

# StoppSturz

# Parachutes

**Pilotprojekt zur Sturzprävention in der  
Gesundheitsversorgung (2019 – 2022)**



# StoppSturz

## Vorgehen Physiotherapie

Durchführungsort, xx. Monat 2021

Referent\*in 1

Referent\*in 2



# Inhalte

- Begrüssung und Einführung
- Grundlagen StoppSturz
- StoppSturz Vorgehen Physiotherapie
- Diskussion / Klinische Praxis / Umsetzung im Alltag
- Weiterführende Informationen
- Diverses
- Verabschiedung

# Grundlagen StoppSturz

- Siehe StoppSturz Basispräsentation

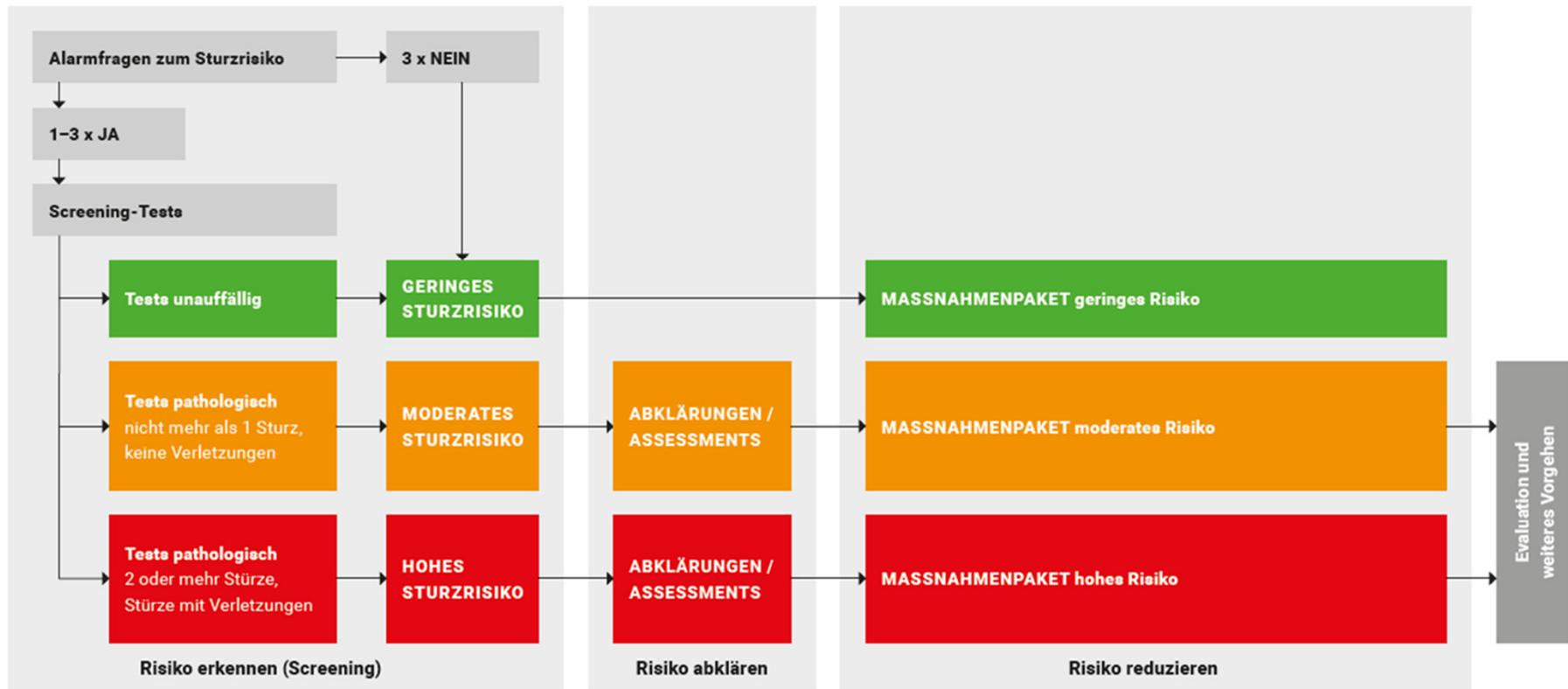
# StoppSturz Vorgehen

StoppSturz  
Risiken erkennen –  
abklären – reduzieren

# StoppSturz

Risiken erkennen –  
abklären – reduzieren

# StoppSturz Vorgehen Basis-Version



Das Vorgehen StoppSturz leitet sich ab von: Centers for Disease Control and Prevention CDC (2017). Algorithm for Fall Risk Screening, Assessment, and Intervention. <https://www.cdc.gov/steady/pdf/STEDI-Algorithm-print.pdf>

Version: 28.10.2020

- Video: [https://stoppsturz.public-health-services.ch/stoppsturz\\_video\\_1\\_de.mp4](https://stoppsturz.public-health-services.ch/stoppsturz_video_1_de.mp4)

# StoppSturz Vorgehen

## Allgemeines

- **Interprofessionelles Qualitätsförderungs-System** im Bereich Diagnose, Therapie und Pflege.
- Nicht einzelne Massnahmen nach Vorlieben der Patientinnen und Patienten (bzw. Klientinnen und Klienten), sondern **Gesamt-Massnahmenpakete**, abgestuft nach Sturzrisiko.
- **Zusätzliche** spezifische, auf das individuelle Risikoprofil ausgerichtete weiterführende **Massnahmen** (gemäss Anamnese und multifaktoriellem Assessment).
- Eine nahe **Begleitung und Unterstützung** der Patient\*innen sicherstellen.
- **Einbezug des persönlichen Umfelds.**
- Regelmässige **Wirkungsüberprüfungen.**
- Schlüsselaufgabe: **Adhärenz fördern.**

# StoppSturz Vorgehen Physiotherapie

**StoppSturz**  
Risiken erkennen –  
abklären – reduzieren

**StoppSturz**  
Risiken erkennen –  
abklären – reduzieren

## Manual **StoppSturz** Vorgehen Physiotherapie

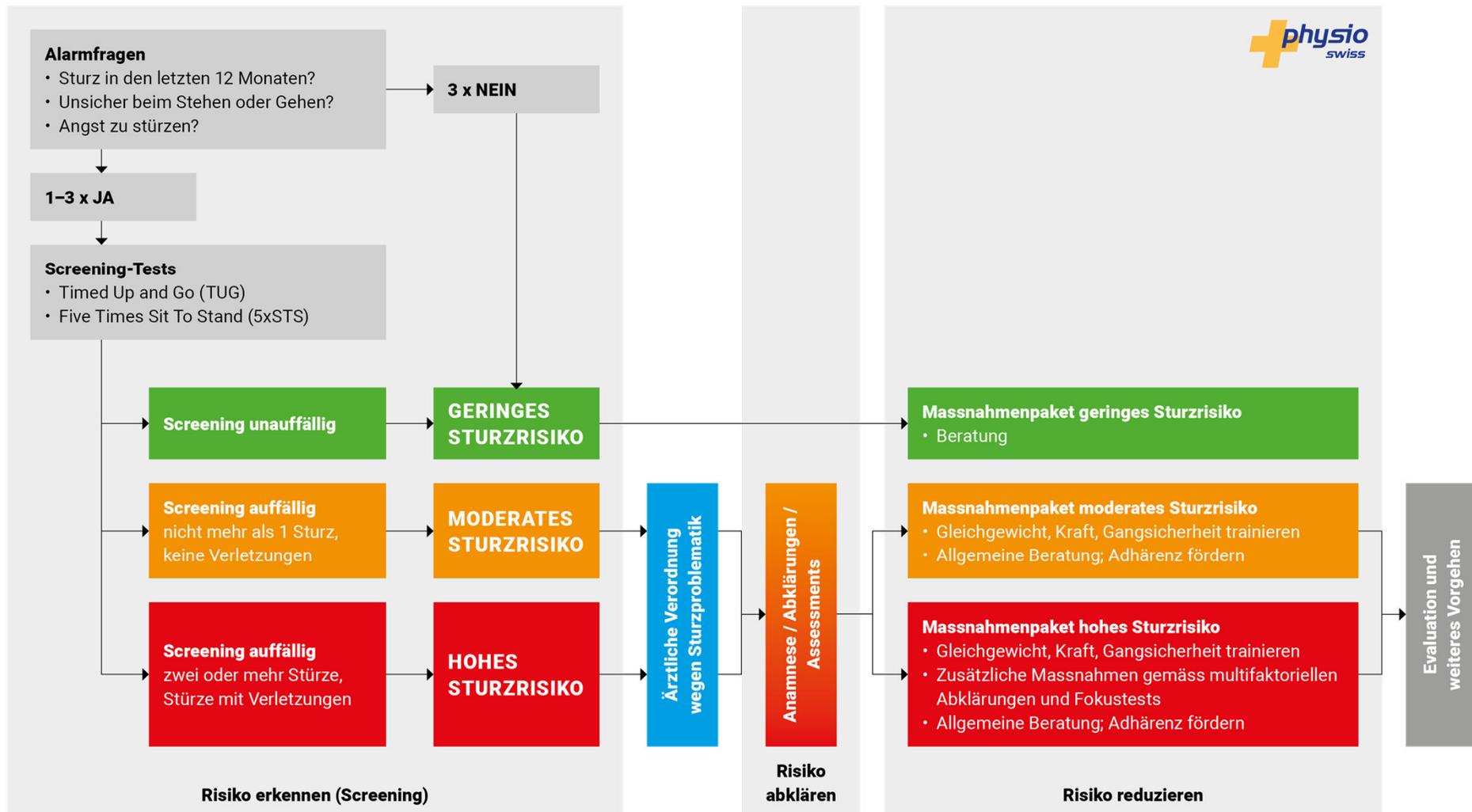
Version: 09.03.2021

Unterstützt von:



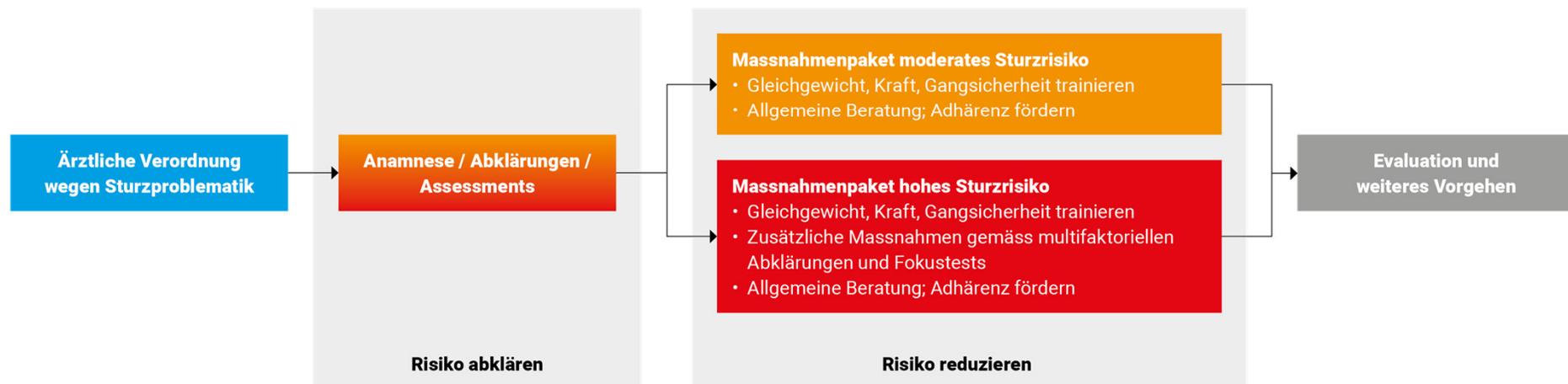
## StoppSturz Vorgehen Physiotherapie

### Bei klinisch-anamnestischem Verdacht (Szenario A)



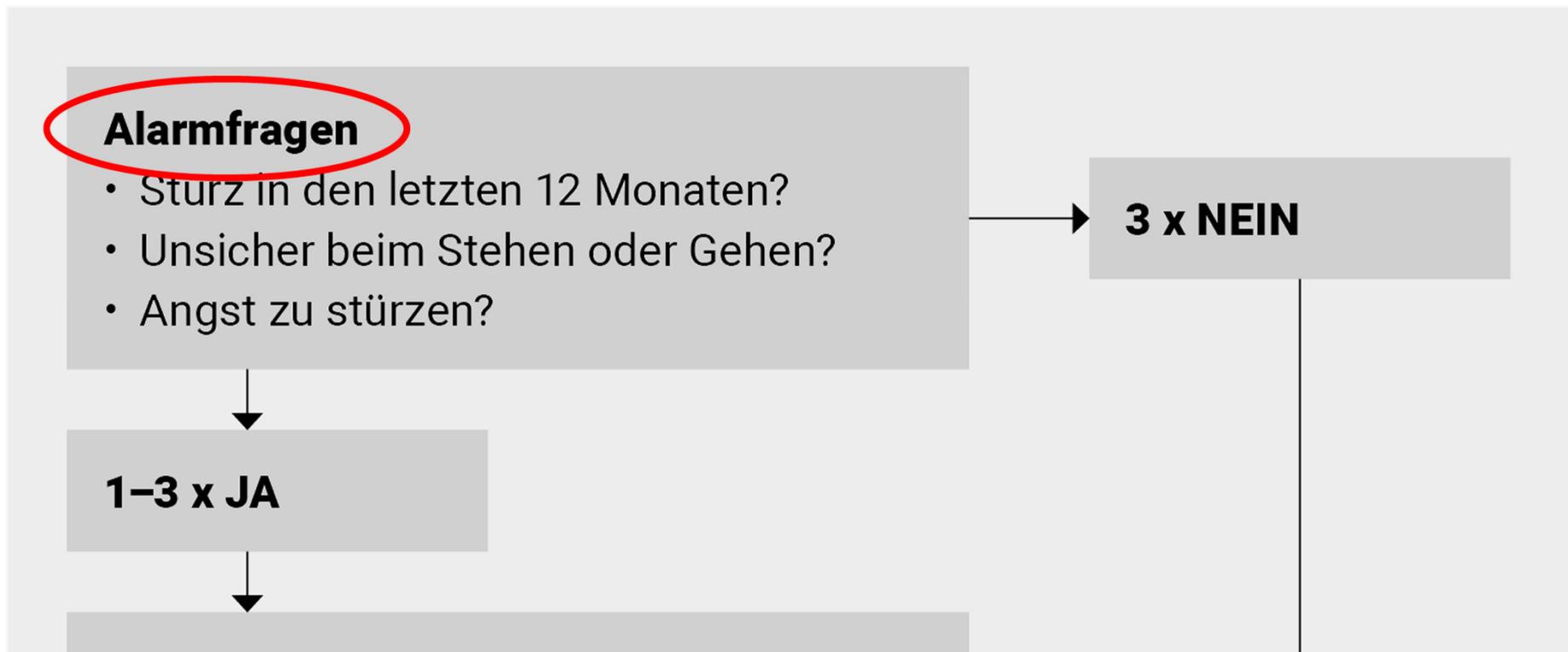
# StoppSturz Vorgehen Physiotherapie

- Bei ärztlicher Verordnung wegen Sturzproblematik (Szenario B)



# Screening Szenario A

## ■ Alarmfragen



# Screening Szenario A: Drei Alarmfragen<sup>1</sup>

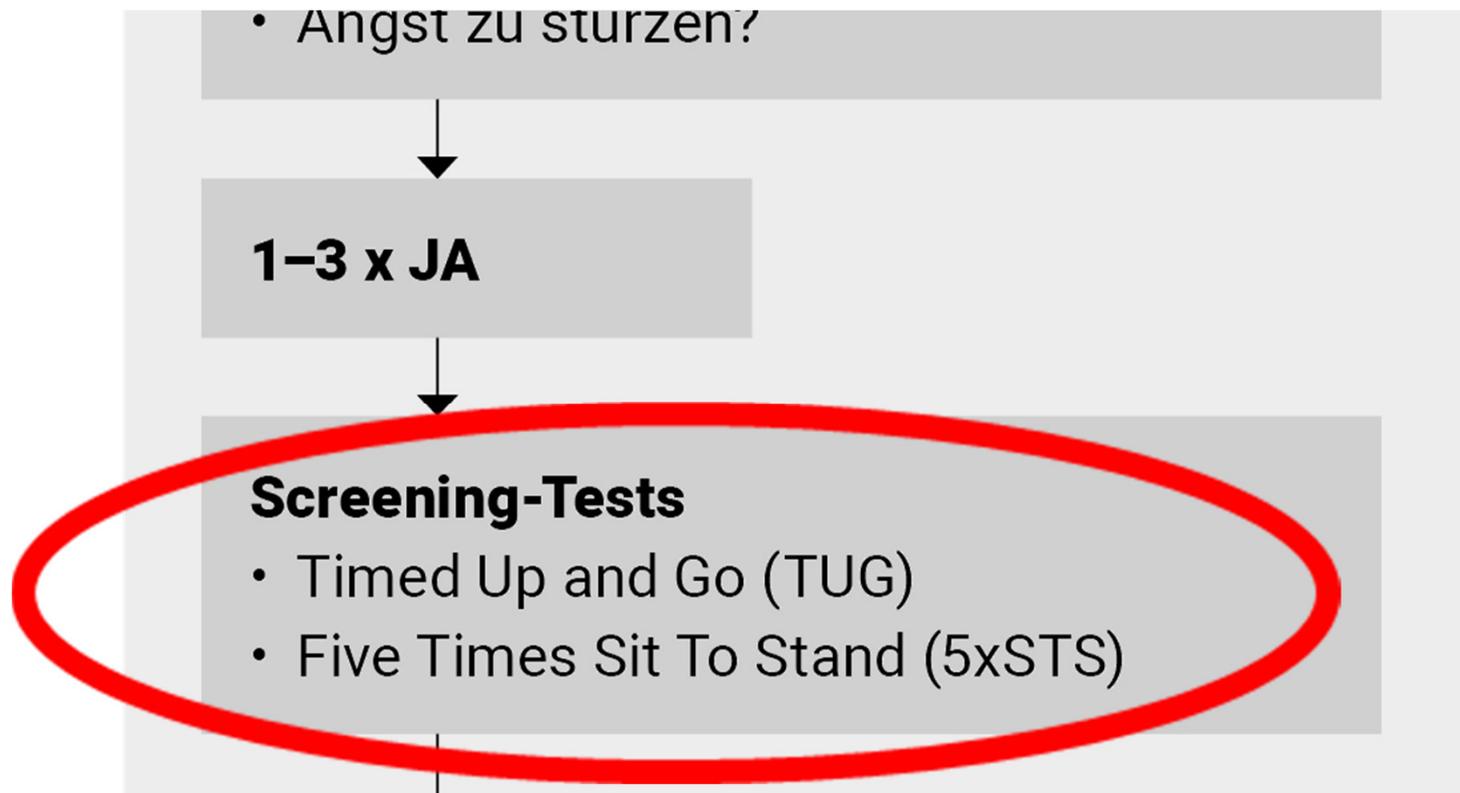
- **Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?**  
Falls JA: Wie oft? Haben Sie sich verletzt?
- **Fühlen Sie sich unsicher beim Stehen oder Gehen?**
- **Haben Sie Angst zu stürzen?**

**Falls 1–3 x JA bei den drei Alarmfragen,** werden zwei Screening-Tests durchgeführt.

<sup>1</sup>CDC (2017). Algorithm for Fall Risk Screening, Assessment, and Intervention.  
<https://www.cdc.gov/steady/pdf/STEADI-Algorithm-print.pdf>

# Screening Szenario A

- Screening-Tests



# Screening Szenario A

- Screening-Test 1: Timed Up and Go (TUG)
- Video: <https://stoppsturz.public-health-services.ch/TUG.mp4>

# Screening Szenario A

- Screening-Test 2: Five Times Sit To Stand (5xSTS)
- Video: <https://stoppsturz.public-health-services.ch/5xSTS.mp4>

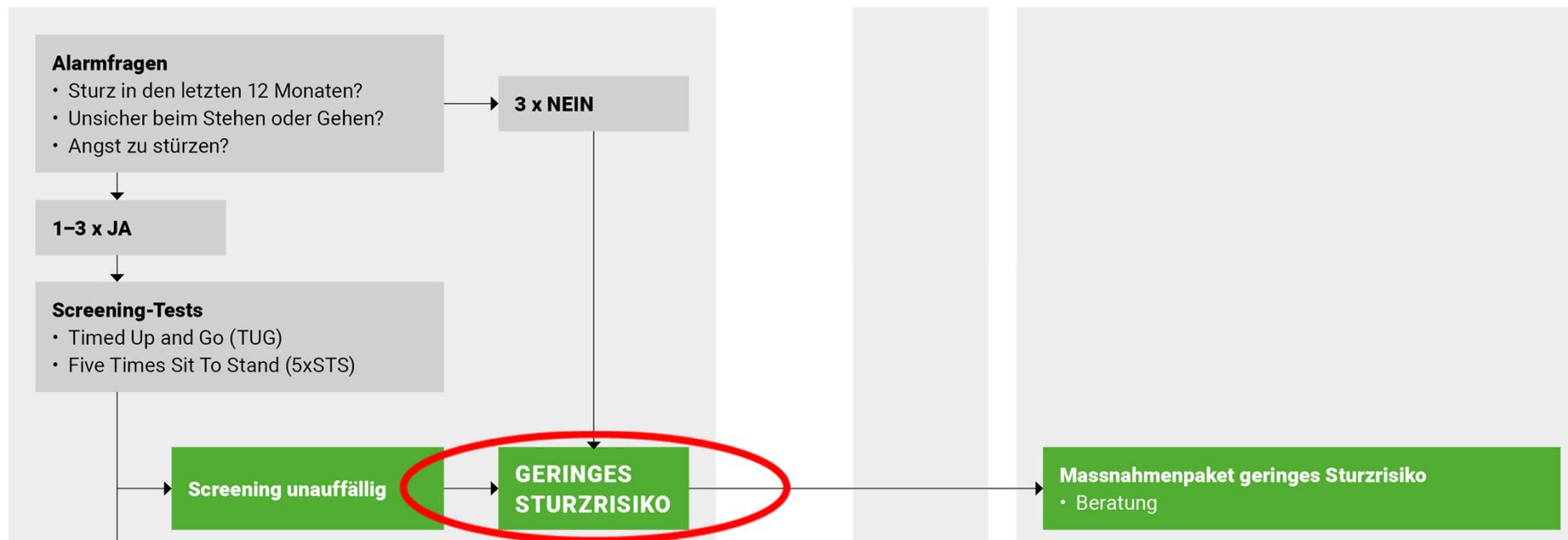
# Screening Szenario A

- Einstufung des Sturzrisikos



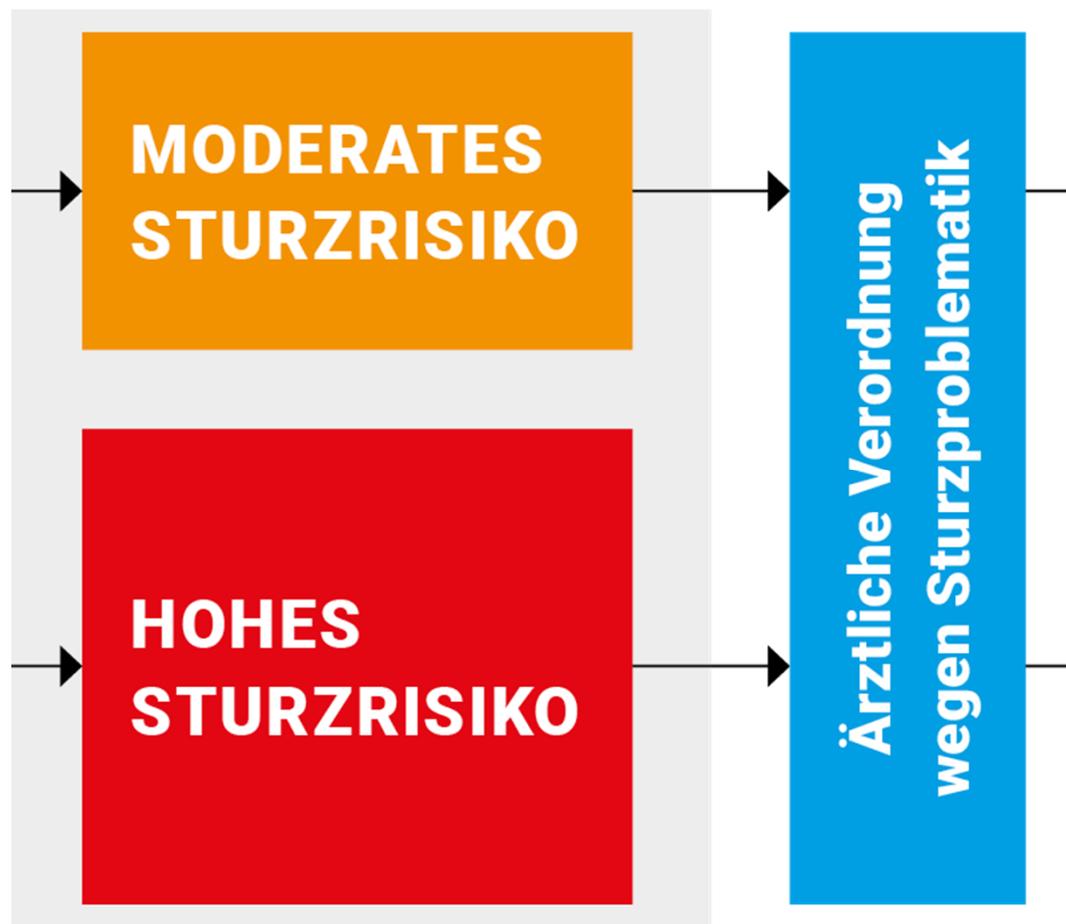
# Screening Szenario A

- Prozedere bei **geringem** Sturzrisiko



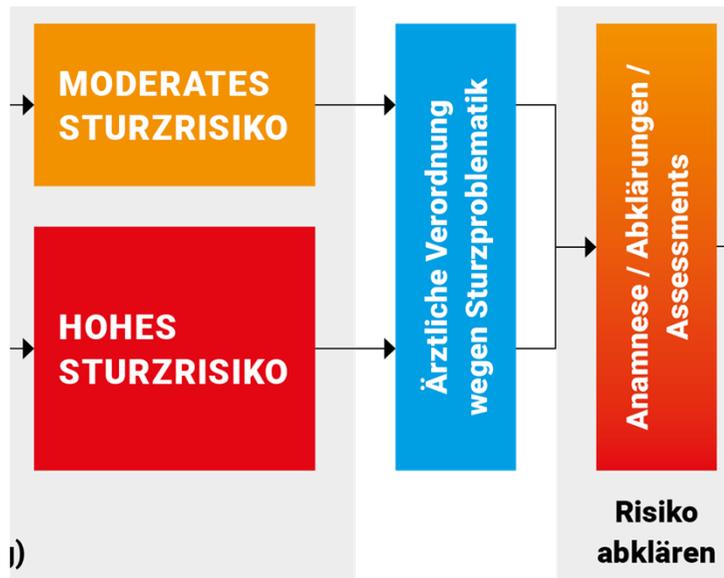
# Screening Szenario A

- Prozedere bei **moderatem** und **hohem** Sturzrisiko

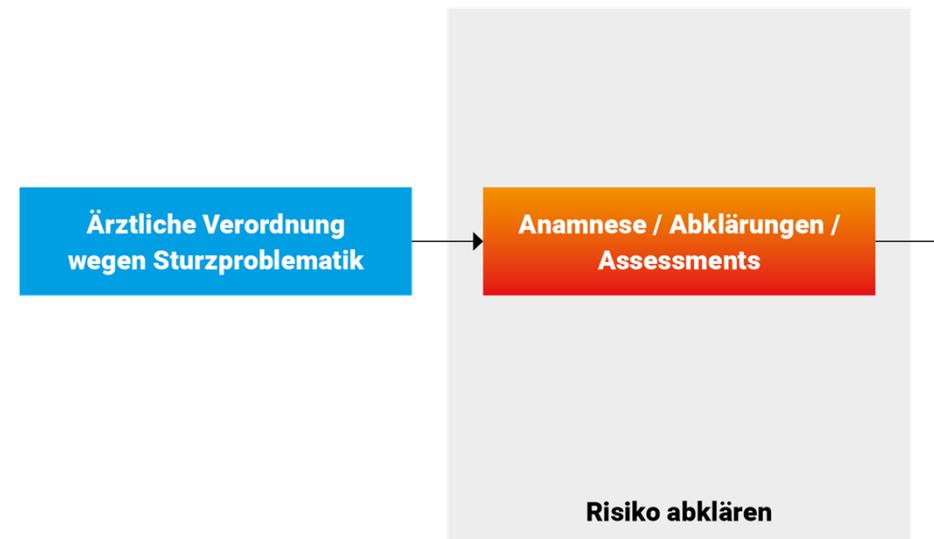


# Anamnese und Abklärungen/Assessments

## ■ Szenario A

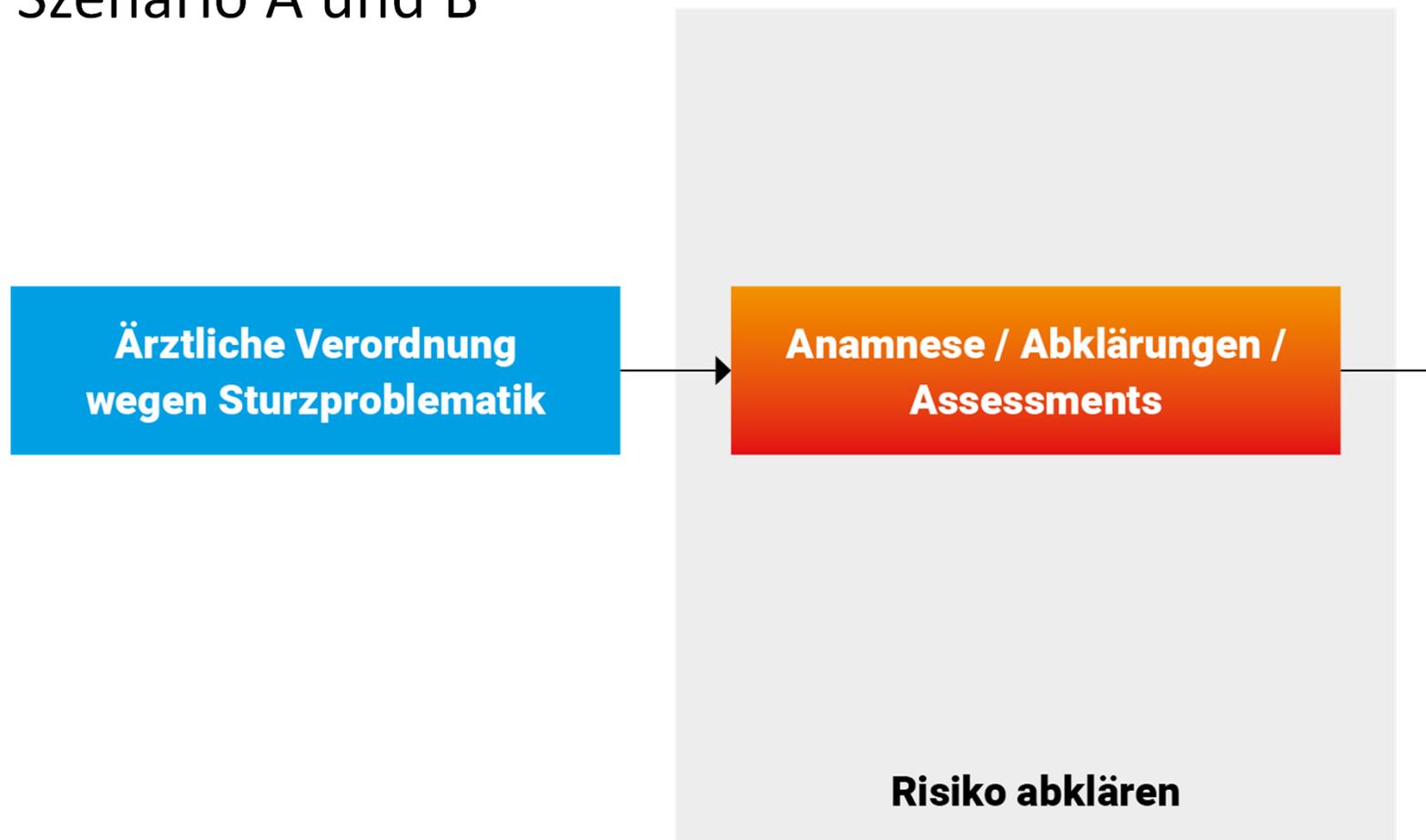


## ■ Szenario B



# Anamnese und Abklärungen/Assessments

- Szenario A und B



# Anamnese und Abklärungen/Assessments

## Moderates Sturzrisiko:

Nach der Anamnese werden folgende Abklärungen/  
Assessments empfohlen:

- Mini-BESTest
- «Falls Efficacy Scale International»-Fragebogen (FES-I) zur Sturzangst.
- Fokustests (je nach Clinical Reasoning)

# Anamnese und Abklärungen/Assessments

## Hohes Sturzrisiko:

Nach der Anamnese werden folgende multifaktorielle Abklärungen und Fokustests empfohlen:

- Mini-BESTest
- «Falls Efficacy Scale International»-Fragebogen (FES-I) zur Sturzangst
- Fokustests (je nach Clinical Reasoning)
- Wohnraumabklärung erwägen
- ggf. Rücksprache mit Angehörigen und Kontext-Abklärungen mit anderen Berufsgruppen

# Mini-BESTest: Items

<p><b>Antizipatorisch / Proaktiv</b> <b>1 - 3</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vom Sitz zum Stand</li> <li>• In den Zehenstand hoch</li> <li>• Einbeinstand</li> </ul>
<p><b>Reaktive posturale Kontrolle (Protektiv)</b> <b>4 - 6</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kompensationsschritte: Vorwärts, rückwärts, seitlich</li> </ul>
<p><b>Sensorische Orientierung</b> <b>7 - 9</b></p>	<p>Stand mit geschlossenen Füßen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augen offen feste Unterlage</li> <li>• Augen zu, weiche Unterlage</li> </ul> <p>Stand auf schräger Ebene</p>
<p><b>Dynamisches Gehen</b> <b>10 - 14</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechsel Gehgeschwindigkeit</li> <li>• Gehen mit Kopfdrehung</li> <li>• Gehen mit rascher Drehung</li> <li>• TUG mit dual task</li> </ul>

# Mini-BESTest: Item 1 - 3

**Antizipatorisch / proaktiv**



# Mini-BESTest: Item 4 - 6

## Reaktiv postural / protektiv



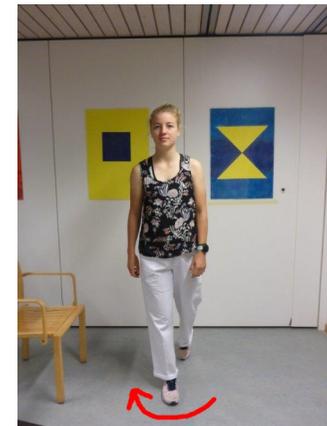
# Mini-BESTest: Item 7 - 9

## Sensorische Orientierung



# Mini-BESTest: Item 10 - 14

## Dynamisches Gehen



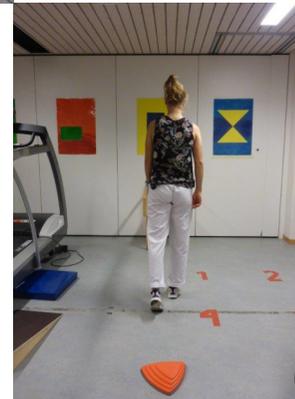
30/04/2021

Pilotprojekt «StoppSturz» / «Parachutes»

27

# Mini-BESTest: Item 10 - 14

## Dynamisches Gehen



# Mini-BESTest

## ▪ Vom Test zur Übung

Verminderte  
Kompensationsschritte

- Schutzschritte üben
- Stehen im Zehen- Fersenstand
- Kontrollierte GWV
- Clock yourself
- Krafttraining
- Aufstehtraining vom Boden

Sturzgefahr beim Gehen  
mit Kopfdrehen

- In verschiedenen Spurbreiten stehen +  
Kopf drehen
- Ein Schritt vor mit Kopfdrehen
- Gehen an Ort und Kopf drehen

# Postfall Syndrom (Sturzangst)



- «Bei einem Sturz brechen nicht nur die Knochen, sondern auch das Selbstvertrauen.»

Hans-Peter Zeitler (Zeitler, 2004; zit. in Pierbon & Funk, 2007, S. 8)

# FES-I

# Falls Efficacy Scale International

## FES-I

Wir würden Ihnen gerne einige Fragen darüber stellen, welche Bedenken Sie haben hinzufallen, wenn Sie bestimmte Aktivitäten ausführen. Bitte denken Sie noch mal darüber nach, wie sie diese Aktivität normalerweise ausführen. Wenn Sie die Aktivität z.Z. nicht ausführen (z.B. wenn jemand ihren Einkauf erledigt), geben Sie bitte (trotzdem) eine Antwort um anzuzeigen, ob Sie Bedenken *hätten* zu stürzen, wenn Sie die Aktivität ausführen *würden*. Markieren sie bitte diejenige Angabe, die am ehesten ihrem eigenen Empfinden entspricht, um anzuzeigen welche Bedenken sie haben zu stützen, wenn sie diese Aktivität ausüben.

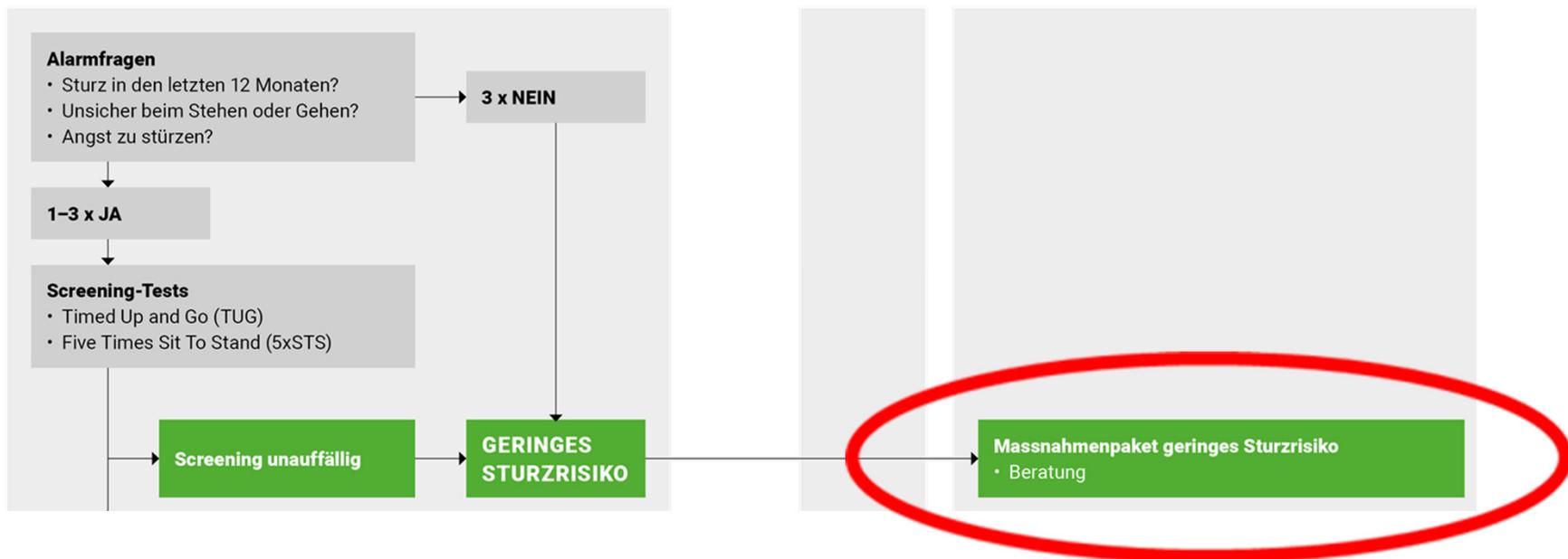
		<i>Keinerlei Bedenken 1</i>	<i>Einige Bedenken 2</i>	<i>Ziemliche Bedenken 3</i>	<i>Sehr große Bedenken 4</i>
1	Den Hausputz machen (z.B. kehren, staubsaugen oder Staub wischen)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2	Sich an- oder ausziehen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
3	Einfache Mahlzeiten zubereiten	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
4	Ein Bad nehmen oder duschen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5	In einem Laden einkaufen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6	Von einem Stuhl aufstehen oder sich hinsetzen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
7	Eine Treppe hinauf- oder hinuntergehen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
8	In der Nähe der Wohnung draussen umhergehen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
9	Etwas erreichen, was sich oberhalb des Kopfes oder auf dem Boden befindet	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
10	Das Telephon erreichen, bevor es aufhört zu klingeln	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
11	Auf einer rutschigen Ober-fläche gehen (z.B. wenn es nass oder vereist ist)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
12	Einen Freund oder Verwandten besuchen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
13	In einer Menschenmenge umhergehen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
14	Auf unebenem Boden gehen (z.B. Kopfsteinpflaster, ungepflegter Gehweg)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
15	Eine Steigung hinauf- oder hinunter gehen	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
16	Eine Veranstaltung besuchen (z.B. ein Familientreffen, eine Vereinsversammlung oder Gottesdienst)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

# Multifaktorielle Abklärungen und Fokustests

*Tabelle 1: Auswahl zu multifaktoriellen Abklärungen und Fokustests*

<p><b>Gleichgewicht spezifisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mini-BESTest</li> <li>• Berg Balance Scale</li> <li>• Dynamic Gait Index</li> <li>• Functional Gait Assessment</li> <li>• Clinical Test for Sensory Interaction in Balance (CTSIB)</li> <li>• Push and Release Test</li> </ul>	<p><b>Kraft / Sensorik / Beweglichkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handkraftmessung (Jamar Handdynamometer)</li> <li>• Five Times Sit To Stand (5xSTS)</li> <li>• Manuelle Muskelkraftmessung (MRC 0-5 gemäss Pareseskala des Medical Research Council)</li> <li>• Kraftmessung mittels Legpress</li> <li>• Testung Beweglichkeit</li> <li>• Testung Vibrationssinn</li> </ul>
<p><b>Kognition Multitask</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Four Step Square Test</li> <li>• Timed Up and Go (TUG) mit rückwärts Zählen</li> <li>• Dynamic Gait Index</li> <li>• Functional Gait Assessment</li> <li>• Spezifische Testung der Kognition</li> </ul>	<p><b>Angst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Falls Efficacy Scale International (FES-I)</li> <li>• Activities-specific Balance Confidence Scale (ABC)</li> </ul>

# Massnahmenpaket bei geringem Sturzrisiko



# Massnahmenpaket bei geringem Sturzrisiko

- Allgemeine Beratung
- Beratung zu sturzpräventiver Bewegung

# Massnahmenpaket bei **moderatem** Sturzrisiko

- Gleichgewicht, Kraft, Gangsicherheit trainieren
- Allgemeine Beratung
- Beratung zu sturzpräventiver Bewegung
- Wohnraumberatung
- Evtl. weiterführende Beratung

# Massnahmenpaket bei **hohem** Sturzrisiko

- Gleichgewicht, Kraft, Gangsicherheit trainieren
- Zusätzliche Massnahmen gemäss multifaktoriellen Abklärungen und Fokustests
- Allgemeine Beratung
- Beratung zu sturzpräventiver Bewegung
- Wohnraumberatung
- Weiterführende Beratung

# Evaluation und weiteres Vorgehen



# StoppSturz Erfolgsfaktoren

- Absolut entscheidend für den Behandlungs-Erfolg ist die **Adhärenz**<sup>1</sup>:  
Patientinnen und Patienten bzw. Klientinnen und Klienten sollen bei der Umsetzung der vereinbarten Massnahmen von den Fachpersonen gut unterstützt und begleitet werden.

<sup>1</sup>Die WHO definiert die Adhärenz mit dem Ausmass, mit dem das Verhalten einer Person mit den gemeinsam mit einer Gesundheitsfachperson vereinbarten Empfehlungen übereinstimmt, sei dies die Einnahme von Medikamenten, die Befolgung einer Diät und/oder die Änderungen des Lebensstils. World Health Organization. www.who.int. [Online] 2003.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42682/9241545992.pdf?sequence=1>

# StoppSturz Erfolgsfaktoren

- In allen Phasen integrieren die Fachpersonen ausserdem das **Umfeld der älteren Menschen**, nämlich deren (betreuenden) Angehörigen und Bezugspersonen.
- **Interprofessionalität:** Damit die Sturzprävention entlang der gesamten Versorgungskette wirksam und effizient ist, bedarf es in allen Phasen des Handelns – insbesondere bei einem erhöhten Sturzrisiko – einer gut funktionierenden **Kommunikation, Kooperation und Koordination zwischen den involvierten Professionen.**

# Diskussion / Klinische Praxis / Umsetzung im Alltag

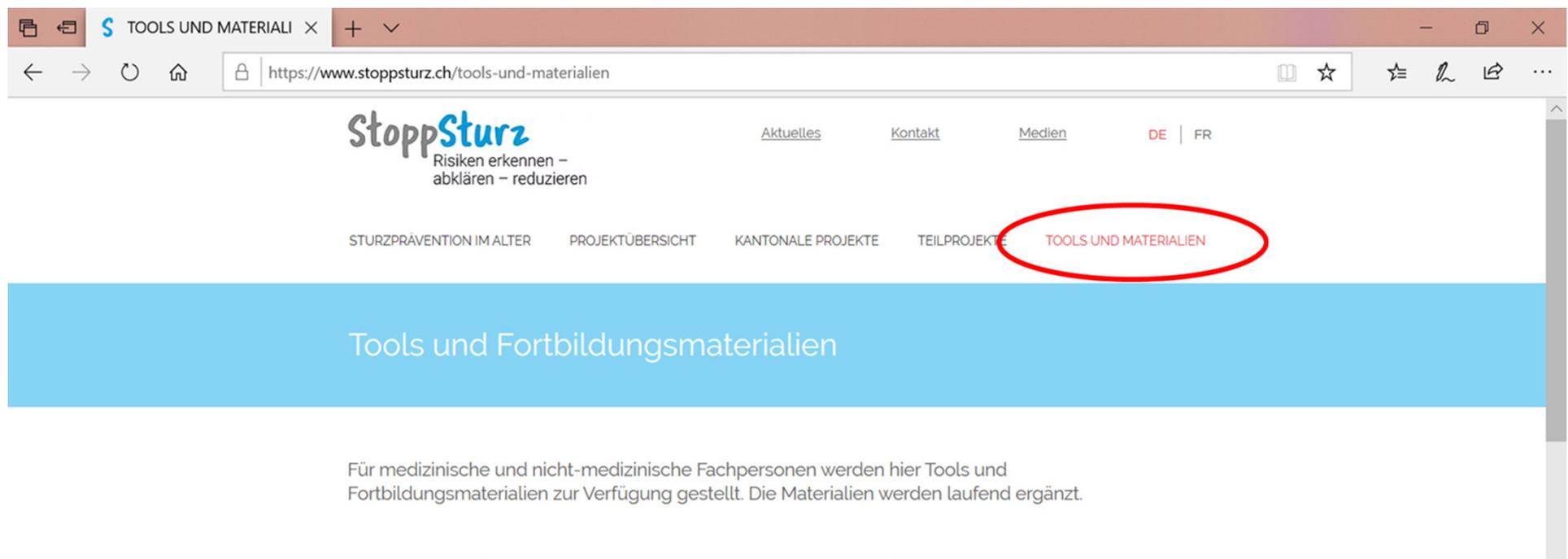
## **Siehe dazu auch das StoppSturz Fortbildungskonzept Physiotherapie:**

- StoppSturz Vorgehen Physiotherapie reflektieren und generell diskutieren
- Abklärungen/Assessments einüben
- Massnahmenpakete und deren Umsetzung diskutieren, Erfahrungsaustausch über sturzpräventive Massnahmen, Tipps & Tricks
- Szenario A und B anhand von typischen Fällen besprechen (Erfahrungsaustausch), Fallbeispiel(e) besprechen
- Integration des StoppSturz Vorgehen Physiotherapie in den Praxisalltag, Verankerung des StoppSturz Vorgehen Physiotherapie in der eigenen Institution
- Erfolgreiche, wirksame Sturzprävention diskutieren: Massnahmenpakete umsetzen, Adhärenz fördern, Beratungskompetenz/patientenzentrierte Beratung, Integration von Angehörigen/Bezugspersonen, Interprofessionalität/interprofessionelle Kommunikation, lokale Netzwerke, regionale vor- und nachgelagerte Angebote für Patient\*innen
- Abrechnung der physiotherapeutischen Leistungen, Tarifpositionen, Berufspolitik
- (...)

# Weiterführende Informationen

## Tools und Materialien für Fachpersonen

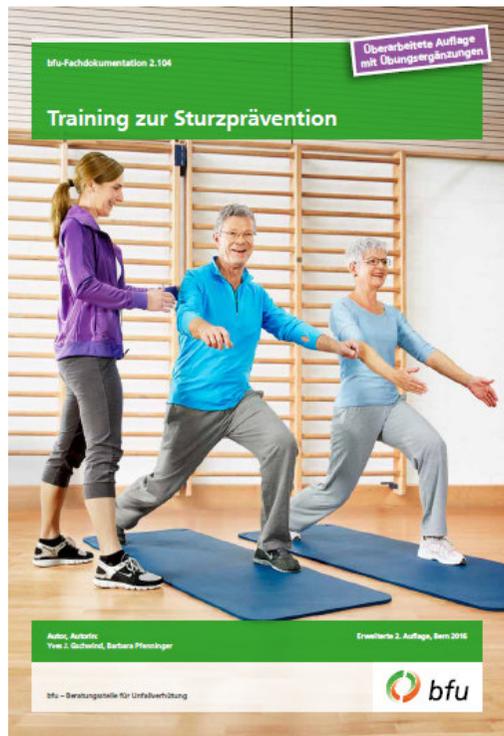
- [www.stoppsturz.ch/allgemeine-materialien](https://www.stoppsturz.ch/allgemeine-materialien)
- [www.stoppsturz.ch/material-fuer-physiotherapie](https://www.stoppsturz.ch/material-fuer-physiotherapie)



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.stoppsturz.ch/tools-und-materialien>. The page header features the StoppSturz logo and tagline 'Risiken erkennen – abklären – reduzieren'. Navigation links include 'Aktuelles', 'Kontakt', 'Medien', and language options 'DE | FR'. A horizontal menu contains 'STURZPRÄVENTION IM ALTER', 'PROJEKTÜBERSICHT', 'KANTONALE PROJEKTE', 'TEILPROJEKTE', and 'TOOLS UND MATERIALIEN', which is circled in red. Below this is a blue banner with the text 'Tools und Fortbildungsmaterialien'. The main content area begins with the text: 'Für medizinische und nicht-medizinische Fachpersonen werden hier Tools und Fortbildungsmaterialien zur Verfügung gestellt. Die Materialien werden laufend ergänzt.'

# Weiterführende Informationen

## ■ BFU-Broschüren für Physiotherapeut\*innen



# Weiterführende Informationen



**Selbstständig  
bis ins hohe Alter  
Wohnen, sich bewegen,  
mobil bleiben**

## Informationen und Beratung für Patient\*innen

- Broschüre der BFU (2020).  
Selbstständig bis ins hohe  
Alter – Wohnen, sich  
bewegen, mobil bleiben

# Weiterführende Informationen

## Informationen und Beratung für Patient\*innen

- BFU-Online-Dossier «Stürze verhindern»:  
[www.bfu.ch/de/dossiers/stuerze](http://www.bfu.ch/de/dossiers/stuerze)
- StoppSturz Poster (für Praxen)
- StoppSturz Flyer
- StoppSturz Publikums-Webseite  
(via [www.stoppsturz.ch](http://www.stoppsturz.ch) ; ab Frühjahr 2021)

# Weiterführende Informationen

## Bewegungskurse für ältere Menschen:

- lokale, sturzpräventive Bewegungsangebote, welche Gleichgewicht, Kraft und Gangsicherheit fördern
- z.B. von Pro Senectute, Rheumaliga, Turnverein, Trainingscenter: FitGym, Tanzen, TaiChi etc.
- Kurs in der Nähe finden / Übungen zu Hause:  
z.B. unter [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

## **Finden Sie Kurse in Ihrer Nähe**

 Bitte Postleitzahl oder Ort eingeben

**Kurse finden**

# Weiterführende Informationen

[www.stoppsturz.ch](http://www.stoppsturz.ch)

[www.parachutes.ch](http://www.parachutes.ch)

## **Gesamtprojektleitung**

PHS Public Health Services

Sulgeneckstrasse 35

3007 Bern

031 331 21 22

[info@public-health-services.ch](mailto:info@public-health-services.ch)

[www.public-health-services.ch](http://www.public-health-services.ch)



# Weiterführende Informationen

- Kantonales StoppSturz-Projekt
- Kantonaler Physioswiss-Verband



# Diverses

- weiterführende, **intra**professionelle Fortbildungen
- **inter**professionelle Fortbildungen
- Evaluationsbogen zur Fortbildung
- Fortbildungsbestätigung
- Quellen und Literatur: siehe Manual zum StoppSturz Vorgehen Physiotherapie



**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!**