

Sturzprävention für Senioren: Oldenburger Studie setzt neue Maßstäbe!

Neue Studie der Uni Oldenburg: Spezielles Training für sturzgefährdete Senioren soll Sturzrisiko senken und Lebensqualität verbessern.



Oldenburg, Deutschland - Eine neue Studie der Universitätsmedizin Oldenburg hat zum Ziel, das Sturzrisiko bei älteren Menschen zu senken. Diese Untersuchung mit dem Projektnamen „iSeFALLIED“ wird mit 1,79 Millionen Euro vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert. Teilnehmende sind Personen über 60 Jahre, die sich nach einem Sturz ambulant in der Notaufnahme des Klinikums oder des Evangelischen Krankenhauses Oldenburg behandeln lassen. Die Studie wird durchgeführt, weil in einer Vorgängerstudie festgestellt wurde, dass etwa zwei Drittel dieser Patienten ein Risiko für erneute Stürze haben.

Das Konzept der Studie sieht vor, Risikofaktoren für Stürze, wie Alter, kognitive Einschränkungen und Bedenken vor einem erneuten Sturz, gezielt zu adressieren. Die Auswahl der Probanden erfolgt anhand von Forschungsergebnissen, die ein erhöhtes Sturzrisiko belegen. Ein gründlicher Check-up in der Hochschulambulanz Geriatrie erfasst die allgemeine Verfassung, Beinmuskulatur, Gedächtnisleistungen und Sturzbedenken der Teilnehmer.

Individuelles Training zur Sturzprävention

Nach ärztlicher Zustimmung nehmen die Probanden an einem sechsmonatigen, individuellen Kraft- und Gleichgewichtstraining teil. Dieses Training umfasst die Nutzung eines Perturbationslaufbands sowie Übungen mit Bällen, Hanteln und Balanceboards. Die neuen Leitlinien zur Sturzprävention wurden speziell auf die Bedürfnisse in Oldenburg angepasst.

Für diejenigen, die nicht in der Lage sind, zur Universität zu kommen, werden Trainingsvideos zur Verfügung gestellt, die ein dreimal wöchentliches Training zu Hause ermöglichen. Zudem finden Gespräche mit dem Stadtsportbund statt, um das Training auch in Sportvereinen anzubieten. Sechs und zwölf Monate nach Trainingsstart erfolgt eine erneute Untersuchung der Probanden, um Veränderungen in der allgemeinen Funktionalität zu vergleichen.

Gesellschaftliche Relevanz von Sturzprävention

In Deutschland ist Sturzprävention ein wichtiges gesellschaftliches Thema. Laut einer Aktualisierung des Empfehlungspapiers der Bundesinitiative Sturzprävention (BIS) gab es 2020 jährlich 5-6 Millionen unbeabsichtigte Stürze bei älteren Menschen. Über 400.000 Menschen erleiden jährlich durch Stürze einen Knochenbruch, und die Zahl der sturzbedingten Hüftfrakturen ist von 120.000 im Jahr 2004 auf

über 140.000 im Jahr 2018 gestiegen. Diese Vorfälle führen oft zu erheblichem Verlust der Selbstständigkeit und Pflegebedürftigkeit.

Die Kosten für sturzbedingte Verletzungen werden auf über 3 Milliarden Euro jährlich geschätzt. Der Einsatz evidenzbasierter Programme, die auf die spezielle Zielgruppe zugeschnitten sind, wird als besonders wichtig erachtet. Die BIS verfolgt daher das Ziel, Empfehlungen zur Identifikation und Ansprache von Risikopatienten, zur Programmgestaltung und Qualitätssicherung auszusprechen.

Die BIS, bestehend aus Wissenschaftler*innen, Experten und verschiedenen Organisationen, setzt sich dafür ein, dass in Deutschland über 400 spezifische Programme zur Sturzprävention etabliert sind. Diese empfehlen unter anderem Gruppentrainings, die mindestens einmal pro Woche durchgeführt werden sollen, um die Muskelkraft und das Gleichgewicht zu verbessern. Die Durchführung dieser Programme ist wichtig, um evidenzbasierte und einheitliche Maßnahmen zur Sturzprävention zu gewährleisten.

Für weitere Informationen und Empfehlungen zur Sturzprävention können die umfangreichen Materialien der BIS konsultiert werden, die auch Informationen zur Finanzierung und Ausbildung von Trainern enthalten. Dabei bleibt zu beachten, dass die Vermeidung von Stürzen eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist, die über den Bereich der Krankenkassen hinausgeht.

Weitere Details zu den empfohlenen Maßnahmen zur Sturzprävention finden Sie in den Berichten von **Universitätsmedizin Oldenburg, PMC** und dem **Deutschen Turnerbund**.

Ort	Oldenburg, Deutschland
Quellen	• uol.de • pmc.ncbi.nlm.nih.gov • www.dtb.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de