



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

## Prävention und Gesundheitsförderung

# Sturzprävention im Alter im Kanton Zürich

## Projektkurzbeschreibung



Dezember 2020

### Kontakt

Rolf Spross  
Projektleiter Sturzprävention im Alter im Kanton Zürich  
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
[rolf.spross@uzh.ch](mailto:rolf.spross@uzh.ch)  
Telefon: 044 634 47 68

### Informationen zur Sturzprävention für Menschen 65+

Informationen zum Programm «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» sowie zu Projekten und Massnahmen gibt es unter <https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/e-b-alter>

Informationen zum überkantonalen Projekt StoppSturz sind zu finden unter [www.stoppsturz.ch](http://www.stoppsturz.ch)

Auf der Website [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch) sind Angebote und Informationen zur Stärkung des Wohlbefindens für die Zürcher Bevölkerung ab 65 Jahren zusammengefasst.

### In Zusammenarbeit mit:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**StoppSturz**  
Risiken erkennen –  
abklären – reduzieren



## Ausgangslage

### Welche Folgen haben Stürze im Alter?

Im Kanton Zürich stürzten gemäss einer Befragung im Jahr 2017 rund 21.9% der über 65- bis 74-Jährigen mindestens einmal in den vorangegangenen 12 Monaten. Bei den über 75-Jährigen steigt das Sturzrisiko an (28.1%).<sup>1</sup> Das Risiko für Frauen ist doppelt so hoch wie für Männer.<sup>2</sup>

Im Alter haben Stürze oft schwerwiegende gesundheitliche Auswirkungen. Eine vorübergehende oder dauerhafte Einschränkung der Lebensqualität oder der Verlust der Selbständigkeit sind die Folgen. In der Schweiz verletzen sich jährlich zirka 88 000 Personen über 65 Jahren bei einem Sturz so schwer, dass sie ärztliche Hilfe oder eine Behandlung im Spital in Anspruch nehmen müssen. In den Jahren 2012 bis 2016 starben 1 500 Personen pro Jahr an den Sturzfolgen.<sup>3</sup> Nach Berechnungen im Jahr 2017 betragen die damit verbundenen materiellen Kosten 1.73 Milliarden Franken. Allein die Spitalkosten und übrigen Heilungskosten belaufen sich nach Sturzfällen bei Menschen 65+ pro Jahr auf 470 Millionen Franken.<sup>4</sup>

### Was sind Sturzrisiken?

Besonders ältere Personen mit chronischen Krankheiten (Multimorbidität) oder einer bestehenden Sturzanamnese (mindestens einmal gestürzt) haben ein erhöhtes Sturzrisiko. Weitere Risikofaktoren sind Muskelabbau, Gebrechlichkeit, Gleichgewichtsstörungen, Mangelernährung, Seh- und Hörbeeinträchtigungen, aber auch (Poly-)Medikation, Substanzmissbrauch (wie z. B. Alkohol), schlechtes Schuhwerk, Stolperfallen zuhause oder unterwegs und Sturzangst.

### Welche Wirkungen hat die Sturzprävention im Alter?

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Sturzprävention im Alter wirkungsvoll ist.<sup>5,6</sup> Durch ein spezifisches Training (z. B. Rhythmiklektionen nach Jaques-Dalcroze) können Menschen 65+ die Häufigkeit von Stürzen um 30 bis 50% reduzieren.<sup>7</sup> Sie können dadurch dank erhöhten Kompetenzen und Ressourcen sowie fähigkeitsstärkenden Verhaltensweisen ihre Mobilität erhalten und die Autonomie verbessern sowie gesellschaftliche Teilhabe erlangen.

## Projektbeschreibung

### Was ist unsere Vision?

- Die Sturzhäufigkeit bei älteren Menschen im Kanton Zürich nimmt ab.
- Dadurch werden auch die sturzbedingte Morbidität und Mortalität vermindert, und die sturzbedingten Gesundheitskosten sinken.
- In der Gesundheitsversorgung ist eine wirksame und effiziente Sturzprävention verankert.
- Die interprofessionelle Zusammenarbeit funktioniert optimal.
- Die Lebensqualität und Autonomie älterer Menschen steigen.

### Folgende Ziele werden angestrebt

- Die ältere Bevölkerung und ihre Bezugspersonen sind für das Thema Sturzprävention sensibilisiert und darüber informiert. Sie können selbstständig Massnahmen umsetzen und wissen, wo sie bei Bedarf Hilfe und Beratung erhalten.

<sup>1</sup> Hämmig, O. Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017. Zahlen für den Kanton Zürich. 2017

<sup>2</sup> Alterspolitik im Kanton Zürich. 2009

<sup>3</sup> BFU – Beratungsstelle für Unfallverhütung. STATUS 2019. Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz. Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit. 2019.

<sup>4</sup> Materielle und volkswirtschaftliche Kosten bei Stürzen in Haus und Freizeit im Jahr 2014, BFU-Hochrechnung 2017

<sup>5</sup> Gschwind Y.J. et al., Basis for a Swiss perspective on fall prevention in vulnerable older people, 2011

<sup>6</sup> Gillespie L. et al., Interventions for preventing falls in older people living in the community, 2012

<sup>7</sup> Gesundheitsförderung Schweiz. Gesundheitsförderung im Alter. Faktenblatt 15. 2016



## ■ Prävention und Gesundheitsförderung

- Die älteren Menschen verbessern ihre Kraft, Koordination und ihr Gleichgewicht. Sie sind damit in ihren Fähigkeiten gestärkt und können besser Stürze vermeiden.
- Gemeinden werden mit Empfehlungen und bei Bedarf durch externe Beratung unterstützt mit dem Ziel, in einem partizipativen Prozess, sturz sichere Rahmenbedingungen zu schaffen.
- In 2 bis 3 Pilotregionen im Kanton Zürich wird bis Ende 2021 die Sturzprävention für Menschen mit erhöhten Risiken in der Gesundheitsversorgung und an deren Schnittstellen unter Berücksichtigung von lokalen und regionalen Rahmenbedingungen schrittweise umgesetzt.
- Die in das Projekt involvierten Akteure sind befähigt, Sturzrisikopatientinnen und -patienten zu erkennen, abzuklären und adäquat zu behandeln bzw. angemessenen präventiven Massnahmen zuzuführen.
- Die Akteure verbessern die Vernetzung, Kommunikation und Koordination von sturzpräventiven Massnahmen.

### **Welches sind unsere Zielgruppen?**

- Zu Hause lebende Personen über 65 Jahre ohne oder mit erhöhtem Sturzrisiko, sowie deren primäre Bezugspersonen (Angehörige, Bekannte oder pflegende resp. betreuende Personen)
- Multiplikatoren: medizinische Fachpersonen in der Gesundheitsversorgung und nicht-medizinische Fachpersonen, die an Schnittstellen zur Gesundheitsversorgung arbeiten und Kontakt zu älteren Personen haben
- Freiwillige aus diversen Organisationen, Vereinen und Verbänden (Kirche, Sportvereine etc.)
- Gemeindebehörden und Fachpersonen in Gemeindeverwaltungen

### **Massnahmen auf Gemeindeebene**

- Gemeinden bieten Informationsveranstaltungen zur Sturzprävention für die ältere Bevölkerung und ihre Bezugspersonen an. Es finden zudem sturzpräventive Aktivitäten statt (z. B. an einem Gesundheitstag).
- Über verschiedene Kanäle werden Informationen, Materialien und Angebote für relevante kantonale und kommunale Akteure sowie für die breite Öffentlichkeit kommuniziert.
- Kommunale Projekte wie ZÄMEGOLAUF, Café Balance oder Hopp-La sowie das Bewegungsangebot DomiGym der Pro Senectute Kanton Zürich werden gefördert.

### **Massnahmen im Versorgungssystem**

- Es werden Instrumente der Sturzprävention im Versorgungssystem zum Einsatz gebracht – so zum Beispiel Vorgehensschemata, Manuals und Kommunikations-Tools.
- Die medizinischen und nicht-medizinischen Fachpersonen werden in berufsspezifischen und interprofessionellen Fortbildungen zum empfohlenen Vorgehen und zur Nutzung der jeweiligen Instrumente geschult.
- In Organisationen und Institutionen werden Strukturen und Prozesse optimiert bzw. verankert.
- Die Interprofessionalität wird über Vernetzungstreffen auf lokaler Ebene gefördert.

### **Weitere Massnahmen**

Weiter werden freiwillige Mitarbeitende des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Zürich im Erkennen von Sturzrisiken und in sturzpräventiver Beratung geschult. Das soll ihnen die Möglichkeit geben, ältere Menschen niederschwellig in der Sturzprävention zu beraten und ihnen Angebote wie Kurse und Möglichkeiten zur weiteren Abklärung in der Gesundheitsversorgung aufzuzeigen.



### **Einbettung in überkantonales Projekt StoppSturz**

Der Kanton Zürich ist 2020 dem überkantonalen Projekt StoppSturz beigetreten, welches in insgesamt fünf Pilotkantonen (BE, SG, GR, JU und ZH) umgesetzt wird. Ziel des Projekts ist es, eine effiziente Sturzprävention in der Gesundheitsversorgung zu verankern und die interprofessionelle Zusammenarbeit entlang der Versorgungskette zu optimieren. Dafür werden Instrumente der Sturzprävention im Versorgungssystem wie Leitfäden oder Kommunikationstools entwickelt und genutzt. In das Projekt sind nationale und kantonale Organisationen des Gesundheitsversorgungssystems, von Public Health und der Zivilgesellschaft involviert. Medizinische und nicht-medizinische Fachpersonen werden in berufsspezifischen Fortbildungen geschult. Nebst der Umsetzung im Versorgungssystem der kantonalen Pilotprojekte werden in den Teilprojekten «Spitalaustritt», «Apotheken», «MPA/MPK» und «Aufsuchende Sturzberatung» neue Interventionspakete zur besseren Erkennung von Personen mit erhöhtem Sturzrisiko und zur Schaffung niederschwelliger Zugänge entwickelt, pilotiert und eingeführt.

### **Finanzierung**

Das Projekt Sturzprävention im Alter im Kanton Zürich ist Teil des Kantonalen Aktionsprogramms «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter». Es wird von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz finanziert.

### **Geplante Evaluationsmassnahmen**

Zur Evaluation der einzelnen Massnahmen im Kanton Zürich werden die beteiligten Akteure halbjährlich Bericht an die Koordination des kantonalen Programms «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter» erstatten. Einzelne Projekte zur Sturzprävention im Kanton Zürich werden durch eine externe Stelle evaluiert.

Das überkantonale Projekt StoppSturz wird durch eine externe Stelle im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz evaluiert.

### **Kantonale Partnerorganisationen**

- Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (im Auftrag der Gesundheitsdirektion Kanton Zürich)
- Apothekerverband Kanton Zürich
- ErgotherapeutInnen-Verband Sektion Zürich/Schaffhausen
- mfe Haus- und Kinderärzte Zürich
- Pro Senectute Kanton Zürich
- physio zürich-glarus
- Rheumaliga Zürich
- Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich
- Spitex Verband Kanton Zürich
- Spitex Zürich-Limmat
- Zentrum Alter und Mobilität
- Zürcher Senioren- und Rentnerverband