

Das Qualitätslabel sichergehen.ch für Flachwasserkurse und -angebote für ältere Erwachsene

Stand Januar 2021

Das Ziel

Effektives sturzpräventives Training soll flächendeckend in Flachwasserkurse und -angebote für ältere Erwachsene integriert werden.

Das Qualitätslabel zeichnet Kurse und Angebote aus, in denen gemäss den Trainingskriterien und -inhalten von sichergehen.ch trainiert wird. Dieses Label dient Erwachsenen im Alter 50+ als Orientierungshilfe bei der Kurswahl.

Die Trainingskriterien für Flachwasserkurse

Um Stürze zu vermeiden und mobil und unabhängig zu bleiben, hilft das richtige sturzpräventive Training von Kraft, Gleichgewicht und Dynamik während mindestens 3x30 Minuten pro Woche.

Jede Lektion/jedes Angebot beinhaltet **mindestens 30 Minuten spezifische Kraft- und Gleichgewichtsübungen** gemäss den Inhalten der Übungsprogramme von sichergehen.ch, angepasst an das Training im Flachwasser. Sofern in einer Sportart solche Inhalte «sportartspezifisch» vorkommen, kann diese Zeit angerechnet werden.

Kriterium	Zusatz / Referenz Theorie
1 Das Krafttraining im Flachwasser fokussiert auf die unteren Extremitäten und den Rumpf. Wenn möglich wird auch Schnellkrafttraining miteinbezogen.	Das Krafttraining macht ca. 1/3 (= ca. 10 Minuten) des Trainingsumfangs aus. (Manual* S. 17–19, 41–50; Gld S. 12-13, 17-20)
2 Gleichgewichtstraining im Flachwasser beinhaltet sowohl statisches als auch dynamisches Gleichgewicht.	Das Gleichgewichtstraining macht ca. 2/3 (= ca. 20 Minuten) des Trainingsumfangs aus. (Manual* S. 20–22, 51–52; Gld S. 14-16, 21-32)
3 Das Training im Flachwasser enthält Dual- und Multitask-Übungen.	Motorisch-kognitives Training ist für die Prävention von Stürzen essenziell. (Manual*, S. 21, 22, 27, 51–52; Gld S. 15-16)
4 Die Übungen werden den Teilnehmenden (TN) individuell angepasst, um Unter- resp. Überforderung zu vermeiden.	Ein wirksames Training verlangt das Erschweren oder Erleichtern einer Übung (Progression/Regression), sodass alle TN auf ihrem individuellen Trainingsstand gefordert sind. (Manual* S. 21, 24–27, 63, Gld S. 9-11)
5 Die TN füllen den Fragebogen zur Sturzgefährdung in regelmässigen Abständen aus. Das Merkblatt «Aufstehen vom Boden trainieren» wird abgegeben	Um der Sturzangst resp. der Angst, nicht mehr aufstehen zu können entgegenzuwirken, brauchen die TN die Gewissheit, vom Boden aufstehen zu können. (Manual* S. 56–57; Gld S. 33-34, 42-43 oder Broschüre «Selbstständig bis ins hohe Alter»)
6 Die Übungen werden in einen Bezug zum Alltag der TN gestellt.	Die TN wissen, welche Übung zur Verbesserung welcher Alltagsaktivität dient.
7 Der wasserspezifische Test wird in regelmässigen Abständen durchgeführt und dokumentiert. Je nach räumlicher Verfügbarkeit können die Standardtests Timed-Up-and-Go-Test (TUG) und Chair-Stand-Tests durchgeführt werden. Die Tests sind für die TN freiwillig.	Die Tests dienen der Motivation der TN und werden protokolliert, um Fortschritte aufzeigen zu können. (Tests: Manual* S. 29–39; Testprotokoll: Manual* S. 68; Gld S. 35)
8 Die TN erhalten Informationen über die Wichtigkeit und Regelmässigkeit eines sinnvollen Trainings zur Erhaltung resp. Verbesserung der Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeit. Der Bewegungstest auf http://sichergehen.ch/test sowie die Abgabe eines Heimprogramms und eines Trainingstagebuchs wird empfohlen.	Minimale Trainingsempfehlung: 3x30 Minuten pro Woche, z.B. 1x angeleitet, 2x selbstständig zu Hause. Auf www.sichergehen.ch kann nach Erfüllen des Bewegungstests ein Übungsprogramm im pdf.-Format generiert werden. Das Ausfüllen des Trainingstagebuchs durch die TN ist fakultativ.
9 Die Sicherheit im Bad wird von den Kursleitenden gewährleistet.	Checkliste für die Sicherheit im Bad durchgehen. (Gld S. 36-38, 44)

Manual = BFU-Fachdokumentation 2.104, siehe Quellenverzeichnis

Gld = Grundlegendokument für die Aqua-Fitness-Weiterbildung «Sturzpräventives Training im Flachwasser»

Das Qualitätslabel

Ausgezeichnete Kurse werden mit dem Logo resp. Qualitätslabel sichergehen.ch gekennzeichnet und auf der Homepage www.sichergehen.ch veröffentlicht.

Die Labelvergabe und -überprüfung

Die Vergabe des Kurslabels beruht auf einer Selbstdeklaration. Die Person, die das Label für ihr Angebot in Anspruch nimmt, übernimmt gleichzeitig die Verantwortung, dass die Kriterien des Labels (siehe vorne) eingehalten werden.

Zur Überprüfung, ob die Kriterien eingehalten werden, finden regelmässig Stichproben statt.

Weiterbildungen

Es werden sowohl esa-Expert/innen und -Leiter/innen, nicht esa-ausgebildete Kursleitende wie auch Fachleute aus dem Gesundheitswesen weitergebildet. Gemeinsam mit den Partnerorganisationen werden die Weiterbildungsinhalte aufbereitet.

Die Verantwortung für die Umsetzung und Durchführung der Weiterbildung sowie die interne Kommunikation des Labels liegt bei den Ausbildungsorganisationen/Projektpartnern.

Das Kurstool und die Sichtbarkeit auf sichergehen.ch

Bei einer Neuerfassung eines Kurses muss im Kurstool bestätigt werden (= entsprechendes Feld ankreuzen), dass dieser Kurs die definierten Trainingskriterien erfüllt. Nur so erscheint er auf sichergehen.ch.

Die Ansprechpersonen

Bei Fragen zur Labelvergabe wenden Sie sich bitte an:

Pro Senectute: Vincent Brügger, vincent.bruegger@prosenectute.ch, T +41 44 283 89 04

Rheumaliga: Martina Roffler, m.roffler@rheumaliga.ch, T +41 44 487 40 63

Swimsports: Nicole Denzler, nicole.denzler@swimsports.ch, T +41 62 961 03 01

Aquateam Bern: Matthias Brunner, mb@solidaqua.ch, T +41 031 990 10 01

Übrige: Barbara Pfenninger, b.pfenninger@bfu.ch, T +41 31 390 21 69

Allgemeine Fragen: info@sichergehen.ch