



## MEDIENMITTEILUNG

### **Sturzprävention der Rheumaliga** **Schon 4000 Senioren gehen sicherer durch den Alltag**

Zürich, 4. Juli 2017

**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. Bereits 4000 Personen haben sich für die Heimberatung angemeldet. Die Teilnehmenden sind mit dem Programm sehr zufrieden. Eine prospektive Studie der ZHAW soll nun Auskunft über die Wirksamkeit geben.**

Mit einem Anteil von 83% sind Stürze die häufigste Unfallart bei Menschen über 65. Sie verursachen jährlich Gesundheitskosten in Höhe von 1,4 Milliarden Schweizer Franken. Angesichts der demographischen Entwicklung werden diese Kosten in den kommenden Jahren weiter steigen. Neben den rein wirtschaftlichen Kosten, zieht ein Sturz für die Betroffenen eine Einbusse an Lebensqualität und Selbstständigkeit nach sich.

#### **Vorbeugen statt hinfallen**

Für das Rheumaliga-Programm haben speziell ausgebildete Physio- und Ergotherapeuten bereits 4000 ältere Menschen in ihrem Zuhause besucht. Vor Ort werden Bodenbeläge auf ihre Rutschfestigkeit getestet, im Badezimmer werden die Beleuchtung und Abstützmöglichkeiten geprüft und bei Bedarf Haltegriffe installiert. Im Anschluss an die Abklärung leitet der Therapeut den Senior zu kurzen standardisierten Tests an, um das persönliche Sturzrisiko zu ermitteln. Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse zeigt die Therapeutin dem Senior einfache Balance- und Kräftigungsübungen. Diese helfen, um Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Muskelkraft zu trainieren und somit Stürze zu verhindern. Die Teilnehmenden des Programms sind grösstenteils zufrieden und führen die Übungen regelmässig durch. So auch Seniorin Elisabeth H.: «Beinahe jeden Tag mache ich die eigentlich im ersten Moment etwas banal wirkenden Turnübungen, doch fühle ich mich jedes Mal nachher „elastischer“, beweglicher und sicherer auf dem Boden.»

#### **Wirksamkeit des Programms**

In einer retrospektiven Analyse wurden durch das Institut für Physiotherapie der ZHAW die Daten von 671 Hausbesuchen ausgewertet. Diese ersten Ergebnisse sind erfreulich: 90% der Teilnehmenden sind mit dem Programm zufrieden und die Sturzangst konnte signifikant vermindert werden. In einer gross angelegten prospektiven Studie wird nun die Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit des Programms untersucht. Hierfür werden über 1000 Seniorinnen und Senioren über ein Jahr begleitet. Die Erkenntnisse aus der Kosten-Nutzen-Evaluation leisten einen Beitrag, das Programm hinsichtlich seiner Nachhaltigkeit zu optimieren und national zu etablieren.





#### **Kostenübernahme durch Krankenversicherungen**

Gegenwärtig finanzieren fünf grosse Schweizer Krankenversicherungen nach Kostengutsprache die Sturzprävention ganz oder teilweise: CSS Versicherung, Sanitas, SWICA, CONCORDIA und Atupri. Die Kostengutsprache wird von der Rheumaliga Schweiz eingeholt. Die Rheumaliga hat keinen Einfluss darauf, ob eine Kostengutsprache erteilt wird. Die Kostenübernahme durch weitere Krankenversicherungen ist in Planung. Auch Selbstzahler sind willkommen. Die Sturzprävention kostet pauschal CHF 540.



#### **Präventionsprogramm «Sicher durch den Alltag»**

Informationen unter [www.rheumaliga.ch/sturzpraevention](http://www.rheumaliga.ch/sturzpraevention) oder Tel. 044 487 40 00

Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin FH

#### **Rheuma: Volkskrankheit Nummer 1**

Rheumatismus (Rheuma) ist eine Sammelbezeichnung für über 200 verschiedene Erkrankungen des Bewegungsapparates. Zu den am meisten verbreiteten Formen zählen Arthrose (Gelenkabnützung), Arthritis (Gelenkentzündung), Weichteilrheuma (dazu gehört das Fibromyalgie-Syndrom), Osteoporose und Rückenschmerzen. Rheuma ist weit verbreitet: 2 Millionen Einwohner der Schweiz leiden an rheumatischen Beschwerden. 300'000 Personen mit schwerem chronischem Rheuma bilden die grösste Behindertengruppe der Schweiz.

#### **Über die Rheumaliga Schweiz**

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 20 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärzte und Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Alltagshilfen. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.