

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

Stand Januar 2025

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

Die Schweizer Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene (HEPA) umfassen neben 150 Minuten moderatem oder 75 Minuten intensivem Ausdauertraining pro Woche auch sturzpräventives Training (Bewegungsempfehlungen ältere Erwachsene). Dazu empfiehlt sichergehen.ch mindestens 3 x 30 Minuten pro Woche Kraft-, Gleichgewichts- und kognitiv-motorisches Training. Während Ausdauertraining die Herz-Kreislauf-Gesundheit stärkt, chronischen Erkrankungen vorbeugt und die allgemeine Fitness sowie Leistungsfähigkeit im Alltag verbessert, fördert das sturzpräventive Training gezielt Mobilität und Gleichgewicht und mindert das Sturzrisiko. Beide Trainingsformen sind wichtig, ergänzen sich und sollten nicht gegenseitig ersetzt werden.

Jede Lektion 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 bereits vorkommen, kann diese Zeit angerechnet werden.

| Kriterium | Zusatz / Referenz Theorie |
|--|---|
| 1 Das Krafttraining im Flachwasser fokussiert auf die unteren Extremitäten und den Rumpf. | Das Krafttraining macht ca. 1/3 (= ca. 10 Minuten) des Trainingsumfangs aus. Wenn möglich wird auch Schnellkrafttraining miteinbezogen. (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 kognitiv-motorische Übungen. | Kognitiv-motorisches Training beinhaltet Dual- oder Multitask-Übungen und ist für die Prävention von Stürzen essenziell. Es kombiniert körperliche Bewegungen mit gleichzeitigen geistigen Aufgaben wie etwa Balancetraining, verbunden mit Zählaufgaben, um sowohl die körperliche als auch die kognitive Leistungsfähigkeit zu fördern. (Manual*, S. 21, 22, 27, 51-52; Gld** S. 15-16; Schoene & Sturnieks, 2021**) |
| 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: <i>Manual*</i> S. 29–39; Testprotokoll: <i>Manual*</i> S. 68; <i>Gld**</i> 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: 3×30 Minuten pro Woche, z.B. 1× angeleitet, 2× 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. (<i>Gld**</i> S. 36–38, 44) |

*Manual: BFU-Fachdokumentation 2.104 «Training zur Sturzprävention»

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

*** Schoene DS, Sturnieks DL. Cognitive-motor interventions and their effects on fall risk in older people. In: Lord SR, Sherrington C, Naganathan V, Hg. Falls in older people: Risk factors, strategies for prevention and implications for practice. 3th ed.: Cambridge University Press; 2021: 287–310

Das Qualitätslabel

Nur Kurse, die die Qualitätskriterien erfüllen, werden auf der Homepage sichergehen.ch im Kurstool veröffentlicht.

Labelvergabe und -überprüfung

Die Vergabe des Kurslabels beruht auf einer Selbstdeklaration. Die Partnerorganisation, die das Label für ihr Angebot in Anspruch nimmt, übernimmt gleichzeitig die Verantwortung, dass die Kriterien des Labels (vgl. Übersicht) eingehalten werden. Ebenso liegt die Verantwortung für die Umsetzung sowie die interne Kommunikation des Labels bei den Partnerorganisationen von sichergehen.ch.

Zur Überprüfung, ob die Kriterien eingehalten werden, finden regelmässig vorangekündigte 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

Auf sichergehen.ch erscheinen nur diejenigen Kurse, die den Labelkriterien entsprechen und bei denen das entsprechende Feld bei der Kurseingabe angekreuzt wurde. Bei der 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.

Das Kurstool wird vom Administrator der jeweiligen Organisation bewirtschaftet und aktualisiert. Die Partnerorganisation ist für die Richtigkeit der Labelvergabe verantwortlich.

Kontakt

Bei Fragen zur Labelvergabe wenden Sie sich bitte an:

Pro Senectute: Bewegung & Sport Pro Senectute Schweiz, ps-sport@prosenectute.ch T +41 44 283 89 04

Rheumaliga: Sekretariat Rheumaliga, info@rheumaliga.ch, T +41 44 487 40 00

Physioswiss: Sekretariat Physioswiss, info@physioswiss.ch, T +41 41 926 69 69

Übrige: Mail an info@sichergehen.ch

Allgemeine Fragen: info@sichergehen.ch