

Pilotprojekt «Aktiv gegen Sturzangst» (AGES)

Gruppenangebote in Alters- und Pflegeheimen sowie in der Zivilgesellschaft



Bildquelle: iStock



© Gesundheitsförderung Schweiz / Peter Tillessen

Hintergrund

Sturzangst schränkt die Lebensqualität im Alter sehr stark ein. Fast die Hälfte der Personen über 70 Jahre sind davon betroffen, auch wenn sie noch nicht gestürzt sind. Wenn sie im Verlauf des vergangenen Jahres hingegen mindestens einmal gestürzt sind, leiden sogar über 85% an Sturzangst.¹ Sturzangst führt dazu, dass körperliche Aktivitäten gemieden werden. Dadurch nehmen die bereits reduzierte Kraft und die Gangsicherheit noch stärker ab. In der Folge dieses Teufelskreises steigt das Sturzrisiko kontinuierlich. In Alters- und Pflegeheimen (APH) leiden etwa 50% der Bewohnerinnen und Bewohner unter Sturzangst.²

Projektbeschreibung

Ziele

Am Ende der Pilotphase ist das AGES-Programm in Angeboten von Alters- und Pflegeheimen sowie in zivilgesellschaftlichen Angeboten

- bezüglich Machbarkeit und Wirkung getestet,
- bei den Umsetzungspartnern als eigenes Programm verankert,
- für stationäre und ambulante Akteure zur Programmmultiplikation im «AGES-Manual» zusammengefasst.

Nach dem AGES-Programm sind auf individueller Ebene folgende Ziele erreicht:

- ist die Sturzangst der Kursteilnehmenden reduziert,
- fühlen sich die Kursteilnehmenden sicherer beim Stehen und Gehen,
- sind Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kraft der Kursteilnehmenden verbessert.

¹ Zijlstra, G. A. R.; van Haastregt, J. C. M.; van Eijk, J. Th M.; van Rossum, E.; Stalenhoef, P. A.; Kempen, G. I. J. M. (2007): Prevalence and correlates of fear of falling, and associated avoidance of activity in the general population of community-living older people. In Age and ageing 36 (3), pp. 304–309. DOI: 10.1093/ageing/afm021.

² Lach H; Parsons J (2013): Impact of Fear of Falling in Long Term Care: An Integrative Review. In: Journal of the American Medical Directors Association 14(8). DOI:10.1016/j.jamda.2013.02.019

Zielgruppe

Im Mittelpunkt stehen Personen im Lebensalter 60 oder älter, welche Sturzangst haben, sich wegen der Sturzangst bezüglich ihrer Aktivitäten eingeschränkt fühlen und Interesse zur Verbesserung von Gleichgewicht und Kraft haben. Mit Hilfe der «Fried-Kriterien»³ liegt der Fokus auf nicht gebrechlichen Personen bzw. auf Personen mit erhöhtem Risiko zur Entwicklung einer Gebrechlichkeit («vorgebrechliche»; z.B. einen Rollator benutzend).

Vorgehen

Im Rahmen des Projekts wird das «Aktiv gegen Sturzangst (AGES)»-Programm in Gruppenangeboten in den Bereichen Aktivierung/Animation/Therapie von Alters- und Pflegeheimen (in den Kantonen BE und FR) sowie in Gruppenangeboten in den Bereichen Sport/Bewegung bei Pro Senectute Kanton Bern umgesetzt (nur in Deutsch).

Kognitive, körperliche und psychosoziale Faktoren können die Sturzangst beeinflussen. Beim AGES-Programm handelt es sich darum um eine gruppengeleitete Multikomponentenintervention, welche kognitive Verhaltenstherapie (Einstellungs- und Verhaltensänderung, Umdeutungen «von Angst zu sinnvoller Vorsicht») und physische Übungen (körperliches Training von Gleichgewicht und Kraft) zur Sturzangstreduktion und Sturzprävention kombiniert.

Das Projekt dauert 18 Monate, von Herbst 2021 bis Frühling 2023. Projektzeitplan (Stand März 2022):

Frühsommer 2022	Schulung der Kursleitenden durch UPD und PHS
Sommer 2022	Erhebung Basisdaten der Kursteilnehmenden (Sturzangst, Funktionstest)
Sommer/Herbst 2022	Durchführung der Multikomponenten-Intervention
Herbst 2022	Erhebung Schlussdaten der Kursteilnehmenden (Sturzangst, Funktionstest)
Winter 2022/23	Analyse und Auswertung
Winter/Frühling 2023	Verankerung und Dissemination

Evaluation

Die Intervention wird in Bezug auf Machbarkeit, Akzeptanz und Optimierungspotenzial evaluiert. Dazu werden sowohl die Kursleitenden als auch die Kursteilnehmenden befragt. Zur Wirkungsüberprüfung ist geplant, vor und nach der Intervention einen Fragebogen zur Sturzangst einzusetzen und einen einfachen Funktionstest durchzuführen. Zusätzliche Erkenntnisse werden mittels der Methode der teilnehmenden Beobachtung gewonnen.

Organisation

Trägerorganisationen sind die Berner Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie der Universitären Psychiatrischen Dienste (UPD) Bern (Vorsitz) und Public Health Services. Umsetzungspartner sind Domicil Bern AG, Senevita Résidence Beaulieu Murten, Alterswohnheim Büttenberg Biel und Pro Senectute Kanton Bern. Die Age-Stiftung leistet einen namhaften Finanzierungsbeitrag.

Kontakt und Information

Projektsteuerung

Prof. Dr. med. Stefan Klöppel
Direktor und Chefarzt Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie, Universität Bern

➔ stefan.kloepfel@upd.ch

➔ www.age-stiftung.ch/foerderprojekt/aktiv-gegen-sturzangst-interventionsprogramm-fuer-heimbewohnende-app-bern/
➔ <https://public-health-services.ch/aktiv-gegen-sturzangst-laufend/>

Wissenschaftliche Projektleitung

Dr. med. Eric Lenouvel
Oberarzt, Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie, Universität Bern

➔ eric.lenouvel@upd.unibe.ch

Operative Projektleitung

Patrick Alpiger
Projektleiter, PHS Public Health Services, Bern, MAS Gesundheitsförderung und Prävention

➔ alpiger@public-health-services.ch

³ Fried LP et al. (2001): Frailty in Older Adults: Evidence for a Phenotype. In: The Journals of Gerontology: Series A, Volume 56, Issue 3, 1 March 2001, Pages M146–M157, <https://doi.org/10.1093/gerona/56.3.M146>