PATIENT

Barry Allen

Datum 21.05.2026 **Analyse-ID** 6A1D · 5D63 **Bericht** Mobilitätsanalyse

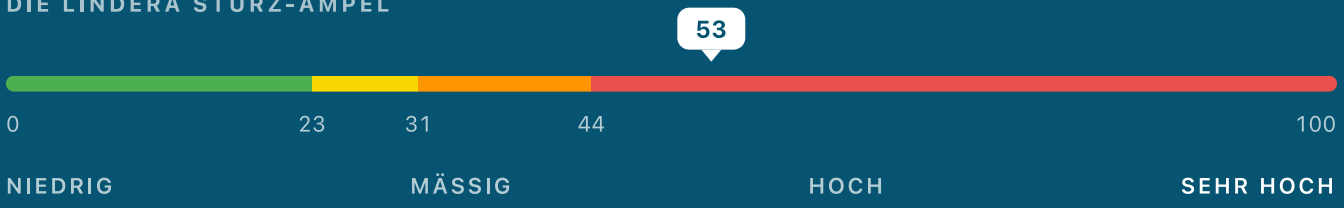
STURZRISIKO-SCORE

53 /100

SEHR HOCH

→ Stabil · zuletzt 52

DIE LINDERA STURZ-AMPEL



AMPEL-STUFE ROT

Basierend auf den Sturzrisiko-Daten von LINDERA besteht für Sie eine höhere Wahrscheinlichkeit, innerhalb der nächsten **6 Monate** mindestens einmal zu stürzen. Was das bedeutet, lesen Sie auf Seite 2 – Ihre persönlichen Empfehlungen ab Seite 6.



STURZ-AMPEL

Was Ihr Ergebnis bedeutet

Die Sturz-Ampel übersetzt Ihren Score (0–100) in vier verständliche Stufen. Je höher der Wert, desto wichtiger ist es, jetzt aktiv zu werden.

53/100

● SEHR HOCH

Gering SCORE 0–23

Ihre Daten sprechen für eine geringere Wahrscheinlichkeit, innerhalb der nächsten **2 Jahre** zu stürzen.

Empfohlen: in Bewegung bleiben, Medikamente regelmäßig überprüfen lassen.

Mäßig SCORE 24–31

Es besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, innerhalb der nächsten **2 Jahre** mindestens einmal zu stürzen.

Empfohlen: Gleichgewichts- und Kraftübungen, Risikofaktoren regelmäßig kontrollieren.

Hoch SCORE 32–44

Es besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, innerhalb des **nächsten Jahres** mindestens einmal zu stürzen.

Empfohlen: gezielte Sturzprävention, z. B. Physiotherapie und Anpassungen im Alltag.

Sehr hoch SCORE 45–100

IHR ERGEBNIS · 53

Es besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, innerhalb der nächsten **6 Monate** mindestens einmal zu stürzen.

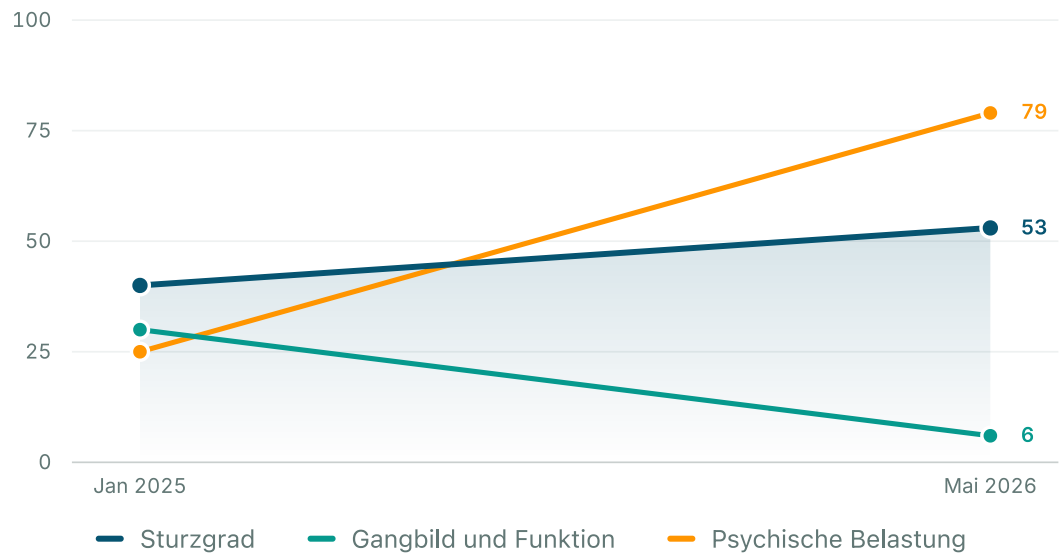
Empfohlen: engmaschige Begleitung durch Pflege und Ärztin/Arzt, sichere Wohnumgebung.

Ein hoher Wert bedeutet nicht, dass ein Sturz sicher passiert – er zeigt, wo Sie ansetzen können. Viele Risikofaktoren, etwa Bewegung, Beleuchtung oder Hilfsmittel, lassen sich **gut beeinflussen**. Ihre persönlichen Empfehlungen finden Sie ab Seite 6.

VERLAUF

Entwicklungsverlauf

53%
AKTUELLER STURZGRAD



Wenn eine Ganganalyse nicht durchgeführt werden kann, wird der Sturzgrad für den betreffenden Zeitpunkt nicht berechnet.

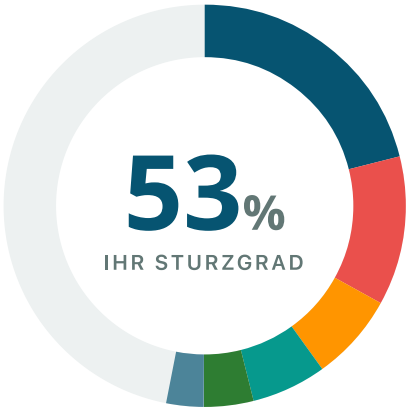
LISTENANSICHT

DATUM DER ANALYSE	PSYCH. BELASTUNG	GANGBILD UND FUNKTION	STURZGRAD
21. Mai 2026	79 %	6 %	53 %
21. Mai 2026	79 %	6 %	53 %
09. Januar 2025	25 %	30 %	40 %

STURZGRAD

Woraus sich Ihr Score ergibt

Die Summe der Maximalwerte ergibt einen Sturzgrad von 100. Nachfolgend sehen Sie, wie stark Ihre einzelnen Risikofaktoren ausgeprägt sind.



Sinneswahrnehmungen & Kognition	**21%** /32
Ohnmacht-Erkrankungen & Medikamente	**12%** /12
Hilfsmittel & Gestaltung der Umgebung	**7%** /8
Gangbild & Funktion	**6%** /28
Ausscheidungsverhalten	**4%** /8
Sturzvorgeschichte	**3%** /12

⚠ Die LINDERA Mobilitätsanalyse ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte besprechen Sie die angegebenen Risikofaktoren und Empfehlungen mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, Ihrer Physiotherapie oder Ihrer Pflegekraft.

Bei Fragen erreichen Sie den LINDERA Support per E-Mail an **service@lindera.de** oder telefonisch unter +49 30 12085471 (Mo–Fr, 9:00–17:00 Uhr).

GANGANALYSE

Gangbild und Funktion

Schrittlänge

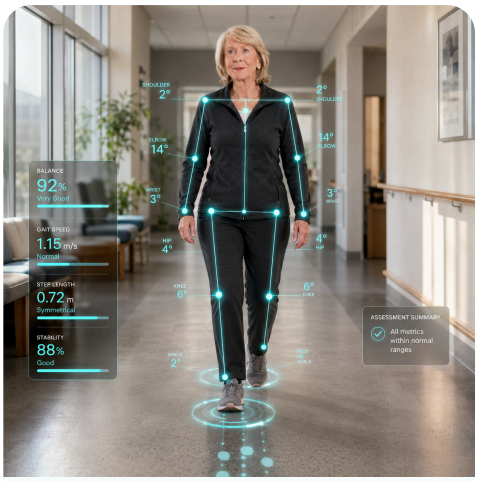
0 % Auswirkung

47.06 cm	46.68 cm
LINKS	RECHTS

Schritthöhe

0 % Auswirkung

2.34 cm	2.43 cm
LINKS	RECHTS



POSE-ERKENNUNG · GANGANALYSE-VIDEO

GEHGESCHWINDIGKEIT	**0.63 m/s**	0 %
SYMMETRIE	**symmetrisch**	0 %
NEIGUNG	**nach vorne verlagert (0°–5°)**	0 %
SCHWERPUNKT	**zentriert (0°–2°)**	0 %

Die **Auswirkung** beschreibt den Anteil eines einzelnen Gangparameters am Sturzrisikoscore. Rot markierte Parameter sind hervorgehoben, weil sie einen negativen Einfluss auf das Sturzrisiko haben können.

RISIKOFAKTOR 01 / 06

Gangbild und Funktion

6%

AUSWIRKUNG · MAX 28

EINSCHÄTZUNG

Die Schrittlänge sowie die Schritthöhe liegen im Normbereich. Der Gang ist symmetrisch, die Schrittlänge ist auf beiden Seiten gleich und zeigt keine klinischen Auffälligkeiten. Die Ganggeschwindigkeit ist unproblematisch. Während der Gangbewegung wird der Oberkörper aufrecht gehalten; es konnte keine klinisch relevante Abweichung nach rechts oder links errechnet werden. Eine Krebserkrankung kann mit einem erhöhten Sturzrisiko in Zusammenhang stehen. Angegeben wurde die Diagnose Arthritis, die sich je nach Ausprägung negativ auf die Sturzgefahr auswirken kann. Multiple Sklerose ist eine degenerative Erkrankung, die je nach Ausprägung zu eingeschränkter Gleichgewichtsfähigkeit und Mobilität führt. Regelmäßig werden Kribbeln und Taubheitsgefühle in den Füßen angegeben.

EMPFEHLUNGEN

- Lassen Sie die Beschwerden in Ihren Füßen regelmäßig ärztlich überprüfen, um Kribbeln und Taubheitsgefühle gezielt behandeln zu können.
- Achten Sie auf passende, gut sitzende Schuhe mit fester, möglichst dünner Sohle – idealerweise orthopädisch –, um Druckstellen zu vermeiden und Ihre Mobilität sicher zu unterstützen.

RISIKOFAKTOR 02 / 06

Sinneswahrnehmungen & Kognition

21 %

AUSWIRKUNG · MAX 32

EINSCHÄTZUNG

Herr Allen trägt keine Sehhilfe. Sehbeeinträchtigungen können das rechtzeitige Erkennen von Sturzgefahren erschweren; Hörbeeinträchtigungen können zu einer schlechteren räumlichen Orientierung führen. Herr Allen berichtet von Konzentrationsproblemen (z. B. beim Lesen, bei langen Gesprächen) und Fehlhandlungen, die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung beeinflussen können. Bereits der gelegentliche Konsum alkoholischer Getränke kann die Sturzgefahr und bestehende Erkrankungen negativ beeinflussen. Herr Allen empfindet eine ausgeprägte innere Unruhe, die die Sturzgefahr erhöht, und hat sich in den vergangenen Wochen oft niedergeschlagen gefühlt. Dieses Gefühl kann Wahrnehmung und Aufmerksamkeit beeinträchtigen und mit einem schlechteren Gangbild sowie verminderter Gleichgewichtsfähigkeit in Zusammenhang stehen.

EMPFEHLUNGEN

- Lassen Sie Ihr Hörvermögen regelmäßig von einer Fachärztin/einem Facharzt oder einer Akustikerin/einem Akustiker überprüfen und nutzen Sie ggf. Ihr Hörgerät, um Kommunikationsbarrieren zu vermeiden.

- Versuchen Sie herauszufinden, ob es bestimmte Auslöser für das Auftreten innerer Unruhe gibt und ob diese veränderbar sind.

RISIKOFAKTOR 03 / 06

Ohnmacht-Erkrankungen und Medikamente

12%

AUSWIRKUNG · MAX 12

EINSCHÄTZUNG

Das Auftreten eines zu niedrigen Blutzuckerspiegels wird angegeben. Dieser Umstand birgt die Gefahr eines kurzzeitigen Bewusstseinsverlusts und erhöht somit die Sturz- und Verletzungsgefahr. Ein plötzlicher Blutdruckabfall kann aufgrund eines vorübergehenden Bewusstseinsverlusts Stürze mit Verletzungsfolgen begünstigen. Durchblutungsstörungen des Gehirns (transitorische ischämische Attacken, TIA) können zu kurzzeitiger Ohnmacht führen und dadurch die Gefahr erhöhen. Es werden täglich mehr als fünf verschiedene Medikamente eingenommen, was ungeahnte Wechsel- und Nebenwirkungen nach sich ziehen kann. Eingenommen werden Herz-Kreislauf-Medikamente, entzündungshemmende Schmerzmittel (NSAID/NSAR) und blutdrucksenkende Medikamente – diese können das Sturzrisiko erhöhen. Zusätzlich können Neueinnahmen und Kombinationen die Sturzgefahr steigern.

EMPFEHLUNGEN

- Tragen Sie Nahrungsmittel bei sich (z. B. Traubenzucker), die Sie bei Anzeichen einer Unterzuckerung schnell zu sich nehmen können.
- Achten Sie auf Therapietreue der ärztlich verordneten Maßnahmen zur Kontrolle Ihrer Blutzuckerwerte.

RISIKOFAKTOR 04 / 06

Hilfsmittel und Umgebung

7 %

AUSWIRKUNG · MAX 8

EINSCHÄTZUNG

Zum Gehen werden Unterarmgehstützen als Hilfsmittel benötigt. Bei Problemen im Umgang mit den Unterarmgehstützen wenden Sie sich bitte an Ihre Pflegekraft oder Ihr Sanitätshaus. Zusätzlich wird ein Gehstock als Hilfsmittel benötigt. In der Umgebung sind Bereiche mit schlechter Beleuchtung sowie mit rutschigem Boden vorhanden. Im Haushalt bestehen weitere Stolperfallen oder Gefahrenquellen.

EMPFEHLUNGEN

- Nutzen Sie hilfsmittelfokussierte Bewegungsangebote zur sicheren Fortbewegung mit Gehstock, Rollator oder Rollstuhl – ggf. mit Hilfsmitteltraining durch die Pflegekraft oder Physiotherapie (z. B. aufrecht gehen, wenden, bremsen, Transfer- und Gleichgewichtsübungen).

- Nutzen Sie Ihre Hilfsmittel konsequent, wenn Sie sich beim Gehen unsicher fühlen – die meisten Stürze passieren bei Nichtnutzung des Hilfsmittels.

RISIKOFAKTOR 05 / 06

Sturzvorgeschichte

3%

AUSWIRKUNG · MAX 12

EINSCHÄTZUNG

Es besteht die Angst zu stürzen. Diese Angst kann Einschränkungen der Mobilität mit sich bringen. Die angegebene Angst zu stürzen schränkt Barry Allen laut eigenen Aussagen im Alltag zum Teil ein. Es ist unklar, ob es seit der letzten Analyse zu einem Sturzereignis gekommen ist.

EMPFEHLUNGEN

- Nutzen Sie körper-geist-orientierte Bewegungsangebote (z. B. Tai Chi, Qi Gong, Pilates, Tanz- oder Yogakurse).
- Nehmen Sie an Bewegungstherapie teil (z. B. Reha-Sport- oder Funktionstrainingsgruppen): Gleichgewichtstraining mit alltagsnahen Anforderungen, Krafttraining mit Schwerpunkt Bein- und Rumpfmuskulatur, kontrollierter Hindernisparcours und Ausdauertraining.

RISIKOFAKTOR 06 / 06

Ausscheidungsverhalten

4%

AUSWIRKUNG · MAX 8

EINSCHÄTZUNG

Es besteht manchmal der plötzliche Drang, auf die Toilette gehen zu müssen, was schneller zu Stürzen auf dem Weg ins Badezimmer führen kann. Nachts muss die Toilette manchmal aufgesucht werden. Ein plötzlicher und häufiger Harndrang kann die Gefahr eines Sturzes auf dem Weg zur Toilette – vor allem nachts – deutlich erhöhen. Beim Toilettengang wird Unterstützung benötigt.

EMPFEHLUNGEN

- Ersetzen Sie ggf. Knöpfe, Haken und Reißverschlüsse durch Klettverschlüsse, um das An- und Auskleiden zu erleichtern.
- Nutzen Sie vor dem Toilettengang die Patientenklingel, damit Unterstützung rechtzeitig verfügbar ist.

ZUSAMMENFASSUNG

Ihre nächsten Schritte

53 /100
SCORE · STABIL

● SEHR HOCH

WICHTIGSTE HANDLUNGSFELDER

Ohnmacht & Medikamente
12 von 12

Hilfsmittel & Umgebung
7 von 8

Sinne & Kognition
21 von 32

EMPFOHLENE NÄCHSTE SCHRITTE

- Besprechen Sie Ihre Medikamente und Blutzuckerwerte mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.
- Beseitigen Sie Stolperfallen und verbessern Sie die Beleuchtung in Ihrer Umgebung.
- Nutzen Sie Ihre Gehhilfen konsequent – auch auf kurzen Wegen.
- Nehmen Sie an Gleichgewichts- und Kraftübungen teil (z. B. Tai Chi, Reha-Sport).
- Wiederholen Sie die Mobilitätsanalyse regelmäßig, um Ihre Entwicklung zu verfolgen.

Bei Fragen erreichen Sie den LINDERA Support per E-Mail an **service@lindera.de** oder telefonisch unter **+49 30 12085471** (Mo–Fr, 9:00–17:00 Uhr).