

Massnahmenkatalog zum Screening-Instrument «Aufsuchende Sturzberatung StoppSturz»

Risikofaktor	Mögliche Abklärung Zuhause	Mögliche Massnahmen
Sturzgefährdung	Risikofaktoren erfassen und abklären.	www.stoppsturz.ch
Mobilität	TUG Test (Multitask) zuhause durchführen Alarmfragen StoppSturz 2.1 – 2.3: wenn mindestens eine Frage mit «ja» beantwortet: Überweisung an Hausarzt initiieren. Ursächliche Faktoren erfassen.	Hausarzt überweist an Physio für Ganganalyse, individuelles Übungsprogramm, Gehhilfe, etc. Passende Angebote in Umgebung empfehlen, allenfalls auch Nothilfeknopf. Therapeutische Massnahmen mit Hausarzt optimieren (Schmerz, Ödeme, Fussprobleme, Sturzangst).
Ernährung	Durchführung des Mini Nutritional Assessment. Screeningfragen A – F: falls 11 oder weniger Punkte, zusätzlich Fragen J, K, L, M klären. Bei schlechtem Ernährungszustand: Hausarzt.	Beraterin macht mit Klientin einen Plan für gesunde Ernährung, allenfalls Bezugspersonen, Mahlzeiten-dienst, Eiweissreiche Ernährung. Gewichtskontrolle. Hausarzt überweist an Ernährungsberatung.
Sinne (Sehen und Hören)	Auffälligkeiten bezüglich Seh- oder Hörfähigkeit festhalten und thematisieren.	Überprüfung durch Optiker / Augenarzt oder durch Akustiker / HNO initiieren. Lokale Seh- oder Hörbehindertenvereine empfehlen.
Kognition	Geldzähltext nach Nikolaus: 45-70 Sek.: Risiko für Hilfsbedürftigkeit, über 70 Sek.: erhebliche Hilfsbedürftigkeit mit Anmeldung bei Hausarzt.	Hausarzt überprüft Kognition! Evtl. Abklärung in Memoryklinik. Hirntraining, gesunder Lebensstil mit Bewegung, ausgewogenem Essen und regelmässigem Schlaf empfehlen. Spezifisches Bewegungsprogramm mit Physio / Ergo durch Hausarzt.
Med. Vorgeschichte Herz- Kreislauf- Erkrankungen (inkl. BD hoch, tief) Bewusstlosigkeit (kurz) Schwindel Diabetes Sensibilitätsstörungen (Fussprobleme)	Medikamenteneinnahme überprüfen, bei Hausarzt / Apotheker anmelden. Orthostasen erkennen. Beim Hausarzt anmelden. Ursache, Art, Intensität für Schwindel herausfinden, Flüssigkeitszufuhr überwachen, Hausarzt anmelden. Überprüfung Management Ernährung und Medikamente. Überweisung an Hausarzt. Überprüfung des Schuhwerkes, auf Verletzungen achten. Hausarztbesuch initiieren.	Hausarzt passt Therapie an. Orthostasen Training vorschlagen, Verhalten anpassen helfen. Abklärungen durch Hausarzt, Sicherheit erhöhen. Weitere Abklärungen durch Hausarzt. Schwindelabklärung mit spezialisierter Physio. Anpassung der Therapie, allenfalls Ernährungs- oder Diabetesberatung. Hausarzt macht weitere Abklärungen, Überweisung an Physio für Ganganalyse / Übungsprogramm.

Zwäg ins Alter

Pro Senectute Kanton Bern

Geschäftsstelle · Worbentalstrasse 32 · 3063 Ittigen · Telefon 031 359 03 03 · info@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Risikofaktor	Mögliche Abklärung zuhause	Mögliche Massnahmen
Rheumatische Erkrankungen, Arthrose	Überprüfen des Schmerzmanagements, mögliche Bewegungsarten suchen, Hinweise auf Angebote der Rheumaliga, Hausarztbesuch.	Hausarzt verweist eventuell an Rheumatologen.
Depression, psychische Erkrankungen	Besuch bei adäquater Fachperson (Psychiater, Psychologe) empfehlen / initiieren. Hausarzt einbeziehen, Angehörige.	Hausarzt / Psychiater, psychiatrische Pflegefachpersonen.
neurologische Erkrankungen (z.B. Parkinson)	An Hausarzt / Neurologen verweisen.	Überweisung an Physio für Ganganalyse und Übungsprogramm. Kontakt mit Fachperson bei Parkinsonvereinigung (Hilflosenentschädigung).
Blasenschwäche, Darmprobleme	Beratung zu Inkontinenz, eventuell weiterleiten zur urologischen Untersuchung über den Hausarzt. Ess- und Trinkverhalten anschauen, bei Stuhlinkontinenz weiterleiten an Hausarzt.	Urologische oder gastroenterologische Untersuchung, Beizug von Fachkompetenz und Organisation von Hilfsmitteln. Eventuell Beckenbodentraining empfehlen.
Operationen in letzten 3 Monaten, Verletzungen	Bestehende Beschwerden abklären.	Keine Bewegungsempfehlungen! Kontakt mit Spezialisten.
Schmerzmanagement	Schmerzmanagement und Strategien in Erfahrung bringen, Beratungen diesbezüglich, allenfalls Spezialisten einbeziehen.	Weiterführende Abklärungen, initiiert durch den Hausarzt.
Medikamentenmanagement	Bei Unklarheiten Wirkungen erklären, Medikamentenblatt anschauen, Tipps für Management. Auf Gefahren bei Überdosierung hinweisen (Sucht). Auf Nebenwirkungen achten.	Bei Polypharmazie unbedingt Miteinbezug von Hausarzt oder Apotheker. Miteinbezug von Angehörigen. Bei Nebenwirkungen unbedingt an Hausarzt verweisen.
Alkoholkonsum	AUDIT-C Kurztest. 0 – 12 Punkte. Männer: 4 und mehr, Frauen: 3 und mehr: erhöhtes Risiko für alkoholbezogene Störung. Hausarzt oder Beratung durch Berner Gesundheit. Auf Delir achten.	Einbezug von spezialisierten Fachpersonen Psychiatrie und Hausarzt. Bei Delir begleitend auf Tag-Nacht-Rhythmus achten, Dehydratation und Mangelernährung vermeiden.
Wohnungsbesichtigung	Entsprechende Massnahmen initiieren.	Über Hausarzt Wohnabklärung, Ergotherapie.