

Hüftfrakturen im Alter – Prävention und Information

Studie zur Häufigkeit der Hüftfraktur zeigt Anstieg in höherem Lebensalter – Präventionsprojekte und wissensbasierte Patientenbroschüre der Ärztekammer Nordrhein

von Andrea Icks

Die Ärztekammer Nordrhein engagiert sich seit Jahren für die Gesundheit älterer Menschen. Ein Schwerpunkt ist die Sturzprävention. Stürze im Alter sind häufig und mit schwerwiegenden Folgen verbunden.

Studie zur Häufigkeit der Hüftfraktur

Bis Mitte der 90er Jahre wurden international starke Anstiege der Hüftfrakturhäufigkeit beobachtet. Daher hat die Ärztekammer Nordrhein, gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW, in Kooperation mit den Universitäten Bremen und München und dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart 2006/2007 eine Studie zum Trend der Hüftfrakturhäufigkeit durchgeführt. Diese zeigte:

- Die Zahl der Personen mit mindestens einer Hüftfraktur stieg in Deutschland von 99.141 im Jahr 1995 auf 116.281 im Jahr 2004.
- Eine entsprechende Zunahme zeigte sich in NRW: die Zahl der Personen mit mindestens einer Hüftfraktur stieg von 21.813 in 1995 auf 25.363 in 2004.
- Berücksichtigt man die veränderte Altersstruktur mit dem heute höheren Anteil älterer Menschen, so fand sich insgesamt ein Anstieg von rund 5 Prozent über den 10-Jahres-Zeitraum.
- In den Altersgruppen unter 40 Jahren sanken die Hüftfrakturen deutlich, vermutlich bedingt durch die Reduktion schwerer Arbeits- und Verkehrsunfälle.
- Demgegenüber stiegen die Hüftfrakturen insbesondere bei Se-

nioren über 75 Jahre deutlich an. Die Gründe sind nicht bekannt.

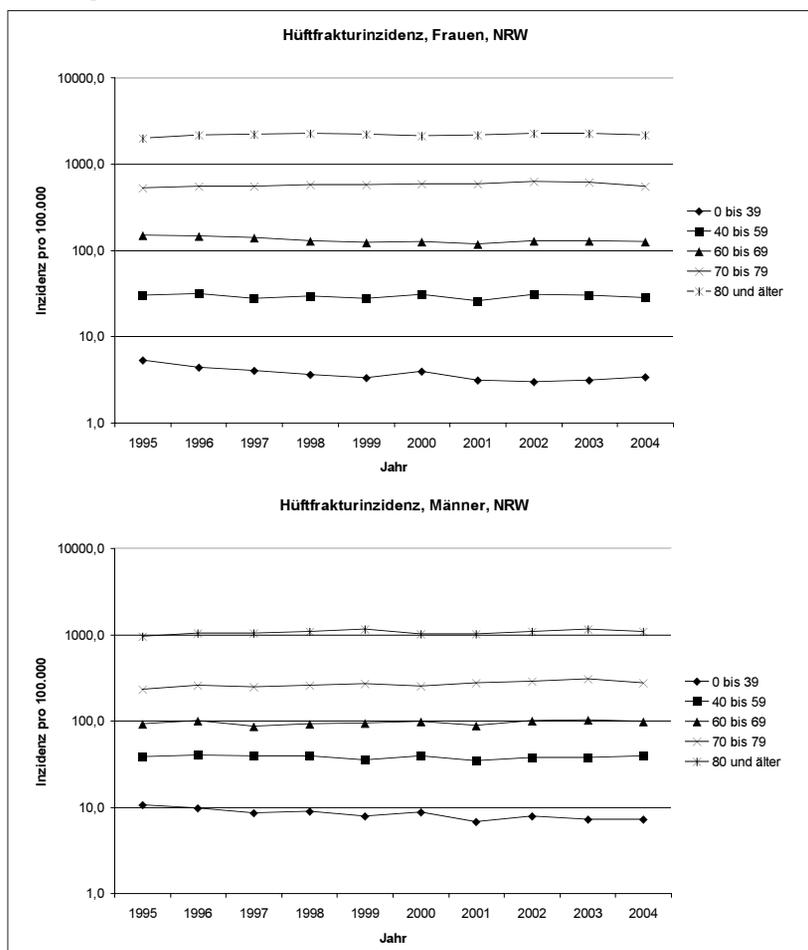
- In einigen anderen Ländern lag die Hüftfrakturhäufigkeit in den letzten 10 bis 15 Jahren auf stabilem Niveau oder sank sogar. Die Gründe sind unsicher, vermutet wird, dass „gesündere Kohorten“ alt werden. Weitere mögliche Begründungen sind ein An-

stieg von Übergewichtigkeit, eine verbesserte Osteoporoseprävention und insbesondere Sturzpräventionsprogramme.

Sturzpräventive Angebote

Hüftfrakturen bei älteren und betagten Menschen sind im Wesentlichen durch Stürze bedingt. Wie der

Abbildung 1



Alters- und geschlechtsspezifische Inzidenzen von Hüftfrakturen 1995-2004, Nordrhein-Westfalen

Anstieg der Hüftfrakturhäufigkeit in dieser Bevölkerungsgruppe zeigt, besteht demnach Handlungsbedarf an sturzpräventiven Maßnahmen.

Eine in Studien geprüfte wirksame Maßnahme, insbesondere für Personen mit einem erhöhten Sturzrisiko, ist ein spezifisches Kraft- und Balance-Training. Stürze und Hüftfrakturen können um 30 bis 40 Prozent reduziert werden. Damit verbunden sind nicht nur eine Reduktion von Kosten, sondern auch eine Reduktion von Leid der Betroffenen und eine Erhöhung von Selbstständigkeit und Lebensqualität der betagten Menschen.

Nachdem die Ärztekammer Nordrhein im Jahr 2004 mit Förderung der Betriebskrankenkassen (BKK) ein Projekt zur Sturzprävention in Heimen aufgelegt hatte, das mittlerweile in 6 Regionen in Nordrhein umgesetzt wird (*siehe Rheinisches Ärzteblatt Juni 2006, Seite 16, im Internet unter www.aekno.de*), startete im Herbst 2006 ein Projekt zur Sturzprävention für zuhause lebende Senioren mit einem erhöhten Sturzrisiko, das ebenfalls von den BKK gefördert wird.

In Zusammenarbeit mit Düsseldorfer Wohlfahrtsverbänden führen qualifizierte Trainerinnen und Trainer angeleitete Kraft- und Balancetrainings in Düsseldorfer Seniorenbegegnungsstätten durch. Angesprochen sind Senioren, die ein erhöhtes Sturzrisiko haben, zum Beispiel eine Gangstörung, oder die in der Vergangenheit bereits gestürzt sind. Ziel ist es, Mobilität und Selbstständigkeit bei dieser Personengruppe zu erhalten bzw. zu fördern.

Dieses wohnortnahe und leicht zugängliche Angebot für Senioren zur Vermeidung von Stürzen ermöglicht neben dem Training auch die menschliche Begegnung (*siehe auch Rheinisches Ärzteblatt vom Mai 2007, Seite 21*). Mittlerweile läuft das Projekt an insgesamt 20 Standorten in Düsseldorf, an denen über 500 Senioren trainieren. Eine Ausweitung des Projekts auf weitere Regionen ist geplant.

Die Broschüre



Wissensbasierte Information für Patienten und Verbraucher

„Stürze und ihre Folgen: Risiko erkennen und vermeiden. Eine wissenschaftliche Information für ältere Menschen“ kann bei der Ärztekammer Nordrhein angefordert werden (Einzelne Exemplare sind kostenfrei. Darüber hinaus beträgt die Schutzgebühr bei bis zu 10 Exemplaren 2,50 Euro pro Broschüre, bei 11 bis 30 Exemplaren 1,50 Euro pro Broschüre, bei 31-50 Exemplaren 1 Euro pro Broschüre. Höchstbestellmenge: 50 Exemplare). Für Kammermitglieder in Nordrhein sind 10 Exemplare kostenfrei.

Adresse: PD Dr. Dr. Andrea Icks, Ärztekammer Nordrhein, Stabsstelle Kommunikation, Referat Gesundheitsberatung und Prävention, Tersteegenstr. 9, 40474 Düsseldorf, E-Mail: dr.andrea.icks@aekno.de

Die Broschüre kann ferner als PDF-Datei unter www.aekno.de/buerger-info/gesundheitsfoerderung, Gesund im Alter heruntergeladen werden.

Hausärzte spielen wichtige Rolle

Eine wichtige Rolle bei der Sturzprävention spielen die Hausärztinnen und Hausärzte. Die Ärztekammer setzt daher einen besonderen Schwerpunkt darauf, in den Projekten die behandelnden Ärztinnen und Ärzte einzubeziehen. Eine Befragung der Kolleginnen und Kollegen in den Modellregionen des stationären Sturzprojektes zeigte, dass die betreuenden Ärztinnen und Ärzte sich aktiv an sturzpräventiven Maßnahmen beteiligten, zum Beispiel mit der Erhebung des Sturzrisikos und der Beratung und Motivation der Senioren.

Auch im Projekt für zuhause lebende Senioren sind Hausärzte eingebunden. Sie haben einen besonderen Zugang zu Senioren, da nahezu alle älteren Menschen bei einem Hausarzt in Betreuung sind. Mit dem so genannten hausärztlich-geriatrischen Basisassessment, einer Untersuchung, die vom Hausarzt durchgeführt wird, kann ein erhöhtes Sturzrisiko festgestellt werden. Hausärztinnen und Hausärzte können ihre Patienten dann zur Teilnahme an sturzpräventiven Maßnahmen wie den eben beschriebenen Trainingsgruppen motivieren. Das Hausarztnetz Düsseldorf HAND e.V. ist daher Kooperationspartner im Projekt. Bislang haben mehr als 200 der rund 400 Hausärztinnen und Hausärzte

in Düsseldorf Informationen zu den Trainingskursen angefordert. Erste Patienten nehmen inzwischen auf deren Empfehlung hin teil.

Broschüre für Patienten und Verbraucher

Die Ärztekammer Nordrhein hat zusammen mit Experten der Universitäten Bremen und Hamburg eine wissenschaftliche Information zum Thema Sturzprävention erarbeitet, die den einschlägigen Empfehlungen für gute evidenzbasierte Information folgt. Sie richtet sich an zuhause lebende Senioren, die sich über ihr Sturzrisiko und die Möglichkeiten, Stürze und sturzbedingte Verletzungen zu vermeiden, informieren möchten. Die Broschüre kann bei der Ärztekammer Nordrhein angefordert werden (*siehe Kasten oben*).

Die beschriebene Studie ist publiziert. Die Literatur kann bei der Verfasserin angefordert werden (dr.andrea.icks@aekno.de). Weitere Informationen zu den Projekten finden sich unter www.aekno.de/buerger-info/gesundheitsfoerderung, *Gesund im Alter*.

**Stoppt Lepra!
Mit nur 50 Euro ist Lepra heilbar**

Informationen unter:
Telefon 09 31/79 48-0
www.dahw.de

Weltweite Hilfe – seit 1957 erfolgreich

