

Medienmitteilung

5. März 2015

Pilotprojekts «Sturzprävention im Alter»

Das Pilotprojekt «Sturzprävention bei älteren Menschen» ist am 5. März in Sargans lanciert worden. Vertreterinnen und Vertreter aus Behörden und Gesundheitsbereich informierten dabei über ein Thema, das bisher in der Schweiz noch nie in diesem Umfang angegangen wurde. Das nationale Projekt, für deren Start die Region Sarganserland als Pilotregion ausgewählt wurde, hat zum Ziel, die Prozesse bei der Erkennung und Behandlung von sturzgefährdeten Personen zu optimieren. Die Pilotphase dauert bis Ende 2016. Anschliessend soll das Projekt gesamtschweizerisch verbreitet werden.

Ausgangslage

Rund ein Drittel der über 65-jährigen Menschen stürzt jedes Jahr. Oft kommt es zu Frakturen, wobei die Oberschenkelhalsfraktur am meisten gefürchtet ist. Neben den hohen Kosten, die im Gesundheitswesen anfallen, bedeuten die Folgen eines Sturzes für die Betroffenen oft eine starke Einbusse der Lebensqualität. Nach einer Oberschenkelhalsfraktur sind etwa 40% der Betroffenen auf einen Pflegeheimplatz angewiesen und 25% sterben gar innerhalb eines Jahres.

Sturzprävention

Da «Sturz» ein komplexes Geschehen ist, muss die Prävention umfassend und multidisziplinär angegangen werden. Personen, die ein erhöhtes Sturzrisiko aufweisen und/oder bereits gestürzt sind, benötigen eine gezielte und umfassende Betreuung. Dabei spielen die Hausärztinnen und Hausärzte und Fachärztinnen und Fachärzte, Spitäler, Spitex, Physiotherapie und Ergotherapie eine wichtige Rolle. Sie erkennen das Sturzrisiko, ergreifen therapeutische und präventive Massnahmen und versuchen, die Zielgruppe zu motivieren, selber im Sinne eines gezielten Aufbautrainings aktiv zu werden.

Die Sturzprävention kann weiter gefördert werden, indem Betroffene auf Gefahren aufmerksam gemacht und motiviert werden, aktiv zu werden und zum Arzt/zur Ärztin zu gehen. Hier spielen die Angehörigen eine sehr wichtige Mittlerrolle. Aber auch Institutionen wie Pro Senectute, Rheumaliga, SRK oder die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung tragen dazu bei, dass sturzgefährdete Personen erkannt und optimal betreut werden.

Ziel dieses Pilotprojekts ist es, die Prozesse bei der Erkennung und Behandlung von sturzgefährdeten Personen zu optimieren. Wichtig dabei ist, eine gute Zusammenarbeit und Kommunikation zwischen all diesen verschiedenen Akteuren zu etablieren.

Handeln lohnt sich!

Die Häufigkeit von Stürzen kann mit gezielten Trainings um 30-50% reduziert werden.

Wer ein erhöhtes Sturzrisiko aufweist bzw. schon gestürzt ist, sollte gezielte Abklärung erhalten und umfassend betreut werden:

1. **Medizinische Abklärung beim Hausarzt:** Sehkraft, Gehör, Herz-Kreislauf-System, Störung der Harnblasenentleerung, Medikamentenkonsum, etc.
2. **Körperliches Training:** gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention
3. **Reduktion von Stolperfallen im eigenen Wohnraum:** z.B. lose Teppiche, schlechte Beleuchtung, fehlende Geländer, unpassendes Schuhwerk
4. **Weitere Massnahmen:** gesunde und eiweissreiche Ernährung, Einnahme von Vitamin D, korrekte Verwendung von Gehhilfen, Einrichten eines Notrufs

Auskunft erteilen:

Via Koordinationsstelle

Public Health Services | Sulgeneckstrasse 35 | 3007 Bern | +41 (0)31 331 21 22

Andy Biedermann | biedermann@public-health-services.ch

Flavia Bürgi | buergi@public-health-services.ch