

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 53 (2017)  
**Heft:** 3

**Artikel:** "Sicher durch den Alltag" : Sturzprävention zu Hause = "La sécurité au quotidien" ou la prévention des chutes à domicile  
**Autor:** Zindel, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928590>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

## «Sicher durch den Alltag» – Sturzprävention zu Hause

### «La sécurité au quotidien» ou la prévention des chutes à domicile

BARBARA ZINDEL

Das Programm zur Sturzprävention der Rheumaliga «Sicher durch den Alltag» hat einen einmaligen Hausbesuch als Kernstück.

Die demografische Entwicklung in der Schweiz (wie auch in Europa und den USA) ist gekennzeichnet durch eine fortschreitende Alterung der Bevölkerung. Sie stellt das Gesundheitssystem vor neue Aufgaben. Je älter die Menschen werden, desto mehr steigt ihr Risiko zu stürzen und sich dabei zu verletzen. Stürze sind nicht zwangsläufig das Resultat des Älterwerdens. Sie verursachen jedoch die ernsthaftesten und häufigsten Unfälle zu Hause. Im Alter hat der Sturz als «offensichtliches Scheitern der kontrollierten Fortbewegung» eine fundamentalere Bedeutung als in jungen Jahren. Junge Menschen erleben Stürze in Spiel und Sport meist als Bagatelle. Ein Stolpern über eine Schwelle bringt sie kaum zu Fall. Ein älterer Mensch hingegen stürzt, aufgrund seiner verminderten Muskelkraft und seiner eingeschränkten neuromuskulären Reaktionen, viel eher [1].

#### Die Sturzprävalenz steigt mit dem Alter

Bei der älteren Bevölkerung sind Stürze nicht nur assoziiert mit Morbidität und Mortalität, sondern sie stehen in direktem Zusammenhang mit einem schlechteren Allgemeinzustand [2].

Die epidemiologische Analyse der Stürze bei Betagten in der Schweiz zeigt: 23 Prozent der 65- bis 74-Jährigen stürzt einmal pro Jahr. Die Sturzprävalenz steigt mit zunehmendem Alter, sie liegt bei den über 85-Jährigen bei 37 Prozent. In Pflegeheimen erreicht sie einen Wert von 52 Prozent. Bei 10 bis 20 Prozent der Stürze kommt es zu ernsthaften Verletzungen und bei weiteren 2 bis 6 Prozent resultieren Frakturen [3].

Stürze verursachen dabei hohe Kosten: In der Schweiz beliefen sich alleine 2010 die Unfallkosten von Sturzverletzungen bei den über 65-Jährigen auf 1,4 Mia. CHF pro Jahr [4].

«La sécurité au quotidien» est un programme de prévention des chutes de la Ligue suisse contre le rhumatisme dont l'élément central est une visite au domicile.

L'évolution démographique en Suisse, tout comme en Europe et aux États-Unis, est caractérisée par une augmentation croissante du vieillissement de la population. Elle place le système de santé face à de nouvelles missions. Plus une personne vieillit, plus elle risque de tomber et de se blesser. Les chutes ne résultent pas nécessairement du vieillissement. Elles sont toutefois responsables des accidents domestiques les plus fréquents et les plus sévères. L'importance d'une chute causée par un «échec manifeste du contrôle moteur» entraîne des conséquences plus importantes pour une personne âgée que pour les jeunes. Pour ces derniers, les chutes sont généralement une bagatelle, qu'elles se produisent dans le cadre du sport ou de jeux. Trébucher sur le seuil d'une porte les fait rarement tomber. Une personne



Beim Hausbesuch nimmt die Therapeutin kleinere Anpassungen direkt vor Ort vor. | Lors de la visite au domicile, les thérapeutes effectuent de petites modifications directement sur place.

### Risikofaktoren für Stürze

Die hauptsächlichsten Risikofaktoren für Stürze sind:

**Intrinsische Faktoren:** reduziertes Gleichgewicht, Gangstörungen, Sarkopenie, verschlechterte Seh- und Hörfähigkeit, Sturzangst.

**Extrinsische Faktoren:** Multimedikation, Stolperfallen, unzureichende Beleuchtung, unpassendes Schuhwerk, Alter > 75 Jahre, weibliches Geschlecht.

Je mehr Risikofaktoren zusammentreffen, desto grösser ist das Sturzrisiko.

### Facteurs de risque de chute

Les principaux facteurs de risque de chute sont les suivants:

**Facteurs intrinsèques:** équilibre réduite, troubles de la marche, sarcopénie, déficience visuelle et auditive, peur de tomber.

**Facteurs extrinsèques:** multimédication, trébucher sur un objet, éclairage insuffisant, chaussures inadaptées, âge > 75 ans, sexe féminin.

Plus il y a de facteurs de risque réunis, plus le risque de chute est important.

### Risikofaktoren erkennen

Um Sturzprävention betreiben zu können, ist es sehr bedeutend, die modifizierbaren Sturzrisikofaktoren effektiv erkennen zu können. Eine solche Erkennung ist jedoch sehr komplex, da die Sturzursachen meist multifaktorieller Natur sind. Sie bestehen aus intrinsischen und extrinsischen Risikofaktoren (siehe *Kasten*) sowie der Risikoexposition. Die Hauptrisikofaktoren reflektieren die Vielzahl von Gesundheitsfaktoren, die direkt oder indirekt das Wohlbefinden beeinflussen. Je mehr Risikofaktoren dazukommen, desto grösser wird das Risiko, zu stürzen und sich dabei zu verletzen [5].

### Was die Sturzprävention der Rheumaliga bietet

Die Sturzprävention «Sicher durch den Alltag» ist eine einmalige Intervention mit einer Nachkontrolle. Kernstück ist der Hausbesuch, der von einer speziell geschulten Physio- oder Ergotherapeutin durchgeführt wird.

Zur Erfassung des Sturzrisikos werden der «Five Chair Rising Test» sowie der «Timed up and go Test» (TUG) durchgeführt. Der «Five Chair Rising Test» misst die Beinkraft als Teil der körperlichen Leistungs- und Gehfähigkeit. Der TUG quantifiziert die funktionelle Mobilität [5]. Er wird mit einer motorischen<sup>1</sup> und einer kognitiven<sup>2</sup> Erweiterung durchgeführt [6].

Des Weiteren wird getestet, ob die Seniorin oder der Senior alleine wieder vom Boden aufstehen kann.

### Sturzberatung

Die Physio- oder Ergotherapeutin wertet nach den Tests das Sturzrisiko aus und empfiehlt, falls nötig, weiterführende Massnahmen. Kleinere Anpassungen (z. B. Kennzeichnen einer Stufe, Ankleben des Teppichrands) nimmt sie direkt vor Ort vor. Zusätzlich instruiert die Therapeutin spezifische

âgée en revanche tombe plus facilement du fait que sa force musculaire est réduite et ses réactions neuromusculaires restreintes [1].

### La prévalence des chutes augmente avec l'âge

Chez les personnes âgées, les chutes sont associées à la morbidité et à la mortalité ainsi qu'à un état général dégradé [2].

L'analyse épidémiologique des chutes chez les seniors en Suisse indique que 23 % des personnes entre 65 et 74 ans tombent une fois par an. La prévalence des chutes s'accroît avec l'âge et s'élève à 37 % chez les personnes de plus de 85 ans. Elle atteint 52 % dans les centres de soins. Les chutes causent de sérieuses blessures dans 10 à 20 % des cas, des fractures dans 2 à 6 % des cas [3]... et des frais conséquents: le coût des accidents causés par des chutes chez les plus de 65 ans en Suisse s'est élevé à 1,4 milliard de francs pour la seule année 2010 [4].

### Reconnaître les facteurs de risque

Il est crucial de reconnaître efficacement les facteurs de risque de chutes modifiables pour initier la prévention. Cette identification est toutefois très complexe car les causes des chutes sont souvent de nature multifactorielle. Elles se composent de facteurs de risque intrinsèques et extrinsèques (voir l'*encadré*) mais aussi d'une exposition aux risques. Les principaux facteurs de risque reflètent la diversité des aspects de la santé qui influent directement ou indirectement sur le bien-être. Plus les facteurs de risque s'accumulent, plus le risque de chuter et de se blesser augmente [5].

### La proposition de la Ligue suisse contre le rhumatisme

La prévention des chutes proposée par «La sécurité au quotidien» est une intervention unique qui inclut un suivi. Elle repose essentiellement sur une visite au domicile par un physiothérapeute ou un ergothérapeute spécifiquement formé à cela.

<sup>1</sup> Motorische Erweiterung: TUG plus ein Glas Wasser tragen.

<sup>2</sup> Kognitive Erweiterung: TUG plus von einer definierten Zahl zwischen 20 und 100 in 3er-Schritten rückwärts zählen.

Übungen, um das Gleichgewicht, die Kraft und die Dual-Task-Fähigkeit zu verbessern.

### Bericht mit Empfehlungen

Anschliessend schickt die Physio- oder Ergotherapeutin einen Bericht mit Empfehlungen an den Senior, den Hausarzt und allenfalls an die Spitex. Der Hausarzt ist so über alle empfohlenen Massnahmen informiert und kann seine Patienten in Zusammenarbeit mit der Spitex und weiteren Fachpersonen ideal versorgen.

### Erste positive Resultate zur Wirksamkeit

Zur Evaluation der Intervention wurde untersucht, ob der Hausbesuch die sturzassozierte Selbstwirksamkeit bei älteren Menschen veränderte. 671 Seniorinnen und Senioren, die das Programm «Sicher durch den Alltag» absolviert haben, wurden befragt. Als Instrument diente die Kurzfassung der «Falls Efficacy Scale» (FES-I), ein etablierter und validierter Fragebogen, der die sturzassozierte Selbstwirksamkeit misst [7]. Die Person schätzt darin ihre Kompetenzen ein, bestimmte Handlungen, die mit dem Risiko eines Sturzes

Le «Five Chair Rising Test» ainsi que le «Timed up and go Test» (TUG) permettent d'évaluer le risque de chute. Le «Five Chair Rising Test» mesure la force des jambes en leur qualité de parties intégrantes de l'aptitude physique à la marche et à la performance. Le TUG quantifie la mobilité fonctionnelle [5]. Il est effectué avec un supplément qui contrôle les aspects moteurs<sup>1</sup> et cognitifs<sup>2</sup> de la double-tâche [6]. Le bilan teste aussi si la personne âgée est en mesure de se relever seule.

### Conseils pour prévenir les chutes

Suite aux tests, le physiothérapeute ou l'ergothérapeute évalue le risque de chute de la personne. Le cas échéant, il recommande des mesures spécifiques et il effectue de petites modifications directement sur place (p.ex. marquer une marche, coller le bord d'un tapis). Il montre également des exercices spécifiques à effectuer pour améliorer l'équilibration, la force et la capacité d'effectuer deux tâches simultanément.

<sup>1</sup> Aspects moteurs: TUG en portant un verre d'eau.

<sup>2</sup> Aspects cognitifs: TUG en comptant à rebours tous les 3 pas à partir d'un nombre défini entre 20 et 100.



Der «Five Chair Rising Test» erfasst das Sturzrisiko. | Le «Five Chair Rising Test» permet d'évaluer le risque de chute.



Kann die Seniorin wieder alleine vom Boden aufstehen? | La personne âgée est-elle en mesure de se relever seule?

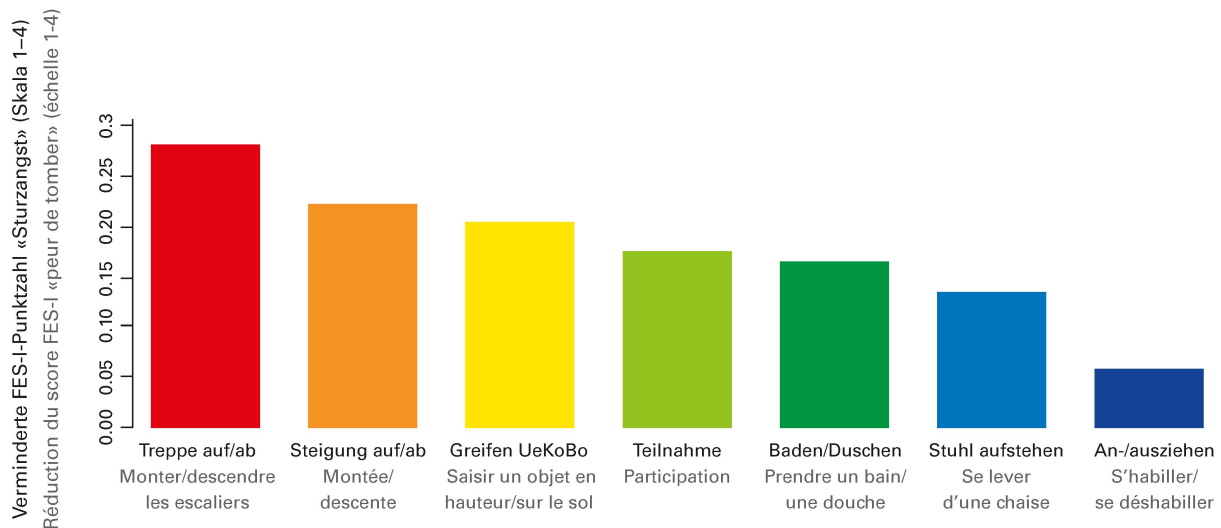


Abbildung 1: Veränderung der Sturzangst (4 Monate nach Hausbesuch) in den sieben FES-I-Items. UeKoBo: über Kopf und Boden. | Illustration 1: Évolution de la peur de tomber (4 mois après la visite au domicile) dans les sept items FES-I.

Datenquelle: FES-I Zeitpunkt Hausbesuch und Zeitpunkt 4-Monats-Telefon. Auswertung durch die ZHAW. | Source: FES-I lors de la visite au domicile puis le jour de l'entretien téléphonique (4 mois plus tard). Évaluation par la ZHAW.

verbunden sind, erfolgreich zu bewältigen [8]. Die Angst zu stürzen führt bei den Betroffenen zu einem Rückgang der Alltagsfunktionen, zu einer Abnahme der physischen Leistungsfähigkeit und zu einer Zunahme der Stürze [9].

Ergebnis der Evaluation: Die Sturzangst aller sieben FES-I-Items hat wenig, aber signifikant abgenommen (Abbildung 1).

Eine prospektive Studie, um weitere Erkenntnisse über die Wirksamkeit des Programms «Sicher durch den Alltag» zu gewinnen, startete im September 2016. In Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Winterthur könnten 1150 Seniorinnen und Senioren in die Studie eingeschlossen werden.

### Kostenübernahme

Gegenwärtig unterstützen fünf Krankenversicherer die Sturzprävention mit einem finanziellen Beitrag: CSS Versicherung, Sanitas, Concordia, Swica und Atupri. Verhandlungen mit weiteren Kassen sind im Gang. Die Sturzprävention kostet pauschal 540 CHF. |

### Weitere Informationen und Anmeldung

[www.rheumaliga.ch/sturzpraevention](http://www.rheumaliga.ch/sturzpraevention)  
[sturz@rheumaliga.ch](mailto:sturz@rheumaliga.ch)  
 Telefon 044 487 40 00

### Un rapport avec des recommandations

Le physiothérapeute ou l'ergothérapeute envoie finalement un rapport comprenant ses recommandations à la personne âgée, à son médecin traitant et, éventuellement, à l'Aide et aux soins à domicile. Le médecin traitant est ainsi informé de toutes les mesures recommandées et il a la possibilité de soigner ses patients en collaboration avec l'Aide et les soins à domicile ainsi qu'avec d'autres professionnels spécialisés.

### Premiers résultats positifs sur l'efficacité du programme

Une évaluation de l'intervention a examiné si la visite au domicile permet de modifier efficacement le comportement individuel des personnes âgées en ce qui concerne les chutes. 671 seniors qui avaient bénéficié du programme «La sécurité au quotidien» ont été sollicités. Elles ont été priées de remplir la version abrégée du «Falls Efficacy Scale» (FES-I), un questionnaire établi et validé qui mesure l'auto-efficacité associée aux chutes [7]. La personne y évalue ses compétences à réussir des activités spécifiquement en lien avec le risque de chutes [8]. La peur de tomber entraîne chez les personnes concernées une régression des fonctions quotidiennes, une réduction de la capacité physique et une augmentation des chutes [9].

Le résultat de l'évaluation montre une légère diminution de la peur de tomber, mais néanmoins significative, dans les sept items de la FES-I (illustration 1).

Une étude prospective dont l'objectif est de mieux évaluer l'efficacité du programme «La sécurité au quotidien» a débuté au mois de septembre 2016. 1150 personnes âgées pourraient être incluses dans l'étude menée en collaboration avec la Haute école zurichoise de sciences appliquées (ZHAW).

## Literatur | Bibliographie

1. Grob Daniel (2004). Stürze im Alter. Risikofaktoren und Konsequenzen. In Bundesamt für Gesundheit (BAG). Osteoporose und Stürze im Alter.
2. Panel on Prevention of Falls in Older Persons, American Geriatrics Society and British Geriatrics Society (2011). Summary of the Updated American Geriatrics Society/British Geriatrics Society clinical practice guideline for prevention of falls in older persons. *Journal of the American Geriatrics Society*, 59(1), 148–157.
3. Gostynski Michael, Ajdacic-Gross Vladeta, Gutzwiller Felix, Michel Jean-Pierre & Herrmann François (1999). Epidemiologische Analyse der Stürze bei Betagten in Zürich und Genf. *Schweizerische Medizinische Wochenschrift*, 129(7), 270–275.
4. Beratungsstelle für Unfallverhütung [bfu]. Nichtberufsunfälle in der Schweiz – bfu-Report Nr. 71 (2015a). [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)
5. Gschwind Yves J & Pfenninger Barbara (2013). Training zur Sturzprävention. Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter. Bern: bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung. [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)
6. Shumway-Cook Anne, Brauer Sandy & Woollacott Marjorie (2000). Predicting the probability for falls in community-dwelling older adults using the Timed Up & Go Test. *Physical Therapy*, 80(9), 896–903.
7. Kempen Gertrudis I J M, Yardley Lucy, van Haastregt Jolanda C M, Zijlstra Rixt G A, Beyer Nina, Hauer Klaus & Todd Chris (2008). The Short FES-I: a shortened version of the falls efficacy scale-international to assess fear of falling. *Age and Ageing*, 37(1), 45–50.
8. Wirz Markus (2010). Assessment: Falls Efficacy Scale – internationale Version (FES-I) – Die Angst vorm Fallen messen. *physiopraxis*, 8(02), 34–35.
9. Zijlstra Rixt G A, van Haastregt Jolanda C M, van Eijk Jacques T M, van Rossum Erik, Stalenhoef P A & Kempen Gertrudis I J M (2007). Prevalence and correlates of fear of falling, and associated avoidance of activity in the general population of community-living older people. *Age and Ageing*, 36(3), 304–309.

## Prise en charge des frais

Cinq caisses-maladie prennent actuellement le programme «La sécurité au quotidien» en charge: CSS, Sanitas, Concordia, Swica et Atupri. Des négociations avec d'autres caisses-maladie sont en cours. Le coût forfaitaire de ce programme de prévention des chutes s'élève à CHF 540.–. |

## Informations supplémentaires et inscription

[www.rheumaliga.ch/sturzpraevention](http://www.rheumaliga.ch/sturzpraevention)  
[sturz@rheumaliga.ch](mailto:sturz@rheumaliga.ch)  
 Téléphone: 044 487 40 00



**Barbara Zindel**, Physiotherapeutin FH, MAS Gesundheitsförderung & Prävention, arbeitet als Projektleiterin «Projekte Prävention» bei der Rheumaliga Schweiz.

**Barbara Zindel**, PT, MAS en promotion de la santé et prévention, est responsable des «projets de prévention» à la Ligue suisse contre le rhumatisme.

## Fachbroschüre Sturzprävention in der Physiotherapie

Anamnese, körperliche Untersuchung, Behandlungsplanung, Trainingsinhalte, besondere Aspekte und interdisziplinäre Vernetzung sind die praktisch dargestellten Inhalte der Fachbroschüre zur Sturzprävention. Das bfu hat sie herausgegeben, sie entstand in enger Zusammenarbeit mit physioswiss und Via Gesundheitsförderung. (bc)  
 Die Fachbroschüre kann kostenlos heruntergeladen werden: [www.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/sturzpraevention/training-im-alter](http://www.bfu.ch/de/fuer-fachpersonen/sturzpraevention/training-im-alter)



## Brochure spécialisée sur le rôle de la physiothérapie dans la prévention des chutes

Une brochure sur la prévention des chutes publiée par le bpa présente de façon très pratique l'anamnèse, l'examen physique, la planification des traitements, le contenu d'un entraînement, quelques aspects particuliers et les réseaux interdisciplinaires. Cette brochure est le fruit d'une étroite collaboration entre physioswiss et Via Promotion Santé Suisse. (bc)  
 Elle peut-être téléchargée gratuitement à l'adresse: [www.bfu.ch/fr/pour-les-specialistes/prevention-chutes/entrainement-des-aînes](http://www.bfu.ch/fr/pour-les-specialistes/prevention-chutes/entrainement-des-aînes)