



**Alarmfragen**

- Sturz in den letzten 12 Monaten?
- Unsicher beim Stehen oder Gehen?
- Angst zu stürzen?

3 x NEIN

1-3 x JA

**Screening-Tests**

- Timed Up and Go (TUG)
- Five Times Sit To Stand (5xSTS)

**Screening unauffällig**

**GERINGES STURZRISIKO**

**Massnahmenpaket geringes Sturzrisiko**  
• Beratung

**Screening auffällig**  
nicht mehr als 1 Sturz,  
keine Verletzungen

**MODERATES STURZRISIKO**

**Massnahmenpaket moderates Sturzrisiko**  
• Gleichgewicht, Kraft, Gangsicherheit trainieren  
• Allgemeine Beratung; Adhärenz fördern

**Screening auffällig**  
zwei oder mehr Stürze,  
Stürze mit Verletzungen

**HOHES STURZRISIKO**

**Massnahmenpaket hohes Sturzrisiko**  
• Gleichgewicht, Kraft, Gangsicherheit trainieren  
• Zusätzliche Massnahmen gemäss multifaktoriellen  
Abklärungen und Fokustests  
• Allgemeine Beratung; Adhärenz fördern

**Ärztliche Verordnung**  
wegen Sturzproblematik

**Anamnese / Abklärungen /**  
**Assessments**

**Risiko erkennen (Screening)**

**Risiko abklären**

**Risiko reduzieren**

**Evaluation und**  
**weiteres Vorgehen**