



## Liebe Deine Knochen – Selbsttest zur Sturzgefahr im Alter

Von *KURATORIUM*

Erstellt am 6 Aug 2012 - 08:41

Stürze älterer Menschen sind nicht nur ein häufiges Phänomen (mit einer jährlichen Prävalenz von ca. 30% der über 65-jährigen), sondern vielmehr Indikator für ein krankhaft beschleunigtes Altern. So stürzen selten noch rüstige Ältere (< 5%), dagegen gebrechliche Ältere wiederholt (>50%). Einer unter fünf bis zehn Stürzen älterer Menschen hat Verletzungen zur Folge, einer unter 20 bis 30 Stürzen führt zu einer Fraktur, etwa jeder hundertste Sturz führt zu einer hüftgelenksnahen Fraktur mit ernsthaften Folgen. In Untersuchungen konnten vor der sturzbedingten Fraktur 3/4 der Patienten ohne Hilfsmittel selbständig gehen, nach der Fraktur nur noch 15%. Es handelt sich dabei um fortgeschrittene Krankheitsbilder wie Demenz, Schlaganfall oder Morbus Parkinson, deren gemeinsames Leitsymptom der Sturz ist.

Neben den somatischen Folgen eines Sturzes berichten bis zu 70% der älteren Gestürzten über Angst vor weiteren Stürzen mit einem dadurch bedingten Abbau von Selbstvertrauen, einer zunehmenden Einschränkung der Alltagsaktivitäten und einem daraus folgenden Teufelskreis mit weiterem Abbau lokomotorischer Fähigkeiten und einer Abnahme der für den Knochenaufbau notwendigen mechanischen Belastung (altersmedizinisch „Postfall-Syndrom“). Daher tut es Not, so früh wie möglich Gangunsicherheit zu erkennen, versteckte Ursachen abzuklären und individuell vorbeugende Maßnahmen einzuleiten.

Testen Sie Ihr Sturzrisiko! Mit dem Selbsttest zur Sturzgefahr im Alter möchten wir Sie und Ihre behandelnden Ärzte unterstützen, ein erhöhtes Sturzrisiko zu erkennen, um Sie damit nicht nur vor möglichen Knochenbrüchen zu schützen, sondern mobil zu erhalten.

Der Selbsttest zur Sturzgefahr im Alter wurde im Zentrum für Geriatrie und Gerontologie im Albertinen-Haus Hamburg entwickelt und wissenschaftlich überprüft ([www.geriatrie-forschung.de](http://www.geriatrie-forschung.de) [1]). Veröffentlicht wurde er in: „Sicher gehen – weiter sehen, Bausteine für Ihre Mobilität“, Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt Hamburg.

Der Selbsttest zur Sturzgefahr im Alter kann gegen Briefmarken im Wert von 0,90 Euro zzgl. eines mit 0,90 Euro frankierten Rückumschlages bestellt werden beim

Kuratorium Knochengesundheit e.V.

Stichwort: „Selbsttest Sturzgefahr“

Leipziger Str. 6

74889 Sinsheim

Das Kuratorium Knochengesundheit e.V. ist die älteste gemeinnützige bundesdeutsche Organisation, die sich um die Knochengesundheit und das Krankheitsbild Osteoporose kümmert. Seit seiner Gründung im Jahre 1986 engagiert sich das Kuratorium Knochengesundheit e.V. um die Prävention, Therapie und Rehabilitation weit über die Osteoporose hinaus für alle Probleme der Knochengesundheit. Seit 25 Jahren sind wir Anlaufstelle für Betroffene und Interessierte und kümmern uns unter dem Motto „Ein Herz für Patienten“ darum, aktuelle wissenschaftliche und medizinische Erkenntnisse in patientengerechter Sprache in Flyern, Broschüren und der Zeitschrift MobilesLEBEN einem breiten Publikum vorzustellen.

Weitere ausführliche Informationen über Osteoporose und das Kuratorium Knochengesundheit finden Sie unter : [www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org) [2]

Ansprechpartner bei Fragen: Dr. Jochen Werle     Kuratorium Knochengesundheit e.V.



Leipziger Straße 6, 74889 Sinsheim

Tel.: 07261/9217-20

E-Mail: [Jochen.Werle@osteoporose.org](mailto:Jochen.Werle@osteoporose.org) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:39):** <http://www.medkom24.eu/node/16646>

### Links:

[1] <http://www.geriatrie-forschung.de>

[2] <http://www.osteoporose.org>

[3] <mailto:Jochen.Werle@osteoporose.org>