

Thema: Die Zahl der Stürze von Senioren und deren Folgen zu minimieren ist seit 2003 Ziel des Programms der Ärztekammer Nordrhein „Gesund und mobil im Alter“. Mit einem neuen Flyer informiert die Kammer jetzt über Sturzgefahren im Haushalt und Möglichkeiten der Vorbeugung. Hausärztinnen und -ärzte können das Informationsblatt zur Beratung von sturzgefährdeten Patientinnen und Patienten kostenfrei anfordern.

von Sabine Schindler-Marlow

Gesund und mobil im Alter



Angst vor erneutem Sturz kann lähmen

„Die Vermeidung von sturzbedingten Verletzungen, insbesondere schweren Verletzungen wie Hüftfrakturen, ist für die Gesundheit im Alter von erheblicher Bedeutung“, erläutert Rudolf Henke, Präsident der Ärztekammer Nordrhein, den Hintergrund des Programms. „Als Folge von Stürzen ist neben den Verletzungen und gegebenenfalls einhergehender Behinderung auch die Angst, erneut zu stürzen, ein Faktor, der die Lebensqualität der Betroffenen erheblich mindert.“ Insofern leiste die Prävention von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen einen Beitrag zur Verminderung von individuellen und sozialen Belastungen und vor allem zu einer höheren Lebensqualität, Selbstständigkeit und Mobilität.

Der Ausschuss für Prävention und Gesundheitsberatung der Ärztekammer Nordrhein hat nun einen leicht verständlichen Flyer mit praktischen Tipps gegen Unfälle in der zweiten Lebenshälfte entwickelt. Er ist für Ärztinnen und Ärzte gedacht, die Senioren betreuen. Zahlreiche Studien belegen, dass vor allem sturzgefährdete Personen durch Umbauten und Anpassungen in der Wohnung, durch geeignete Hilfsmittel und durch die Teilnahme an sturzpräventiven Bewegungsangeboten profitieren.

In Ergänzung zum Flyer, der kostenfrei bestellt werden kann (snezana.marijan@aeckno.de), hat die Ärztekammer auf ihrer Homepage www.aeckno.de in der Rubrik *Gesundheitsförderung* → *Gesundheit im Alter* umfangreiches Material zur Sturzprävention, zu kommunalen Angeboten und weiterführende Links zu Internetseiten für Senioren zusammengestellt. „Damit möchten wir unsere Kolleginnen und Kollegen unterstützen, die ihre Patienten in den Praxen über qualifizierte Angebote zur Sturzprävention aufklären möchten“, sagt Bernd Zimmer, Vizepräsident der Ärztekammer Nordrhein.

Stürze treten in jedem Alter auf, wobei Senioren häufiger stürzen als jüngere Menschen. Auch sind die Folgen für ältere Menschen in der Regel schwerwiegender. Von 1.000 Senioren ab 65 Jahren stürzen jährlich zwischen 300 und 400, davon müssen etwa neun Prozent behandelt werden. Bis zu zwei Prozent erleiden eine Hüftfraktur. Von den rund 100.000 Menschen, die jährlich eine Hüftfraktur nach Sturz davontragen, sind 90 Prozent über 65 Jahre alt. Rund die Hälfte von ihnen erlangt die ursprüngliche Beweglichkeit nicht mehr zurück. Leider lassen sich

Ein lautes Geräusch auf der Terrasse lässt Edith Schmitz nachts im Bett hochschrecken. Verängstigt steigt die 83-jährige Rentnerin aus ihrem Bett und beschließt nachzusehen, was passiert sein könnte. Doch in ihrer Angst findet sie den Lichtschalter nicht, läuft auf ihrem Weg zur Terrasse gegen den Blumentisch und stürzt. Sie fällt auf die Ecke des Tisches, dann auf den Boden und zieht sich Prellungen an der Hüfte und ein verstauchtes Handgelenk zu: Glück im Unglück, denn an einem Oberschenkelhalsbruch ist Frau Schmitz, die so stolz darauf ist, ihren Haushalt trotz ihres Alters ganz allein zu führen, buchstäblich noch einmal vorbeigeschrammt. Ein Flurlicht mit Bewegungssensor hätte den Unfall vielleicht verhindert.

So wie Frau Schmitz in diesem fiktiven Beispiel stürzen hierzulande jährlich 30 Prozent der über 65-jährigen Senioren in ihren eigenen vier Wänden, in der Freizeit oder unterwegs. Im Jahr 2060 wird nach den Bevölkerungsprognosen des Statistischen Bundesamtes in Wiesbaden mindestens jeder dritte Deutsche über 65 Jahre alt sein, etwa neun Millionen Einwohner werden den Prognosen zufolge über 80 Jahre alt sein. Mit der Alterung der Bevölkerung steigt auch die Gefahr von Stürzen unter Senioren. Bereits seit 2003 verfolgt die Ärztekammer Nordrhein mit dem Programm „Gesund und mobil im Alter“ daher das Ziel, die Zahl der Stürze und deren Folgen zu minimieren. Im Rahmen dieser Kampagne hat die Kammer nun neue Materialien zur Sturzprävention entwickelt, damit Seniorinnen und Senioren möglichst lange gesund und selbstständig in den eigenen vier Wänden leben können.

Stürze nicht komplett vermeiden, indes lassen sich einige Gefahrenquellen leicht beseitigen. Ärztinnen und Ärzte können ihren Patienten zum Beispiel empfehlen,

- lose Teppiche und Läufer zu entfernen,
- Bodenvasen oder wackelige Blumentische aus dem Gebereich zu räumen,
- bei Lampen auf ausreichende Helligkeit und Blendfreiheit zu achten,
- Nachttischlampen zu benutzen und Flurlampen mit Bewegungsmeldern zu installieren.

Auch dem Ausrutschen im Badezimmer lässt sich vorbeugen:

- Belastbare Haltegriffe in der Dusche und am WC geben Sicherheit.
- Gummimatten mit Saugnäpfen vor und in der Dusche/Badewanne bieten auch nassen Füßen Halt.
- Ein Duschsitz dient sowohl der Sicherheit als auch dem Komfort.
- Wo die Badewanne nicht ohne Weiteres gegen eine ebene Duschzone ausgetauscht werden kann, etwa in Mietwohnungen, kann ein Badewannenlift das Sturzrisiko minimieren.

Neben Wohnraumanpassungen wie diesen sind eine ausreichende Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl für ein sicheres Stehen und Gehen von besonderer Bedeutung. Auch ältere und sogar hochbetagte Menschen können ihre Kraft und Balance durch ein angeleitetes Training und Wiederholungen der Übungen zu Hause verbessern, auch wenn sie vorher keinen Sport betrieben haben. Die Ärztekammer Nordrhein hat hierzu in der Vergangenheit mehrere Pilotprogramme ins Leben gerufen und wissenschaftlich begleitet, etwa in Senioreneinrichtungen in Düsseldorf und im Rhein-Kreis-Neuss.



Senioren wollen solange wie möglich selbstständig in den eigenen vier Wänden leben. Über sturzvermeidende Anpassungen des Haushalts und altersgerechte Bewegungstrainings informiert der neue Flyer „Auch zu Hause sicher unterwegs“ der Ärztekammer Nordrhein. Bestellung bei: snezana.marijan@aekno.de

Sturzprävention in Pflegeeinrichtungen

Die Ärztekammer Nordrhein engagiert sich in Ergänzung zu ihren eigenen Präventionsangeboten für ältere Bürger auch in der Landesinitiative „Sturzprävention bei Seniorinnen und Senioren“. Diese ist eine der fünf Initiativen des Landespräventionskonzepts



Pflegeeinrichtungen mit diesem Siegel setzen den Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege um und haben dies in einer externen Qualitätsprüfung nachgewiesen.

NRW. Ziel der im Jahr 2012 verlängerten und weiter ausgebauten Landesinitiative ist es, die in verschiedenen Modellvorhaben und Projekten angebotenen sturzpräventiven Maßnahmen zu bündeln und routinetafelmäßig umzusetzen. Sichtbares Zeichen der Initiative ist das Siegel „Landesbutton sturzpräventive Pflegeeinrichtungen in NRW“. Hier arbeiten die gesetzlichen Kranken- und soziale Pflegeversicherung in NRW, die Medizinischen Dienste der Krankenversicherung Nordrhein und Westfalen-Lippe (MDK), das Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW, der Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe Nordwest und die Ärztekammer Nordrhein zusammen.

Das Landesbutton-Siegel erhalten Einrichtungen, die nach dem allgemein anerkannten Nationalen Expertenstandard „Sturzprophylaxe in der Pflege“ arbeiten und sich dies von unabhängigen Experten bestätigen lassen. Bislang haben 100 Einrichtungen in NRW das Siegel erworben. Seit diesem Jahr ist es möglich, dass Pflegeeinrichtungen, die ein Auditverfahren zum Nationalen Expertenstandard Sturzprophylaxe durchlaufen haben, diese Ergebnisse bei der MDK-Regelprüfung vorlegen können. Wenn die Prüfkriterien des MDK zum Expertenstandard Sturzprophylaxe ebenfalls erfüllt sind, kann der Button im Rahmen der turnusmäßigen Qualitätsprüfungen nun unbürokratischer erworben werden.

Damit verbindet sich das Ziel, dass möglichst 20 Prozent der Pflegeeinrichtungen in NRW eine individuelle Sturzprophylaxe für ihre Bewohnerinnen und Bewohner vorhalten. Der Expertenstandard soll dabei Stürze und Sturzfolgen vermeiden helfen, indem Gefahren erkannt und in den Einrichtungen nach Möglichkeit minimiert werden. Dies soll nicht etwa durch eine Einschränkung der Bewegungsfreiheit erreicht werden, sondern im Gegenteil durch die Erhaltung oder Wiederherstellung einer größtmöglichen sicheren Mobilität von Patienten und Bewohnern, die auch eine höhere Lebensqualität ermöglicht. Um Umsetzungseffekte des Expertenstandards Sturzprophylaxe zu evaluieren, wird die Universität Bielefeld die Initiative wissenschaftlich begleiten (www.praeventionskonzept.nrw.de/sturzpraevention/index.html).

Sturzrisiken bei Älteren

Stürze treten in jedem Alter auf, wobei Senioren häufiger stürzen als jüngere Menschen. Auch sind die Folgen für ältere Menschen in der Regel schwerwiegender. Von 1.000 Senioren ab 65 Jahren stürzen jährlich zwischen 300 und 400, davon müssen etwa neun Prozent behandelt werden. Von den 100.000 Menschen, die jährlich eine Hüftfraktur nach Sturz davontragen, sind 90 Prozent über 65 Jahre alt. Rund die Hälfte dieser Betroffenen erlangt die ursprüngliche Beweglichkeit nicht zurück, etwa 20 Prozent bleiben ständig pflegebedürftig. Neben den körperlichen Folgen eines Sturzes berichten bis zu 70 Prozent der Gestürzten über die Angst vor weiteren Stürzen und den damit einhergehenden Einschränkungen der Alltagsaktivitäten.