

# Lieber vorbeugen als stürzen

## Programm der Rheumaliga reduziert die Sturzangst

**Die Teppichkante übersehen und gestolpert: Selbst kleine Sturzunfälle enden für Senioren häufig im Spital. Das Sturzprogramm der Rheumaliga Schweiz «Sicher durch den Alltag» setzt präventiv an, damit es gar nicht erst zum Sturz kommt. Schon knapp 2000 ältere Menschen haben sich für eine Beratung zur Sturzprävention angemeldet. Erste wissenschaftlich validierte Ergebnisse zeigen, dass die Sturzangst der Senioren, die am Programm teilgenommen haben, deutlich gesunken ist.**

**M**öglichst lange selbstständig zu wohnen, ist der Wunsch fast aller älteren Menschen. Sie fühlen sich in den gewohnten Räumen sicher und verdrängen das im Alter zunehmende Sturzrisiko. Wenn es aber doch zum Sturz kommt, folgen oft lange Spitalaufenthalte und häufig die Einweisung ins Pflegeheim. Es lohnt sich darum, sturzgefährdete Senioren vorbeugend zu beraten und Stolperfallen in der Wohnung zu beseitigen. Die Unfallstatistiken belegen die Notwendigkeit einer Beratung zur Sturzprävention für selbstständig wohnende Senioren mit deutlichen Zahlen:

- nahezu jede dritte Person über 65 Jahren stürzt jährlich
- 94 Prozent der Stürze ereignen sich im eigenen Haushalt
- 90 Prozent der Hüftfrakturen haben einen Sturz als Ursache.

### Warum so viele Sturzpfer?

Zum einen lassen im Alter die körperlichen Kräfte nach. Der Gang wird unregelmässig, das Gehör und die Sehfähigkeit nehmen ab. Zum andern lauern in jahrzehntelang bewohnten Räumen allerlei Stolperfallen wie lose Kabel oder nicht fixierte Teppiche. Auch die Beleuchtung ist häufig mangelhaft.

### Was bietet die Sturzprävention der Rheumaliga?

Die Sturzprävention «Sicher durch den Alltag» ist kein Dauerprogramm, sondern eine einmalige Intervention mit Nachkontrolle. Kernstück ist der Hausbesuch. Hierbei besucht eine speziell geschulte Physio- oder Ergotherapeutin den Senior in

seinem Zuhause. Es werden die Bodenbeläge auf ihre Rutschfestigkeit getestet und geklärt, ob das Telefon frei zugänglich ist. Die Therapeutin wird im Badezimmer besonders auf die Beleuchtung, auf Anstossgefahren und Abstützmöglichkeiten achten und in der Küche empfehlen, dass sich Pfannen und häufig gebrauchte Küchengeräte auf Griffhöhe befinden.

### Erfassung des Sturzrisikos

Im Anschluss leitet die Therapeutin den Senior zu drei kurzen Bewegungsaufgaben an. Die Ergebnisse dieser international standardisierten Tests machen das persönliche Sturzrisiko objektiv messbar und vergleichbar. Weiter wird der Senior gebeten, verschiedene Alltagsaktivitäten auszuführen. Dabei beobachtet die Therapeutin beispielsweise, wie er aus dem Bett steigt und in seine Schuhe schlüpft.

### Sturzberatung

Die Therapeutin wertet das Sturzrisiko aus und empfiehlt Massnahmen wie Therapien oder die Teilnahme an Bewegungskursen. In der Wohnung selbst können schon geringe Verbesserungen viel bewirken. Die gut ausgerüstete Therapeutin hat Klebebänder dabei, mit denen sich Stolperfallen am Boden markieren oder lose Teppiche fixieren lassen. Zusätzlich zeigt die Therapeutin einfache Balanceübungen, die auf die persönlichen Bedürfnisse des Seniors abgestimmt sind. Ein gutes Gleichgewicht ist der beste Schutz gegen einen Sturz!

### Nach dem Hausbesuch

Anschliessend schickt die Physio- oder Ergotherapeutin einen Bericht mit Empfehlungen an den Senior, den Hausarzt und allenfalls die Spitex. Der Hausarzt ist so über alle empfohlenen Massnahmen informiert und kann seine Patienten in Zusammenarbeit mit der Spitex und weiteren Fachpersonen ideal versorgen.

### Wirksamkeit

Um Aussagen über die Wirksamkeit der Intervention zu erfahren, war von Interesse, ob sich die sturzassoziierte Selbstwirksamkeit bei älteren Menschen von Zeitpunkt 1 der Befragung vor der Sturzberatung zu Zeitpunkt 2 der telefonischen Nachfrage 4 Monate nach der Sturzberatung verändert hat.

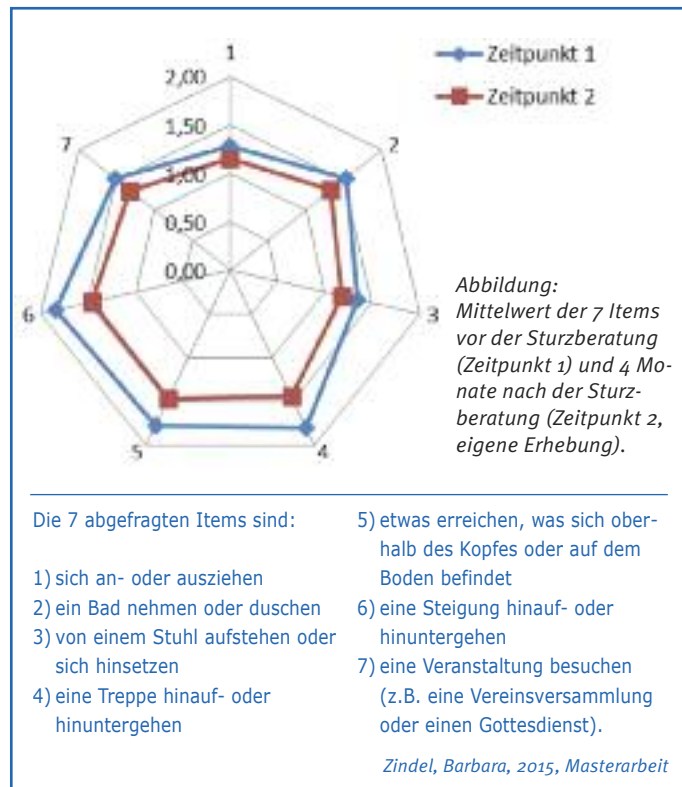


127 Seniorinnen und 123 Senioren, die ins Programm «Sicher durch den Alltag» involviert waren, wurden untersucht. Als Instrument zur Erfassung diente die Kurzfassung der «Falls Efficacy Scale» (FES-I), eines etablierten und validierten Fragebogens, der die sturzassoziierte Selbstwirksamkeit bei älteren Menschen misst. Die sturzassoziierte Selbstwirksamkeit unterschied sich von Zeitpunkt 1 zu Zeitpunkt 2 signifikant. Der Mittelwert betrug bei T1  $M = 1,58$  ( $SD = 0,22$ ), bei T2  $M = 1,34$  ( $SD = 0,13$ ) (siehe *Abbildung*). Der signifikante Unterschied von Zeitpunkt 1 zu Zeitpunkt 2 bedeutet, dass die Sturzangst abgenommen hat. Damit man die Reduktion der Sturzangst eindeutig auf die Intervention zurückführen kann, müssen die Ergebnisse zusätzlich mit einer Kontrollgruppe verglichen werden.

### Kostenübernahme

Gegenwärtig finanzieren vier grosse Schweizer Krankenversicherungen nach Kostengutsprache die Sturzprävention für Senioren: CSS Versicherung, Sanitas, CONCORDIA und SWICA. Verhandlungen mit weiteren Versicherungen sind im Gang. Auch Selbstzahler sind willkommen. Die Sturzprävention kostet 500 Franken (zzgl. MwSt.).

**Weitere Informationen und Anmeldung:**  
[www.rheumaliga.ch/sturzpraevention](http://www.rheumaliga.ch/sturzpraevention)  
 E-Mail: [sturz@rheumaliga.ch](mailto:sturz@rheumaliga.ch), Tel. 044-487 40 00



Fortbildungsreihe der Rheumaliga Schweiz für Hausärzte  
**Update Rheumatologie 2016 für Hausärzte**

## Der schmerzende Fuss

### Effiziente Diagnostik, erfolgreiche Therapie

#### Kernfragen der diesjährigen Fortbildung sind:

- Wie komme ich rasch zu einer zutreffenden Diagnose?
- Welche Behandlungsoptionen versprechen Erfolg?
- Welche Patienten profitieren von einem chirurgischen Eingriff?
- Wo liegen die Stärken, wo die Grenzen der Orthopädietechnik?

Sie als Hausärztin oder Hausarzt diskutieren zusammen mit Fachexperten, wie sich die neusten Empfehlungen in der täglichen Arbeit am Patienten umsetzen lassen.

Simone Schnyder freut sich auf Ihre Anmeldung:  
[update@rheumaliga.ch](mailto:update@rheumaliga.ch) / Tel. 044 487 40 00  
[www.rheumaliga.ch/Update\\_Rheumatologie](http://www.rheumaliga.ch/Update_Rheumatologie)

SGAM / SGIM: 4 Credits AIM  
 SGR: 4 Credits



#### Termine Update Rheumatologie 2016:

14. April 2016	Zürich	14.00–18.00 Uhr
20. April 2016	Mendrisio*	14.00–18.00 Uhr
11. Mai 2016	Basel	17.00–21.00 Uhr
29. Juni 2016	Bern	17.00–21.00 Uhr
18. August 2016	St. Gallen	14.00–18.00 Uhr
22. September 2016	Luzern	14.00–18.00 Uhr
29. September 2016	Landquart	14.00–18.00 Uhr
06. Oktober 2016	Lausanne	14.00–18.00 Uhr

\* Im Rahmen des Mendrisio Medical Meetings



**Rheumaliga Schweiz**  
 Ligue suisse contre le rhumatisme  
 Lega svizzera contro il reumatismo