

**Zeitschrift:** Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz  
**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Lieber vorbeugen als stürzen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-822945>

### **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:** 01.06.2025

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

# Lieber vorbeugen als stürzen

Die Teppichkante übersehen und gestolpert: Selbst kleine Sturzunfälle enden für Senioren häufig im Spital. Das Sturzprogramm der Rheumaliga Schweiz «Sicher durch den Alltag» setzt präventiv an, damit es gar nicht erst zum Sturz kommt.



Wenn die eigenen Kräfte nachlassen, erhöht sich das Sturzrisiko.

red. Möglichst lange selbstständig zu wohnen, ist der Wunsch fast aller älteren Menschen. Sie fühlen sich in den gewohnten Räumen sicher und verdrängen das im Alter zunehmende Sturzrisiko. Wenn es aber doch zum Sturz kommt, folgen oft lange Spitalaufenthalte und häufig die

Einweisung ins Pflegeheim. Schon über 3200 ältere Menschen haben sich bei der Rheumaliga Schweiz für eine Beratung zur Sturzprävention angemeldet. Erste wissenschaftlich validierte Ergebnisse zeigen, dass die Sturzangst der Senioren, die am Programm teilgenommen haben, deutlich gesunken ist. Es lohnt sich darum, sturzgefährdete Senioren vorbeugend zu beraten und Stolperfallen in der Wohnung zu beseitigen. «Auch Spitex-Fachpersonen können hier mithelfen, indem sie Klienten und ihre Angehörige auf mögliche Stolperfallen aufmerksam machen», sagt Projektleiterin und Physiotherapeutin Barbara Zindel.

## Stolperfallen lauern überall

Die Unfallstatistiken belegen die Notwendigkeit einer präventiven Sturzberatung für selbstständig wohnende Senioren mit deutlichen Zahlen: Nahezu jede dritte Person über 65 Jahren stürzt pro Jahr. 82 % der Stürze ereignen sich im und ums Haus. 90 % der Hüftfrakturen haben einen Sturz als Ursache. Doch warum stürzen so viele ältere Menschen in der eigenen Wohnung? Zum einen lassen im Alter die körperlichen Kräfte nach. Der Gang wird unregelmässig, das Gehör und die Sehfähigkeit nehmen ab. Zum andern lauern in jahrzehntelang bewohnten Räumen allerlei Stolperfallen wie lose Kabel oder nicht fixierte Teppiche. Auch die Beleuchtung ist häufig mangelhaft. Für die Sturzprävention «Sicher durch den Alltag» wurde in der Pilotphase unter anderem mit der Spitex Luzern zusammengearbeitet. «Spitex-Mitarbeitende haben uns mögliche Klienten vorgeschlagen, die von einem Hausbesuch profitieren konnten», erzählt Barbara Zindel.

Die Sturzprävention der Rheumaliga ist kein Dauerprogramm, sondern eine einmalige Intervention mit Nachkontrolle. Kernstück ist der Hausbesuch. Hierbei besucht eine

speziell geschulte Physio- oder Ergotherapeutin den Senior zu Hause. Es werden die Bodenbeläge auf ihre Rutschfestigkeit getestet und geklärt, ob das Telefon frei zugänglich ist. Die Therapeutin wird im Badezimmer besonders auf die Beleuchtung, auf Anstossgefahren und Abstützmöglichkeiten achten und in der Küche empfehlen, dass sich Pfannen und häufig gebrauchte Küchengeräte auf Griffhöhe befinden. Im Anschluss leitet die Physio- oder Ergotherapeutin den Senior zu drei kurzen Bewegungsaufgaben an. Die Ergebnisse dieser international standardisierten Tests machen das persönliche Risiko, zu stürzen, objektiv messbar und vergleichbar. Weiter wird der Senior gebeten, verschiedene Alltagsaktivitäten auszuführen. Dabei beobachtet die Therapeutin beispielsweise, wie er aus dem Bett steigt und in seine Schuhe schlüpft.

### Wenig Aufwand, grosse Wirkung

Die Physio- oder Ergotherapeutin wertet das Sturzrisiko aus und empfiehlt, falls nötig, Massnahmen wie Therapien oder die Teilnahme an Bewegungskursen. In der Wohnung selber können schon geringe Verbesserungen viel bewirken. Die gut ausgerüstete Therapeutin hat Klebebänder dabei, mit denen sich Stolperfallen am Boden markieren oder lose Teppiche fixieren lassen. Zusätzlich zeigt die Physio- oder Ergotherapeutin einfache Balanceübungen, die auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt sind. Ein gutes Gleichgewicht ist der beste Schutz gegen einen Sturz. Anschliessend schickt die Physio- oder Ergotherapeutin einen Bericht mit Empfehlungen an den Senior, den Hausarzt und allenfalls 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.

Um Aussagen über die Wirksamkeit der Massnahmen zu erfahren, war vor allem interessant, ob sich die Selbsteinschätzung bei älteren Menschen nach Durchführung des Hausbesuchs verändert hat. 671 Seniorinnen und Senioren, die ins Programm «Sicher durch den Alltag» involviert waren, wurden untersucht. Als

Instrument zur Erfassung diente die Kurzfassung des «Falls Efficacy Scale» (FES-I), ein etablierter und validierter Fragebogen, der die sturzassoziierte Selbstwirksamkeit bei älteren Menschen misst. Die Ergebnisse zeigen, dass die Sturzangst bei allen sieben FES-I Items vier Monate nach dem Hausbesuch abgenommen hat. Die stärkste Verringerung der Sturzangst zeigte sich beim FES-I Item Treppensteigen (auf/ab). Hier lag die Abnahme der Sturzangst bei über 25 %. Im September 2016 startete eine prospektive Studie in Zusammenarbeit mit der ZHAW, um weitere Er-



**Bewegungsaufgaben helfen, das eigene Sturzrisiko einzuschätzen.**

Bilder: Rheumaliga

kenntnisse über die Wirksamkeit des Programms «Sicher durch den Alltag» zu gewinnen. Ziel ist, 1150 Seniorinnen und Senioren in die Studie miteinzuschliessen.

Gegenwärtig finanzieren vier grosse Schweizer Krankenkassen nach Kostengutsprache die Sturzprävention für Senioren: CSS Versicherung, Sanitas, CONCORDIA und SWICA. «Spitex-Mitarbeitende dürfen ihre Klienten gerne über das Präventionsprogramm informieren, müssen aber darauf hinweisen, dass

noch nicht alle Kassen dafür zahlen», betont Barbara Zindel. Verhandlungen mit weiteren Kassen sind aber bereits im Gange. Auch Selbstzahler sind willkommen. Die Sturzprävention kostet pauschal 540 Franken.

**«Auch Spitex-Fachpersonen können helfen und auf Stolperfallen hinweisen»**

Weitere Informationen und Anmeldung

[www.rheumaliga.ch/sturzpraevention](http://www.rheumaliga.ch/sturzpraevention)