

Stürze im Alter werden von Betroffenen oft bagatellisiert – mit fatalen Folgen

STURZGEFAHR Jedes Jahr verunglücken in der Schweiz Zehntausende ältere Menschen zu Hause oder bei Freizeitaktivitäten. Der Grossteil dieser Unfälle sind Stürze, häufig mit langwierigen gesundheitlichen Folgen. Nicht selten folgt dann die Einweisung ins Pflegeheim.

Nicht nur Hausärzte und Pflegefachleute wissen um die Problematik: Wenn ältere Menschen in den eigenen vier Wänden stürzen, verharmlosen sie dies oft gegenüber ihren Angehörigen. «Da war dieser blöde Teppich schuld», bekommt Michaela Petre dann oft zu hören. Sie ist Leitende Ärztin am Kantonsspital Winterthur und zuständig für den medizinischen und therapeutischen Dienst in den Winterthurer Alterszentren Adlergarten und Oberwinterthur. «Wenn ältere Menschen stürzen, nehmen sie das am Anfang meist nicht besonders ernst. Das kommt halt einmal vor, sagen sie dann meistens», weiss Petre aus Erfahrung. Doch bereits bei dieser Bagatellisierung könne eine Abwärtsspirale einsetzen. «Aus Angst, erneut zu stürzen, schränken viele Sturzopfer ihren Bewegungsspielraum

«Ein Sturz im hohen Alter hat oft die Einweisung ins Pflegeheim zur Folge.»

Heike Bischoff-Ferrari,
Professorin für Geriatrie am
Universitätsspital Zürich

ein. Sie ziehen sich vom sozialen Leben zurück und vernachlässigen das tägliche Training von Muskeln und Reflexen.» Später wird der Gang zum Einkaufen immer wieder aufgeschoben, irgendwann trauen sich die Menschen nicht einmal mehr zum Briefkasten – aus Angst vor einem Sturz.

Zahlreiche Risikofaktoren

Die Risikofaktoren für einen Sturz sind zahlreich: Dazu gehören zum Beispiel Alter und Geschlecht, Gleichgewichts- und Gangstörungen, kognitive Beeinträchtigungen, die Einnahme zahlreicher verschiedener Medikamente oder Sturzereignisse in der Vergangenheit. Andere Risi-



Sicher Treppen steigen im Alter: Senioren, die Beweglichkeit und Kraft trainieren, können das Risiko zu stürzen verringern.

shotshop

kofaktoren beziehen sich auf die Umgebung wie ungünstige Lichtverhältnisse, lose Teppiche, erhöhte Türschwellen und falsch eingestellte Gehhilfen. Auch Alkoholkonsum kann bei Stürzen eine Rolle spielen. «Im Gegensatz zu Kindern, die einen Sturz meist ohne Probleme überstehen, sieht das bei älteren Personen anders aus», betont Heike Bischoff-Ferrari. Sie ist Professorin für Geriatrie am Universitätsspital Zürich und leitet dort das Zentrum Alter

und Mobilität (ZAM). «Wir führen zurzeit am ZAM mehrere Studien zum Thema Sturzprävention im Alter durch und haben am Universitätsspital ein Test- und Diagnosezentrum eingerichtet, um Sturzrisiken umfassend abzuklären und gezielte Therapiemassnahmen einzuleiten», sagt Bischoff-Ferrari.

Gemäss Statistiken stürzen 30 Prozent der Menschen über 65 Jahre und 50 Prozent von Personen über 80 Jahre mindestens

einmal pro Jahr. Etwa 10 Prozent aller Stürze führen zu gravierenden Verletzungen wie zum Beispiel Knochenbrüchen. «Dies bedeutet für die betroffenen Patienten oft eine Einschränkung der Mobilität und Unabhängigkeit und hat nicht selten die Einweisung ins Pflegeheim zur Folge», so Heike Bischoff-Ferrari.

Wirkungsvolle Massnahmen

«Jeder Sturz sollte mit einem ausführlichen Sturzprotokoll doku-

mentiert werden. Die Analyse des Protokolls trägt dazu bei, die Ursachen und Konsequenzen von Stürzen zu erfassen», betont Bischoff-Ferrari. Stürze müssen aber nicht sein. So gehört etwa eine regelmässige körperliche Aktivität zu den erfolgreichsten Strategien, um einen Sturz zu vermeiden. Auch Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen wirken sich positiv auf das Sturzrisiko aus. Am wirkungsvollsten seien Präventionsmassnahmen, die verschiedene Faktoren berücksichtigten, empfiehlt Bischoff-Ferrari. «Zum Beispiel Massnahmen, die einerseits verschiedene Bewegungsübungen enthalten und andererseits Risikofaktoren wie zum Beispiel eine verminderte Proteinzufuhr und einen Vitamin-D-Mangel berücksichtigen und therapieren.» Eine gezielte und ergänzende Versorgung mit Vitamin D habe bei sturzgefährdeten Personen erfahrungsgemäss einen schützenden Effekt.

Eine neue, vielversprechende Massnahme zur Sturzprävention stellt die Seniorenrhythmik nach Jaques-Dalcroze dar. Bei dieser Methode werden Multitask-Aufgaben zu improvisierter Klaviermusik durchgeführt. Die Übungen fördern die Fähigkeit, zwei Dinge gleichzeitig zu erledigen (Dual-Tasking), was für ältere Menschen erfahrungsgemäss oft mit Schwierigkeiten verbunden ist. Bei der Rhythmik werden sowohl Geh- und Gleichgewichtsfunktion als auch Aufmerksamkeit und Gedächtnis geschult. Die Wirkung der Rhythmik auf das

KAMPAGNE UND KURSE

Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Abteilung Gesundheit, startet am Samstag, 5. September, in Zusammenarbeit mit dem Kantonsspital Winterthur die Kampagne «60 plus – lustvoll mobil». Zum Auftakt organisiert das Institut für Physiotherapie der ZHAW einen Rundgang mit Tests zu Gangsicherheit und körperlicher Aktivität sowie einen Vortrag zum Thema «Die Bedeutung der körperlichen Aktivität im Alter». Ausserdem erhalten Interessierte einen Einblick in die Kurse «Rhythmik 60 plus» und «Gangsicherheit». Das Kantonsspital Winterthur bietet diese Kurse im Rahmen der Kampagne «60 plus – lustvoll mobil» von September bis Dezember 2015 an. red

Veranstaltungsort: ZHAW Gesundheit, Technikumstrasse 71, Winterthur (erreichbar in 4 Minuten Gehzeit vom Hauptbahnhof Winterthur aus), Zeit: 9.30–16 Uhr. Eintritt frei. Weitere Informationen, auch zu den Kursen unter Telefon 058 934 43 62 oder unter: www.zhaw.ch/gesundheit/idopt.

Sturzrisiko bei älteren Menschen mit einer leicht eingeschränkten Gedächtnisfunktion wird derzeit am ZAM untersucht. Eine gute tägliche Übung, so Bischoff-Ferrari, sei auch ein Spaziergang zu zweit, bei dem man sich unterhält, also miteinander redet und sich gleichzeitig vorwärtsbewegt.

Mehr Bewegung im Alter

«Ältere Menschen möchten heute so lange wie möglich unabhängig und in den eigenen vier Wänden wohnen», sagt Monika Siber, Leiterin Kommunikation Rheumaliga Schweiz. Ein Sturz könne dem selbstständigen Wohnen aber möglicherweise ein vorzeitiges Ende setzen. Mit der nationalen Kampagne «Hoppla, Sturzge-

«Ältere Menschen möchten heute so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen.»

Monika Siber,
Leiterin Kommunikation
Rheumaliga Schweiz

fahr!» will die Rheumaliga der Bevölkerung aufzeigen, wie Stürze vermieden werden können und gezielte Bewegungsübungen das Sturzrisiko verringern. Dabei setzt sie auf prominente Gesichter wie die Schauspielerin Heidi Maria Glössner, den Journalisten Peter Rothenbühler oder den Schauspieler Stefan Gubser, bekannt als «Tatort»-Kommissar Reto Flückiger. Der weiss, wo die Gefahren lauern: «Lose Kabel, Stufen ohne Markierung, düstere Beleuchtung: Jede Wohnung kann zum Tatort werden.» Die Rheumaliga biete Seniorinnen und Senioren eine Sturzberatung in den eigenen vier Wänden an, sagt Siber. «Sowohl die Wohnverhältnisse wie auch das persönliche Sturzrisiko werden dabei eingeschätzt und entsprechende Massnahmen empfohlen.» Mit gutem Grund: Stürze im Alter sind häufig und verursachen neben viel Leid jährliche Kosten in der Höhe von rund 1,4 Milliarden Franken. Christian Lanz

PRÄVENTION UND THERAPIE

Beweglichkeit fördern und Mangelernährung behandeln

Osteoporose und Mangelernährung erhöhen das Risiko, bei einem Sturz schwere Knochenbrüche zu erleiden.

Bei einer Osteoporose ist das Risiko besonders gross, sich selbst bei einem verhältnismässig harmlosen Sturz schwere Knochenbrüche zuzuziehen. Etwa ab dem 40. Altersjahr beginnt beim Menschen ein natürlicher Abbau der Knochenmasse. Gerät der Knochenstoffwechsel stärker aus dem Gleichgewicht, kommt es zu einem übermässigen Knochenabbau und damit zu einer Osteoporose. Der Knochen wird spröde und verliert seine Festigkeit. Da dieser Prozess an sich keine Schmerzen verursacht, erfolgt die Diagnose häufig zu spät. In der Schweiz sind ab dem 50. Lebensjahr jede zweite Frau und jeder fünfte Mann von

einer Osteoporose mit Knochenbruch betroffen. Michaela Petre, leitende Ärztin am Kantonsspital Winterthur (KSW), rät generell zu mehr Bewegung – gerade auch im Alter. Eine gute Koordination, ein geschultes Gleichgewicht, Beweglichkeit und Muskelkraft seien das A und O, um Stürze zu verhindern. «Spezifische Übungen, die man zu Hause oder im Alterszentrum durchführen kann, tragen dazu bei, die Gangsicherheit und die Beweglichkeit zu verbessern.» Eine häufige Beschwerde älterer Menschen ist auch Schwindel. Auch dies könne der Grund von Stürzen im Alter sein, sagt Petre. «Dann sollte man die Ursache des Schwindels suchen und wenn möglich therapieren.»

Eine Mangelernährung führt bei pflegebedürftigen hochbe-

tagten Menschen zu funktionellen und psychischen Veränderungen. In der Regel kommt es zu Abgeschlagenheit, Konzentrationschwäche, einer verminderten Ausdauerleistung, einer reduzierten geistigen Leistungsfähigkeit, Reizbarkeit und erhöhter Schmerzempfindlichkeit. «Ein grosses Gefährdungspotenzial sehen wir in drohender Immobilität, Gebrechlichkeit, Hilfsbedürftigkeit und vor allem auch bei der Sturzgefahr», sagt Reinhard Imoberdorf, Stv. Direktor Departement Medizin und Chefarzt Klinik für Innere Medizin am KSW. Stürze im Alter seien ein häufiges Problem. «Sie sind verbunden mit erhöhter Morbidität und Mortalität und führen zu sozialer Isolation und jährlichen Folgekosten in Milliardenhöhe.» Viele Studien hätten gezeigt, dass Stürze und

sturzbedingte Verletzungen mit multifaktoriellen Interventionen verhindert werden können. Ein systematisches Sturz-Assessment in der Hausarztpraxis trage massgeblich dazu bei, modifizierbare Risikofaktoren zu identifizieren, betont Imoberdorf. Zur Abklärung sollten wiederholt Screening-Fragebogen und funktionelle Untersuchungen eingesetzt werden. Insbesondere sollte auch auf Risiken, wie zum Beispiel ein Sturzereignis im letzten Jahr, zentral wirksame Substanzen oder eine Depression geachtet werden. «Zur Sturzprävention gibt es wirkungsvolle Interventionen, die auch bei gebrechlichen Personen wirken können und auf die der Hausarzt hinweisen sollte», so Imoberdorf. Wichtig sei zudem die Diagnose und Therapie einer Mangelernährung. cl