Zeitschrift: Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

Herausgeber: Spitex Verband Kanton Zürich

Band: - (2011)

Heft: 5: Nur nicht stürzen!

Artikel: Gefragt ist Knochenarbeit

Autor: Meier, Karin

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-821871

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gefragt ist Knochenarbeit

Stürze sind keine normale Folge des Alterns, und sie könnten relativ leicht vermieden werden, sagen Fachleute. Doch in der Praxis ist es nicht so einfach, ältere Menschen von Massnahmen zu überzeugen, wie Projekte der Beratungsstelle für Unfallverhütung, der Spitex und der Krankenversicherungen zeigen.

Karin Meier // Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) lancierte im Jahr 2009 ein Schwerpunktprogramm Stürze. Die Beratungsstelle setzt dabei nicht selber Massnahmen um, sondern engagiert sich in zahlreichen Partnerschaften für einen guten Wissenstransfer und für ein abgestimmtes Vorgehen. Barbara Pfenninger, als wissenschaftliche Mitarbeiterin für das Schwerpunktprogramm Stürze verantwortlich, demonstriert anhand einer langen Liste eindrücklich, wie zahlreich die Risikofaktoren für Stürze sind.

Fünf Ursachen stehen für die Beratungsstelle im Zentrum: Schlechte Karten haben Personen, die bereits einmal gestürzt sind, da sie mit grosser Wahrscheinlichkeit ohne Gegenmassnahmen wieder stürzen werden. Hinzu kommt, zweitens, die Angst vor einem nächsten Sturz, die oft zu einem sozialen Rückzug der Betroffenen führt. Und genau das verstärkt zwei weitere wichtige Risikofaktoren: Konditionelle und koordinative Defizite, da diese bei nachlassender körperlicher Aktivität anwachsen. Als fünften Spitzenreiter bei Sturz-Ursachenden nennt Pfenninger die Inkontinenz: Wer nachts pressieren muss und beim Gang zur Toilette etwa noch auf Licht verzichtet, ist besonders sturzgefährdet.

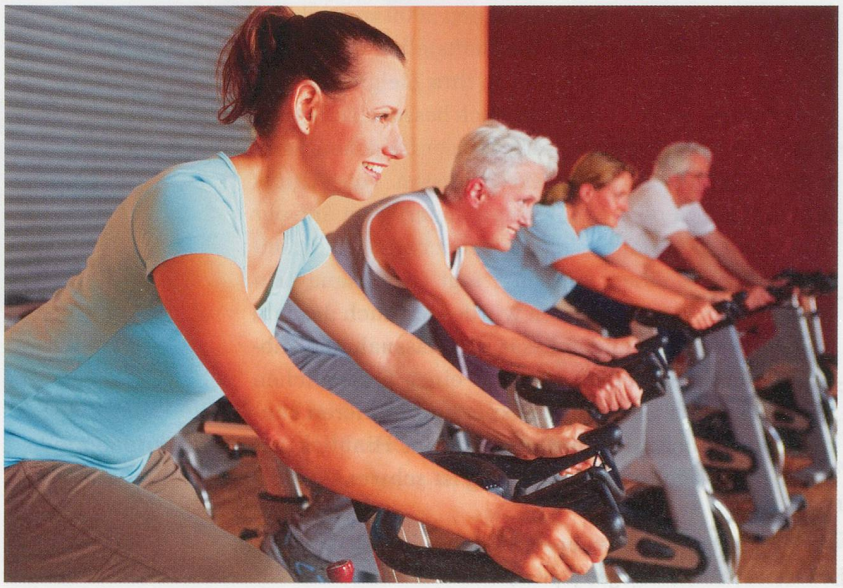

Bild: digitalstock.de/R. Kneschke

Darin sind sich alle, die sich mit Sturzprävention befassen, einig: Mit regelmässigem Training kann die Muskulatur bis ins hohe Alter noch gekräftigt werden.

Übungsprogramm für zu Hause

Auf diesen fünf Punkten liegt – neben der Verbesserung der Umgebungssicherheit – denn auch das Hauptaugenmerk der Präventionsmassnahmen, für die sich die Beratungsstelle für Unfallverhütung einsetzt. Besonderes Gewicht liegt auf der Stärkung des Gleichgewichts und der Muskelkraft. «Gezieltes Training ist eine biologische Altersvorsorge», sagt Pfenninger. Eine Altersvorsorge, für die es nie zu spät sein soll: «Muskulatur kann zu jedem Zeitpunkt gekräftigt werden. Das gilt selbst bei Menschen, die sich am Rollator oder sogar im Rollstuhl fortbewegen.»

Voraussetzung für den Erfolg und damit den Erhalt oder die Verbesserung der Lebensqualität ist jedoch regelmässiges Üben. Wer bloss einmal die Woche einige Übungen macht, fängt laut Pfenninger immer wieder bei Null an: «Training ist wie Essen: Man muss es jeden Tag machen.»

Derzeit erarbeitet Barbara Pfenninger mit Fachleuten sinnvolle und effektive Trainingseinheiten, die Seniorinnen und Senioren daheim absolvieren können. Auch wenn das Teilprojekt erst in einem Jahr fertiggestellt sein dürfte, steht bereits jetzt fest, dass die Übungen in erster Linie Balance und daneben auch Kraft zum Ziel haben werden.

Mittels Multiplikatoren sollen die Trainingseinheiten später an die Zielgruppe gelangen, etwa via Aus- und Weiterbildung von Leiterinnen und Leitern im Seniorensport. Es dürfte allerdings nicht einfach sein, ältere Menschen vom Nutzen dieser Übungen zu überzeugen: Das Verständnis dafür zu wecken, dass körperliche Betätigung zur Sturzprävention beiträgt, erfordere ein hohes Mass an kommunikativem Geschick, stellt Pfenninger fest: «Wichtig sind positive Formulierungen und der Einbezug der Hausärzteschaft – den ‹weissen Kitteln› glaubt man.»

Wenig Lust auf Veränderung

Dass es nicht immer einfach ist, mit alten Gewohnheiten zu brechen, bestätigt Esther Kaiser, Geschäftsleiterin der Spitex Bäretswil im Kanton Zürich. In ihrer Abschlussarbeit HöFa I im Jahr 2008 untersuchte sie Möglichkeiten der Sturzprävention bei älteren Menschen in ambulanter Pflege. Danach erarbeitete sie in einem interdisziplinären Team, zu dem auch ein Hausarzt und ein Physiotherapeut zählten, ein Kon-

zept für die Sturzprävention in der Spitex. Entstanden ist ein umfangreiches Paket mit Standards, Werbematerial, Checklisten, Assessments, Musterbriefen und vielem mehr.

Im Zentrum des Konzepts steht die systematische Abklärung der Sturzgefahr, falls bei neuen Klientinnen und Klienten das RAI-HC eine potenzielle Gefährdung ausweist, gefolgt von einer Beratung bei den Betroffenen daheim. Aktiv wird die Spitex Bäretswil unter anderem auch, wenn ein bestehender Klient über Schwindel klagt oder in der Vergangenheit schon einmal gestürzt ist.

Als erstes erfolgt ein Gang durch die Wohnung oder das Haus, um mögliche Gefahrenquellen und deren Behebung aufzuzeigen. Dabei geht es um mehr als das bekannte Entfernen oder Abkleben von Teppichen. Zum Beispiel um eine Lampe, die sich dank eines Bewegungsmelders nachts einschaltet. Mit dabei hat Esther Kaiser einen Koffer, zu dessen Inhalt beispielsweise eine solche Lampe, Hüftprotektoren und eine Broschüre mit Kraft- und Balanceübungen gehören.

Damit den guten Absichten auch Taten folgen und die ganze Aktion nachhaltig ist, fasst eine Mitarbeiterin der Spitex nach rund vier Wochen telefonisch oder – im Fall von bestehenden Klienten – bei einem Besuch vor Ort nach. Dabei klärt sie ab, ob die Betroffenen weitere Hilfe bei der Umsetzung benötigen. «Wir machen dies wohlwollend und nicht als Kontrolle», sagt Kaiser.

Das Nachfassen ist in vielen Fällen auch nötig, denn bei der Umsetzung hapert es oft: Zum Beispiel werden Sicherheitsmassnahmen wie das Anbringen eines Geländers aus Kostengründen nicht in Angriff genommen. Überhaupt sind Veränderungen am Wohnumfeld nicht leicht zu durchsetzen: «Viele Leute hängen an ihren Teppichen und sie wollen sich auch partout nicht von ihren rutschigen Finken verabschieden.» Bei der Befolgung der Übungen setzt Kaiser ebenfalls ein Fragezeichen: Es sei schwierig überprüfbar, ob diese regelmässig ausgeführt würden, hält sie fest.

Seit der Lancierung des Projekts Ende 2009 hat die Spitex Bäretswil in ihrem kleinen Einzugsgebiet von 5000 Einwohnern 45 Abklärungen im Bereich Sturzprävention gemacht. Zudem hat sie ihr Paket an 23 Spitex-Organisationen und weitere Interessierte verkauft (Kosten: Fr. 100.-, plus Schulung Fr. 600.-). Und sie fand Anerkennung für ihr Engagement: 2009 erhielt sie den Innovationspreis der Zürcher Sektion des Schweizer Berufsverbandes der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK.

Aktive Krankenkassen

Ausgezeichnet wurde auch das Projekt Tertiäre Sturzprävention, das die Spitex der Stadt Zürich gemeinsam mit der Krankenkasse Helsana entwickelte: Es wurde vom Verein Gesundheitsnetz 2025 mit einem Preis bedacht. Bei diesem Projekt geht es darum, Versicherte der Helsana, die über 70 Jahre alt und bereits einmal gestürzt sind, vor einem weiteren Sturz zu bewahren. Zu diesem Zweck nimmt die Spitex mit den Versicherten Kontakt auf und bietet ihnen eine Beratung vor Ort an, bei der sie Massnahmen vorschlägt.

Auch die Spitex Zürich erkundigt sich zu einem späteren Zeitpunkt nach der Umsetzung der Massnahmen und nimmt zusätzlich einen weiteren Ortstermin wahr, um die Trainingsresultate prüfen: «Mit einfachen Tests lässt sich beurteilen, ob Kraft und Gleichgewicht mit dem Training besser geworden sind», sagt Maria Messmer-Capaul, Leiterin der Fachstelle prä-

«Die Leute wollen sich nicht von ihren rutschigen Finken verabschieden.»

ventive Beratung der Spitex Zürich. Sie zieht nach den ersten 140 Anmeldungen ein positives Fazit, auch wenn es ab und zu vorkommt, dass ein Versicherter den Termin platzen lässt und sich stattdessen mit schriftlichen Informationen zur Sturzprophylaxe begnügt. Abgeschlossen wird jeder Fall mit einem schriftlichen, anonymisierten Bericht an die Helsana, welche die gesamten Kosten trägt und die Spitex für ihren Aufwand entschädigt. Auch die Spitex Bäretswil arbeitet im Rahmen dieses Projektes mit der Helsana zusammen.

Schwellen abbauen

Noch ganz am Anfang steht das Sturzpräventionsprojekt «Sicher und mobil 65+» der Krankenkasse Concordia. Wegen eines verhaltenen Rücklaufs auf Kurzfragebögen, welche sie ihren Kunden 2009 zugeschickt hatte, will sie nun in ihren Geschäftstellen und Agenturen Infoblätter auflegen und so ihre Zielgruppe besser erreichen. «Um Schwellen noch besser abzubauen, geben die Mitarbeitenden der Concordia schon beim ersten telefonischen Kontakt Adressen von Altersturn-Anbietern oder Ernährungsberaterinnen aus der Region bekannt, damit sich die Versicherten nicht selber darum bemühen müssen», sagt Care Managerin Nina Blohm. Ein Mitmachen würde sich auch deshalb lohnen, weil die Krankenkasse die Massnahmen subventioniert und Versicherte von einer persönlichen Beratung durch Gesundheitsexperten profitieren können. Doch auch hier dürfte gerade im Hinblick auf mehr Fitness gelten: Aller Anfang ist schwer.

↗ www.bfu.ch, www.spitex-baeretswil.ch, www.stadt-zuerich.ch/gud (Spitex)