



## StoppSturz – Interprofessionelles Projekt gegen Stürze im Alter



Bild: Pro Senectute

Unsicherheit beim Gehen oder die Angst zu stürzen ist für Betroffene oft ein Tabuthema.

**Knapp 90'000 Personen über 65 Jahren verletzen sich in der Schweiz jedes Jahr bei einem Sturz. Das führt bei den Betroffenen oft zu grossem Leid und verursacht Kosten in Milliardenhöhe. Im Rahmen des Projekts «StoppSturz» sollen Stürze und ihre Folgen mit koordinierten Massnahmen durch die Berufsgruppen der Ärzteschaft, der Spitex, der Physio- und Ergotherapie sowie der Apotheken gemeinsam minimiert werden. Vom 1. bis am 31. Mai 2022 führen die Apotheken im Kanton**

**Bern eine Sensibilisierungskampagne zur Sturzprävention durch.**

Etwa ein Drittel der über 65-Jährigen und knapp die Hälfte der über 85-Jährigen in der Schweiz stürzen mindestens einmal pro Jahr. Daraus resultieren durchschnittlich 88'000 verletzte Personen, 1'500 Todesfälle sowie jährliche materielle Kosten in der Höhe von 1,8 Milliarden Franken[1]. Auch wenn diese Stürze auf unterschiedliche Gründe zurückzuführen sind, gibt es eine Reihe von Massnah-

men, mit deren Hilfe sich das Sturzrisiko generell mindern lässt.

**Sensibilisierungsaktion und Pilotprojekt in den Apotheken**  
Unsicherheit beim Gehen oder die Angst zu stürzen ist für Betroffene oft ein Tabuthema. Im Rahmen der Sensibilisierungsaktion in den Berner Apotheken werden Betroffene und deren Angehörige während des gesamten Monats Mai umfassend informiert und dazu motiviert, sich einer Fachperson anzuvertrauen. Zu diesem Zweck hat der



Apothekerverband des Kantons Bern (AKB) verschiedene Unterlagen erarbeitet und interne Schulungen zu Risikofaktoren und Beratungsangeboten organisiert. Darüber hinaus wurde in ausgewählten Apotheken ein Pilotprojekt lanciert, bei dem die Apothekerinnen und Apotheker mithilfe wissenschaftlicher Algorithmen vertiefte Beratungen zu den risikoreichen Medikamenten durchführen. Das Ziel dieses Pilotprojekts ist die Sensibilisierung und der Einbezug der betroffenen Personen sowie die Erarbeitung eines pharmazeutischen Ratschlags für die Hausärztin oder den Hausarzt.

### **Drei Alarmfragen für Betroffene**

Die Gründe für einen Sturz reichen von der klassischen Stolperfälle im Haushalt über versteinerte Trottoirs bis hin zum Einfluss bestimmter Medikamente. Stürze gehören aber keinesfalls einfach zum natürlichen Alterungsprozess dazu. Für die Einschätzung des Sturzrisikos stellen die am Projekt beteiligten Fachleute allen potenziell gefährdeten Personen die folgenden Fragen:

- Sind Sie in den letzten 12

Monaten gestürzt?

- Fühlen Sie sich unsicher beim Stehen oder Gehen?
- Haben Sie Angst zu stürzen?

### **Praktischer Ratgeber zur Minderung des Sturzrisikos**

Im Rahmen der Kampagne StoppSturz geben zahlreiche Berner Apotheken bis Ende Mai einen kostenlosen Ratgeber ab, mit dessen Hilfe interessierte Personen ihr Sturzrisiko besser einschätzen und minimieren können. Der vom AKB gemeinsam mit verschiedenen Expertinnen und Experten entwickelte Ratgeber behandelt in erster Linie den richtigen Umgang mit Medikamenten, sowohl ärztlich verschriebenen wie auch selbstgekauften. Hier kommt den Apotheken eine Schlüsselrolle zu, weil ihre Mitarbeitenden im Falle von Fragen sehr einfach zugängliche Spezialistinnen und Spezialisten sind. Daneben liefert der unter apo-bern.ch auch online verfügbare Ratgeber eine Reihe von allgemeinen Tipps, beispielsweise zum Gleichgewichtstraining, zur richtigen Ernährung und zur Beseitigung von Stolperfallen.

### **Interprofessionelle Zusammenarbeit**

«StoppSturz» wird derzeit in den fünf Pilotkantonen Bern, Graubünden, Jura, St. Gallen und Zürich umgesetzt. Dort bieten verschiedene Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitsbereich Beratungen zum Thema an und führen Abklärungen durch, damit gefährdete Personen Unterstützung erhalten. Diese interprofessionelle Zusammenarbeit ist sowohl für die Sensibilisierung als auch für die anschliessende Umsetzung spezifischer Therapien und Massnahmen entscheidend.

pd

Der Apothekerverband des Kantons Bern (AKB) vertritt die Anliegen des Berufsstandes und wahrt die Berufsinteressen seiner Mitglieder gegenüber Behörden, Institutionen, anderen Organisationen und der Öffentlichkeit. Von den zurzeit rund 180 Apotheken im Kanton Bern sind 118 Mitglied im Apothekerverband des Kantons Bern. Weitere Informationen zum Verband und seinen Mitgliedern finden Sie auf der Webseite: [www.apobern.ch](http://www.apobern.ch)



Bild: pharmaSuisse

*Sturzrisiko besser einschätzen: Die Berner Apothekerinnen und Apotheker geben bis Ende Mai kostenlos Ratgeber dazu ab.*