



Prof. Dr. med.  
Reto W. Kressig  
Basel



Dr. med.  
Daniel Grob  
Zürich



Dr. med.  
Martin Conzelmann  
Basel

# GERIATRIE FORUM

Gut für die Menschen, gut für das Gesundheitswesen, gut für die Gemeinden

## Sturzprävention im Alter

Stürze gehören bekanntlich zu den ganz grossen Bedrohungen der Unabhängigkeit im Alter. Es sind effektiv nicht selten Stürze, welche einem unabhängigen, selbstbestimmten Leben im Alter ein jähes Ende setzen.

Das wissen geriatrische Tätige schon lange. Vor über 25 Jahren hat der Schweizer Geriater Paolo Six dies bereits festgehalten:

*«Ein Sturz ist für viele alte Menschen das einschneidendste und am meisten beängstigende Erlebnis ihres späteren Lebens. Sich unvermittelt und oft auch hilflos am Boden liegend vorzufinden, bereitet nicht nur Angst und Schmerz, sondern ein Sturz kann auch ein vormals positives Lebensprogramm komplett durcheinanderbringen, den Rückzug aus dem aktiven Leben einleiten, das Selbstgefühl zerstören und Perspektivlosigkeit und Depression aufkommen lassen».*(1)

Aber nicht nur aus Gründen der Lebensqualität ist die Sturzprävention sinnvoll – auch aus gesundheitsökonomischen Gründen:

In letzter Zeit sind die massiv ansteigenden Langzeit-Pflegekosten ein öffentlich diskutiertes Thema (2). Diese steigenden Kosten im Langzeit-Pflegebereich bringen ganze Gemeindebudgets ins Wanken und können auch zu Steuererhöhungen auf kommunaler Ebene führen. Im Kontext der Frage, wie diese ansteigenden Langzeitpflegekosten zu finanzieren seien, führte der bekannte Soziologe und Generationenforscher François Höpflinger auf die Frage, was man gegen die Kostenexplosion in der Pflege tun könne, aus: *«Wir müssen ältere Menschen zu mehr Bewegung ermutigen. Auch Sturzprävention ist sinnvoll, nicht selten werden alte Menschen wegen eines einfachen Sturzes zum Pflegefall. Aber auch die Ernährung ist wichtig: Wer gesund isst, verringert nachweislich das Risiko, frühzeitig pflegebedürftig zu werden. (...)*»

Das Sturzrisiko lässt sich heute wirksam reduzieren – dies zeigt der folgende Artikel von Marc Humbert und Prof. Dr. med. Christophe Büla:

Man sollte das Sturzproblem in der hausärztlichen Praxis bei älteren und hochaltrigen Patientinnen und Patienten systematisch zum Thema machen.

Man tut den älteren Menschen dadurch mit Sicherheit etwas Gutes. Vielleicht hilft man dabei auch sich selber: Da Stürze ohne Zweifel zu höheren Pflegekosten führen, könnte eine gute Sturzprävention die Möglichkeit bieten, die eigene Steuerlast in der Gemeinde nicht ins Unermessliche steigen zu lassen...

Den beiden Lausanner Autoren sei herzlich für Ihren Artikel gedankt, den Leserinnen und Lesern wünsche ich viel Lesevergnügen.

▼ Dr. med. Daniel Grob, Zürich

### Literatur:

1. Six P. Epidemiologie des Sturzes und der Hüftfraktur. Schweiz. Rundschau Med (Praxis) 1992; 46: 1378-82
2. Sonntagsblick, 07.02.2016