

Stürze, Risiken und Präventionsmaßnahmen

	Sturzassoziierte Merkmale und Risiken	Präventionsmaßnahmen
Exogen	<ul style="list-style-type: none"> • schlechte Beleuchtung • Bodenbelag, Stolperschwellen • fehlende Handläufe • ungeeignete Schuhe 	<ul style="list-style-type: none"> • Wohnraumbegehung und Anpassung der häuslichen/institutionellen Umgebung, z. B. bessere (Nacht-)Beleuchtung, Handgriffe, Anti-Rutschmatten • feste Schuhe, Stoppersocken, Gehhilfen
Endogen	<ul style="list-style-type: none"> • positive Sturzanamnese • Balance- und Gangstörung • Kraftdefizit (Aufstehetest) • Visus- und Hörminderung • Erkrankungen mit Sturzrisiko wie M. Parkinson, Demenz, Depression, Z. n. Apoplex, Muskelatrophie, Kachexie, Schwindel, Alkoholabusus 	<ul style="list-style-type: none"> • frakturpräventive Maßnahmen, Überprüfung der Ernährung, ausreichende Vitamin-D-/Kalzium-Aufnahme • Balance- und Krafttraining • Korrektur von Visus und Hörvermögen • ggf. Mitbehandlung/Konsil durch Spezialisten
Iatrogen	<ul style="list-style-type: none"> • Einnahme von Psychopharmaka und/oder anderen sturzbegünstigenden Medikamenten: viele Antidepressiva, Benzodiazepine, Antikonvulsiva, Schmerzmittel, Antihypertensiva; Parkinsonmittel 	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung/Anpassung der Medikation
Situativ	<ul style="list-style-type: none"> • ungeeignete Aufbewahrung von Alltagsgegenständen • Verwendung riskanter Hilfsmittel (Stuhl statt Trittleiter), unsicherer Umgang mit Hilfsmitteln 	<ul style="list-style-type: none"> • Beratung, präventive Hausbesuche • Techniktraining