

## Wie erkenne ich Menschen mit einem erhöhten Sturzrisiko?

Um Menschen mit einem erhöhten Sturzrisiko zu identifizieren werden verschiedene Informationen benötigt. Sehr wichtig ist die Frage nach einem Sturz in den zurückliegenden 12 Monaten.

Es kann nicht davon ausgegangen werden, dass Patienten automatisch Stürze ihren ÄrztInnen berichten. Hier ist gezieltes Nachfragen notwendig. Daneben sind funktionelle Tests hilfreich.

Die von der Bundesinitiative Sturzprävention empfohlene Testbatterie ist einfach in der Durchführung und beruht auf anerkannten Kriterien.

Ermittlung eines erhöhten Sturzrisikos mit Hilfe der sogenannten Short Physical Performance Battery

1. Die normale Ganggeschwindigkeit über 4 Meter (in Sekunden gestoppt)
2. Der Chair Rise Test (5x mal vom Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen, in Sekunden gestoppt)
3. Das Gleichgewichtsvermögen im geschlossenen und Semitandemstand (auch in Sekunden gemessen)

Test	Zeit
Gehtempo (habituell)	< 0,8 m/Sek.
Chair Rise	> 11 Sek.
Semitandemstand	< 10 Sek.
TUG Test (3 m)	> 10 Sek.

Ist mindestens einer der drei aufgeführten motorischen Testbereiche aus der SPPB Testbatterie auffällig, so ist von einem erhöhten Sturzrisiko auszugehen.