



STURZAMBULATORIUM

DIE NACHHALTIGE ART DER VORSORGE

Stürze stellen insbesondere für ältere Menschen ein ernst zu nehmendes Gesundheitsrisiko dar. Eine seriöse Abklärung der Risiken und eine individuell abgestimmte Behandlung helfen, Stürze zu verhindern und Sturzangst zu reduzieren.

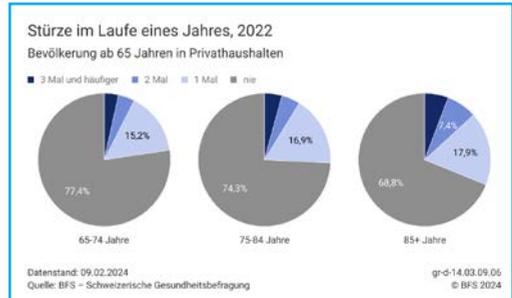
Unser versiertes und erfahrenes Team aus Ärztinnen, Ärzten sowie Fachpersonen der Therapie unterstützt Sie gerne. **Sturzprävention lohnt sich!**

ZAHLEN UND FAKTEN

Ein Sturzereignis (auch ohne Verletzung) führt bei rund einem Drittel der Betroffenen zu Sturzangst, was eine Einschränkung der Mobilität und der Lebensqualität zur Folge hat. Auch Stolpern weist auf ein erhöhtes Sturzrisiko hin.

Wie häufig kommen Stürze vor?

- ▶ 22 % der Menschen ab 65 Jahren stürzen mind. ein Mal pro Jahr
- ▶ 25 % der Menschen ab 75 Jahren stürzen mind. ein Mal pro Jahr
- ▶ über 30 % der Menschen ab 85 Jahren stürzen mind. ein Mal pro Jahr



Folgen eines Sturzes

- ▶ 30 % aller Stürze führen zu Verletzungen, 6 % zu Knochenbrüchen
- ▶ Stürze vermindern die Funktionalität und reduzieren die Lebensqualität
- ▶ Stürze sind der Hauptrisikofaktor für einen Hüftbruch oder Bruch im Bereich der Hüfte

Mögliche Ursachen von Stürzen

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?

Jüngere Menschen stolpern auch oft, doch können sie Stürze besser abfangen. Mit zunehmendem Alter verlieren wir bis zu 40 % unserer Muskelmasse, insbesondere jene Muskelfasern, die für schnelles Reagieren und somit zum Abfangen eines Sturzes wichtig sind.

Wie kann man Stürzen und deren Folgen vorbeugen?

Entscheidend ist, alle Risiken in einer umfassenden Untersuchung zu erfassen und falls möglich, zu beheben. Schon drei wissenschaftlich belegte Basismassnahmen (Heim-Trainingsprogramm, Vitamin D, Eiweiss) können das Sturzrisiko halbieren. In der Sprechstunde des Sturzambulatoriums werden alle Risiken erfasst und die Basismassnahmen individuell erläutert.

STURZAMBULATORIUM DUSSNANG

Das wegweisende Programm der Rehaklinik Dussnang zur Vermeidung von Sturzereignissen umfasst:

Abklärung (1 Sitzung von rund 2 Stunden)

Ärztlich geführte Sprechstunde mit Assessments durch Therapie und Ernährungsberatung. Dabei werden je nach Ursache folgende Abklärungen durchgeführt:

- ▶ Untersuchung von Muskelkraft und Muskelfunktionen
- ▶ spezifische Ganganalyse mit Bewegungssensoren
- ▶ Überprüfung des Gleichgewichts- und der Sinnesorgane (Sehen und Hören)
- ▶ Evaluation der Ernährung mit Schwerpunkt auf Eiweisszufuhr
- ▶ Überprüfung der Medikamente auf ihr potenzielles Sturzrisiko
- ▶ Blutuntersuchung zur Feststellung von Mangelzuständen
- ▶ Blutdruckmessung und EKG (Elektrokardiogramm)

Individuelles Sturzpräventionsprogramm

Der Therapieplan wird exakt auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten und umfasst zwischen 1 bis 2 Einheiten pro Woche zu 30 bis 60 Minuten. Dazu erhalten Sie Unterlagen zur Sturzprävention sowie praktische Hinweise, wie man Sturzfallen in der häuslichen Umgebung vermeiden kann. Auf Wunsch bieten wir auch Domizilbehandlungen oder eine ergotherapeutische Heimabklärung an.

Alle Befunde und Empfehlungen aus der Sprechstunde werden mit Ihrer Hausarztpraxis ausgetauscht. Dadurch können Sie bei der Umsetzung aller Massnahmen optimal unterstützt und begleitet werden.

Für wen eignet sich unser Sturzpräventionsprogramm?

Das Programm lohnt sich insbesondere für Menschen ab 65 Jahren, die einen Sturz (mit oder ohne Knochenbruch) erlitten haben. Aber auch für Personen die sich unsicher fühlen oder Angst vor einem Sturz haben. Je früher mit der Therapie begonnen wird, desto höher sind die Erfolgsaussichten.



DAS ÄRZTLICHE TEAM

Anita Schulz

Fachärztin für Chirurgie,
Leitende Ärztin Gerontotraumatologische Rehabilitation

Dr. med. univ. (BiH) Alena Schütte

Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin (FMH), speziell Geriatrie,
Chefärztin Geriatriische Rehabilitation und Mitglied der Klinikdirektion

Dr. med. Wido Hartmann

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Kontaktieren Sie uns – wir sind gerne für Sie da.

+41 71 978 63 71

ca-sekretariat@rehaklinik-dussnang.ch



Anfahrt

Das Sturzambulatorium ist gut erreichbar. Es befindet sich in der Rehaklinik Dussnang. 15 Autominuten von Wil und rund 30 Autominuten von Winterthur oder St.Gallen entfernt.

Rehaklinik Dussnang · Kurhausstrasse 34 · 8374 Dussnang

T +41 71 978 63 71 · info@rehaklinik-dussnang.ch · www.rehaklinik-dussnang.ch