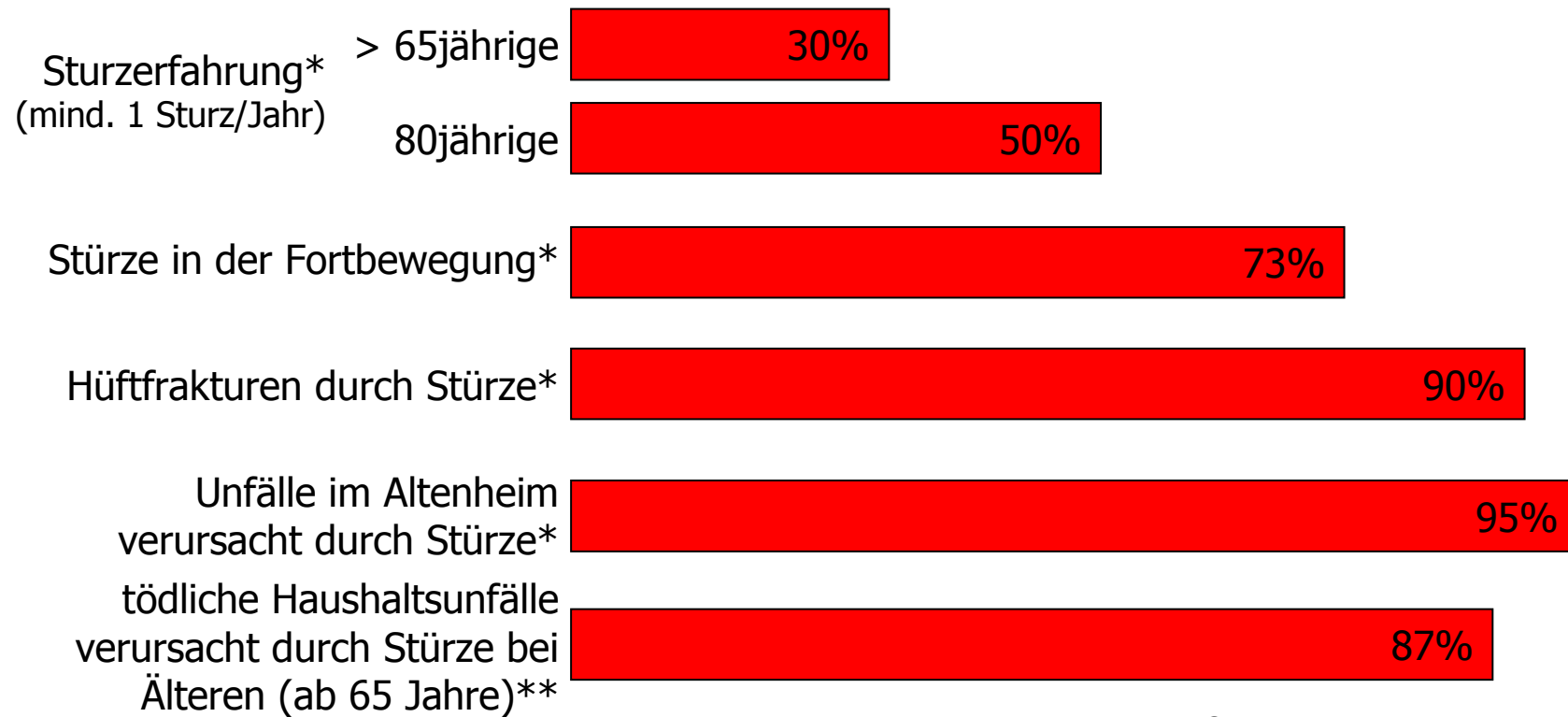


# Sturzprävention bei Älteren durch Bewegungsförderung

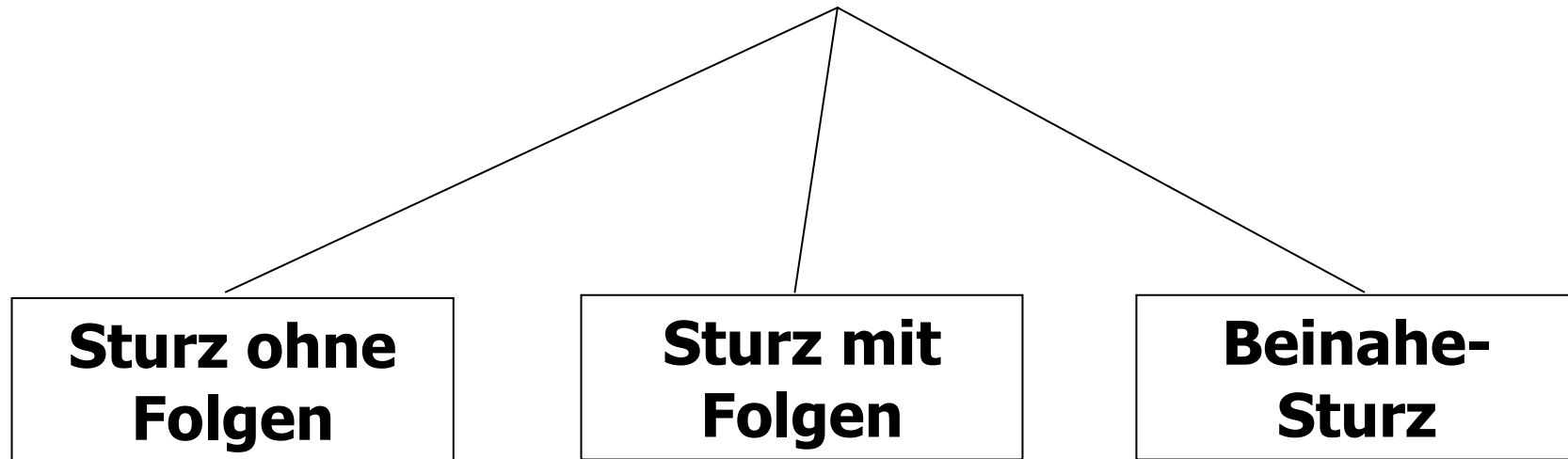
Prof. Dr. Henning Allmer, gesund e.V. Kölner Institut für angewandte Gesundheitswissenschaften



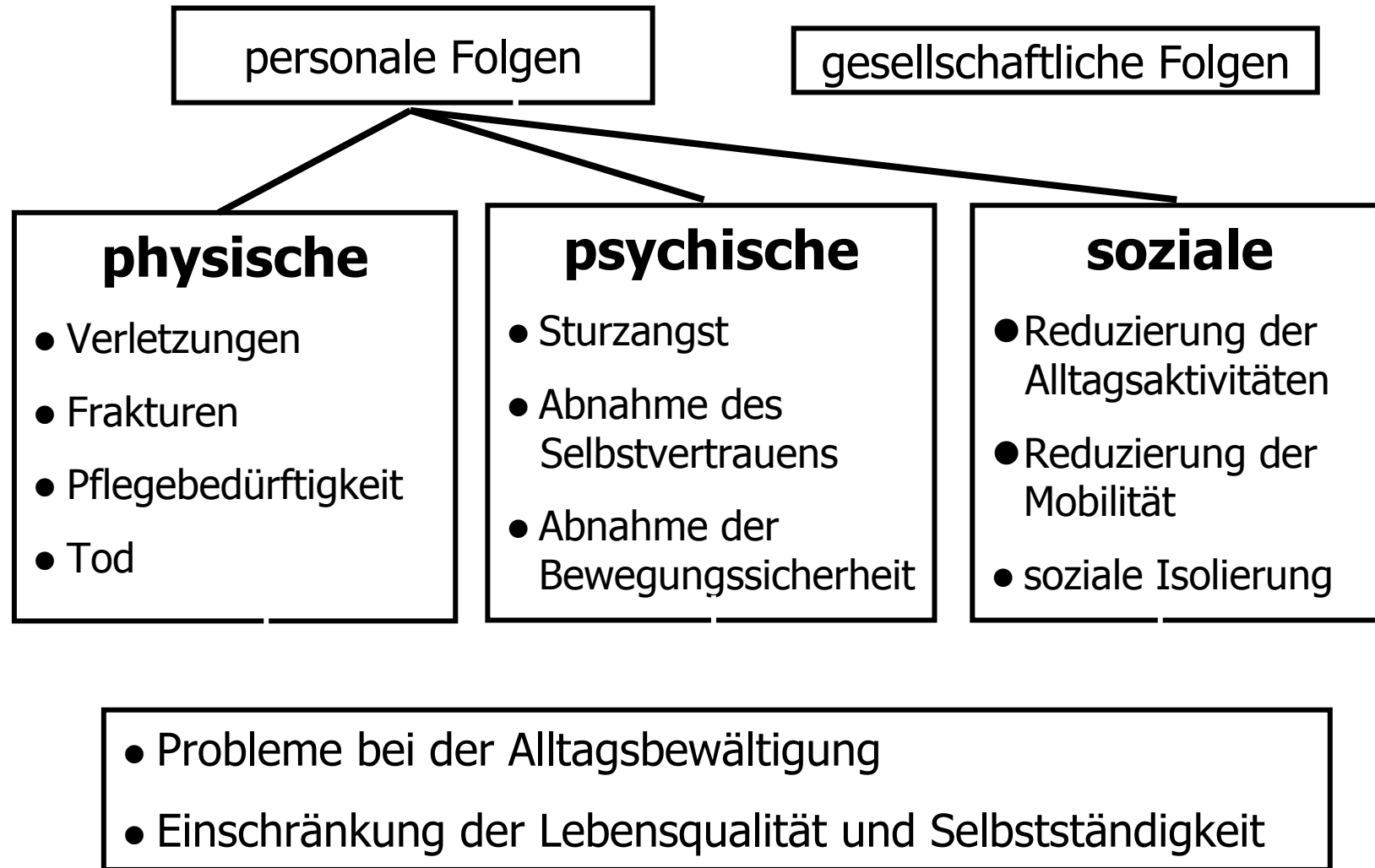
\*Meusel, 2002 / \*\*Statistisches Bundesamt, 2005

## Stürze der Älteren stellen ein bedeutsames Gesundheitsproblem dar

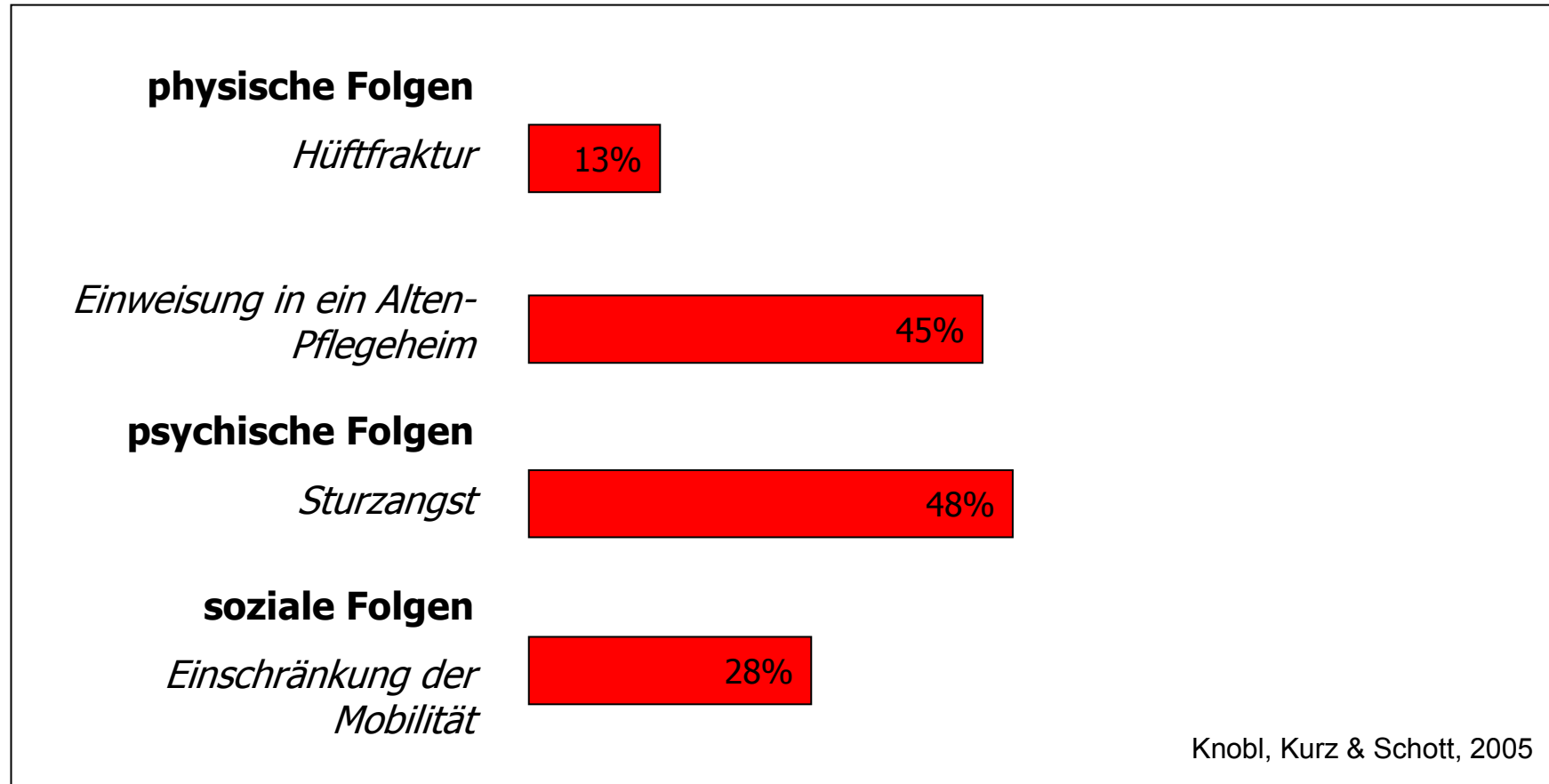
# Sturzarten



# Sturzfolgen



# Bedeutung der Sturzfolgen



**Sturztangst stellt die häufigste Sturzfolge dar**

# Diagnostik der Sturzgefährdung

## Der Aufstehtest

**Setzen Sie sich auf einen Stuhl normaler Höhe ohne Armlehnen. Kreuzen Sie die Arme auf der Brust. Stehen Sie nun innerhalb von zwölf Sekunden fünf Mal auf. Lassen Sie von jemandem die Zeit stoppen. Schaffen Sie es nicht fünf Mal, deutet dies auf ein Sturzrisiko hin. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber.**

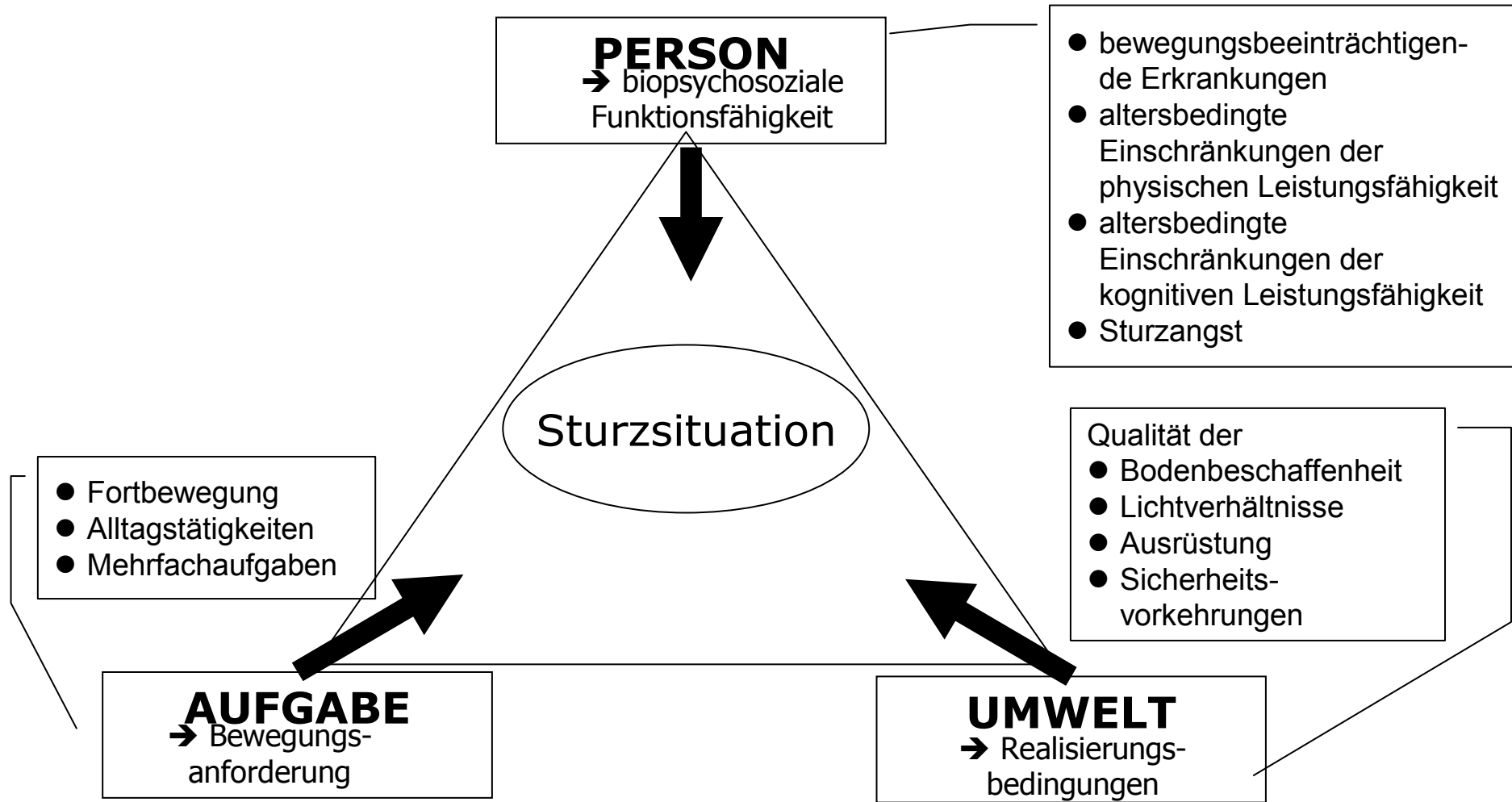
## Tandemstand

**Die Person stellt zehn Sekunden lang einen Fuß so vor den anderen, dass die Ferse des einen die Zehen des anderen Fußes berührt. Oder sie geht über eine zwei Meter lange Linie, indem sie einen Fuß vor den anderen setzt.**

## Timed up and go test

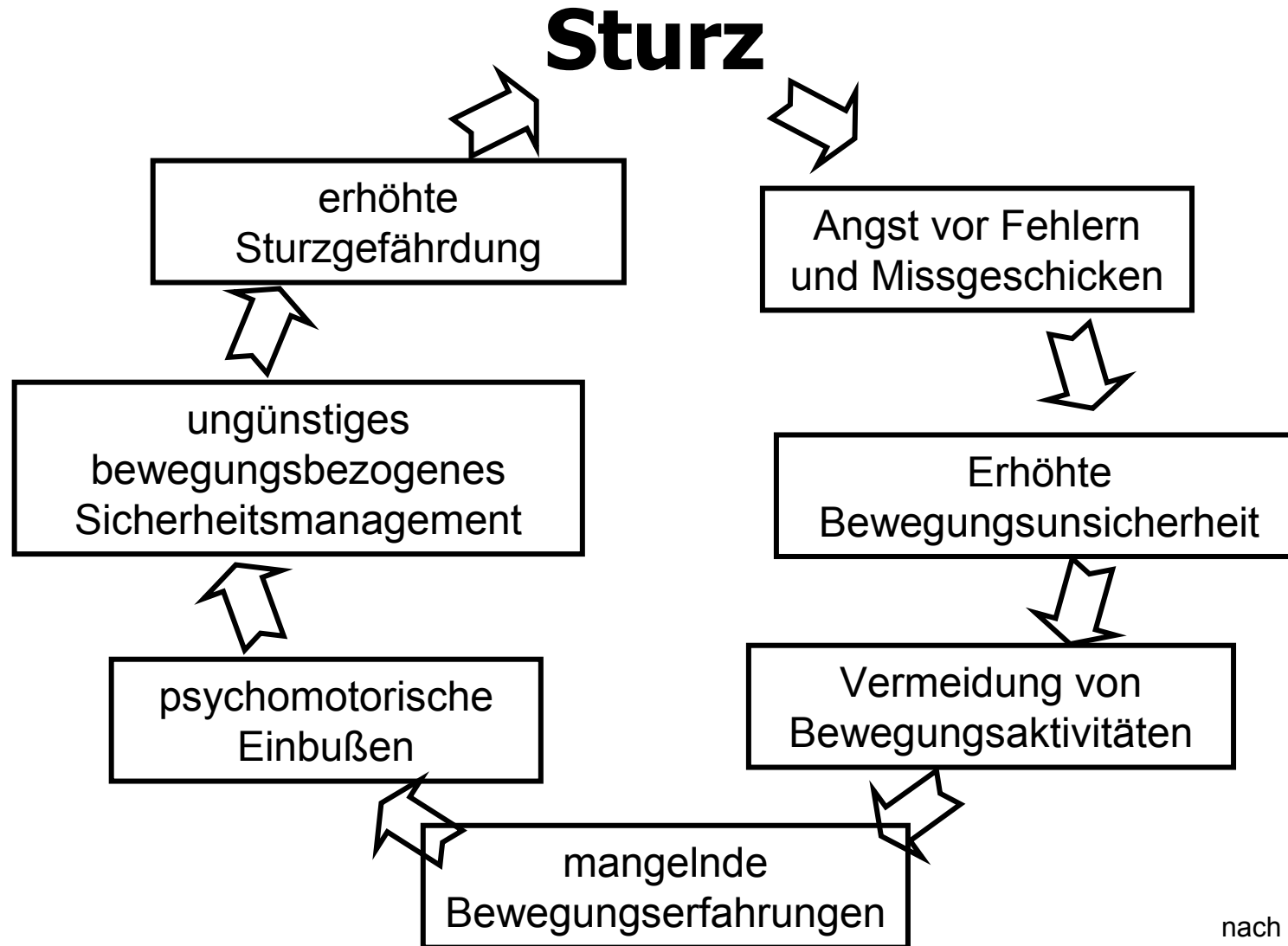
**Die Person soll aus einem Stuhl mit Armlehnen aufstehen und drei Meter weit gehen, sich umdrehen, zum Stuhl zurückkehren und sich wieder hinsetzen. Benötigt sie weniger als 20 Sekunden, ist sie in ihrer Mobilität unabhängig. Bei mehr als 20 Sekunden kann eine geringe bis ausgeprägte Mobilitätseinschränkung vorliegen.**

# Modell der Sturzentstehung



**Stürze entstehen aus der Interaktion zwischen Person-, Aufgabe- und Umweltfaktoren**

# Teufelskreis Sturz



nach Lobinger, 2004

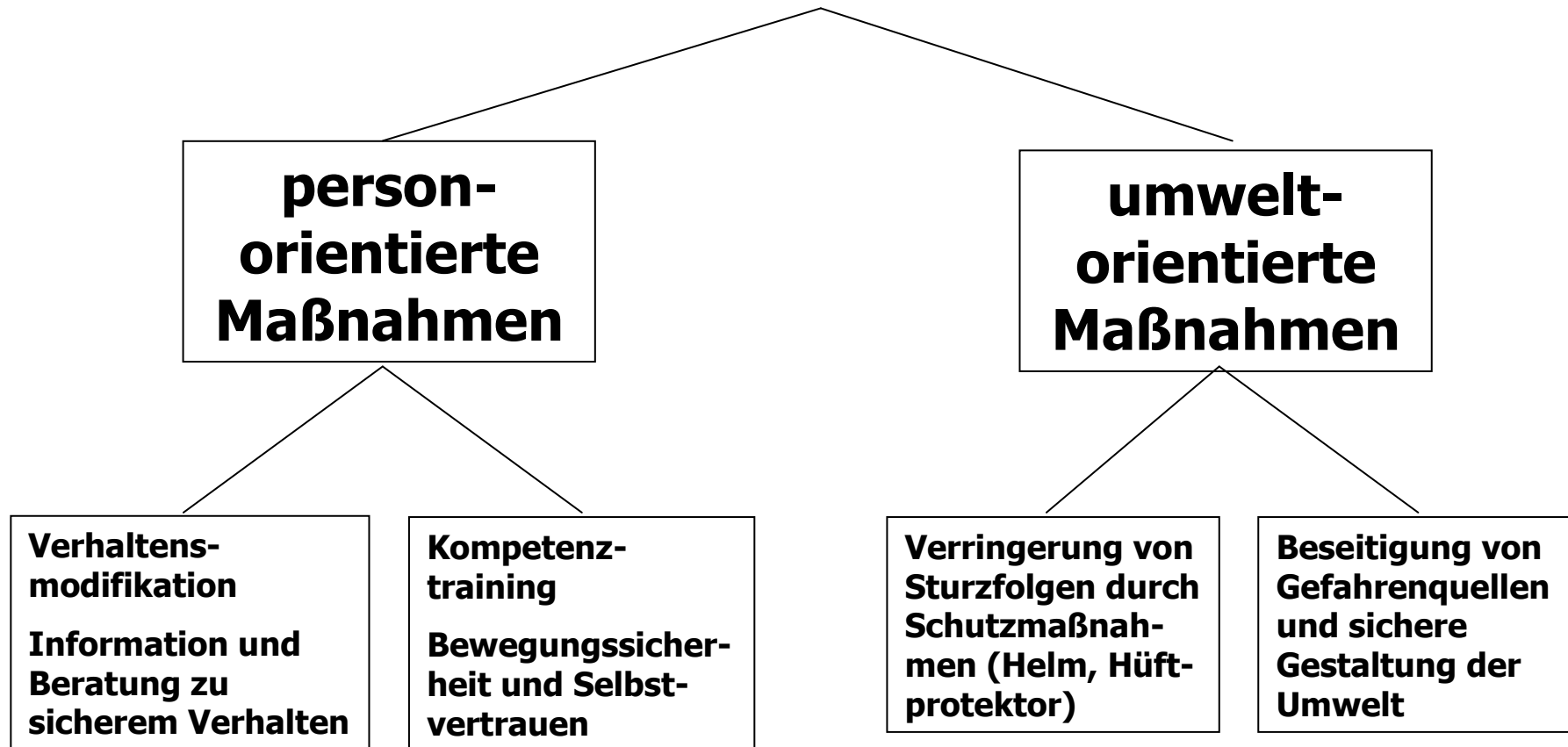
# Zielsetzungen der Sturzprävention

**Vermeidung  
von Stürzen**

**Vermeidung  
von  
Sturzfolgen**



# Maßnahmen der Sturzprävention



# Zielsetzungen des Bewegungstrainings

