

## Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter

# Sturzprävention in Graubünden

**Flavia Bürgi**

Via Koordinationsstelle

Chur, 23. April 2015



# Inhaltsverzeichnis

- Informationen zu Via
  
- Grundlagen zum Thema Sturzprävention
  - Fakten und Zahlen
  - Risikofaktoren
  - Prävention von Stürzen
  
- Sturzprävention konkret: Beispiel Pilotprojekt Sargans
  - Ziele & Zielgruppen
  - Ablaufschema
  - Die konkreten Schritte
  - Zeitplan & finanzielle Aspekte

# VIA

Gesundheitsförderung  
Schweiz



# Via | Themen



Modul-Baukasten Via 2014–2016: [www.gesundheitsfoerderung.ch/via](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/via)

## Via | Vision und Ziele

### | **Autonomie** stärken

- Umfassende Gesundheit fördern
- Soziales Netz erhalten
- Lebensqualität verbessern

### | **Pflegebedürftigkeit** verringern

### | **Heimeinweisungen** verzögern

 **Kosten verringern** für Krankheit, Pflege und Infrastrukturen

# Teilprojekt Sturzprävention



## Achtung Sturz!

- | 1/3 der über 65-Jährigen stürzt jährlich (*Sattin 1992*)
- | Über 1'200 Todesfälle/Jahr im Bereich Haus & Freizeit wegen Sturz (*bfu 2010*)  
→ **GR: ca. 30 Todesfälle**
- | Jährlich CHF 1.4 Mia. Folgekosten von Sturzunfällen  
→ **GR: ca. CHF 35 Mio.**
- | 1-2% Schenkelhalsfrakturen (*Kannus 1999*)  
→ **GR: 150-200**
- | Kosten einer Schenkelhalsfraktur = CHF 15'000  
→ **GR: CHF 2.3-3.0 Mio.**
- | Kosten Pflegeheimplatz = CHF 73'000/Jahr
- | 40% Schenkelhalsfrakturen → Heimeinweisung  
→ **GR: CHF 4.4-5.8 Mio. (wiederkehrend!)**
- | 25% der Patienten mit Schenkelhalsfraktur sterben innerhalb eines Jahres

# Sturz-Risikofaktoren

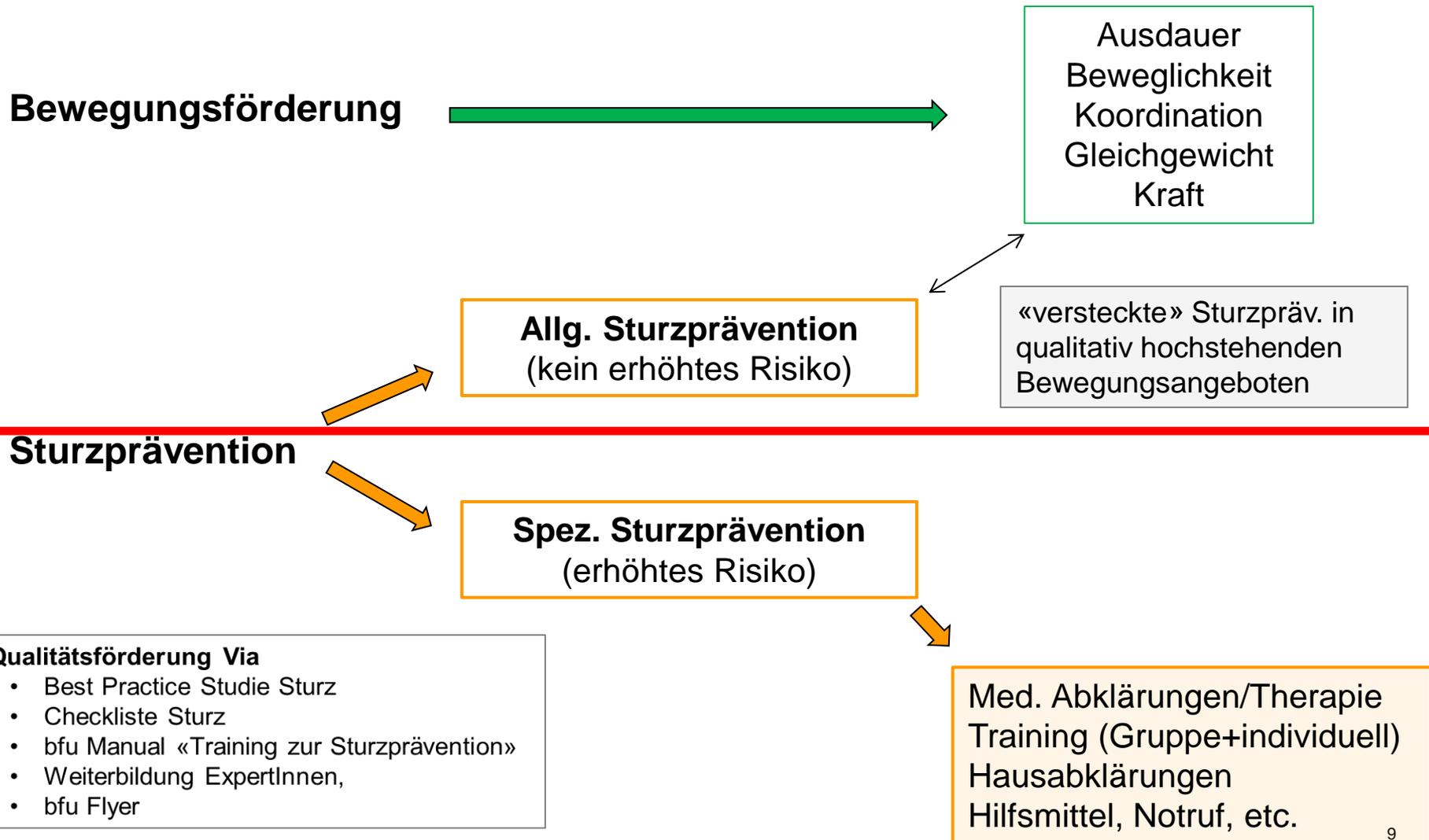
## Intrinsische Faktoren

- | Alter
- | Mobilitäts- und Gleichgewichtstörungen
- | Seh- und Hörstörungen
- | Psychische und kognitive Störungen
- | Kurze Bewusstseinsverluste & Synkopen
- | Inkontinenz und gehäufte Toilettengänge

## Extrinsische Faktoren

- | Umgebungsfaktoren
- | Inadäquates Schuhwerk und Kleidung
- | Schlecht angepasste Geh- und Sehhilfen
- | Medikamente

# Allgemeine vs. spezifische Sturzprävention



## Sturzprävention: Handeln lohnt sich!

- Mit spezifischen Trainingsprogrammen zur Sturzprävention kann die Häufigkeit von Stürzen um rund 30–50% reduziert werden *Gschwind et al. 2011*
  - Trainingsprogramme sind gegen Stürze präventiv wirksam, wenn sie regelmässig, über mehrere Monate, mindestens 2 Stunden pro Woche Gleichgewicht und Kraft trainieren *Sherrington et al. 2011*
  - Als Faustregel gilt ein zeitliches Verhältnis von 2/3 Gleichgewicht und 1/3 Kraft *Gschwind und Pfenninger 2013*
- **Weniger die Art** des Trainings (Tanz, Gymnastik, etc.) als **vielmehr die Qualität** ist entscheidend!

# Sturzprävention

**Spezifische Sturzprävention → multifaktoriell  
→ multidisziplinärer Ansatz**

- Medizinische Abklärung
- Training: Gleichgewicht, Kraft, Gangübungen, Alltagsübungen
  - Mittlere Intensität, mind. 3x / Woche
  - Individuelle Anpassungen, stufenweise Leistungssteigerung
  - Wenn möglich soziale Kontakte ermöglichen
- Häusliche Sturzgefahren eliminieren
- Weitere Massnahmen
  - Eiweissreiche Ernährung
  - Vitamin D
  - Schuhwerk, Gehhilfen
  - Notfall-Alarm



# Sturzprävention konkret: Das Pilotprojekt Sargans



In Zusammenarbeit  
mit Kantonen



Kanton St.Gallen  
Amt für Gesundheitsvorsorge



**SFGG·SPSG**

Schweizerische Fachgesellschaft für Geriatrie  
Société Professionnelle Suisse de Gériatrie  
Società Professionale Svizzera di Geriatria



**S P I T E X**

*Hilfe und Pflege zu Hause*



PRO SENECTUTE  
RHEINTAL WERDENBERG  
SARGANSERLAND



ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz  
Association Suisse des Ergothérapeutes  
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti



**Schweizerisches Rotes Kreuz**

Kanton St.Gallen



## Ziele in der Sturzprävention

- **Bessere Erfassung der Sturzgefährdung** von älteren Personen im Kanton Graubünden und dadurch Reduktion der Sturzfolgen
  - auf individueller, gesundheitlicher Ebene
  - auf sozialer Ebene
  - auf volkswirtschaftlicher Ebene (Kosten im Gesundheitssystem)
  
- **Optimierung der Zusammenarbeit und Kommunikation** zwischen den Akteuren (Ärzten, Spitex, Pro Senectute, Physio, Ergo, u.a.)
  - unter Nutzung der bestehenden Strukturen und Ressourcen

## Zielgruppen

### **| Akteurinnen und Akteure der Gesundheitsförderung**

Akteurinnen/Akteure, die in der Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen engagiert sind.

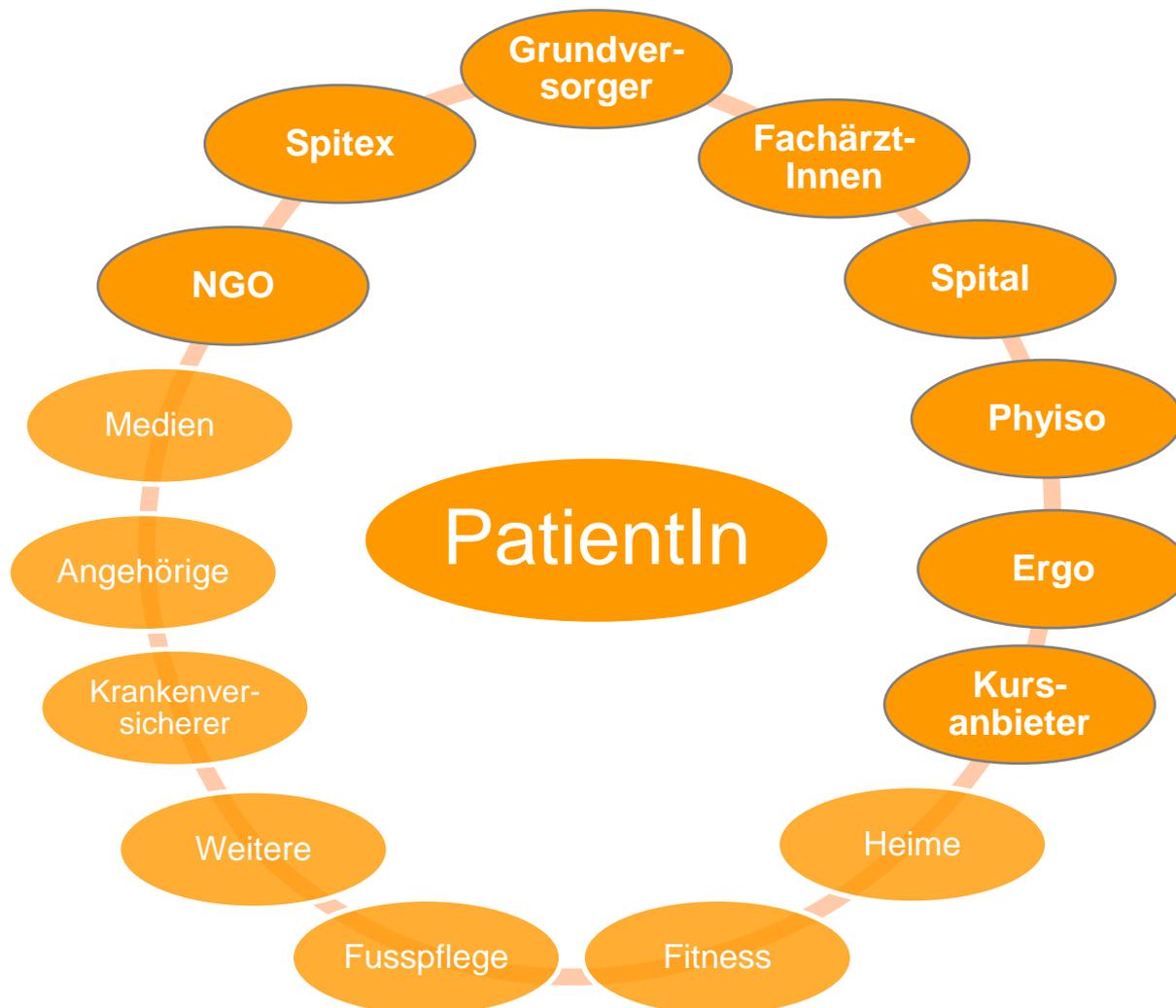
- *Pflegebedürftige Menschen, die in Alters- und Pflegeheimen leben, sind nicht Zielgruppe des Projekts.*

### **| Ältere Menschen**

Alle älteren Einwohner eines Kantons, die selbständig oder mit ambulanter Unterstützung zu Hause leben.

- *Pflegebedürftige Menschen, die in Alters- und Pflegeheimen leben, sind nicht Zielgruppe des Projekts.*

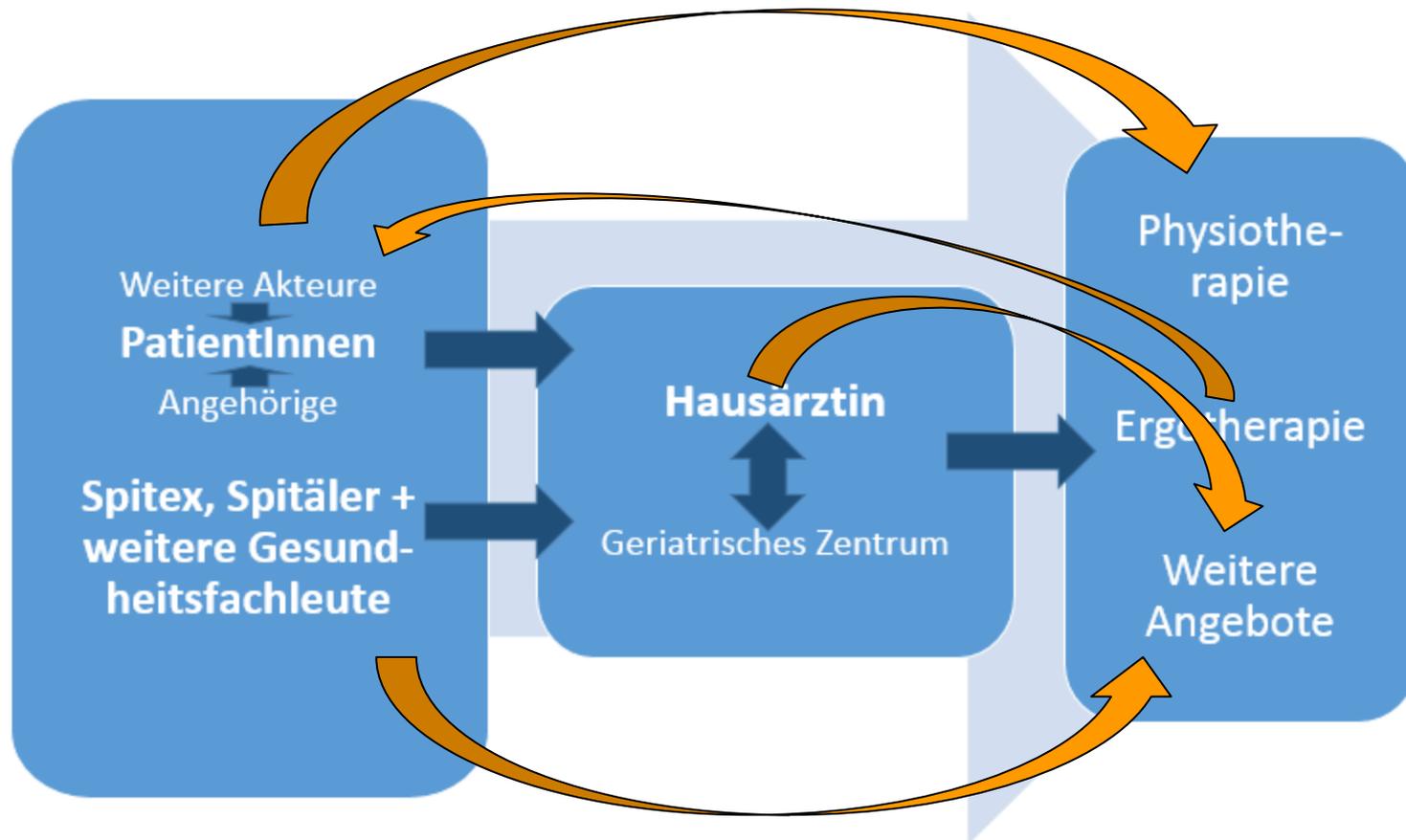
# Akteure in der Sturzprävention



# Wer hat bei der Erarbeitung der Grundlagen in Sargans mitgewirkt?

- Leiter des Amts für Gesundheitsvorsorge St.Gallen
- Präsident der Schweizerischen Fachgesellschaft für Geriatrie
- Präsident der Vereinigung der kantonalen Ärztesgesellschaften
- PizolCare Sargans
- Spitex Schweiz, SG und Sarganserland
- Pro Senectute SG und Sarganserland
- Physioswiss Schweiz, SG und Regionale Physios
- Ergotherapeutenverband Schweiz und SG
- Beratungsstelle für Unfallverhütung
- Rheumaliga Schweiz

# Ablaufschema Sturz



# Pilot Sargans: die konkreten Schritte

## 1. Aufbau des Netzwerkes

- Regelmässige Treffen, gemeinsame Erarbeitung von Tools und Weiterbildungen

## 2. Optimierung der Erfassung eines Sturzrisikos

- Gemeinsame Festlegung von Abläufen, organisationsinterne Schulungen

## 3. Ärztliche Diagnose und medizinische Massnahmen

- Vorgehensschema für Ärzte (in Zusammenarbeit mit der Schweiz. Fachgesellschaft für Geriatrie), Fachartikel zum Thema Sturzprävention im Swiss Medical Forum

## 4. Therapeutische und pflegerische Massnahmen

- Meldeblatt als Kommunikationsmittel zwischen Spitex, Physio/Ergo & Ärzten

## 5. Übersicht über Bewegungs- und Trainingsangebote

## 6. Information der Bevölkerung

- Informationsmaterial (bfu-Broschüren), Lancierung durch Presseanlass am 5.März, weitere Kommunikationsmassnahmen über 2 Jahre

## 7. Auswertung und Nutzbarmachung der Erkenntnisse

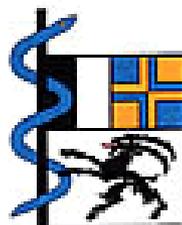
- Erfahrungen nutzen, Multiplikation ermöglichen

# Sturzprävention konkret: Die Pilotprojekte in Graubünden



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

[graubunden-bewegt.ch](http://graubunden-bewegt.ch)



Spitex Verband  
Graubünden



## Zeitlicher Ablauf | Grobplanung

Datum	Inhalt
März – Aug 2015	<b>1. Vorbereitung</b> Auswahl der Region(en), Identifikation von Schlüsselpersonen, Erarbeitung des Konzepts, Aufgaben- und Rollenklärung
Sept 2015 – Feb 2016	<b>2. Aufbau des Netzwerkes</b> Identifikation der lokalen Akteure, Klärung der Abläufe, Weiterentwicklung/Anpassung der vorhandenen Tools, Weiterbildungen für die einzelnen Organisationen aufgleisen/durchführen
Feb 2016 – Dez 2017	<b>3. Umsetzung</b> Kick-off, laufende Evaluation und Anpassung von Abläufen/Tools, Erfassung von Daten und Erkenntnissen, versch. Kommunikationsmassnahmen
Dez 2017	<b>4. Auswertung</b> Evaluation der Erkenntnisse, Erstellung von Schlussbericht und Empfehlungen für Multiplikation

## Finanzielle Aspekte

- **Zielsetzung:** für die medizinischen Leistungen im Rahmen des Projekts (Ärztliche Abklärungen, Leistungen von Spitex, Physio, Ergo, Pro Senectute, etc.) sollen die bestehenden Finanzierungskanäle besser genutzt werden (KVG / Tarmed).
- Zusätzliche Aufwände für Projektmanagement und -koordination, zusätzlichen Kommunikationsmassnahmen oder für die Evaluation werden vom Kanton über ein spezielles Budget getragen.

**Packen wir's an!**



## Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Für weitere Informationen:  
[buergi@public-health-services.ch](mailto:buergi@public-health-services.ch)

**Via Koordinationsstelle**  
c/o Public Health Services  
Sulgeneckstrasse 35 | 3007 Bern

Downloads: [www.gesundheitsfoerderung.ch/via](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/via)