

Sturzpräventionsprogramm der Rheumaliga Schweiz

Mit einem Anteil von 83 Prozent sind Stürze die häufigste Unfallart bei Menschen über 65 Jahre. Häufig sind Selbstständigkeit und Lebensqualität danach erheblich vermindert. Im Rheumaliga-Programm «Sicher durch den Alltag» 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. In kurzen standardisierten Tests wird das persönliche Sturzrisiko bestimmt. Den individuellen Bedürfnissen entsprechend werden einfache Balance- und Kräftigungsübungen vermittelt.

In einer retrospektiven Analyse wurden die Daten von 671 Hausbesuchen am Institut für Physiotherapie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) ausgewertet. Demnach sind 90 Prozent der Teilnehmer mit dem Programm zufrieden, und ihre Sturzangst konnte deutlich vermindert werden. In einer prospektiven Studie soll

nun die Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit des Programms untersucht werden, indem man über 1000 Seniorinnen und Senioren ein Jahr lang begleiten wird.

Stürze verursachen jährlich Gesundheitskosten in Höhe von 1,4 Milliarden Schweizer Franken. Angesichts der demografischen Entwicklung werden diese Kosten in den kommenden Jahren weiter steigen. 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 Teilnahme am Sturzpräventionsprogramm der Rheumaliga kostet pauschal 540 Franken.

Weitere Informationen unter www.rheumaliga.ch/sturzpraevention oder Tel. 044-487 40 00.

red/Rheumaliga Schweiz ❖