

# Sturzprävention – Gesundheit im Alter fördern

Die Ärztekammer Nordrhein und der Rhein-Kreis Neuss haben mit Förderung der BKK Deutsche Bank ihr Projekt Aktiv und Mobil im Alter im Jahr 2011 weiter ausgebaut. Ziel ist, Stürze und deren Folgen im Alter zu vermeiden.

von Sabine Schindler-Marlow

**A**uch betagte Menschen wünschen sich, mobil und selbstständig leben zu können. Gesund altern wird häufig im Zusammenhang mit dem Wunsch nach möglichst langem Verbleib in den eigenen vier Wänden, der selbstständigen Lebensführung und Teilhabe an der Gesellschaft genannt. Stürze und sturzbedingte Verletzungen, insbesondere Hüftfrakturen, sind ein häufiger Grund für die Einschränkung der Mobilität und eines selbstbestimmten Lebens.

## Relevanz von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen

Exakte Zahlen zur Häufigkeit von Stürzen fehlen in Deutschland. Es wird geschätzt, dass von den zu Hause lebenden über 65-jährigen Personen etwa 30 bis 40 Prozent mindestens einmal jährlich stürzen, von den über 80-jährigen rund 50 Prozent. Pflegeheimbewohner haben ein besonders hohes Risiko, hier stürzt mehr als die Hälfte der Bewohner mindestens einmal im Jahr. Mit steigendem Alter und zunehmender Morbidität steigt das Risiko, Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Obwohl viele hochbetagte Personen unter Gangunsicherheiten leiden, werden Stürze und Sturzangst von den Betroffenen verdrängt und eher selten kommuniziert, da der mit dem Sturz verbundene Kontrollverlust als tiefgreifender Einschnitt in die eigene Unabhängigkeit erlebt wird.

## Risiko sinkt um 35 Prozent

„Bei der Sturzprävention haben wir den erfreulichen Fall, dass es nachgewiesener Weise effektive Maßnahmen gibt, um Stürzen vorzubeugen“, erläutert Dr. med.



**Dr. med. Frieder Götz Hutterer:** „Stürze lösen bei den Betroffenen häufig viel Leid aus. Mit unserem Projekt ‚Aktiv und mobil im Alter‘ möchten wir Stürze bei betagten Menschen reduzieren und deren Lebensqualität erhöhen.“  
Foto: Ch. Adolph

Frieder Götz Hutterer, Vorsitzender des Ausschusses für Prävention und Gesundheitsberatung bei der Ärztekammer Nordrhein, das Engagement der Kammer auf diesem Feld. „So kommen aktuelle Metaanalysen zu dem Ergebnis, dass vor allem dem angeleiteten Training von Kraft und Balance eine besondere Bedeutung zukommt, auch Tai Chi kann für bestimmte Zielgruppen erfolgreich sein. Das Sturzrisiko konnte in Studien um bis zu 35 Prozent reduziert werden. Dies bestätigt die Kammer in ihrem Engagement, gemeinsam mit Kommunen und anderen Partnern im Gesundheitswesen, ein möglichst flächendeckendes und qualitätsgesichertes Kraft- und Balancetraining für Senioren aufzubauen und weitere flankierende Maßnahmen in Nordrhein anzubieten.“

## Aktiv und mobil im Rhein-Kreis Neuss

Nachdem die Ärztekammer Nordrhein bereits ein Modell zur Sturzprävention in stationären Einrichtungen der Altenpflege umgesetzt hat, zielt das Projekt im Rhein-Kreis Neuss darauf ab, Senioren zu erreichen, die zu Hause leben, ein erhöhtes Sturzrisiko haben oder aber bereits gestürzt sind. Hierzu gehören auch Patien-

tinnen und Patienten, die beim Hausarzt nach einem Sturzereignis oder im Rahmen des Hausärztlich-Geriatriischen Basisassessments als sturzgefährdet auffallen. Das Projekt im Rhein-Kreis Neuss besteht aus folgenden Bausteinen:

- ein ein- bis zweimal pro Woche stattfindendes einstündiges Gruppen-Kraft- und Balancetraining (Ulmer Modell, Becker 2003/2005)
- Anleitungen für ein Training zu Hause
- ausführliche Schulung der Trainer, Monitoring
- Ausführliche Information der niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte im Rhein-Kreis Neuss über das bestehende Programm
- Standardisierte Dokumentation

In Kooperation mit dem Rhein-Kreis Neuss und der Förderung der BKK Deutsche Bank konnte das seit 2009 bestehende Angebot noch einmal deutlich ausgebaut werden. So können an 14 Standorten zurzeit rund 200 Seniorinnen und Senioren unabhängig von ihrer Kassenzugehörigkeit an einem fortlaufenden Kraft- und Balancetraining teilnehmen.

## Angebot wird angenommen

20 Prozent der niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte im Rhein-Kreis Neuss haben bislang rund 4.000 Projektflyer an ihre sturzgefährdeten Patienten verteilt und aktiv auf das Angebot hingewiesen. Eine erste Stichprobenerhebung an vier Standorten ergab, dass mehr Frauen (32) als Männer (6) das Kursangebot wahrnehmen. Das Durchschnittsalter liegt bei 76 Jahren. 39 Prozent der Rückmelder gaben an, in den vergangenen 12 Monaten gestürzt zu sein, jeder zweite von ihnen musste behandelt werden. 40 Prozent der Teilnehmer benötigen eine Gehhilfe. Die ersten Auswertungen zeigen, dass die Zielgruppe der sturzgefährdeten Personen mit dieser Maßnahme erreicht werden konnte. Der Vorsitzende der Kreisstelle Neuss, Dr. Hermann-Josef Verfürth, freut sich über die hohe Teilnehmerquote und das Engagement der Seniorenbegegnungsstätten sowie der niedergelassenen Ärztinnen und Ärzte im Rhein-Kreis Neuss. „Mit dem Angebot ‚Aktiv und mobil im Alter‘ können wir unseren sturzgefährdeten Patientinnen und Patienten ein aktivierendes Angebot zum Erhalt von Mobilität und Selbstständigkeit machen. Die ausgebuchten Kurse zeigen, dass diese Patientengruppe ein hohes Engagement zur Gesunderhaltung mitbringt.“

### Flyer zum Projekt

können Ärztinnen und Ärzte aus dem Rhein-Kreis Neuss anfordern bei Sabine Schindler-Marlow, Ärztekammer Nordrhein, Stabsstelle Kommunikation, Tersteegenstraße 9, 40474 Düsseldorf, E-Mail: sabine.schindler-marlow@aekno.de.