



MEDIENMITTEILUNG

Sturzpräventionsprogramm vermindert Sturzrate um 24 Prozent

Neue Studie der Rheumaliga Schweiz und der ZHAW

Zürich, 10. Juni 2021

Der Sturz ist die zweithäufigste Unfallursache in der Schweiz. Zwei Drittel der Stürze passieren zu Hause und insbesondere ältere Personen sind gefährdet. Das Sturzpräventionsprogramm «Sicher durch den Alltag» der Rheumaliga Schweiz wird seit 2011 in Seniorenhaushalten durchgeführt und regelmässig wissenschaftlich von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) begleitet. Die neuen Studienergebnisse zeigen, dass es dank dem Sturzpräventionsprogramm eindeutig weniger Stürze gab und Gesundheitskosten eingespart werden konnten.

Die [Ergebnisse der prospektiven Studie](#) der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) zeigen deutlich auf, dass das Sturzpräventionsprogramm «Sicher durch den Alltag» der Rheumaliga Schweiz sehr effektiv ist und einen wichtigen Bestandteil zur Prävention von Stürzen beiträgt. Prof. Dr. Karin Niedermann, Leiterin der Studie, erläutert: «Jeder vermiedene Sturz ist ein grosser Erfolg, weil damit oft auch die Einschränkung der Mobilität oder der Verlust der Selbstständigkeit vermieden werden können.» Der Zeitraum der Studie belief sich auf vier Jahre (2016–2019).

Der erste Teil der Studie fokussierte die Reduktion der Stürze: Die Sturzrate der Seniorinnen und Senioren war ein Jahr nach dem Hausbesuch um 24 Prozent reduziert. Auch moderate positive Langzeiteffekte konnten nachgewiesen werden: Die Sturzangst der Seniorinnen und Senioren wurde vermindert und die Lebensqualität hinsichtlich Einschränkungen und Probleme in den Alltagsaktivitäten sowie die Menge an Bewegung wurde besser.

Der zweite Teil der Studie evaluierte die Kosten-Wirksamkeit des Sturzpräventionsprogramms. Die Ergebnisse zeigen, dass mit der Teilnahme am Sturzpräventionsprogramm innerhalb eines Jahres 48 Prozent der Stürze, welche medizinisch behandelt werden müssen, vermieden werden konnten. Anders gesagt benötigt es insgesamt nur zwölf Hausbesuche, um einen schweren Sturz mit medizinischen Folgen zu vermeiden. «Es gibt wenige Studien über Präventionsprogramme in der Schweiz, welche die Kosteneinsparungen in Bezug auf die direkten medizinischen Kosten so deutlich darlegen können wie diese Sturzpräventionsstudie», betont Prof. Dr. Karin Niedermann.

Weniger Stürze und mehr Autonomie sind das Ziel

Seniorinnen und Senioren stürzen nicht nur häufiger, sondern Stürze haben oft schwerwiegende Folgen für sie, wie zum Beispiel Spitalaufenthalte oder der Verlust der Selbstständigkeit. Um diesem Problem entgegenzuwirken, hat die Rheumaliga Schweiz 2011 begonnen, das [Sturzpräventionsprogramm «Sicher durch den Alltag»](#) zu entwickeln. «Wir wurden auf viele Verbesserungsmöglichkeiten aufmerksam gemacht und hoffen, dass wir noch einige Zeit genügend Kraft haben, um unseren Alltag selbständig zu bewältigen. Nicht umsonst heisst das Motto: Bewegen bringt Segen», sagt ein teilnehmender Senior.



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Die Seniorinnen und Senioren werden bei einem Hausbesuch einer Physio- oder Ergotherapeutin oder eines -therapeuten auf Sturzgefahren in der eigenen Wohnung aufmerksam gemacht. Die Fachperson hilft den Seniorinnen und Senioren, anhand konkreter Massnahmen wie die Fixierung der Teppiche und Bewegungsübungen, das eigene Sturzrisiko zu senken.

Krankenversicherungen unterstützen das Programm

Von Beginn weg wurde das Sturzpräventionsprogramm der Rheumaliga Schweiz durch mehrere Krankenversicherungen unterstützt. Aktuell beteiligen sich unter anderem CSS, Sanitas und Atupri. Interessierte können sich direkt bei ihrer Krankenversicherung erkundigen.

Weitere Auskünfte

Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Tel. 044 487 40 60, m.siber@rheumaliga.ch

Über die Rheumaliga

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 19 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.

