

### Die Notfall Sturz-Sprechstunde ist ein Angebot vom Zentrum für Alterstraumatologie in Zusammenarbeit mit dem Institut für Notfallmedizin.

Das Sturzpräventions-Team arbeitet eng mit dem Zentrum Alter und Mobilität der Universität Zürich zusammen.

[www.alterundmobilitaet.usz.ch](http://www.alterundmobilitaet.usz.ch)

In verschiedenen klinischen Studien untersucht das Zentrum Alter und Mobilität, mit welchen Massnahmen das Sturzrisiko gesenkt und die Muskel- und Knochenfunktion verbessert werden können. Die Sturz-Sprechstunde nutzt so die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse für die Sturzprävention.

Ein zentrales Projekt des Zentrums Alter und Mobilität ist DO-HEALTH, die grösste europäische Studie zur Förderung der Gesundheit und Erhaltung der Mobilität im Alter 70+.

[www.do-health.eu](http://www.do-health.eu)

#### Hier finden Sie uns

- Haupteingang Rämistrasse 100
- Aufzug links, Etage B
- Rechts herum den Gang hinunter
- Raum RAE B 06

Klinik für Geriatrie  
[www.geriatrie.usz.ch](http://www.geriatrie.usz.ch)

Forschungszentrum  
[www.alterundmobilitaet.usz.ch](http://www.alterundmobilitaet.usz.ch)

#### Kontakt

UniversitätsSpital Zürich  
Notfall Sturz-Sprechstunde

Klinik für Geriatrie  
Rämistrasse 100  
8091 Zürich

Tel. 044 255 26 99  
[geriatrie@usz.ch](mailto:geriatrie@usz.ch)



## Notfall Sturz-Sprechstunde

# Dem zweiten Sturz keine Chance geben

Stürze sind der Hauptrisikofaktor für Knochenbrüche und Funktionseinschränkungen im Alter 65+. Die Abklärung der Risiken und eine gezielte Behandlung helfen, weitere Stürze und Knochenbrüche zu verhindern und mobil zu bleiben.



UniversitätsSpital  
Zürich

## Notfall Sturz-Sprechstunde

### Dem zweiten Sturz keine Chance geben

#### Was erwartet Sie in der Sprechstunde?

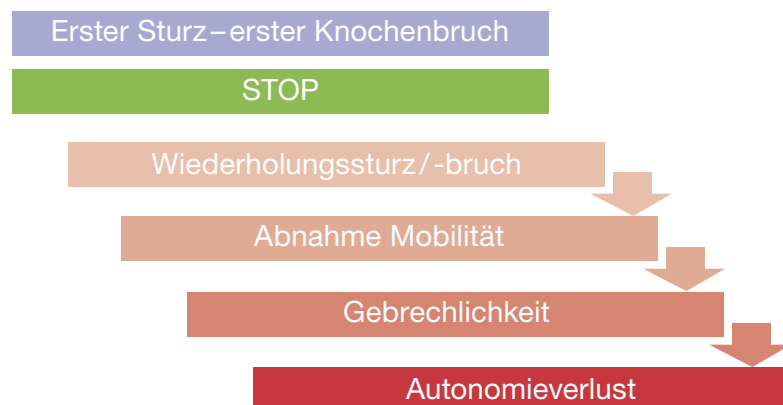
In der Sprechstunde werden Sie von einem Arzt/einer Ärztin untersucht und je nach Sturzhergang werden folgende Abklärungen durchgeführt:

- Muskelkraft, Muskelfunktion, Gangbild und -Geschwindigkeit
- Gleichgewicht und Prüfung der Sinnesorgane (Sehen und Hören)
- Gedächtnisfunktion/Mentale Gesundheit
- Ernährung (Schwerpunkt Eiweisszufuhr)
- Medikamentencheck bezüglich Sturzrisiko
- Blutuntersuchung (Mangelzustände), Blutdruck und EKG
- Nach erlittenem Knochenbruch Erfassung der Knochendichte

#### Welche Massnahmen werden ergriffen?

Abhängig von den Ergebnissen der Untersuchungen wird für Sie ein individuelles Sturzpräventions-Programm erstellt. Hinzu kommen wissenschaftlich belegte Basismassnahmen zur Sturzprävention und praktische Hinweise, wie man Sturzfallen in der eigenen Umgebung vermeiden kann.

Alle Befunde der Sprechstunde und die abgeleiteten Empfehlungen werden mit Ihrem Hausarzt besprochen, damit er Sie in der Umsetzung aller Massnahmen begleiten und unterstützen kann.



#### Jeder Sturz zählt

Ein Sturzereignis mit oder ohne Verletzungen führt bei einem Drittel der Betroffenen zu Sturzangst und zu einer Einschränkung von Mobilität und Lebensqualität. Auch ein Stolpersturz weist auf ein erhöhtes Risiko hin, erneut zu fallen und sollte nicht unterschätzt werden.

#### Wie häufig kommen Stürze vor?

- 30% aller Menschen im Alter von 65 Jahren stürzen einmal pro Jahr
- 50% aller Menschen im Alter von 85 Jahren stürzen einmal pro Jahr

#### Was sind die Folgen eines Sturzes?

- 30% aller Stürze führen zu einer Verletzung, 6% zu einem Knochenbruch
- Stürze bewirken eine Abnahme der Funktionalität und Lebensqualität
- Stürze sind der Hauptrisikofaktor für einen Hüftbruch

#### Was sind mögliche Ursachen für einen Sturz?

Zu den Ursachen von Stürzen zählen zum Beispiel Muskelschwäche, Eiweiss-Mangelernährung, Vitamin-D-Mangel, eingeschränkte Seh- oder Hörfähigkeit, Blutdruckabfall, Störungen des Blutzuckerhaushalts und Medikamente, die das Sturzrisiko erhöhen.

#### Warum stürzen ältere Menschen häufiger als junge?

Junge Menschen stolpern wahrscheinlich genauso oft, können sich aber besser und schneller abfangen. Das ist zu einem grossen Teil auf die altersabhängige Veränderung der Muskulatur zurückzuführen. Zwischen dem 20. und dem 80. Lebensjahr verlieren wir 40% unserer Muskelmasse und leider vor allem jene Muskelfasern, die wir zum schnellen Reagieren und Abfangen eines Sturzes brauchen.

#### Wie kann man einen weiteren Sturz und seine Folgen verhindern?

Wichtig ist, alle Risiken in einer umfassenden Untersuchung zu erfassen und wenn möglich zu beheben. Drei wissenschaftlich belegte Basismassnahmen (Heim-Trainingsprogramm, Vitamin D, Eiweiss) können das Sturzrisiko halbieren. In der Notfall Sturz-Sprechstunde werden alle Risiken erfasst und die drei Basismassnahmen individuell erläutert.

#### Wer kann die Notfall Sturz-Sprechstunde in Anspruch nehmen?

Alle Menschen im Alter ab 65, die einen Sturz erlitten haben, mit oder ohne Knochenbruch (z.B. Knochenbruch am Unterarm).