

Eine multifaktorielle Intervention zur Reduktion des Risikos für Stürze bei älteren Menschen, die zuhause leben

Hintergrund und Fragestellung

Stürze im Alter sind verbunden mit ernsthaften Erkrankungen. In früheren Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass das Sturzrisiko bzw. die Häufigkeit von Stürzen mit der Anzahl Risikofaktoren zunehmen. Kann das Sturzrisiko durch die Anpassung der Risikofaktoren reduziert werden?

Methoden

Studiendesign

Randomisierte kontrollierte Studie

Kollektiv (Einschluss- / Ausschlusskriterien, Gruppen)

301 Männer und Frauen über 70 Jahren die zuhause leben und mindestens einer der folgenden Risikofaktoren für einen Sturz haben:
Posturale Hypotension, Verwendung von Sedativa, Verwendung von mindestens 4 verschriebenen Medikamenten, Einschränkungen von Kraft oder Beweglichkeit der Arme oder Beine, Einschränkung von Gleichgewicht, der Fähigkeit, sich sicher vom Bett auf einen Stuhl oder Toilette zu bewegen (Transfer), oder im Gehen.

Intervention

Interventionsgruppe (153 Personen): Anpassung der Medikamente, Übungsprogramm, Anpassung der Risikofaktoren.
Für jeden der Risikofaktoren wurden Prioritätenlisten und Entscheidungsregeln festgelegt.
Anpassung der Medikamente durch einen Arzt
Domizilbehandlungen durch die Physiotherapie: Training von Gang und Transfers. Wenn nötig, erhielten sie ein aufbauendes, individuell abgestimmtes Gleichgewichts- und Krafttrainings-Programm (einfache Bilder mit grossem Druck für jedes Übungsprogramm). Die Personen wurden instruiert, die Übungen täglich während 15 bis 30 Minuten durchzuführen.

Kontrollgruppe (148 Personen): gewöhnliche health care und Besuche von Sozialarbeiter-Studenten,

Resultate

Die beiden Gruppen waren vergleichbar. Die Interventionsgruppe hatte eine leicht höhere Bildung und eine leicht geringere Einschränkung der Kraft der Beine. Die Anzahl der Risikofaktoren waren in beiden Gruppen gleich.

Die Zeitdauer bis zum ersten Sturz war in der Interventionsgruppe verglichen mit der Kontrollgruppe signifikant länger ($P = 0.05$). Während eines Jahres Follow-up stürzten 35% der Interventionsgruppe verglichen mit 47% der Kontrollgruppe ($P = 0.04$). Die Inzidenzrate für Stürze der Interventionsgruppe verglichen mit der Kontrollgruppe war 0.69 (Häufigkeit der Stürze in der Interventionsgruppe verglichen mit der Kontrollgruppe). In der Kontrollgruppe erlitten sieben Personen (5%) und in der Interventionsgruppe vier Personen (3%) Frakturen.

Wiederuntersuchung der Risikofaktoren nach einem Jahr Follow-up:

<i>Risikofaktoren</i>	<i>Intervention</i>	<i>Kontroll</i>	
Mehr als vier verschriebene Medikamente	63%	86%	$P = 0.009$
Gleichgewichts-Einschränkung	21%	46%	$P = 0.001$
Einschränkung in Toiletten-Transfer	49%	65%	$P = 0.05$
Einschränkungen im Gehen	45%	62%	$P = 0.07$

Schlussfolgerungen

Die „Multiple-Risikofaktoren-Intervention“ zeigt eine signifikante Reduktion des Sturzrisikos bei älteren Menschen.

Kommentar

Die Behandlung von mehreren Risikofaktoren reduziert das Sturzrisiko. Besonders auffällig ist die Verbesserung des Gleichgewichts in der Interventionsgruppe. Dies wurde durch die Instruktion eines Heimprogrammes durch die Physiotherapie und das regelmässige (möglichst tägliche) selbständige Durchführen des Programmes erreicht.

Zusammengefasst von Stefan Schädler

Referenz

Tinetti ME, Baker DI, McAvay G, Claus EB, Garrett P, Gottschalk M, Koch ML, Trainor K, Horwitz RI. A multifactorial intervention to reduce the risk of falling among elderly people living in the community. *N Engl J Med.* 1994 Sep 29;331(13):821-7.