



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**

## «Sicher durch den Alltag» Persönliche Sturzprävention zuhause

---

Rheumaliga Schweiz  
Valérie Krafft, Geschäftsleiterin  
Barbara Zindel, Leiterin Projekte Prävention  
19. Januar 2017



**Rheuma Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**

# Beschreibung der Dienstleistung

---

# Beschreibung «Sicher durch den Alltag»

---

- Verhaltens- und verhältnispräventives Assessment für sturzgefährdete SeniorInnen im eigenen Haushalt
- Anmeldung durch SeniorInnen selbst (Hausärzte, Spitex-Mitarbeitende, andere)
- Heimberatung durch speziell geschulte Physio- und Ergotherapeutinnen
- Beratung dauert 1,5- 2 Stunden, am besten im Beisein eines Angehörigen (oder der Spitex)

# Ablauf Hausbesuch

---

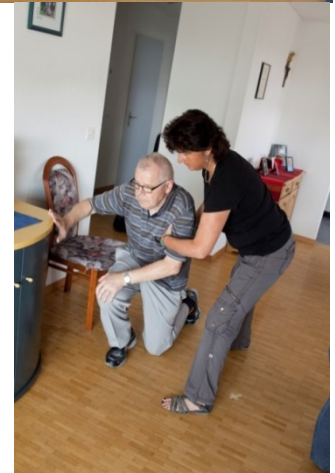
- Terminvereinbarung
- Hausbesuch in 5 Schritten
  - Erster Eindruck, Gesprächsatmosphäre schaffen, FES I
  - Sturzassessments durchführen und Gesundheitsfragebogen
  - Auswertung, Beratung, Empfehlungen
  - Umsetzung
  - Heimprogramm
- Bericht nach Besuch an Hausarzt und Senior
- Telefonische Nachfassaktion nach 4 Wochen

# Gesprächsatmosphäre schaffen





# Assessments



5 chair rising test

Timed up and go

- motorisch
- kognitiv

Auf den Boden gehen und zurück

# Umsetzung



## Sofortmassnahmen wenn nötig

- Teppiche ankleben oder Alternativen zeigen
- Antirutschstreifen in der Badewanne/ Dusche befestigen
- Treppenstufen kennzeichnen etc.

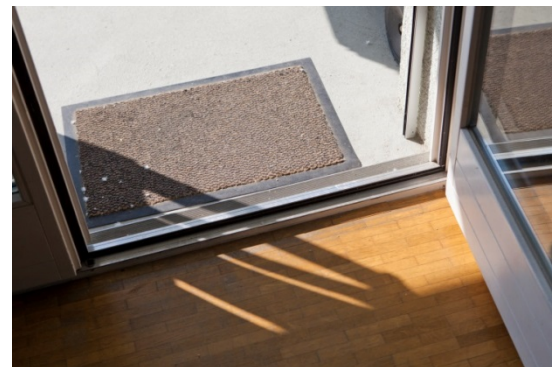
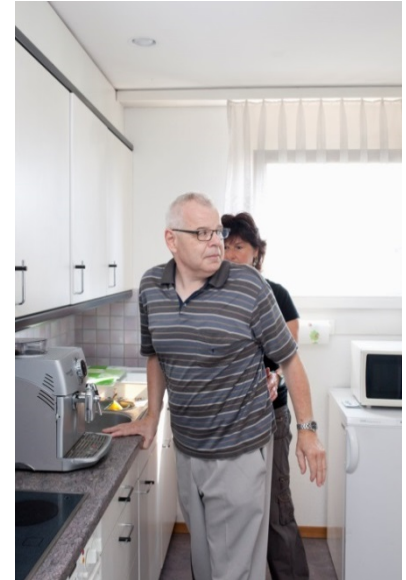
## Weiterführende Massnahmen besprechen:

- Handlauf montieren, Haltegriff im Bad/WC anbringen etc.
- Notfalluhr anschaffen
- Physiotherapie, Dalcroze-Gymnastik, Spitex etc.

# Umsetzung



**RheumaLiga Schweiz**  
Bewusst bewegt







# Instruktion Heimprogramm





**Rheuma Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**

# Facts and figures

---

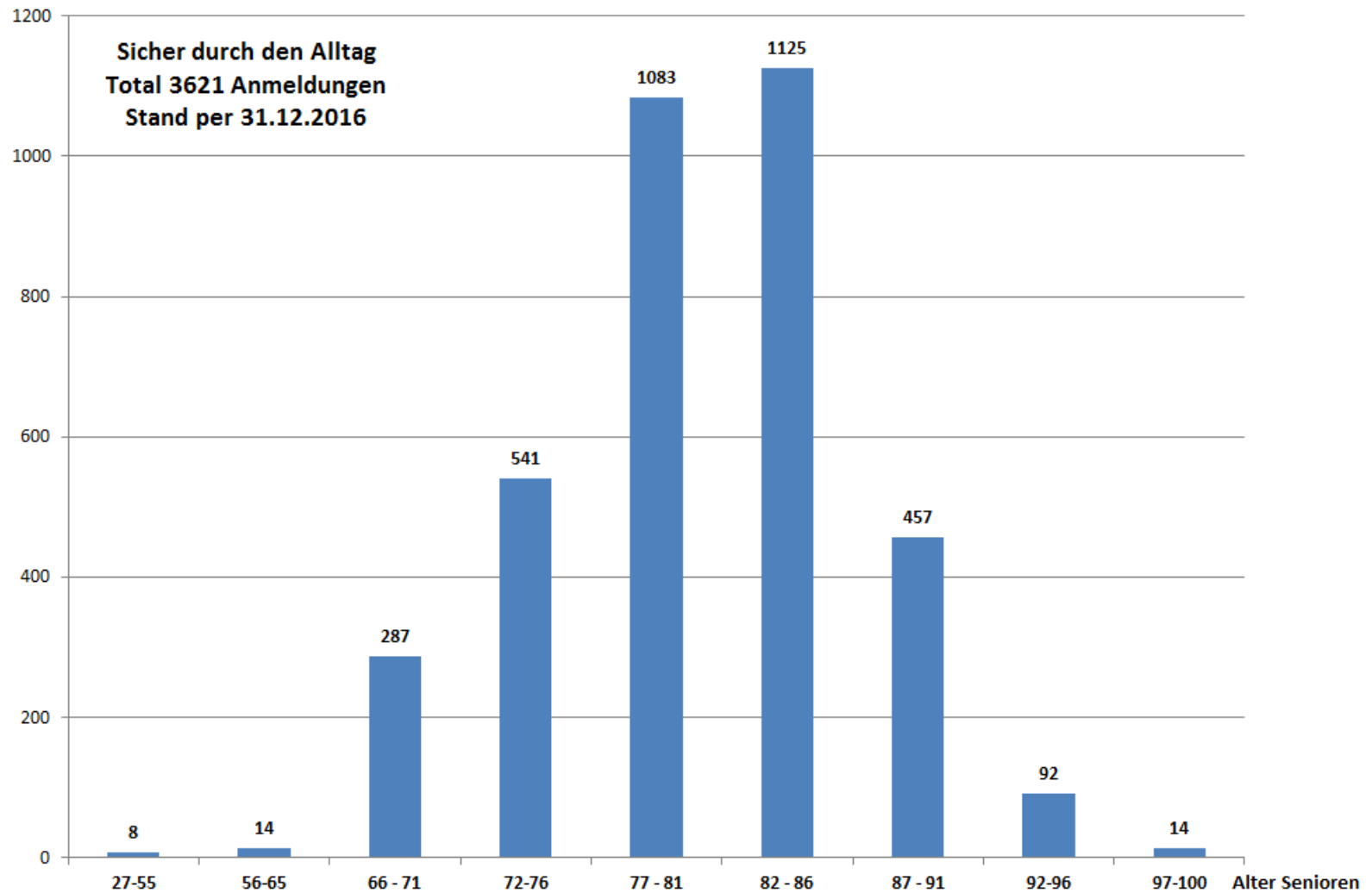
# Organisatorisches

---

- Nationale Mailings an SeniorInnen durch Krankenversicherungen (CSS, Sanitas, Swica, Concordia, Atupri)
- Kostenbeteiligung je nach Versicherungsart
- Preis Dienstleistung: CHF 540 inkl. MwSt.
- Koordination durch Rheumaliga Schweiz
- 150 Physio- und ErgotherapeutInnen in allen 3 Sprachregionen



# Aufteilung nach Alter





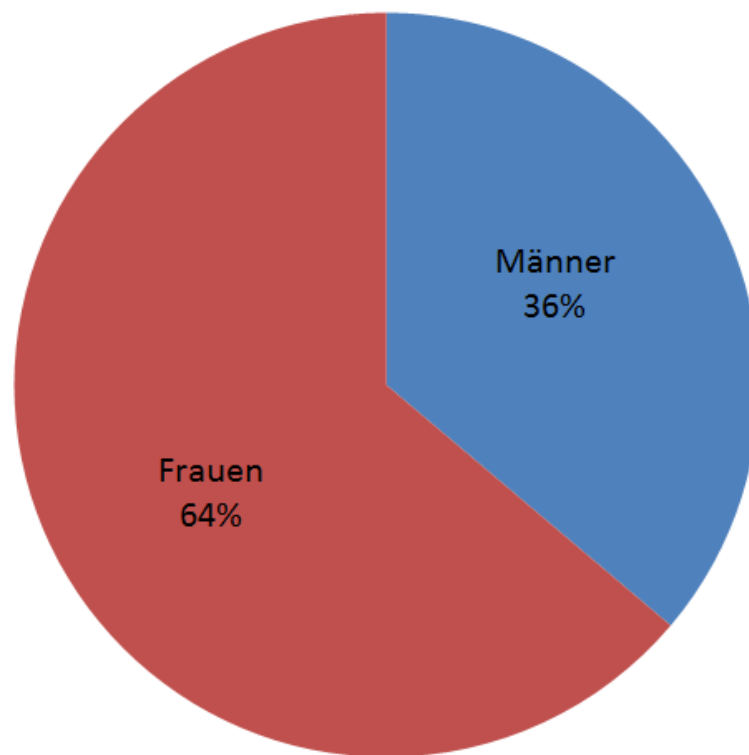
# Aufteilung Frauen und Männer

---



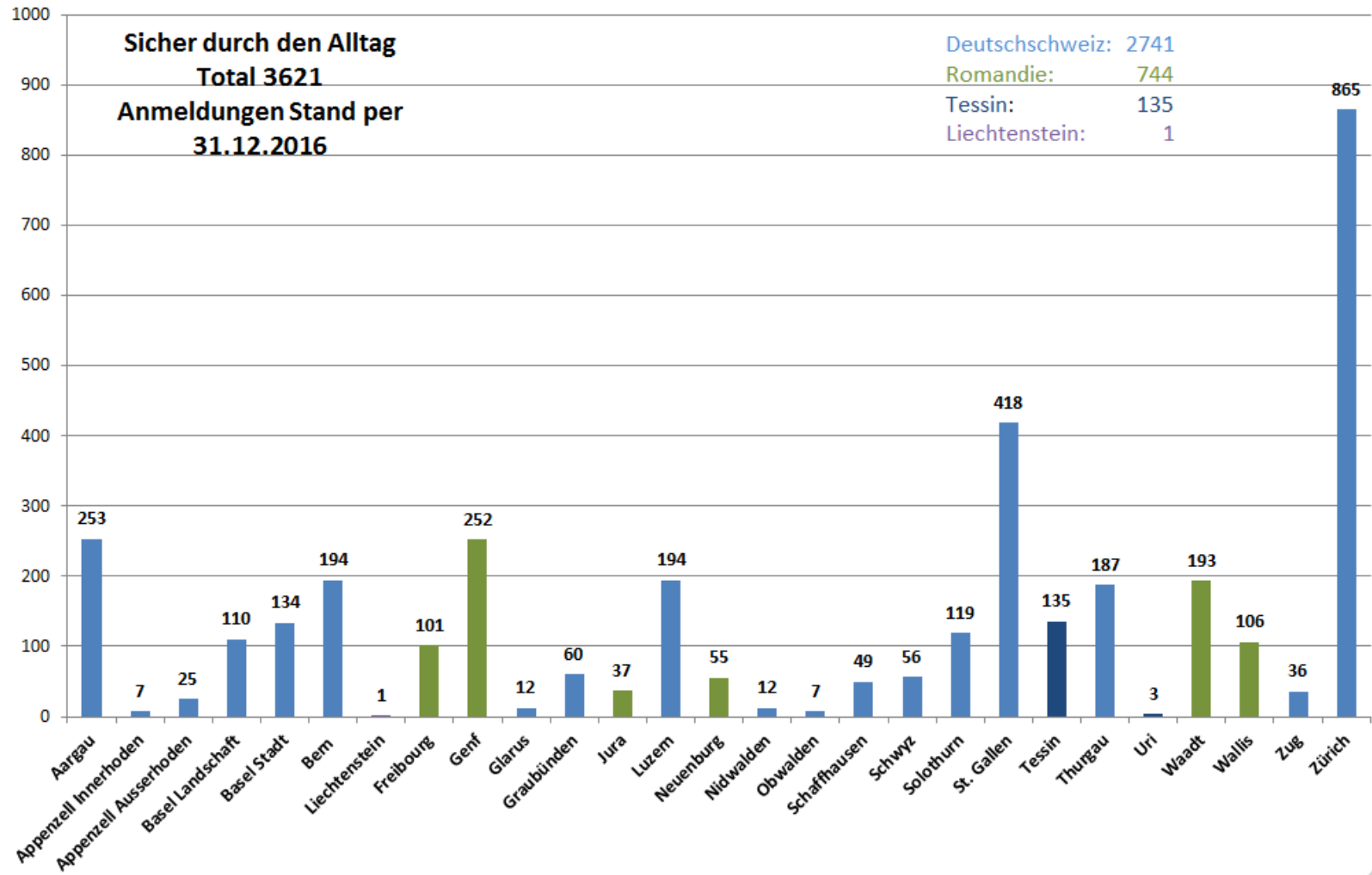
**RheumaLiga Schweiz**  
Bewusst bewegt

**Sicher durch den Alltag**  
**Total 3621 Anmeldungen**  
**Stand 31.12.2016**





# Aufteilung nach Kantone





**Rheuma Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**

# Begleitforschung

---

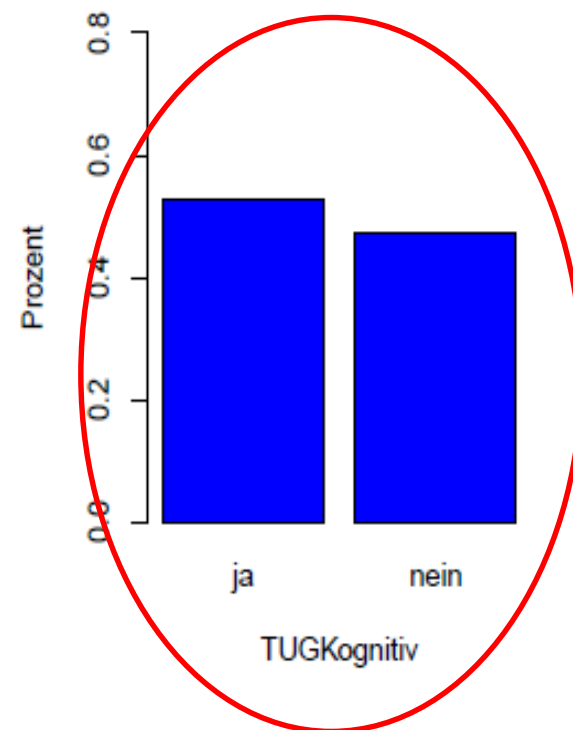
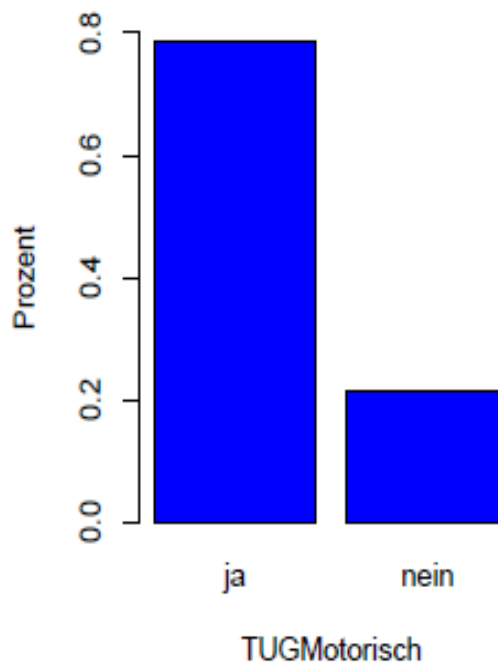
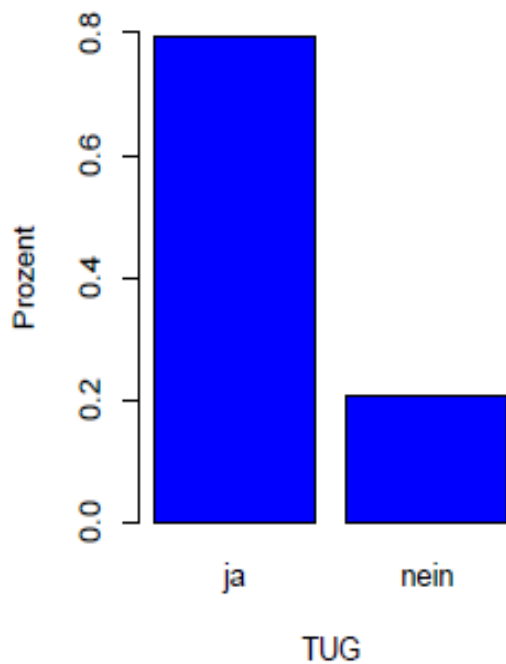
# Retrospektive Analyse

---

- Analyse aller vorhandenen Daten durch Institut für Physiotherapie der ZHAW von 671 Teilnehmenden, die 2015 am Sturzprogramm teilgenommen haben<sup>3</sup>
  - Anmeldekarte
  - FES-I
  - Arztbericht
  - 4-Monats-Telefone

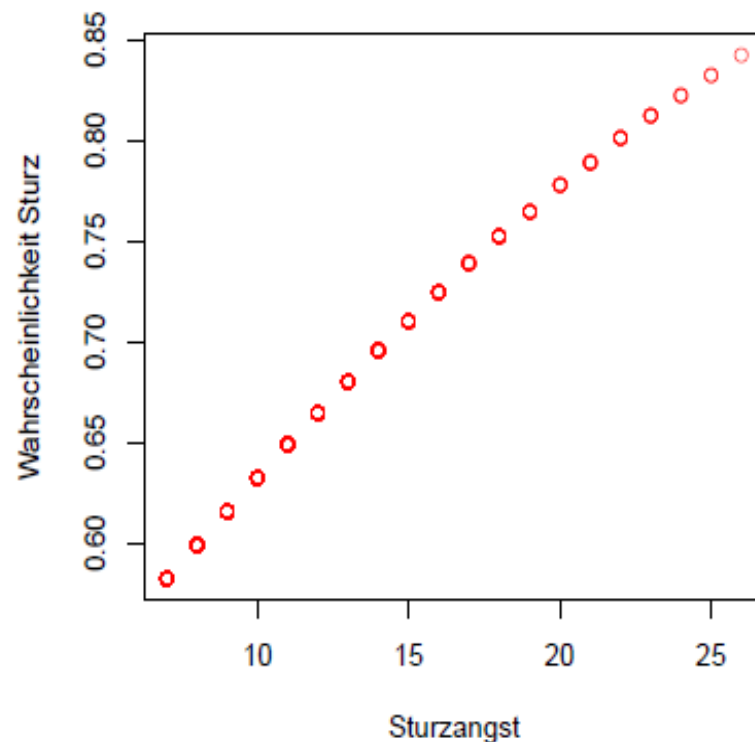
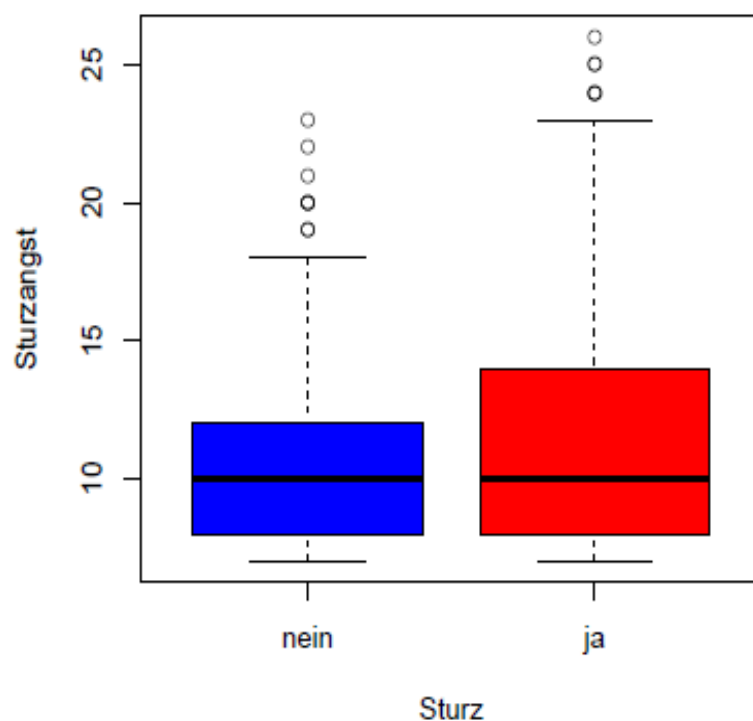


# Sturzrisiko der Teilnehmenden zu Beginn gemessen mit TuG (Performanz ok)



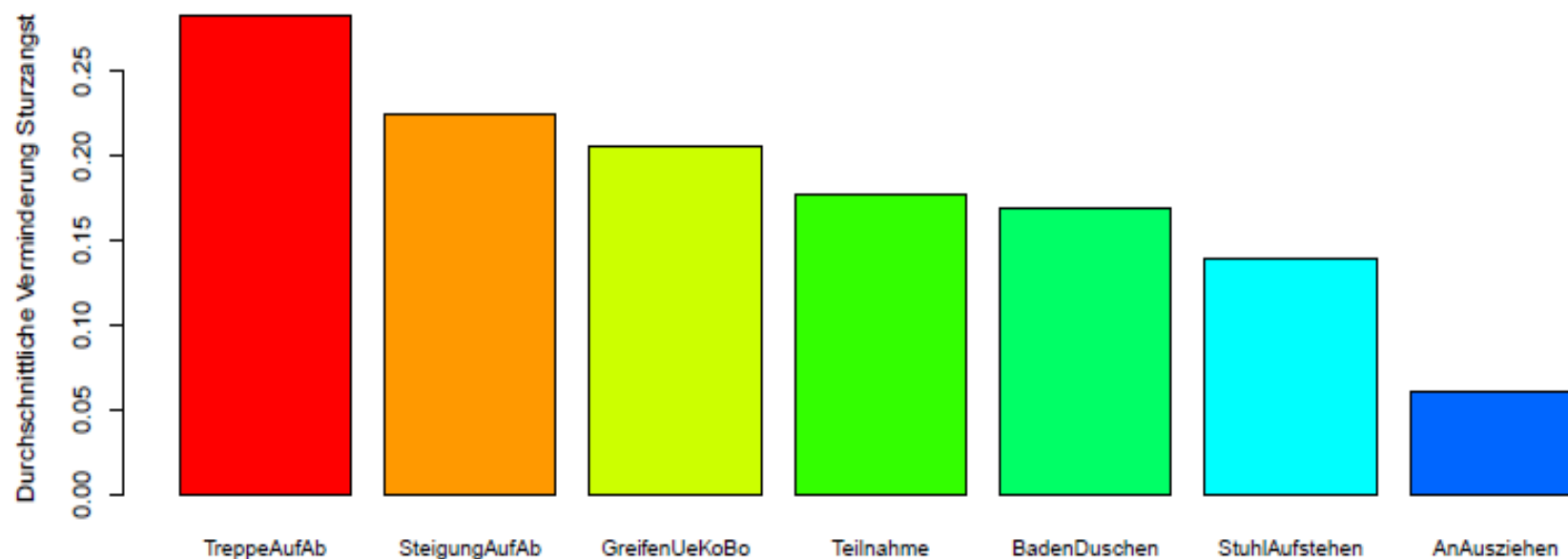
Datenquelle: Arztbericht PT/ET

# Zusammenhang Sturzangst – Stürze zu Beginn



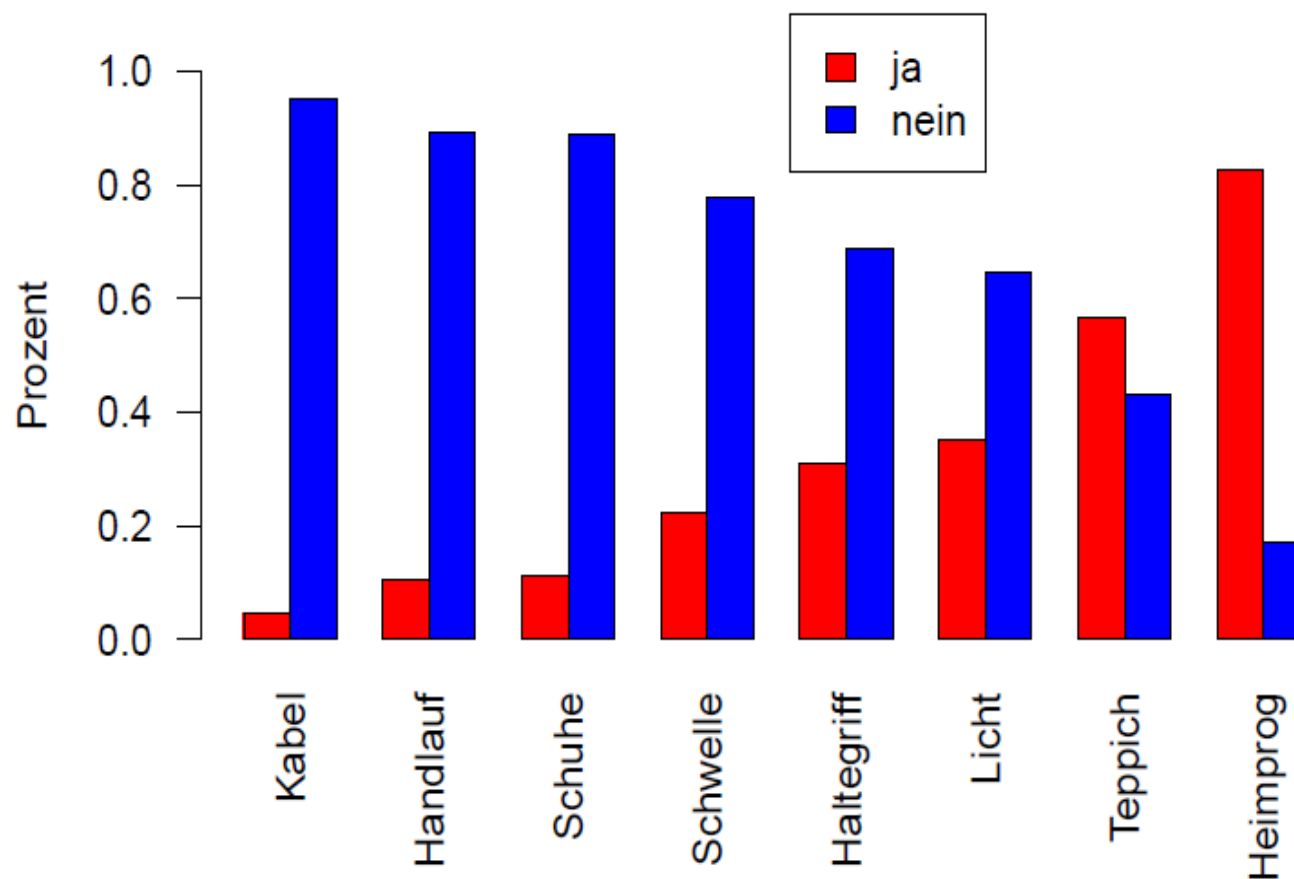
Datenquelle: Anmeldekarte/ FES-I Zeitpunkt Hausbesuch

# Signifikante Reduktion der Sturzangst aller 7 FES-I Items



Datenquelle: FES-I Zeitpunkt Hausbesuch und Zeitpunkt 4-Monatstelefon

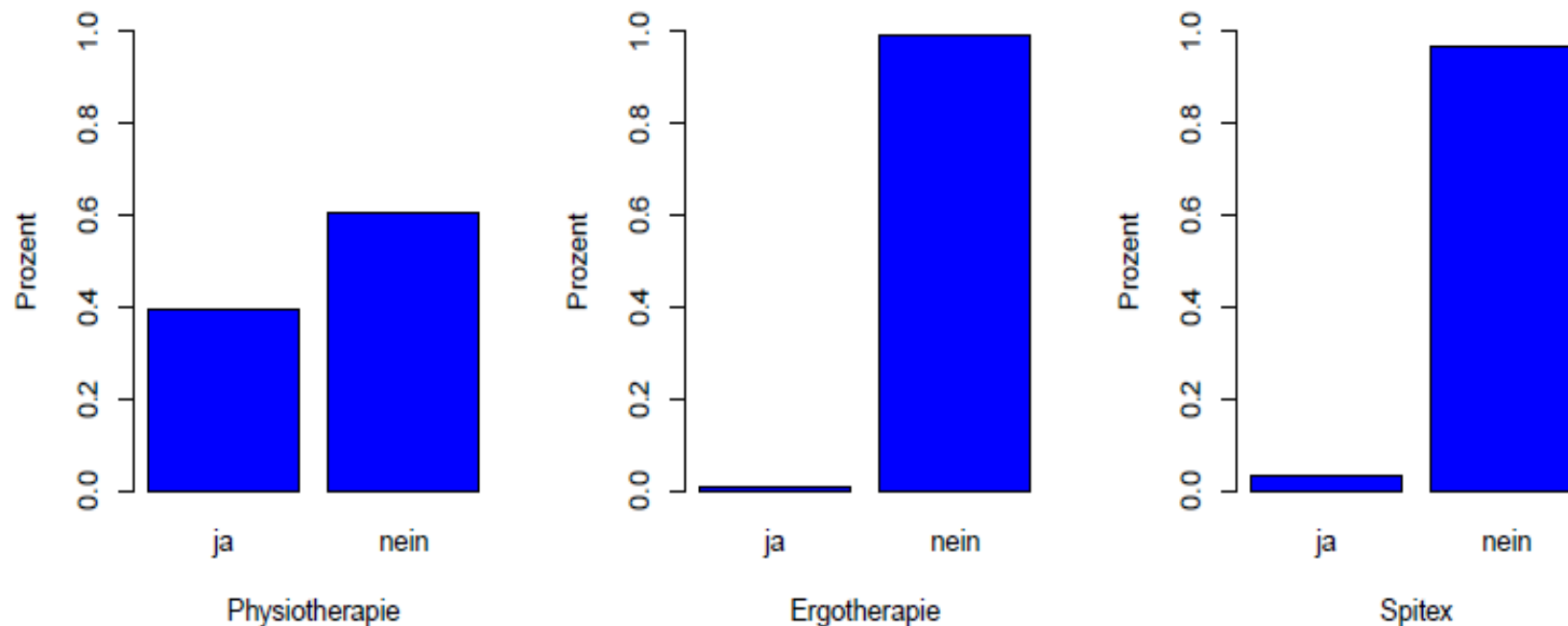
# Gemachte Empfehlungen zur Umsetzung durch SeniorIn selber



Datenquelle: Arztbericht PT/ET

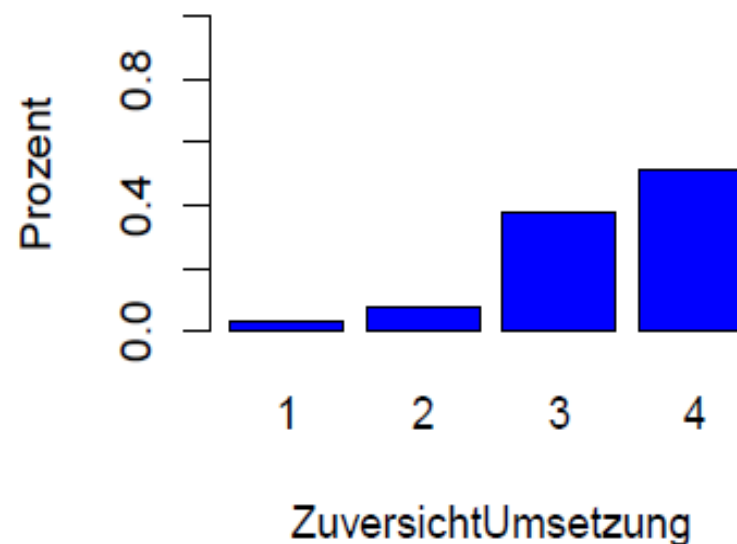
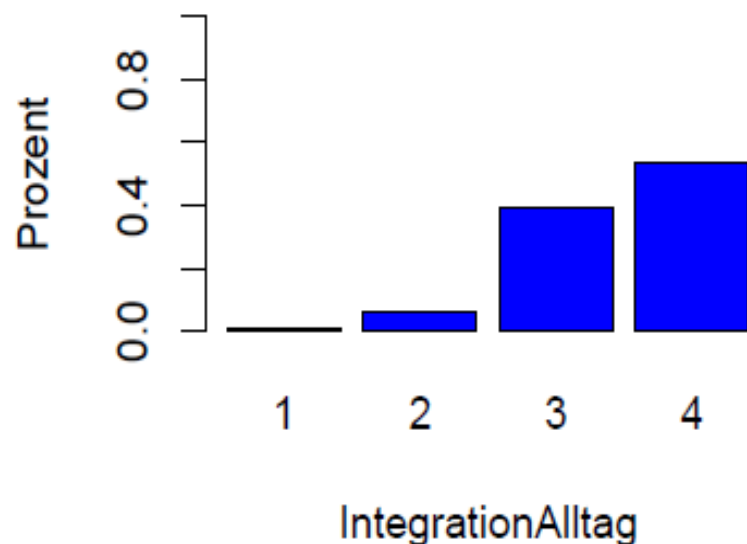


# Gemachte Empfehlungen zur Umsetzung durch Hausarzt und mit Kostenfolgen



Datenquelle: Arztbericht PT/ET

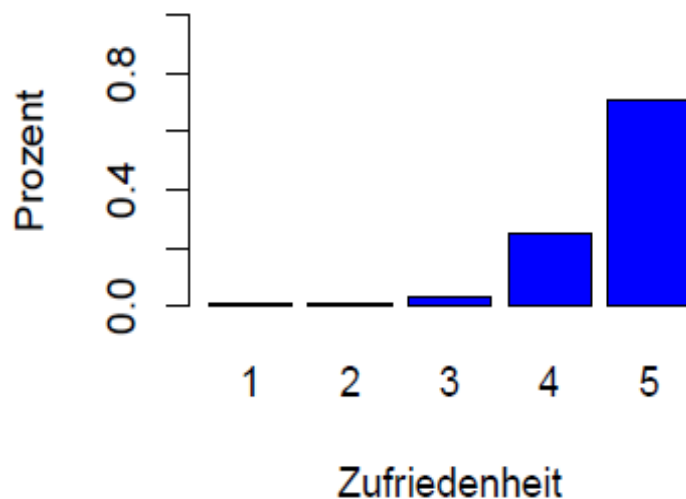
# Integration und Umsetzung der Empfehlungen (Selbstbeurteilung von SeniorIn)



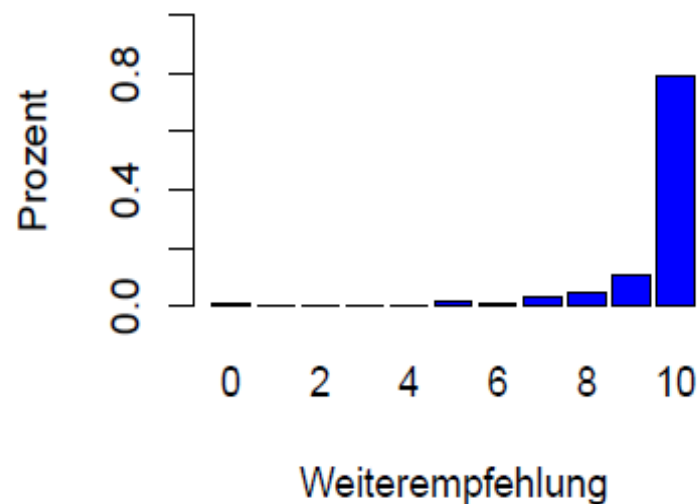
1: überhaupt nicht gut/ 2: weniger gut/ 3: gut/ 4: sehr gut

Datenquelle: 4-Monatstelefon

# Zufriedenheit und Weiterempfehlung (Selbstbeurteilung von SeniorIn)



1: sehr unzufrieden/ 2: unzufrieden/ 3: teils teils/ 4: zufrieden/ 5: sehr zufrieden



0: nein, sehr unwahrscheinlich  
10: ja, sehr wahrscheinlich

Datenquelle: 4-Monatstelefon

## Zusammenfassung

- Teilnehmer/innen sind hochaltrig (81 J, 65-100 Jahre)
  - >60% sind in letzten 1-2 Jahren gestürzt
- mehrere Sturzrisikofaktoren, besonders:
  - Sturzangst → wichtiger Prädiktor (direkter Zusammenhang mit Stürzen)
  - Test mit kognitiver Doppelaufgabe → Hinweise erhöhtes Risiko
- Sturzangst ist vermindert 4 Monate nach Hausbesuch / Empfehlungen
- Häufigste Empfehlungen: Heimprogramm, Teppich fixieren
- >90% der SeniorInnen 'ja'/'eher ja' zu Integration/Umsetzung der Empfehlungen; Zufriedenheit, Weiterempfehlung



# Prospektive Analyse

---

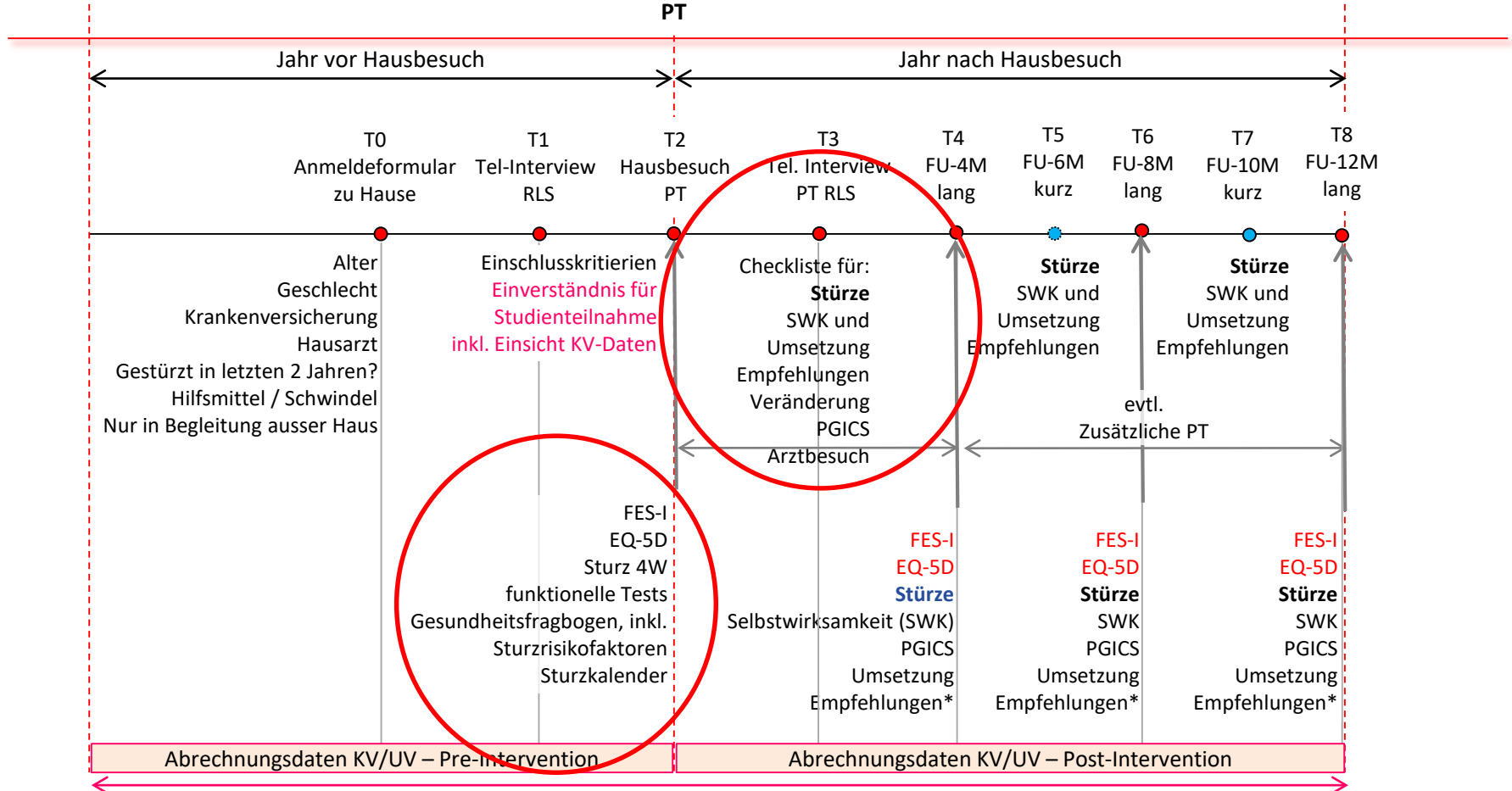
- Analyse aller vorhandenen Daten durch Institut für Physiotherapie der ZHAW von 671 Teilnehmenden, die 2015 am Sturzprogramm teilgenommen haben<sup>3</sup>
  - Anmeldekarte
  - FES-I
  - Arztbericht
  - 4-Monats-Telefone

# Nächster Schritt: Prospektive Studie

---

- Fragestellungen
- Wie verändert sich die Sturzrate (Anzahl Stürze pro Zeiteinheit, dh. über 1 Jahr) bei zuhause lebenden Seniorinnen?
- Wie verändern sich Sturzangst und Lebensqualität?
- Wie ist das Kosten-Nutzen Verhältnis des SPP? Was kostet es, einen Sturz zu verhindern? Was kostet Gewinn eines qualitäts-adjustierten Lebensjahres? Verhältnis zwischen den Kosten des SPP und durchschnittlichen Kosten eines Sturzes?
- Welche Rolle spielen weitere Einflussfaktoren (Art und Menge, Umsetzung der Empfehlungen und langfristige Adhärenz.

**Hausbesuch  
PT**



Pre/Post Vergleich Stürze als Mass für die Wirksamkeit

Informationen zu:

- Kosten aller Leistungen
- Art aller Leistungen (PT, Arztbesuche, Medikamente)
- Morbidität über Pharma-Cost-Groups
- Stürze falls medizinisch behandelt (UV)

\*Empfehlungen aus Bericht an Arzt

# Organisatorisches zur Studie

---

- Ziel:  $n = 1150$  Teilnehmende (inkl 15% drop out)
  - Berechnungsbasis: 0.4 Stürze/Personenjahr
  - → Reduktion um 14% = 0.344 Stürze nach 1 Jahr, Power 0.8
  - Annahme, dass ca 50% auch an Studie mitmachen
- Teilnehmende ETs/PTs:  $n = 150$
- Budget 150'000 Franken
- Projektteam von RLS und ZHAW (PTs, Psychologin, Statistiker, Gesundheitsökonomin des WIG); Dr.med. Lukas Schmid als ärztlicher Experte.

# Fragen

---

- Erfahrungen (Tipps und Tricks) für Studien mit Seniorinnen und Senioren
- Umgang mit Dropouts?
- Dilemma flächendeckendes Angebot versus möglicher Finanzierungsmodelle?
- Kooperationsmodelle und Best Practice mit Partnern (Spitex, Hausärzte)
- Chancen und Grenzen bei der Implementation von Präventionsprogrammen in der Zielgruppe Seniorinnen und Senioren



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**

# Vielen Dank!

---