

Medienmitteilung

Bern, 16. Juni 2014 / mk

## Mit dem Alter steigt die Sturzgefahr

**Stürze im eigenen Heim nehmen mit dem Altern zu. Unfallort sind dabei die eigenen vier Wände – seltener Sport. Dies zeigt eine Langzeitstudie des Universitären Notfallzentrums.**

Stürze sind weit verbreitet. So verletzen sich ca. ein Drittel aller über 65-jährigen und sogar die Hälfte der über 80-jährigen jedes Jahr bei einem Sturz. Aufgrund des fortgeschrittenen Alters kommt es dabei teils zu Mehrfach-Verletzungen, welche die Betroffenen nachhaltig im Alltag einschränken und hohe Gesundheitskosten verursachen. Umso wichtiger ist daher Sturzprävention im Alter.

### Wo und warum stürzen wir?

Um Sturz-Orte und -Ursachen besser zu kennen, hat das Universitäre Notfallzentrum am Inselspital über 5 Jahre (Januar 2006 bis Dezember 2010) retrospektiv alle eingelieferten Sturzpatienten erforscht und werteten die Daten von insgesamt 6357 Patienten aus. Dabei waren 22% über 75 Jahre alt und 9.6% erlitten wiederholt Stürze im Studien-Zeitraum.

Auffallend häufig kamen die Stürze zu Hause vor (35%), gefolgt von Sport (18%) oder im Strassenverkehr als Fussgänger (16%). Medizinische Ursachen – Kreislaufkollaps, Krampfanfälle oder Hirnschläge – machten 14% der Stürze aus, 8% erfolgten nach Medikamenten, 7% während der Arbeit.

### Junge stürzen schwerer – Ältere häufiger

Jüngere Patienten verletzten sich v.a. beim Sport, in öffentlichen Räumen, durch Medikamente oder bei der Arbeit, wobei die ersten beiden teils schwerere Verletzungen nach sich zogen. Über die Hälfte der Personen über 75 stürzten dagegen zu Hause und erlitten dabei häufig Brüche (bssds. die Frauen). Auch wurden diese Patienten häufiger stationär behandelt (fast 60%) als jüngere Patienten (31% stationär), und mussten länger im Spital bleiben (im Schnitt 10 Tage).

Stürze bei älteren Personen hängen neben der eingeschränkten Mobilität und Gangunsicherheit auch mit einem Mangel an Kraft zusammen. Weitere Abklärungen und Behandlungen sind vom Betreuungssetting abhängig und obliegen den Haus- oder SpitalärztInnen. Komplexe Situationen können, nach Zuweisung durch die HausärztInnen, ambulant in der [Sturzprechstunde der Geriatrischen Universitätsklinik](#) erfolgen.

[Abstract und PDF der Studie](#)

Weitere Auskünfte für Medienschaffende:

Prof. Dr.med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Direktor Universitäres Notfallzentrum,  
031 632 24 42 (erreichbar 10.00 - 12.00 Uhr).

Prof. Dr. med. Andreas Stuck, Chefarzt Geriatrie am Inselspital und Spital Netz Bern – Spitäler  
Ziegler und Belp, 031 632 78 30 (erreichbar 10.00 bis 12.00 Uhr).