dann, ob Sie mit einem Sternchen \* gekennzeichnete Bereiche angekreuzt haben. Die in der Liste mit einem Sternchen \* gekennzeichneten Bereiche erhöhen die Sturzgefahr stärker als die anderen abgefragten Problembereiche. Daher werden diese bei der Ermittlung der persönlichen Sturzgefahr stärker gewichtet. Das Ankreuzen dieser Problembereiche führt automatisch zur Einordnung in die nächsthöhere Risikogruppe – unabhängig von der ermittelten Gesamtzahl der Kreuze. **Anzahl der Sternchen:**
- Ordnen Sie sich dann anhand der **Auswertungstabelle** einer Risikogruppe zu.

Bitte wenden →

