Verhinderung von Stürzen bei Betagten

r -- Ray WA, Taylor JA, Meador KG et al. A randomized trial of a consultation service to reduce falls in nursing homes. JAMA 1997 (20. August); 278: 557-62
[LINK]

Kommentar: Etzel Gysling

Studienziele

Stürze von Insassen von Alters- und Pflegeheimen sind häufig und führen oft zu Verletzungen. In dieser Studie wurde untersucht, ob die Sicherheitsempfehlungen eines spezialisierten Teams zu weniger Stürzen führten.

Methoden

Je eine Abteilung von 14 Pflegeheimen in Tennessee (USA) beteiligte sich an der zwischen 1993 und 1995 durchgeführten Untersuchung. Dabei wurden 7 nach dem Zufall ausgewählte Abteilungen mit insgesamt 221 Insassen während eines Jahres von einem Team von Spezialisten beraten, um sturzauslösende Faktoren in den Abteilungen oder im Umfeld der Insassen zu eliminieren. Solche Faktoren waren z.B. Möblierung, Bodenbeschaffenheit, Beleuchtung, ungeeignete Schuhe, defekte Rollstühle, psychotrope Medikamente (Antipsychotika, Trizyklika, Benzodiazepine), Transfertechniken bei Insassen im Rollstuhl oder Bewegungsabläufe bei Gehfähigen (z.B. Aufstehen vom Bett). In den Kontrollabteilungen (261 Insassen) wurden keine entsprechenden Beratungen durchgeführt. Man verglich sowohl die Gesamthäufigkeit von Stürzen als auch die Häufigkeit von Stürzen bei Personen, die zuvor bereits mehrmals gestürzt waren.

Ergebnisse

Während der Studiendauer wurden insgesamt 3257 Empfehlungen zur Verbesserung der Sicherheit abgegeben, die vor allem Hinweise zur Veränderung der Umgebung betrafen. Daneben wurde auch empfohlen, Rollstühle und andere Hilfsgegenstände mit den Namen der Benutzer anzuschreiben und defekte Gegenstände reparieren zu lassen. Weitere Empfehlungen betrafen defekte oder ungeeignete Möbel und ungeeignetes Schuhwerk. In den Abteilungen, in denen die Beratungen durchgeführt wurden, kam es gesamthaft zu weniger Stürzen mit Verletzungsfolgen (13,7 Stürze pro 100 Personenjahre) als in den Kontrollabteilungen (19,9 Stürze pro 100 Personenjahre; statistisch kein signifikanter Unterschied). In den Abteilungen, die beraten wurden, stürzten aber Leute, die vorher schon gestürzt waren, um fast 20% seltener nochmals (statistisch signifikant) als in den Abteilungen ohne Beratung.

Schlussfolgerungen

Die Häufigkeit von Stürzen in Pflegeheimen kann mit strukturierten Sicherheitsprogrammen entscheidend reduziert werden.

Alte Leute stürzen nicht nur häufiger, sie ziehen sich bei Stürzen auch häufiger Frakturen zu als jüngere. Die Ursachen sind komplex: neurologische Defizite, kardiovaskuläre Probleme und natürlich auch die Osteoporose spielen in verhängnisvoller Weise zusammen. Dass mit verhältnismässig einfachen Mitteln so viel erreicht werden kann, hat mich beeindruckt. Ich bin überzeugt, dass sich auch in der Schweiz – sowohl in Heimen als auch in privaten Wohnungen – noch viel verbessern liesse.

Etzel Gysling