

Stürze verhindern – aber wie?

Sturzprävention bei älteren Menschen ist für die Physiotherapie eine Herausforderung. Eine schweizweite Querschnittserhebung zeigt auf, welche Methoden am häufigsten zur Sturzprävention angewendet werden.

Text: Morgane Duc

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO wird sich der Anteil der über 60-jährigen bis 2050 auf über zwei Milliarden Menschen verdoppeln. Die altersbedingten biologischen Veränderungen sind mit einem starken Anstieg der Sturzprävalenz verbunden. In der Schweiz zum Beispiel sind 2017 23% der über 65-Jährigen und sogar 33% der über 80-Jährigen mindestens einmal gestürzt.

Stürze werden von älteren Menschen oftmals nicht korrekt oder überhaupt nicht mitgeteilt. In den Leitlinien wird deshalb empfohlen, regelmässig multifaktorielle Bewertungsinstrumente zu verwenden, um ihr Sturzrisiko zu ermitteln. Als BewegungsspezialistInnen kommt den PhysiotherapeutInnen hierbei eine wesentliche Rolle zu.

2020 waren in der Schweiz keine öffentlich einsehbaren Daten zur Umsetzung dieser Empfehlungen bei älteren Menschen, die zu Hause leben, verfügbar. Daher wurde ein Online-Fragebogen entwickelt und an die in der Schweiz tätigen PhysiotherapeutInnen

verteilt. Insgesamt wurden die Antworten von 938 Teilnehmenden aus allen drei Sprachregionen ausgewertet.

Die wichtigsten Ergebnisse

Im Allgemeinen wurden standardisierte Tests oder Instrumente von 62% der Teilnehmenden verwendet. Unterteilt man diese in sich gegenseitig ausschliessende Kategorien, so zeigt sich, dass 49% subjektive und standardisierte Einschätzungen kombinierten. 25% der PhysiotherapeutInnen führten jedoch nur eine subjektive Bewertung durch, die hauptsächlich auf Beobachtung beruhte. Darüber hinaus war die Wahrscheinlichkeit, eine standardisierte Beurteilung zu verwenden, bei Teilnehmenden, die in einem institutionellen Umfeld (Spitäler, Kliniken und Altersheime) arbeiten, 1,93-mal höher als bei Teilnehmenden, die in Privatpraxen arbeiten.

Es sind noch weitere Anstrengungen erforderlich, damit das Sturzrisiko aller PatientInnen über 65 Jahre mindestens einmal pro

Jahr beurteilt wird. Insbesondere die Implementierung einer standardisierten Risikobewertung bei PhysiotherapeutInnen, die in Privatpraxen, allein oder in Teilzeit

Wirksame Massnahmen zur Sturzprävention bestehen aus drei Hauptschritten:

1 «Screening»

Screening zur Feststellung eines erhöhten Sturzrisikos. In Altersheimen sollten alle älteren Erwachsenen als Hochrisikopatienten eingestuft werden.

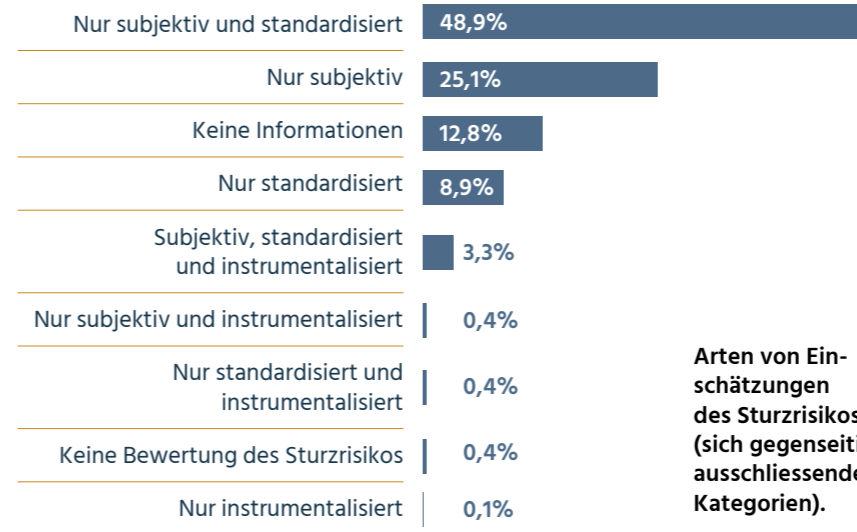
2 «Assessment»

Im Falle eines nachgewiesenen Risikos werden die intrinsischen und extrinsischen Faktoren des Sturzrisikos weiter beurteilt.

3 «Intervention»

Es werden geeignete multifaktorielle und individualisierte Interventionen durchgeführt.

Prozentualer Anteil der PhysiotherapeutInnen



Arten von Einschätzungen des Sturzrisikos (sich gegenseitig ausschliessende Kategorien).

arbeiten, sollte angesichts der berichteten Hindernisse unterstützt werden.

Die am häufigsten verwendeten Tests waren die Berg Balance Scale (57,5%), der Timed-Up-and-Go (56,5%) und der Tinetti-Test (46,7%). Nur wenige Teilnehmende erwähnten Algorithmen wie den Stopping Elderly Accident, Death, and Injuries Algorithm (STEADI, 0,2%). In diesem Zusammenhang scheint es entscheidend, den Unterschied zwischen Screening-Tools (Bewertung des Vorhandenseins eines Risikos) und Assessment-Tools (Bewertung der Risikofaktoren) zu verdeutlichen. Tatsächlich nannten die Teilnehmenden, die angegeben haben, ein Screening-Instrument zu verwenden, ein Instrument, das zur Beurteilung der Mobilität oder des Gleichgewichts (Risikofaktoren) entwickelt wurde, und nicht Instrumente, die speziell diesem Zweck dienen, wie STEADI. Es ist zu betonen, dass wir nicht analysiert haben, ob die Teilnehmenden diese Instrumente einzeln oder in

Kombination verwendet haben.

Schliesslich waren nur 35% der PhysiotherapeutInnen der Meinung, dass eine systematische und standardisierte Bewertung des Sturzrisikos für jede neue Patientin und jeden neuen Patienten über 65 Jahre eingeführt werden sollte. Die Haupthindernisse waren fehlende technische Ressourcen (39,8%), fehlendes theoretisches Wissen (30,3%) und fehlende Zeit (22,2%). Somit könnten die Anpassung und Implementierung eines schnellen und einfach zu verwendenden Bewertungsinstruments wie STEADI, die Erhöhung der für die Ersteinschätzung zur Verfügung stehenden Zeit, aber auch die Einführung einheitlicher und standardisierter Verfahren zwischen den verschiedenen Gesundheitsversorgern in der Schweiz Ansätze sein, die geprüft werden sollten.

Zusammenfassend hat die Studie gezeigt, dass die meisten PhysiotherapeutInnen eine Form der Einschätzung des Sturzrisikos durchführen. Darüber hinaus sind sich

viele des Problems bewusst, da sie ihre PatientInnen häufig hinsichtlich der Risikofaktoren beurteilen und beraten. Trotz der aktuellen Empfehlungen ist das Verfahren jedoch noch zu oft unsystematisch und basiert auf subjektiven Kriterien. Insgesamt besteht daher in der Schweiz ein Optimierungspotenzial, um bessere Verfahren einzuführen und vermeidbare Stürze in der älteren Bevölkerung zu verhindern. ■



Mehr wissen:

Zum Download: Die Forschungsarbeit «Current practices of physiotherapists in Switzerland regarding fall risk-assessment for community-dwelling older adults: A national cross-sectional survey»



Morgane Duc

MSc in Physiotherapie
✉ morganeduc.pro@gmail.com