

Sturzpräventionsprogramme – eine orientierende Beobachtung der Gestaltung und Inhalte von Sturzpräventionskursen in Bochum

Marie-Sofie Anderheide¹, Clara Unglaub¹, Tobias Braun¹, Christian Thiel^{1,2}

¹ Hochschule für Gesundheit, Bochum, Department für Angewandte Gesundheitswissenschaften, Studienbereich Physiotherapie

² Ruhr Universität Bochum, Fakultät für Sportwissenschaft

HINTERGRUND

Im Alter steigt das Sturzrisiko aufgrund von geistigen und körperlichen Veränderungen an [1]. Jedes Jahr stürzen vier bis fünf Millionen ältere Menschen in Deutschland [2]. Stürze stellen die Hauptursache für Morbidität und Mortalität im Alter dar und führen unter Berücksichtigung des demographischen Wandels zu erheblichen ökonomischen Kosten [3, 4]. Daher gewinnt das Thema Sturzprävention weiter an Relevanz. Studien zeigen, dass Übungsprogramme einen positiven Einfluss auf sturzassoziierte Outcomes bei über 65-Jährigen haben [5]. Wie Sturzpräventionskurse in der Praxis inhaltlich gestaltet werden, wurde bisher unzureichend untersucht.

FRAGESTELLUNG

Welche Trainingsinhalte werden in praktischen Sturzpräventionskursen im Umkreis von Bochum genutzt? Welche Aspekte bezüglich der Mobilität und Sturzangst weisen Teilnehmer von diesen Kursen auf?

METHODE

Studiendesgin: deskriptive Beobachtungsstudie

Population: über 65-jährige weibliche und männliche Teilnehmer an Sturzpräventionskursen

Studienort: Bochum und Umgebung

Kursakquirierung: unsystematische Internetrecherche und Kontaktaufnahme

Datenerhebung:

Kursinhalte und –charakteristika:

→ pro Kurs Beobachtung von drei Teilnehmer*innen

- Trainingsform, Ausgangsstellung und Dosierung mittels Dokumentationsbögen
- Umfang körperlicher Aktivität mittels tragbarer Akzelerometer (ActiGraph)
- Anstrengungsempfinden mit BORG-Skala

Teilnehmercharakteristika:

- Mobilität mittels Timed-up-and-go-Test (TUG), habituelle und maximale Gehgeschwindigkeit
- Sturzangst mittels Falls-Efficacy-Scale International (FES-I)

SCHLUSSFOLGERUNG

Die Studie vermittelt einen exemplarischen Überblick über die Versorgungsrealität in Bochumer Sturzpräventionskursen. Der gewählte Ansatz könnte künftig in größeren Studien genutzt werden, um Transparenz über die Kursinhalte zu schaffen, Determinanten der Inhalte wie beispielsweise die körperliche Funktion zu identifizieren, und Ansatzpunkte für die Verbesserung der Versorgung zu generieren.

LITERATUR

- [1] Oswald, W. (2000). Sind Alter und Altern meßbar? Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 33(1), 8-14. doi:10.1007/s003910070002
- [2] Becker, C., & Blessing-Kapelke, U. (2011). Empfehlungspapier für das körperliche Training zur Sturzprävention bei älteren, zu Hause lebenden Menschen. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 2, 121-128. doi:10.1007/s00391-011-0178-1
- [3] Soriano, T., DeCherrie, L., & Thomas, D. (2007). Falls in the community-dwelling older adult: A review for primary-care providers. Clinical Interventions in Aging, 2(4), 545-553.
- [4] Stevens, J., Corso, P., Finkelstein, E., & Miller, T. (2006). The costs of fatal and non-fatal falls among older adults. Injury Prevention, 12(5), 290-295. doi:10.1136/ip.2006.139381
- [5] Barnett, A., Smith, B., Williams, M., & Baumann, A. (2003). Community-based group exercise improves balance and reduces falls in at-risk older people: a randomised controlled trial. Age and Ageing, 32(4), 407-414. doi:10.1093/ageing/32.4.407

ERGEBNISSE

In 5 von 35 identifizierten Sturzpräventionskursen konnten Beobachtungen durchgeführt werden. Die Charakteristika der 15 beobachteten Teilnehmer*innen (14 weiblich; Alter zwischen 65 und 88 Jahren) zeigt Tab. 1. Häufigste Inhalte sind Kräftigungsübungen, Koordinations- und Gleichgewichtstraining (Abbildung 1). Es kommt zu langen Phasen körperlicher Inaktivität (Tabelle 2).

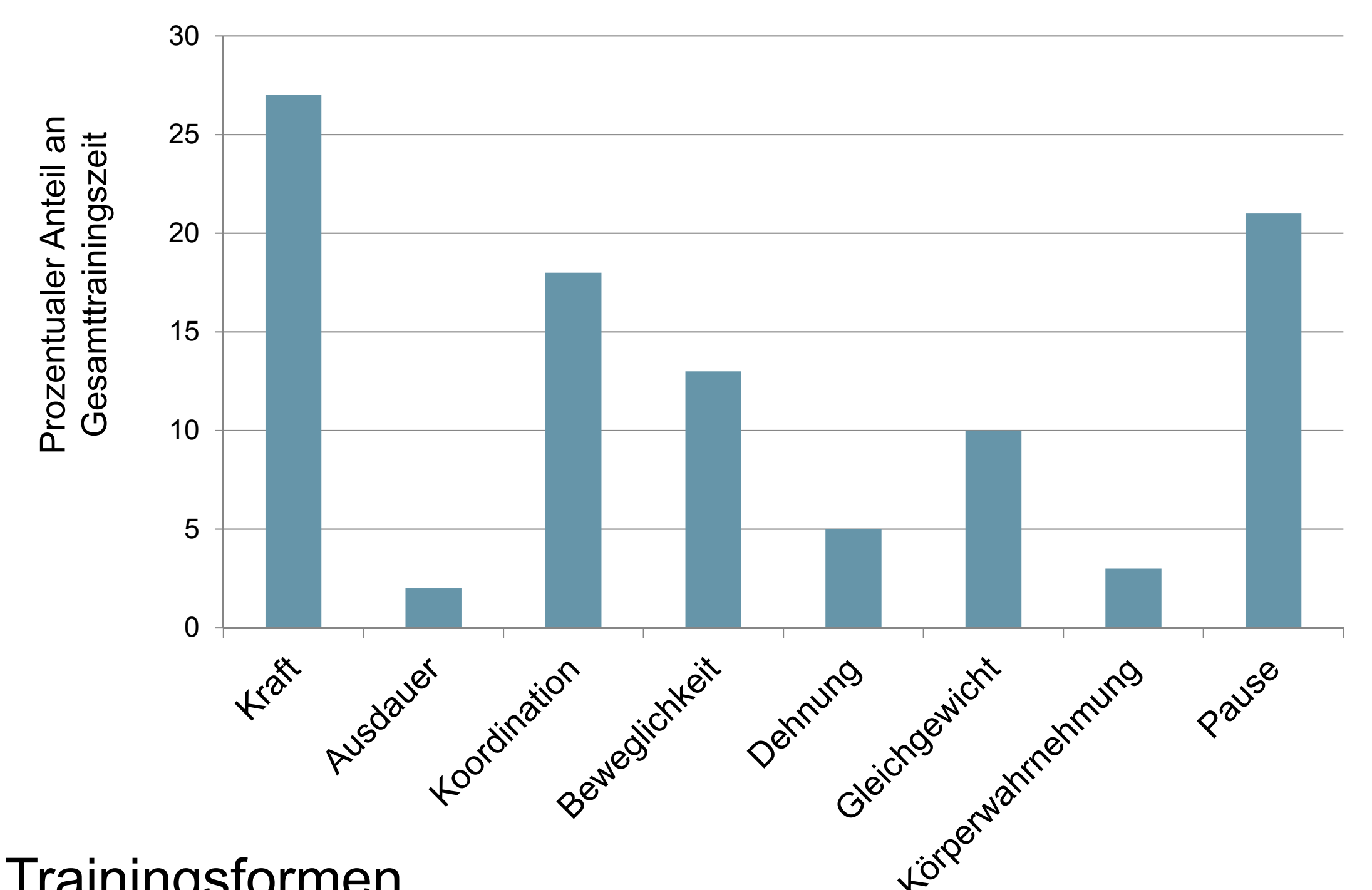


Abbildung 1: Trainingsformen

Tabelle 1: Teilnehmercharakteristika (MW ± SD oder Median und Spannweite)

Mobilität: TUG in Sekunden	9,6 ± 3,11
habituelle Gehgeschwindigkeit in m/s	1,22 ± 0,25
maximale Gehgeschwindigkeit in m/s	1,43 ± 0,35
Sturzangst: FES-I in Punkten	20 (16-47)

Tabelle 2: Kursinhalte und –charakteristika

(MW ± SD oder Median und Spannweite)	
häufigste Ausgangsstellung (in %)	Stand (39)
körperliches Aktivitätsniveau in %	
inaktiv	69 ± 15
leicht	29 ± 12
moderat	2 ± 3
Anzahl der Schritte	454 ± 282
aktivitätsinduzierter Energieumsatz im Kurs [kcal]	6 ± 11
Anstrengungsempfinden [BORG 6-20]	13 (etwas anstrengend)