

StoppSturz – Sturzprävention durch die Gesundheits- berufe

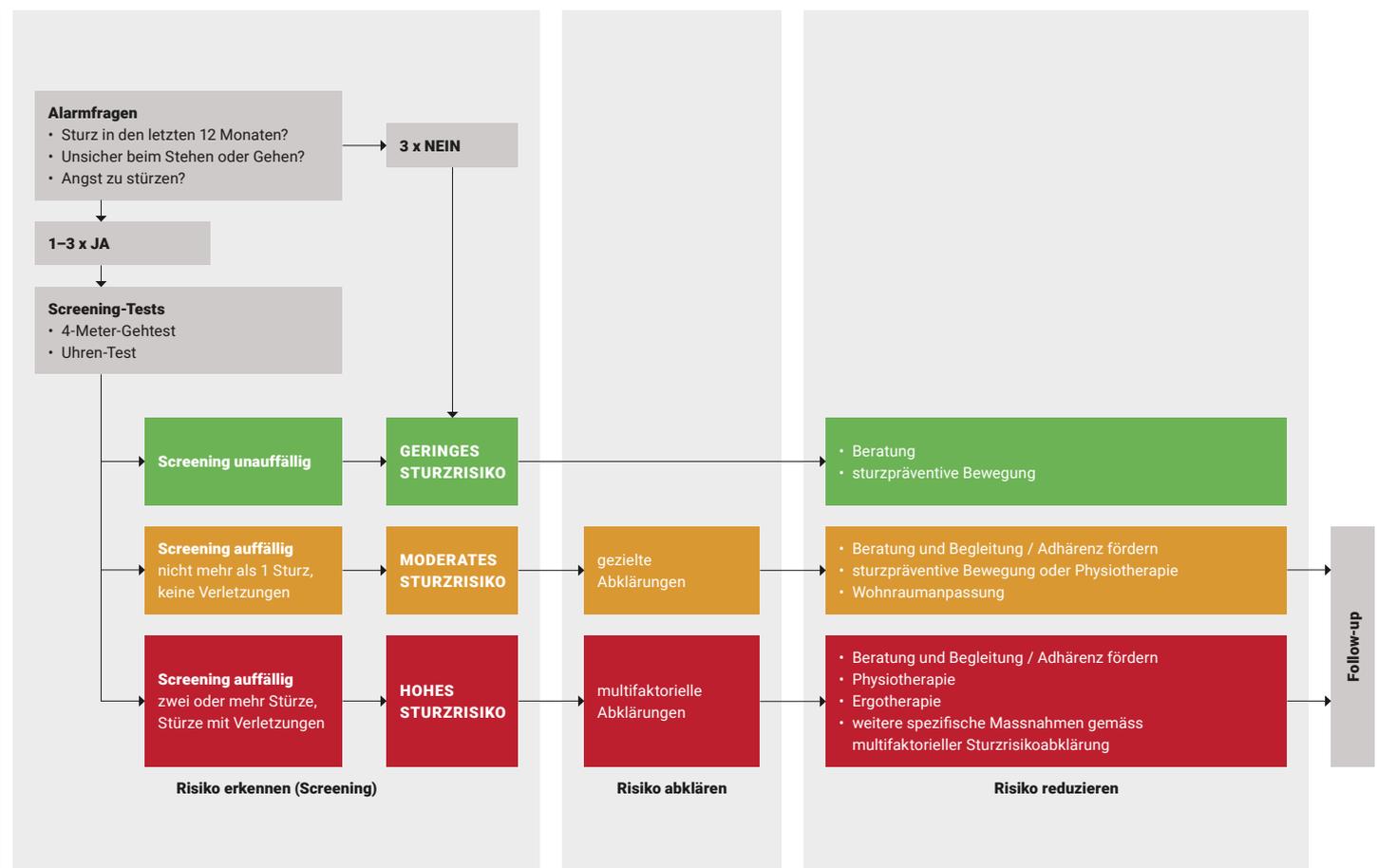
Seit 2019 erarbeitet das breit abgestützte Projekt StoppSturz ein interprofessionelles, wissenschaftlich fundiertes standardisiertes Vorgehen zur Sturzprävention. Nun ist die Mitarbeit der Ärzteschaft gefragt.

Text: Nicole Weber, Presse- und Informationsdienst (PID)
Abbildung: zVg

Ein Sturz bei einem älteren Menschen ist in der Regel ein multifaktorielles Geschehen mit komplexen Ursachen. Medizinische und nichtmedizinische Fachpersonen sollen deshalb am gleichen Strick ziehen, um Stürze möglichst zu verhindern. Diesem Ansatz folgt das Projekt StoppSturz, das in fünf Pilotkantonen durchgeführt und von Trägern und Partnern sowie dem Fonds Prävention in der Gesundheitsversorgung (PGV) der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz finanziell unterstützt wird.

Prävention, die bei den Versorgern ansetzt

«Das Zauberwort ist Adhärenz! Bleiben Sie am Ball, begleiten oder vermitteln Sie sturzgefährdete Personen konsequent und regelmässig.» Dieses Bewusstsein will das Projekt StoppSturz in den Gesundheitsberufen stärken, um folgenschwere Stürze älterer Menschen im Alltag zu reduzieren. Mit einem multifaktoriellen Ansatz sollen mithilfe von Ärzteschaft, Physiotherapie, Ergotherapie und weiteren Gesundheitsversorgern Risikopersonen besser erkannt und entsprechend versorgt werden. Der älteren Bevölkerung wird dabei vermittelt, dass die Risikofaktoren im Alter generell steigen und dass man auch im höheren Alter etwas gegen die steigende Sturzgefahr unternehmen kann.



Das schematische Vorgehen StoppSturz wurde mit breiter Unterstützung durch die Wissenschaft und die nationalen Dachverbände FHM, SGAIM, SFGG und KHM für die Schweizer Ärzteschaft zusammengestellt. Ein Ampelsystem hilft beim Erkennen, Abklären und Vorbeugen von Risiken. Das Vorgehen leitet sich ab von den Centers for Disease Control and Prevention CDC (Algorithm for Fall Risk Screening, Assessment, and Intervention, 2017). Detaillierte Materialien, Videos und weiterführende Informationen zu den einzelnen Schritten sind unter www.stoppsturz.ch/material-fuer-aerzteschaft kostenlos erhältlich.

Die Besonderheit bei StoppSturz: Das Projekt setzt nicht direkt bei der Aufklärung der Bevölkerung an, sondern bei den Akteuren des Versorgungssystems, also direkt bei den Gesundheitsberufen. In diesem Ansatz wie auch in der breit abgestützten Interprofessionalität ist das Projekt einzigartig in der Schweiz.

Interprofessionell und breit unterstützt

Verena Noser, Projektleiterin StoppSturz im Kanton Bern, fasst ihre Vision wie folgt zusammen: «Wir wollen einen substantiellen Beitrag zur Reduktion von Sturzereignissen leisten, damit individuelles Leid bei der älteren Bevölkerung vermindern und zu einem länger selbstbestimmten autonomen Leben beitragen.» Auch die mit Stürzen verbundenen Kosten sollen durch das Projekt längerfristig gesenkt werden.

Im Zentrum stand dabei von Anfang an die Idee eines breiten interprofessionellen Vorgehens, das möglichst viele verschiedene Gesundheitsberufe anspricht. StoppSturz richtet sich mit aufeinander abgestimmten, je eigenen Abklärungen und Massnahmen an die Ärzteschaft, Medizinische Praxisassistenz MPA/Medizinische Praxiscoordination MPK, Apotheken, Spitex, Physiotherapie sowie Ergotherapie und Ernährungsberatung.

Das Projekt beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen und dauert von 2019 bis 2022. In fünf Pilot-Kantonen soll ein strukturiertes Vorgehen zur professionellen Sturz-Prävention bis Ende 2022 flächendeckend umgesetzt sein. Neben den Kantonen St. Gallen, Graubünden, Jura und Zürich ist auch Bern unter diesen Vorreitern. Wie Verena Noser betont, habe sie im Kanton Bern grosse Unterstützung durch die ärztlichen Fachgesellschaften BEKAG und VBHK bekommen. «Dafür sind wir enorm dankbar!»

Die operative Gesamtleitung hat Public Health Services, in den Kantonen liegt die Projektleitung bei den kantonalen Gesundheitsbehörden oder – wie im Kanton Bern mit Pro Senectute – bei einer grossen NPO. Die Trägerschaft bilden Fachverbände aller beteiligten Gesundheitsberufe, unterstützt werden sie von zahlreichen nationalen und kantonalen Partnerorganisationen.

Breites Angebot für die Ärzteschaft

Das durch Fachpersonen aufgearbeitete strukturierte Vorgehen zum Erkennen, Abklären und Reduzieren von Sturzrisiken und die neusten Informationen zur Sturzprävention wurden den verschiedenen Berufszweigen individuell angepasst und in enger Zusammenarbeit mit den jeweiligen Fachgesellschaften erarbeitet. Das schematische Vorgehen (dasjenige

für die Ärzteschaft sehen Sie oben) bildet das Herzstück von StoppSturz. Die dazugehörigen Informationen, Fortbildungen und Materialien, u. a. Fallbeispiele und Videos, gibt es auf der Projektwebsite www.stoppsturz.ch.

Für die Umsetzung bei der Ärzteschaft hat man besonderen Fokus auf anrechenbare Fortbildungen gelegt und ein Format erarbeitet, das selbsterklärend auf Qualitätszirkel angepasst ist. Die nötigen Unterlagen und bei Bedarf auch Referierende vonseiten StoppSturz stellt das Projekt interessierten Ärztinnen und Ärzten zur Verfügung. Im Kanton Bern haben bereits einzelne Qualitätszirkel, so in Herzogenbuchsee und Thun, stattgefunden. «Wir hoffen natürlich, dass wir auf Interesse stossen und viele weitere Qualitätszirkel zum Thema Sturzprävention durchgeführt werden», betont Verena Noser.

Sturzprävention ist in der Pandemie wichtiger geworden

Das Projekt ist bis Ende 2022 finanziert. Verena Nosers Aufruf an die Ärzteschaft: «Das Projekt läuft aktuell, ergreifen Sie jetzt die Gelegenheit für die Nutzung dieses mit viel Herzblut, fachlichem Wissen und Aufwand erarbeiteten Vorgehens zum Wohle der älteren Bevölkerung.» Für StoppSturz ist wichtig, dass sich das strukturierte Vorgehen und die Massnahmen durchsetzen können, solange das Projekt läuft, da die Zeit wegen pandemiebedingten Verzögerungen etwas knapp ist.

Dabei ist Prävention nun wichtiger denn je. Die genauen Zahlen sind noch nicht bekannt, aber Verena Noser ist überzeugt, dass sich die Sturzproblematik während der Pandemie verschärft hat: Die ältere Bevölkerung war vor allem in der ersten Welle daheim isoliert, viele Angebote in Gruppen wie Gymnastik- und Turnvereine wurden abgesagt, Spaziergänge und Tanzveranstaltungen verunmöglicht, sodass sich viele Menschen viel zu wenig bewegten. Es sei zudem denkbar, dass durch Isolation und Einsamkeit mehr Substanzen konsumiert wurden (Polymedikation, Alkohol) und die Ernährungsqualität gelitten habe, was das Risiko für folgenschwere Stürze weiter erhöht.

Besonders die Aufmerksamkeit der Hausärzteschaft als wichtigster Dreh- und Angelpunkt im ambulanten Versorgungssystem sei hier zentral. Es lohne sich also, so Noser, trotz des verständlichen Fokus auf Test-Strategien und Impfungen, gerade jetzt auch das Angebot von StoppSturz in Anspruch zu nehmen. «Eigentlich wird das aktualisierte Wissen zur Sturzprävention auf dem Präsentierteller serviert – die Interessierten brauchen nur zuzugreifen.»



Als Arzt, Ärztin von StoppSturz profitieren

Möchten Sie das Angebot von StoppSturz in Anspruch nehmen? Alle wichtigen Informationen finden Sie unter www.stoppsturz.ch. Interesse an einem lokalen Qualitätszirkel? Wir unterstützen Sie gerne!

Die Unterlagen sind grundsätzlich selbsterklärend. Bei Unklarheiten, für weiterführende Fragen oder die Unterstützung bei Weiterbildungen können Sie sich im Kanton Bern direkt mit Verena Noser in Verbindung setzen: verena.noser@be.prosenectute.ch.