

## Cochrane Review: So lassen sich bei älteren Menschen Stürze verhindern

**Die Beseitigung von Stolperfallen in der Wohnung kann das Sturzrisiko älterer Menschen um etwa ein Viertel verringern, so das Ergebnis eines aktuellen Cochrane Reviews. Für eine Reihe anderer Maßnahmen zur Verringerung des Sturzrisikos fand die Studie keine überzeugenden Belege.**

Stürze häufen sich im Alter: Schätzungen zufolge erleidet rund ein Drittel aller Menschen ab 65 im Laufe eines Jahres mindestens einen Sturz. Und auch die Folgen eines Sturzes sind im Alter öfter dramatisch, das Risiko für Knochenbrüche und andere Verletzungen steigt erheblich. Dabei ereignen sich die meisten Stürze in den eigenen vier Wänden.

„Stürze sind bei älteren Menschen sehr häufig. Sie können zu schweren Verletzungen oder sogar zum Tod führen, dabei sind sie vermeidbar. In diesem Review wollten wir untersuchen, welche Maßnahmen das Sturzrisiko bei älteren Menschen, die zu Hause leben, am effektivsten reduzieren“, sagt Lindy Clemson, emeritierte Professorin an der Universität Sydney und Hauptautorin der Studie.

Für den Review analysierten Clemson und ihre Kolleg\*innen die Ergebnisse von 22 Studien mit Daten von 8 463 älteren Menschen. Dabei zeigte sich, dass Maßnahmen zur Verringerung von Gefahrenstellen im häuslichen Umfeld die Zahl von Stürzen wahrscheinlich um 26 Prozent senken. Solche Maßnahmen umfassen in der Regel eine Bewertung der Gefahrenstellen im häuslichen Umfeld in Kombination mit Empfehlungen zur Verringerung des Risikos, z. B. durch simples Aufräumen oder das Anbringen von Handläufen und rutschfesten Streifen an Treppen. Diese Maßnahmen zeigen die größte Wirkung (38 Prozent weniger Stürze) bei Menschen mit erhöhtem Sturzrisiko. Auf der Grundlage ihrer Analyse rechnen die Autor\*innen hoch, dass sich unter 1000 Personen, die diese Maßnahmen ein Jahr lang befolgen, die Gesamtzahl der Stürze von 1.847 auf 1.145 senken würde.

Die Forschung zeigt, dass gefährdete Menschen ihr Sturzrisiko erheblich verringern können, wenn sie ein Bewusstsein für Sturzgefahren in der Wohnung entwickeln, diese beseitigen und sich sichere Verhaltensweisen angewöhnen. Es zeigt sich zudem, dass Maßnahmen zur Verringerung der Sturzgefahr im häuslichen Umfeld eine professionelle Begutachtung und Umsetzung erfordern und nicht nur mit einer kurzen Checkliste abzuhaken sind. „Zwar können und sollten Betroffene und Angehörige auch selbst auf das häusliche Umfeld achten. Auch Übungen für Gleichgewicht und Kraft der Beine sind sinnvoll. Dennoch ist die professionelle Unterstützung durch einen Ergotherapeuten oder eine Ergotherapeutin für sturzgefährdete Menschen eine wichtige Maßnahme“, meint Clemson.

Der Review belegt zwar, dass es bei einer Reduzierung des Gefahren zu weniger Stürzen kommt. Ob sich das auch in weniger sturzbedingte Krankenhauseinweisungen übersetzt, lässt sich auf Basis der Studienergebnisse allerdings nicht sagen. Für die anderen untersuchten Ansätze zur Sturzprävention wie Aufklärung, eine Überprüfung von Brillen oder spezielle Schuhe hätte der Review nur sehr begrenzte Evidenz gefunden, sagt Clemson. „Die Sturzprävention ist wirklich wichtig, um Menschen dabei zu helfen, im Alter gesund und unabhängig zu bleiben. Unsere Arbeit zeigt aber auch, dass mehr Forschung in diesem Bereich notwendig ist.“

**Originalpublikation:**

Clemson L, Stark S, Pighills AC, Fairhall NJ, Lamb SE, Ali J, Sherrington C. Environmental interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews 2023, Issue 1. Art. No.: CD013258. DOI: 10.1002/14651858.CD013258.pub2