Nachgefragt : "Mit dem Alter steigt die Häufigkeit von Stürzen"

Autor(en): **Bruin, Eling de**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-819090

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nachgefragt

«Mit dem Alter steigt die Häufigkeit von Stürzen»

Das Pilotprojekt zur Sturzprävention von Helsana wird von der ETH Zürich wissenschaftlich begleitet. Dr. Eling de Bruin vom Institut für Bewegungswissenschaften und Sport (IBWS) erläutert, was dabei herauskommen soll.

Sturzprävention ist in der Öffentlichkeit bis jetzt kaum ein Thema. Warum nicht?
Eling de Bruin: Schwer zu sagen. Aber erstaunlich ist es allemal. Denn Tatsache ist, dass es immer mehr alte Menschen gibt. Und mit dem Alter steigt die Häufigkeit von Stürzen. Von den über 75-Jährigen fallen je nach Studie 30 bis 60 Prozent mindestens einmal pro Jahr hin. Viele dieser Stürze führen zu Komplikationen, die tödlich enden können.

Welche Komplikationen?
Häufig sind es Oberschenkelhalsbrüche. Aber auch Kopfverletzungen. Viele der gestürzten Menschen können nicht mehr alleine aufstehen und müssen teilweise lange auf Hilfe warten.

Und welches ist die häufigste Ursache von Stürzen im Alter?
Bewegungsmangel. Zu wenig Bewegung kann dazu führen, dass der Körper nicht mehr genügend gewappnet ist, um auf störende Umwelteinflüsse richtig und rechtzeitig zu reagieren. Das kann so weit gehen, dass alte Menschen ohne ersichtlichen Grund beim Gehen einfach hinfallen. Besonders gefährdet sind Leute, die zum Beispiel an Osteoporose leiden. Bei diesen Personen ist die Verletzungsgefahr am grössten.

Wie können sich alte Menschen dagegen schützen?
Mit einem gezielten Trainingsprogramm wird der Erhalt der Selbstständigkeit im Alter gefördert. Dieses umfasst Krafttraining und Gleichgewichtsübungen und sollte zwei bis dreimal pro Woche absolviert werden. Die Leute sollten sich auch über die Zusammenhänge von Training und Selbstständigkeit im Alter informieren.

Wie begleiten Sie als Wissenschafter das Projekt Sturzprävention von Helsana?
Wir prüfen, ob die gewählten Präventionsprogramme wirklich etwas zur Sturzprävention beitragen oder nicht. Anschliessend schlagen wir Verbesserungen vor. Diese Forschungsarbeit gründet vor allem auf einem Fragebogen an alle Helsana-Versicherten, die am Pilotprojekt teilnehmen.

Tertiäre Sturzprävention
Helsana führt parallel dazu ein Pilotprojekt für Versicherte über 70 Jahre durch, die zu Hause leben und bereits sturzbedingte Verletzungen erlitten haben. Partner bei der Durchführung sind die Fachstelle für präventive Beratung – Pro Senectute Kanton Zürich und Spitex Zürich. 60 Versicherte in der Stadt Zürich erhalten einen Hausbesuch durch eine Pflegefachfrau der Fachstelle für präventive Beratung. Gemeinsam wird das Sturzgeschehen analysiert und ein Massnahmenplan erstellt. Ergänzend zu dieser Beratung erhalten die Versicherten einen Gutschein für einen Balancekurs der Pro Senectute Kanton Zürich. Vier Monate später werden die umgesetzten Massnahmen während eines zweiten Hausbesuches durch die Pflegefachfrau überprüft. Die Evaluation des Pilotprojektes dauert bis Ende 2009.

ANZEIGE

Landolt Computerschule

Die Schule für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Individuelle Einteilung der Lektionen, persönliche Unterlagen, professionelle Begleitung, Arbeiten am eigenen oder am Computer der Schule

Gratis Probestunde!

Landolt Computerschule
Limmattalstr. 232, 8049 Zürich Höngg
www.landolt-computerschule.ch

Tel. 079 344 94 69

WIEDEREINSTEIGERINNEN GESUCHT

Einsätze in Betreuung, Pflege und Hauswirtschaft: Spitex-Visit ist eine private Spitexorganisation der Pro Senectute Kanton Zürich. Unsere Einsätze erbringen wir an 365 Tagen im Jahr, rund um die Uhr.

Sie wollen Ihre Lebenserfahrung bei uns einbringen

Wenn Sie gerne selbstständig arbeiten, sich als kundenorientierte Dienstleisterin verstehen, zeitlich flexibel sind, einwandfrei deutsch sprechen und bereit sind, den Pflegehelferinnenkurs SRK zu besuchen, haben wir grosses Interesse, Sie kennen zu lernen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Spitex-Visit, Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Tel. 058 451 51 51, Fax 058 451 51 01
www.spitex-visit.ch, visit@zh.pro-senectute.ch

spitex-visit
Individuelle Betreuung und Pflege im Kanton Zürich