

Presseseminar des AOK-Bundesverbands am 11./12. September 2008

# Mobilität und Sicherheit für ältere Menschen

## Körperliche Aktivität, Sturzprophylaxe und Frakturprävention in deutschen Heimen

von **Priv. Doz. Dr. Clemens Becker, Robert-Bosch-Krankenhaus**

Die Förderung der Selbständigkeit, Sicherheit und Autonomie älterer Menschen ist eine zentrale Aufgabe des Gesundheitswesens. Zu den wichtigsten Fragen gehört es die Gehfähigkeit der Menschen zu erhalten. Diese wird bedroht durch nachlassende Kraft und Balance, nicht selten führen Stürze zu Angst und Verlust des Selbstvertrauens, was wiederum einen Teufelskreis aus Inaktivität und weiter nachlassender Kraft verursacht.

Mehr als 250.000 sturzbedingte Frakturen Älterer führen zu Krankenhauseinweisungen in Deutschland. Mehrere Tausend Todesfälle sind die Folge der sturzbedingten Frakturen. Es entstehen Kosten für die Therapie von mehr als zwei Milliarden Euro. Von 1995 bis zum Jahr 2004 haben allein die Oberschenkelhalsfrakturen (Hüftfrakturen) um mehr als 20.000 zugenommen. Die Verordnung der Medikamente durch Ärzte hat bisher keine Trendwende hervorgerufen. (Datenquelle Icks et al. 2007).

Eine Analyse zeigte, dass besonders ältere Menschen, die in Heimen leben oder zu Hause gepflegt werden, hiervon besonders betroffen sind. Genau hier liegt das Problem, da die bisherige hausärztliche und fachärztliche Versorgung diese Personen nur unzureichend erreicht. Prävention für diese Personen wurde oft als sinnlos ungeprüft unterstellt.

Die AOK entschloss sich 2003 dieses Problem anzugehen. Ein Modell, das in Ulm von der Arbeitsgruppe von Priv. Doz. Dr. Becker am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart entwickelt und getestet wurde, diente als Vorlage ein Programm zunächst für das Land Baden-Württemberg zu entwickeln. Nach erfolgreicher Evaluation in mehreren Hundert Heimen wurde das Programm in Bayern und danach in weiteren Bundesländern eingeführt.

Durch die Zusammenarbeit der AOK mit Wissenschaftlern aus Ulm (Epidemiologie), Stuttgart (Geriatric, Sportwissenschaft) und Leipzig (Gesundheitsökonomie) ist es gelungen weltweit herausragende Erfolge zu erreichen und mit den Daten der AOK neue Erkenntnisse zu Präventionsmöglichkeiten zu erarbeiten.

Das Präventionsprogramm hat z. B. in Baden-Württemberg zu einem Rückgang der Hüftfrakturen um 10-15 % pro Jahr geführt. Dies entspricht der Vermeidung mehrerer hundert Frakturen jährlich. Die Sturzraten waren um 10-40 % rückläufig. Die Bewegungsgruppen führten zu einer Verbesserung des Gesundheitszustands der Teilnehmer. Es werden weitere Verbesserungspotentiale gesehen, die im Vortrag erläutert werden.

Nicht alles ist dabei leicht und selbstverständlich, erhebliche Widerstände müssen überwunden werden. Auch dies wird im Vortrag benannt.

Durch die in dieser Form einmalige Kooperation ist es gelungen, eine Win-Win-Win-Win Situation zu schaffen – für die Bewohner, die Mitarbeiter, die Wissenschaftler und die Krankenkasse.

Die Verbindung von Verhältnisprävention (z. B. Umgebungsanpassung und Organisation) mit der Verhaltensprävention (Training, Ernährung, Tragen von Hüftprotektoren) können enorme individuelle und gesellschaftliche Vorteile erreicht werden. Das Projekt gilt nicht nur in Deutschland als Leuchtturmprojekt. Der Vortrag wird neue und zum Teil noch unveröffentlichte Daten aus dem Jahr 2008 vorstellen, die erstmals der Presse dargestellt werden (Rapp und Becker JAGS 2008; Rapp und Becker JBMR 2008).