

Fakten und Zahlen

Kampagne «sicher stehen – sicher gehen»

Stürze im Alter

Unsere Wahrnehmung von Risiken wird durch viele Faktoren geprägt. Neben dem sozialen Umfeld und dem Geschlecht spielt auch die Berichterstattung in den Medien eine Rolle. Und so erstaunt es nicht, dass das Risiko, in einem Verkehrsunfall getötet zu werden, viel höher eingeschätzt wird als die Wahrscheinlichkeit, wegen eines Sturzes zu sterben. Die Zahlen der BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung, sprechen aber eine deutliche Sprache.

In den Jahren 2013–2017 starben – gemäss der Unfallstatistik der BFU [1] – durchschnittlich rund 2380 Personen an den Folgen eines Nichtberufsunfalls: 2030 (85 %) im Bereich Haus und Freizeit, 220 (10 %) im Strassenverkehr und 130 (5 %) beim Sport (Abbildung 1).

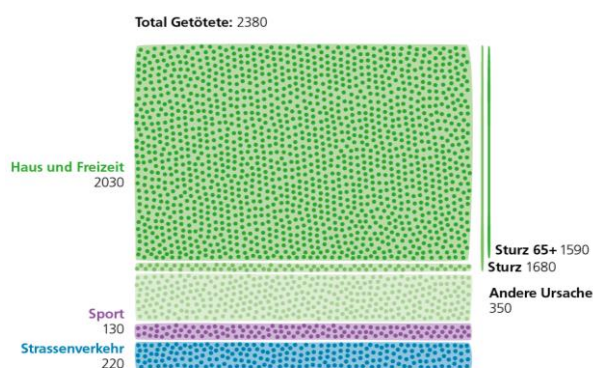


Abbildung 1 Anteil Getötete pro Bereich und bei Stürzen
 Ø 2013–2017

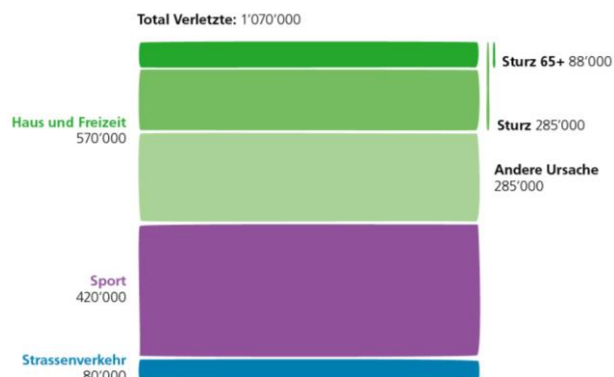


Abbildung 2 Anteil Verletzte pro Bereich und Anteil Sturzverletzte
 Ø 2013–2017

Quelle: BFU: STATUS 2016–2020, Spezialauswertung

Von den bei Nichtberufsunfällen Verletzten – rund 1 Million pro Jahr – entfallen mehr als die Hälfte, nämlich ca. 570 000, auf den Bereich Haus und Freizeit, 39 % werden dem Sport zugeordnet und 8 % werden in Strassenverkehrsunfällen verletzt (Abbildung 2).

Der Sturz ist der häufigste Unfallhergang in Haushalt, Garten und Freizeit. Jährlich verletzen sich bei Stürzen in der Schweiz rund 285 000 Personen, ca. 88 000 davon sind über 65 Jahre alt. Von 2030 Todesfällen im Bereich Haus und Freizeit sind jährlich durchschnittlich 83 % (1680) auf die Folgen eines Sturzes zurückzuführen. 95 % davon (1590) entfallen auf über 65-Jährige (Ø 2013–2017; Abbildungen 1 und 2).

Wo und bei welcher Tätigkeit passieren die meisten Stürze?

43 % aller Stürze ereignen sich im privaten Wohnbereich – mit zunehmender Tendenz bei den über 65-Jährigen. Bei dieser Altersgruppe passiert rund die Hälfte aller Stürze zu Hause (Tabelle 1).

In Umgebungen mit geringen Niveauunterschieden verbringt man mit Abstand am meisten Zeit. Dem entsprechend sind Stürze auf gleicher Ebene (d. h. beispielsweise Stolpern beim normalen Gehen) der häufigste Unfallhergang mit 60 % aller Stürze. Deutlich weniger oft und weniger lange hält man sich auf Treppen oder an Stellen mit Absturzgefahr auf (z. B. auf einer Leiter). Die Unfallhergänge Sturz auf Treppen und Sturz aus der Höhe führen daher mit einer Häufigkeit von 18 %, resp. 20 % aller Stürze verhältnismässig oft zu Verletzungen.

Tabelle 1: Vergleich Stürze privater Wohnbereich Ø 2013–2017

Total Stürze nach Unfallort und Alter

Alter	0-16	17-64	65+	Total
Total alle Stürze pro Altersgruppe	70 390	127 530	88 240	286 160
Stürze zu Hause	31 140	48 840	44 100	124 080

Quelle: BFU: STATUS 2020, UHF.T.15, Seite 59

Sturzunfälle können nicht klar einer Tätigkeit zugeordnet werden. Sie ereignen sich überall im Alltag. Relativ häufig ereignen sie sich aber beim Verrichten von Arbeiten in der Freizeit (gut 20 % der Unfälle mit Verletzungsfolge bei Erwachsenen), zum Beispiel beim Kochen und Reinigen, bei der Pflege und dem Unterhalt von Haus und Garten oder bei Heimwerkerarbeiten.

Folgen von Stürzen: persönliches Leid und hohe Kosten

Ein Sturz im Alter ist oft gleichbedeutend mit einer Einbusse an Lebensqualität aufgrund einer verminderten Mobilität. Die Angst vor einem weiteren Sturz ist bei Betroffenen sehr gross und beeinträchtigt nachweislich ihr Verhalten. Sie gehen weniger aus dem Haus, lassen die Spaziergänge aus und schränken sukzessive ihren Bewegungsradius und somit ihr soziales Umfeld ein. Im schlimmsten Fall bedeutet ein Sturz den Verlust der Selbstständigkeit oder den Tod. Für die Betroffenen und ihr Umfeld ist dies eine grosse Belastung.

Ein Blick auf die medizinischen Folgen von Stürzen und die daraus entstehenden materiellen und volkswirtschaftlichen Kosten macht deutlich, warum Sturzprävention im Alter ein zentrales Public-Health-Anliegen sein muss.

Die Stürze von älteren Erwachsenen verursachen jährlich materielle Kosten von rund 1,8 Mia. CHF. Dies beinhaltet z. B. die Kosten für Heilung und Pflege. Die gesamten volkswirtschaftlichen Kosten von Stürzen bei Senioren sind um ein Vielfaches höher. Die BFU schätzt sie auf rund 14 Mia. CHF.

Risikofaktoren für Stürze: Warum stürzen wir?

Meist spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, dass jemand zu Fall kommt. In der Regel ist es eine Kombination von personenbezogenen Risikofaktoren (z. B. Gleichgewichtsprobleme, riskantes Verhalten, fehlende Kraft) und umweltbezogenen Risikofaktoren (z. B. Stolpergefahren, fehlender Handlauf, rutschiger Boden).

Personenbezogene Sturzrisikofaktoren treten im Alter verstärkt auf. Sie sind mit dem allgemeinen Gesundheitszustand sowie mit altersbedingten Veränderungen assoziiert. Die altersbedingte Abnahme von Kraft, Gelenkigkeit, Seh- und Hörvermögen sowie der Kognition beeinträchtigt zunehmend den Gleichgewichtssinn und die Gangstabilität. Die mit dem Alter zunehmende Gebrechlichkeit erhöht die Verletzungsgefahr. Auch Krankheiten sowie die Einnahme von Medikamenten und Alkohol beeinträchtigen den physiologischen Zustand und erhöhen dadurch die Sturzgefahr.

Ein weiterer wichtiger Risikofaktor liegt im eigenen Risikoverhalten (z. B. Verwendung von ungeeigneten Aufstiegshilfen, Benützung der Abkürzung mit Stolperstellen und ohne Beleuchtung). Jede und jeder hat es in der Hand, Stolperfallen wie lose Kabel zu entfernen, aufstehende Teppichränder mit Kleber zu befestigen oder mit einer stärkeren Lampe bessere Lichtverhältnisse zu schaffen. Einfache Verhaltensmassnahmen wie gute Schuhe mit rutschfesten Sohlen tragen oder sich beim Treppensteigen am Handlauf festhalten können das Sturzrisiko ebenfalls senken.

Sturzunfälle im Alter sind keine Selbstverständlichkeit

Stürzen gehört nicht unausweichlich zum Alterungsprozess. In einer Vielzahl von Studien konnte nachgewiesen werden, dass regelmässiges Kraft- und Gleichgewichtstraining das Sturzrisiko vermindert [2]. Ein gezieltes Krafttraining bei älteren Erwachsenen führt beispielsweise zu Steigerungsraten der Maximal- und Explosivkraft der Beinmuskeln von bis zu 174 %. Das bedeutet, dass sich trainierte ältere Erwachsene im Gegensatz zu untrainierten Altersgenossen dank ihrer Muskelkraft im Falle eines Strauchelns oder Rutschens eher auffangen können. Übungen für das Gleichgewicht zeigen bereits nach 6 Wochen Wirkung. Die Kombination von Kraft- und Gleichgewichtstraining führt zusammen mit regelmässiger Bewegung im Alltag insgesamt zu einer Senkung des Sturzrisikos für ältere Personen. Besonders wirksam ist die Teilnahme an professionell angeleiteten Gruppentrainings [3].

Die BFU, Pro Senectute und die Gesundheitsförderung Schweiz unterstützen deshalb gemeinsam mit den Fachpartnern Rheumaliga Schweiz, physioswiss und dem ErgotherapeutInnen-Verband die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen». Diese motiviert ältere Personen dazu, Gleichgewicht, Kraft und Kognition regelmässig zu trainieren – das ist bis ins hohe Alter möglich.

Fachpartner:



Hauptpartner:



Bauliche Anpassungen im Wohnbereich

Neben dem Training von Gleichgewicht, Kraft und Kognition ist es wichtig, die Wohnsituation nach Aspekten der Sturzprävention zu beurteilen.

Bauliche Anpassungen im privaten und im öffentlichen Raum helfen, das Sturzrisiko von älteren (und auch jüngeren) Menschen zu senken. Dazu gehört das Anbringen von Schutzelementen bei Absturzgefahren (Fenster, Balkone, Treppen), von Handläufen bei Treppen und Haltegriffen in Badezimmern, die Gewährleistung von ausreichender Beleuchtung und kontrastreicher Gestaltung von Stufen und die Verwendung von gleitfesten und gut begehbaren Bodenbelägen im Aussenbereich und in Nasszonen. Sowohl Pro Senectute, die Rheumaliga Schweiz, physioswiss, der ErgotherapeutInnen-Verband als auch Stellen für Wohnberatungen bieten fachlichen Input und Unterstützung.

Die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen»

Die Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» geht das Thema Sturzprävention bewusst lustvoll, spielerisch und niederschwellig an. Sie animiert Männer und Frauen ab der Lebensmitte dazu, sich mehr zu bewegen:

Auf sichergehen.ch findet man Übungen für Kraft, Gleichgewicht und mentale Fitness in diversen Trainingslevels (Level leicht, standard und plus). Jede Übung hat drei Schwierigkeitsgrade und eignet sich für das Training zu Hause. Mit dem Bewegungstest findet man im Selbsttest oder mit Übungen zum Test einfach das passende Trainingsprogramm.

Ein Kurstool mit Kursen in den Bereichen Kraft- und Gleichgewichtstraining, Tanz, Tai-Chi, Nordic Walking, FitGym und Dalcroze-Rhythmik etc. bietet landesweit Bewegungs- und Trainingsmöglichkeiten für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Neue Kurse werden laufend aufgeschaltet.

Alle aufgeschalteten Kurse sind spezialisiert auf sturzpräventive Inhalte und deshalb für ältere Erwachsene besonders empfohlen. In allen Angeboten setzen erfahrene Sportleitende von «esa-Erwachsenensport Schweiz» sowie Physiotherapeutinnen und -therapeuten die Erkenntnisse aus der aktuellen gerontomedizinischen Forschung mit spezifischen Übungen um. Die angebotenen Kurse sind dem Fitnessniveau der Altersgruppe 60+ angepasst. Auch der Spass und soziale Kontakte als wichtige Faktoren für ein nachhaltiges Trainingsverhalten kommen nicht zu kurz.

Kontakt für Medienanfragen

BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung
+41 31 390 21 21
medien@bfu.ch

Pro Senectute Schweiz
Peter Burri Follath: +41 44 283 89 43
peter.burri@prosenectute.ch

Gesundheitsförderung Schweiz
+41 31 350 04 04
medien@gesundheitsfoerderung.ch

Fachpartner:



Hauptpartner:



Über die Partnerorganisationen

Hauptpartner

Die **BFU** macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

Pro Senectute ist die grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation der Schweiz im Dienst der älteren Menschen. Sie setzt sich für das Wohl, die Würde und die Rechte älterer Menschen ein. Die kantonalen und interkantonalen Pro-Senectute-Organisationen bieten eine Vielzahl von Leistungen wie z. B. Sozialberatungen oder Bewegungsangebote.

Gesundheitsförderung Schweiz initiiert, koordiniert und evaluiert mit gesetzlichem Auftrag Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten. Die Stiftung wird von Kantonen und Versicherern getragen.

Fachpartner

Die **Rheumaliga Schweiz** fördert die Bekämpfung von rheumatischen Erkrankungen. Sie ist der Dachverband von 20 kantonalen/regionalen Rheumaligen und sechs Patientenorganisationen. Im Zentrum der Bemühungen steht der Mensch mit seinem Bedürfnis nach gesundheitlichem Wohlbefinden, Beschwerdefreiheit und Lebensqualität.

Die Physiotherapie ist eine wichtige Fachdisziplin im Gesundheitswesen. Der Schweizer Physiotherapie Verband **physioswiss** vertritt in der ganzen Schweiz die Interessen aller angeschlossenen Physiotherapeutinnen und -therapeuten und ist ein klassischer Berufsverband aus dem Gesundheitswesen.

Der **EVS** – ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz ist ein Berufsverband und vertritt in der ganzen Schweiz die Interessen seiner Mitglieder, fördert die Qualität und unterstützt die Weiterentwicklung der Ergotherapie. Ziel der Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten ist es, allen Klientinnen und Klienten Betätigung sowie ein möglichst hohes Mass an Autonomie und Partizipation zu ermöglichen

Quellen

- [1] Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU. *Status 2020: Statistik der Nichtberufsunfälle und des Sicherheitsniveaus in der Schweiz. Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit*. Bern: BFU; 2020. DOI:10.13100/bfu.2.384.01.
- [2] Lacroix A, Kressig RW, Mühlbauer T et al. *Effekte eines Sturzpräventionstrainings: Wirkungsnachweis eines «Best-Practice-Modells» auf intrinsische Sturzrisikofaktoren bei gesunden älteren Personen*. Bern; 2014. bfu-Grundlagen; 2.248.
- [3] Lacroix A, Kressig RW, Muehlbauer T et al. Effects of a Supervised versus an Unsupervised Combined Balance and Strength Training Program on Balance and Muscle Power in Healthy Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Gerontology*. 2016; 62(3): 275–288. DOI:10.1159/000442087.

Fachpartner:



Hauptpartner:

