

Sturzprävention durch Hilfsmittel bei älteren Personen – eine systematische Literaturübersicht

Valentin Ritschl

Stürze können, aufgrund einer erhöhten Sturzgefahr im Alter, eine lebensbedrohliche Situation zur Folge haben. Obwohl Stürze ein bekanntes Phänomen sind, stellt deren Prävention nachwievor eine große Herausforderung für die Gesundheitsberufe dar. Um dieser Herausforderung zu begegnen, ist das Ziel dieser Studie einen Überblick über Hilfsmittel zu geben, die den Zweck haben Stürze von älteren Menschen zu reduzieren.

Um dieses Ziel zu erreichen wurde von November 2014 bis Januar 2015 eine Literaturrecherche in den medizinischen Datenbanken durchgeführt. Die Suchbegriffe setzten sich aus "ältere Menschen", "Sturz", "Prävention" und einer Vielzahl von auf Aktivitäten des täglichen Lebens, sowie diversen Technologien zusammen. TeilnehmerInnen, die für diese Studien rekrutiert wurden, lebten in einer Institution oder in der Gemeinde und waren 50 Jahre oder älter. Der Fokus der Studien musste auf Sturzprävention und Hilfsmittel liegen. Um die Qualität der Studien zu bewerten, wurden die "Criteria for Evaluation of Qualitative Research", "Evaluation of Qualitative Research" und der "Quality Assessment Tool for Quantitative Studies" herangezogen.

Insgesamt konnten 28 Studien als relevant identifiziert werden und wurden in dieses Review einbezogen. Diese Literatur bezog sich zum einen auf Hilfsmittel um intrinsische Faktoren zu verbessern, wie zum Beispiel Verbesserung von physischen Funktionen und Balance durch die Nutzung der Nintendo Wii, zum anderen um auf extrinsischer Faktoren zu wirken, wie Yaktrax Walkers oder Badezimmer-Modifikationen, um Stürze durch Gefahren im Alltag zu reduzieren. Außerdem konnten radar-basierte Geräte, um einen Sturz im Vorfeld zu erkennen, sowie Hüft-Protektoren, um Verletzungen zu verhindern, als Hilfsmittel gefunden werden.

Hilfsmittel können also ein nützliches Instrument sein um traditionelle Therapien im Sinne der Sturzprophylaxe zu unterstützen. Es besteht jedoch weiterhin ein Bedarf an qualitativ hochwertigen Studien um die Ergebnisse zu bestätigen, sowie die weitere Erforschung von Hilfsmittel um andere Risikofaktoren für Stürze zu beeinflussen.