

Sturzprävention 2015

Leuchtturmbeispiele und neue Aktivitäten

Prof. Dr. Clemens Becker

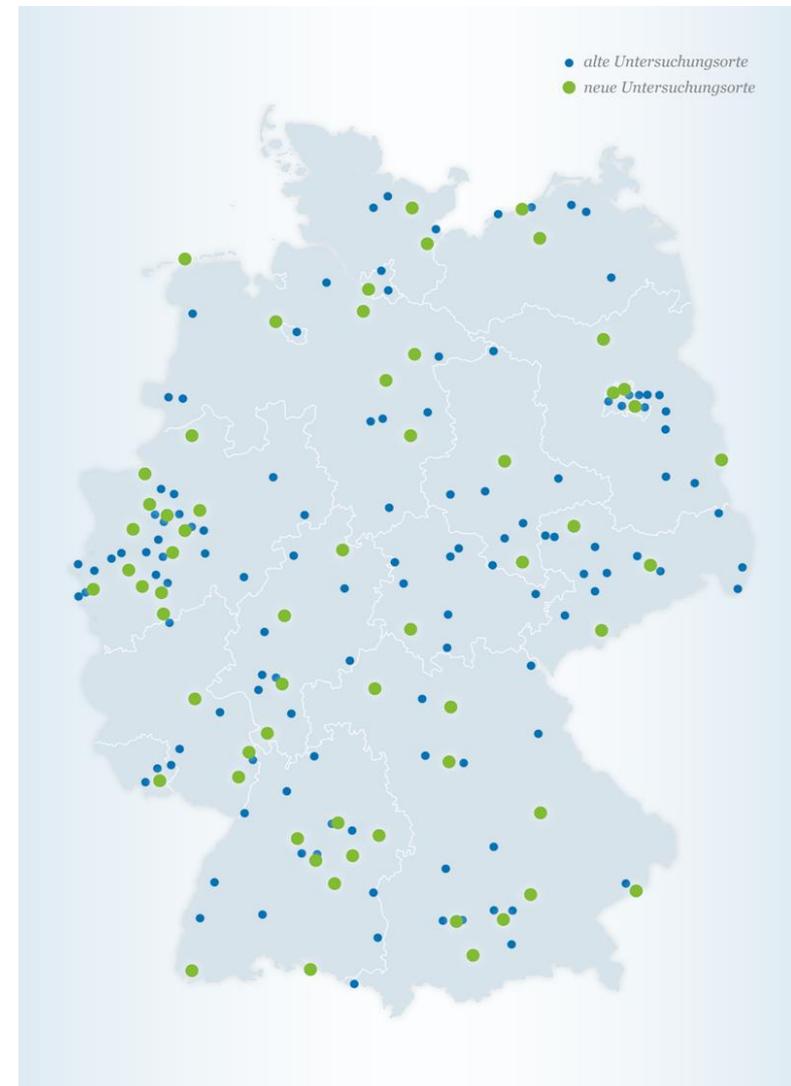
Sprecher der Bundesinitiative Sturzprävention

Abteilung Geriatrie und Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Lehrkrankenhaus Universität Tübingen

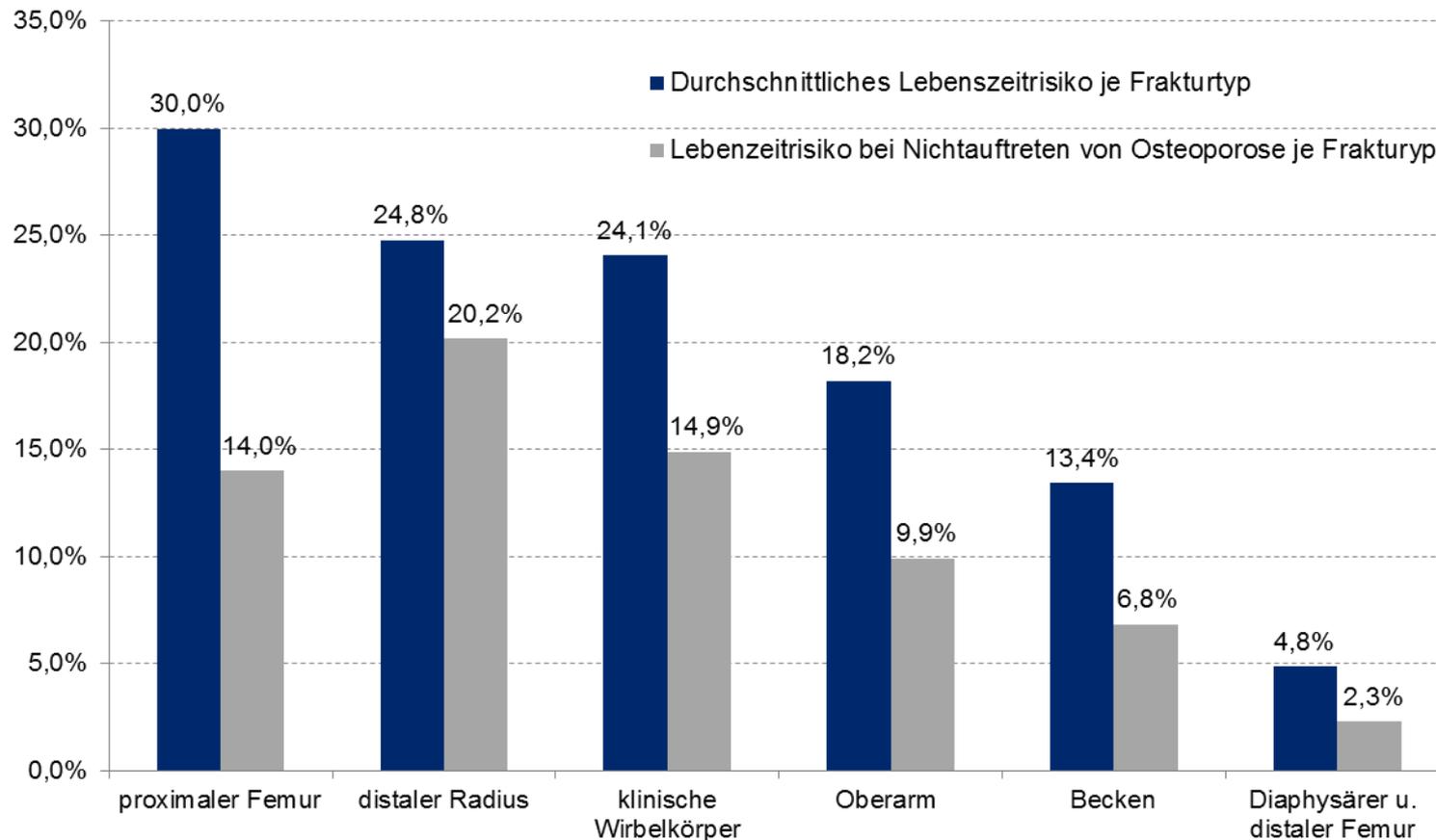
- GKV Spitzenverband: Präventionsleitpfaden (§ 20)
- Bundestag: Präventionsgesetz Sommer 2015
- BZgA: Sturzpräventionsmaterialien ab 7/ 2015
- ZPP: Angebote sichtbar und auffindbar
- Otagoprogramm ab Herbst 2015
- Longfall: Nachhaltigkeit der Sturzprävention im Heim

Erste Welle (DEGS1 RKI)

- 180 Untersuchungsorte
- Einschluss der BGS 98 Teilnehmenden (N = 3.795)
- Einwohnermeldeamtregister
- N = 7.116 mit Interview und Untersuchung
- Inzidenz: (20) 30 – 40 %
- Davon die Hälfte: 2 und mehr Stürze

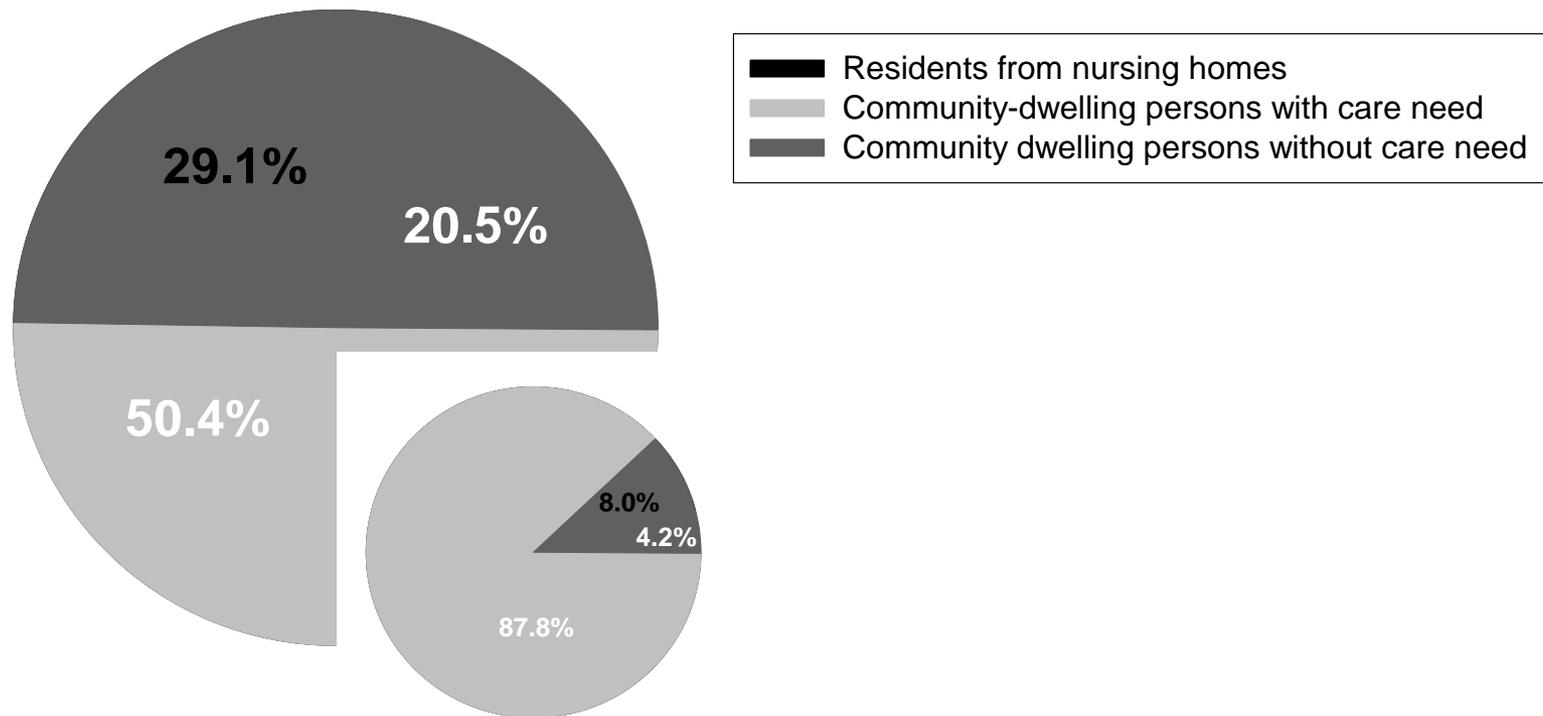


Lebenszeitrisiko von 50-jährigen Frauen für 6 verschiedene Frakturtypen ca. 50 % ist Osteoporose attribuierbar, ca. 50 % aber nicht

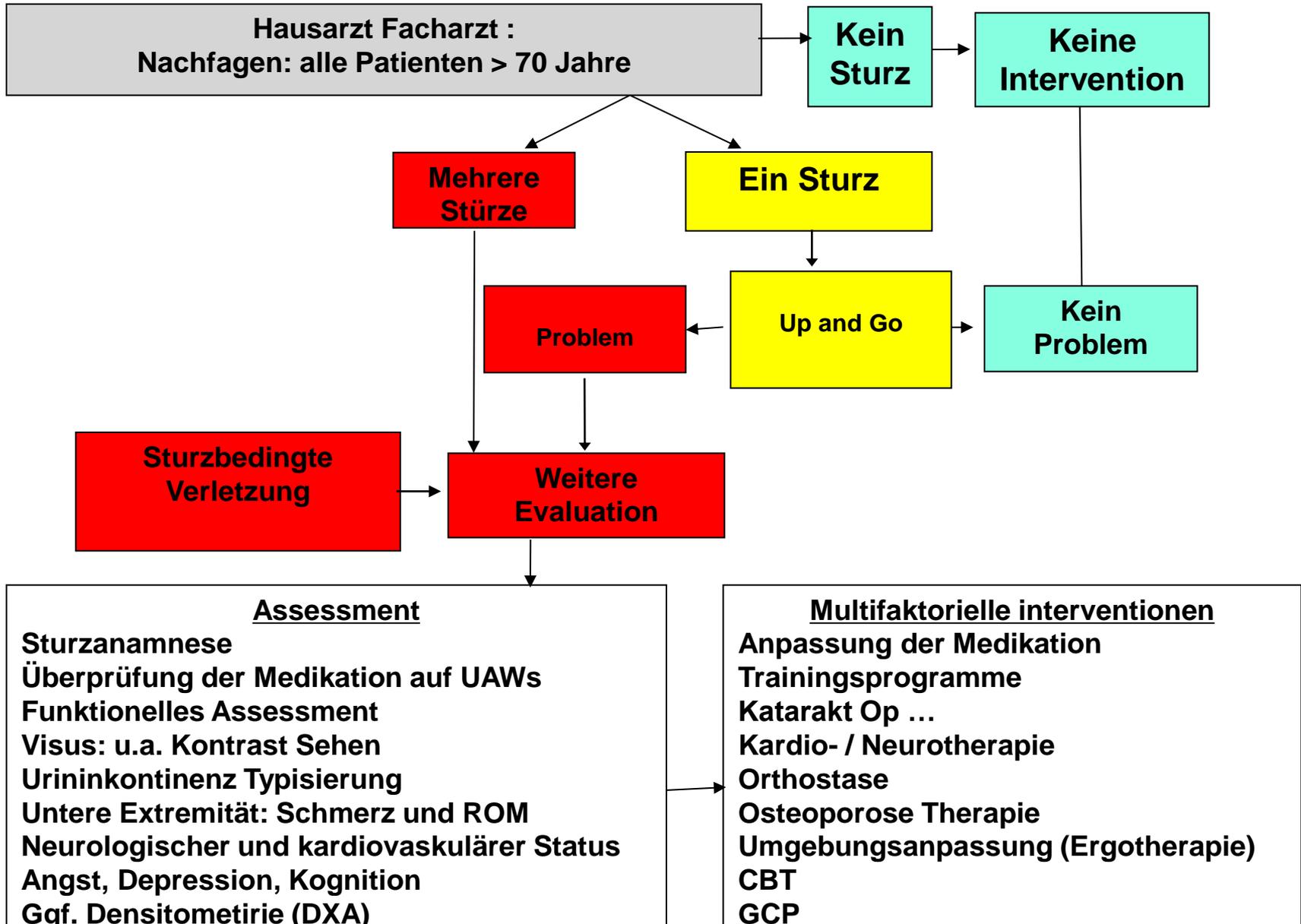


Quelle: Bleibler et al. (Osteo Int 2013)

Frauen und Männer



- **Stürze im Alter** verursachen **hohe Kosten**
(etwa 1 % der gesamten nationalen Gesundheitsausgaben)
- Durchschnittliche (operative) Kosten von **Oberschenkelfrakturen**
betragen ca. **8.160 EUR (Deutschland)**
- Die durchschnittliche **Lebenszeitkosten** bei 50-jährigen **Frauen** für **Frakturen** betragen **>14.000 €**, wovon etwa die Hälfte der **Osteoporose** zuzuschreiben ist
- Eine **Reduktion** von Stürzen und Frakturen ist aus gesellschaftlicher Sicht **sinnvoll und wünschenswert**



- 1: Unsicher aber noch kein Sturz
2. Ein Sturz aber keine Verletzung
3. Mehrere Stürze ohne Verletzung
4. Sturz mit Verletzung

Interventions for preventing falls in older people living in the community (Review)

Gillespie LD, Bahamini MC, Gillespie WJ, Lamb SE, Gao S, Canning BC, Rowe JB



The Cochrane Collaboration is a registered charity. The Cochrane Collaboration is published by The Cochrane Library. 2015, issue 6

Gillespie et al 2012
159 trials 79193 participants

■ Gruppentraining, z. B. Trittsicher

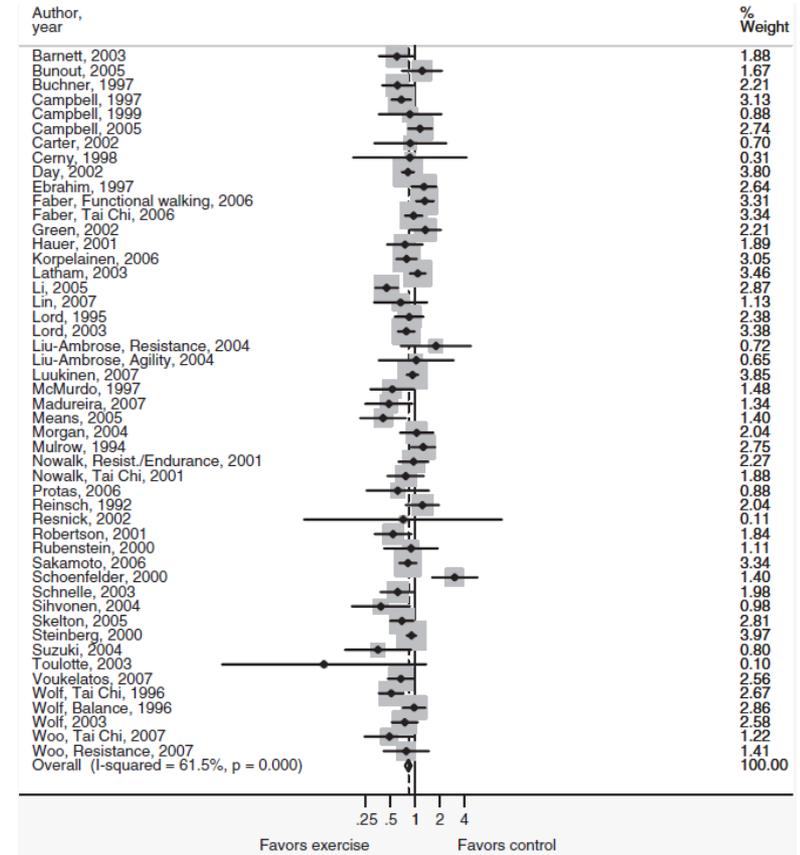
RaR 0.71 [0.63-0.82] RR 0.85 [0.76-0.96]

■ Häusliches Training, z. B. Otago

RaR 0.68 [0.58-0.80] RR 0.78 [0.64-0.94]

■ Tai Chi

RaR 0.72 [0.52-1.00] RR 0.71 [0.57-0.87]



RR=0.83 (95%CI 0.75-0.91)



Das OTAGO-Trainingsprogramm

Aktiv und selbständig im Alter

Wer regelmäßig seine Kraft und sein Gleichgewicht trainiert, kann die Anforderungen des Alltags besser meistern und dazu beitragen länger selbständig im eigenen Zuhause zu bleiben.



Das Otago-Trainingsprogramm

- Strukturiertes Behandlungsprogramm
→ Ziel: Erhalt der Selbstständigkeit im Alter und Reduktion von Stürzen
- 5 Hausbesuche innerhalb 6 Monate
- Übungsprogramm zur Steigerung von Kraft & Balance
→ Ziel: Selbstständige Durchführung
- Telefonkontakte zwischen den Hausbesuchen
→ Motivationssteigerung & Klärung von Fragen
- Schulung von Physio- & Ergotherapeuten
- Verbreitung in der Ärzteschaft

Interventions for preventing falls in older people living in the community (Review)

Gillespie LD, Bakerman MC, Gillespie WJ, Lamb SE, Gage S, Canning BC, Rowe JB



This is a summary of Cochrane reviews prepared and maintained by The Cochrane Collaboration and published in The Cochrane Library 2015, issue 6

Gillespie et al 2012
159 trials 79193 participants

■ Multifactorial Intervention mit Risikoassessment

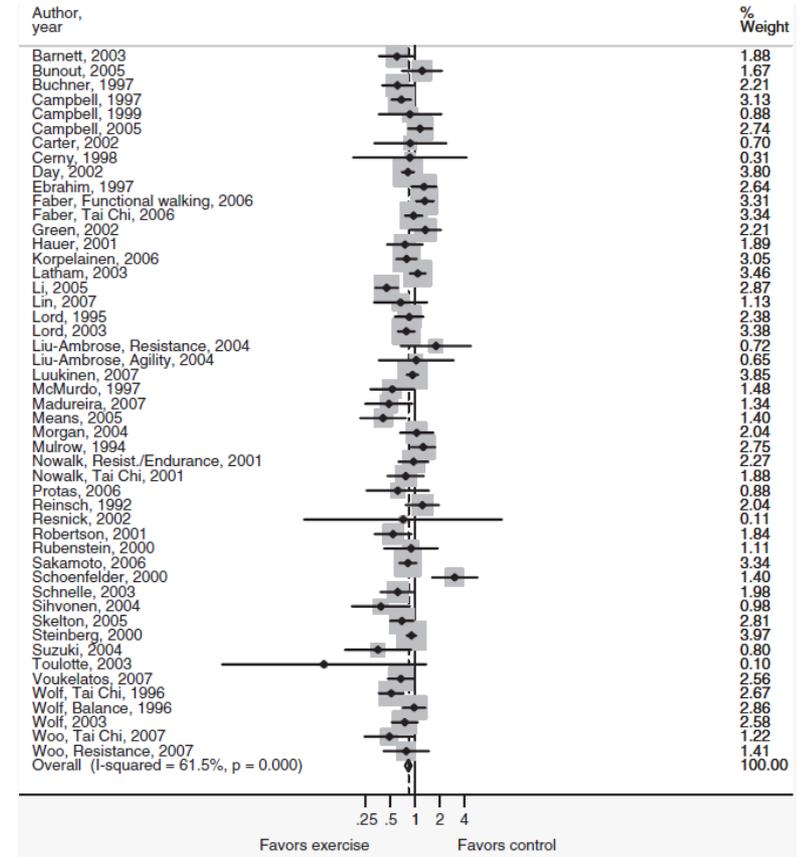
RaR 0.76 [0.67-0.86] RR 0.93 [0.86-1.02]

■ Wohnanpassung // Ergotherapie

RaR 0.69 [0.55-0.86] RR 0.79 [0.69-0.90]

■ Vitamin D Gabe

RaR 1.00 [0.90-1.11] RR 0.96 [0.89-1.03]
nur bei Vitamin D Mangel



RR=0.83 (95%CI 0.75-0.91)

- Viele Medikamente können das Sturzrisiko erhöhen
 - alle die im Bereich des zentralen Nervensystems wirken (Schlafmittel, Antidepressiva, Neuroleptika)
nach 4 Wochen spätestens prüfen ggf. reduzieren / absetzen
 - Medikamente, die den Blutdruck senken kritisch überprüfen
Orthostase (van der Velde 2010): Alpha Blocker, Nitrate
 - Priscus Liste (Negativ) und Forta Liste (Positiv)
 - Start low, go slow (Hartikainen 2007, Leipzig 1999) but go!

Kommunale Netzwerke für gesundes Altern

Ziele:

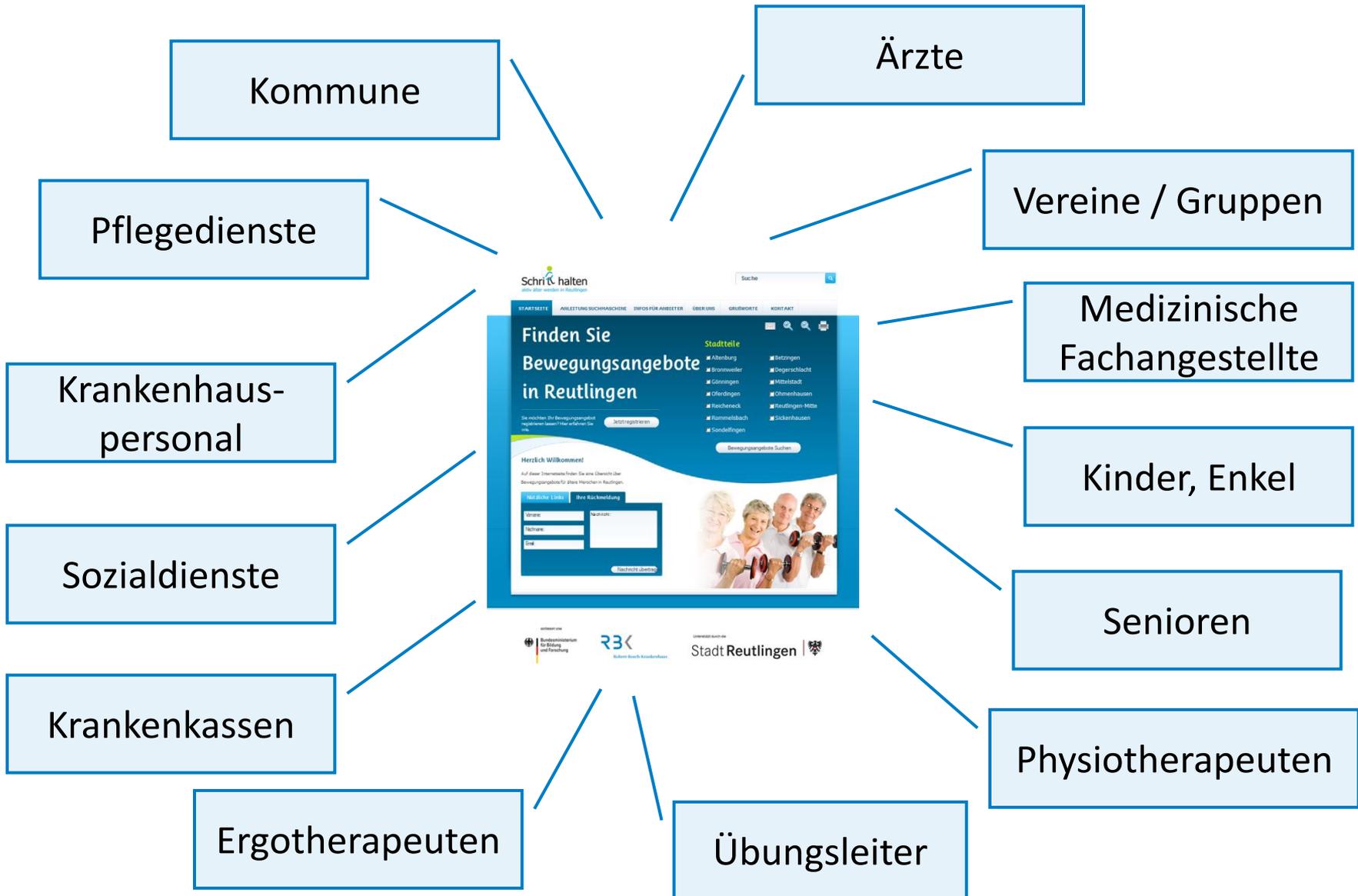
Prävention von Stürzen und Frakturen

Bewegungsförderung

Rehabilitation nach Frakturen


Schritt halten
aktiv älter werden in Reutlingen





Schritt & halten
aktiv & gesund in Reutlingen

Bewegung tut gut!
Da spielt auch das Alter keine Rolle!

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund in Reutlingen

Damit auch Ihre Treppen zu Hause nie zum Hindernis werden

halten Sie sich fit durch Bewegung!

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund in Reutlingen

Wir möchten selbstbestimmt leben und in unserem eigenen Zuhause alt werden.

Darum tun wir was für unsere Gesundheit - durch Bewegung.

Und was tun Sie?

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund in Reutlingen

Wir möchten selbstbestimmt leben und in unserem eigenen Zuhause alt werden.

Darum tun wir was für unsere Gesundheit - durch Bewegung.

Und was tun Sie?

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund in Reutlingen

Ich bewege mich täglich
...ob in der Gymnastikgruppe
...beim Einkaufen zu Fuß
...oder beim Spazierengehen mit meinen Enkeln!

Und was tun Sie, um sich auch im Alter gesund zu halten?

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund in Reutlingen

Wir möchten selbstbestimmt leben und in unserem eigenen Zuhause alt werden.

Darum tun wir was für unsere Gesundheit - durch Bewegung.

Und was tun Sie?

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund in Reutlingen

Auch im höheren Alter noch ... fit im Kopf
... sicher auf den Beinen
... selbständig zu Hause leben!

Bewegung hilft dir dabei!

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund in Reutlingen

Bewegung tut gut!
Da spielt auch das Alter keine Rolle!

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

„Trittsicher durchs Leben“

Sturzprävention im ländlichen Raum

Projektleiter: Priv. Doz. Dr. med. Kilian Rapp
Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart



Partner

- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)
- Deutscher Landfrauenverband
- DTB

- KV, Physiotherapie

- Wissenschaftliche Partner
 - RBK
Universität Ulm
Universität Hamburg

Sozialversicherung für
Landwirtschaft,
Forsten und Gartenbau



Land Frauen
Deutscher LandFrauenverband e.V.

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

Gefördert durch das



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

■ Zielgruppen

- Ältere Versicherte (≥ 65 Jahre), die in den letzten 5 Jahren eine Fraktur bereits erlitten haben
Frauen und Männer
- Frauen im Alter von 75 - 80 Jahre

■ Zielregionen

- 47 Landkreise in 5 Bundesländern
 - Rheinland-Pfalz, Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Niedersachsen
- Übrige Landkreise dienen als Kontrollen
 - Cluster-randomisierte Erhebung
- Innerhalb von 2 Jahren sollen mindestens 10.000 Versicherte erreicht werden



Nächste Nationale Tagung 27. und 28. November 2015 in Stuttgart

Wichtige Webseiten: www.profound.eu.org (twitter / Facebookaccounts)
fallsprevention.eu
richtigfit-ab50.de
dtb-online.de/portal/gymwelt/aeltere.html
zentrale-pruefstelle-praevention.de
schritt halten.info
drk.de/angebote/senioren.html

