

Das Qualitätslabel sichergehen.ch für Bewegungs- und Sportkurse und -angebote für ältere Erwachsene

Januar 2021

Das Ziel

Effektives sturzpräventives Training soll flächendeckend in Bewegungs- und Sportkurse 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

Um Stürze zu vermeiden und mobil und unabhängig zu bleiben, hilft das richtige sturzpräventive Training von Kraft, Gleichgewicht und Dynamik während mindestens 3 x 30 Minuten pro Woche.

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

Kriterium	Zusatz / Referenz Theorie
1 Das Krafttraining fokussiert auf die unteren Extremitäten und den Rumpf. Wenn möglich wird auch Schnellkrafttraining miteinbezogen.	Das Krafttraining macht ca. $\frac{1}{3}$ (= ca. 10 Minuten) des Trainingsumfangs aus. (Manual* S. 17-19, 41-50)
2 Gleichgewichtstraining beinhaltet sowohl statisches als auch dynamisches Gleichgewicht.	Das Gleichgewichtstraining macht ca. $\frac{2}{3}$ (= ca. 20 Minuten) des Trainingsumfangs aus. (Manual* S. 20-22, 51-52)
3 Das Training enthält Dual- und Multitask-Übungen.	Motorisch-kognitives Training ist für die Prävention von Stürzen essenziell. (Manual*, S. 21, 22, 27, 51-52)
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)
5 Wenn immer möglich gehen die TN in jeder Lektion auf den Boden und stehen wieder auf. Falls nötig erhalten sie Unterstützung oder Haltehilfen.	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)
6 Die Übungen werden in einen Bezug zum Alltag der TN gestellt.	Die TN wissen, welche Übung zur Verbesserung welcher Alltagsaktivität dient.
7 Mindestens der Timed-Up-and-Go-Test (TUG) wird in regelmässigen Abständen durchgeführt und dokumentiert. Optimal ist die Durchführung des TUG und des Chair-Stand-Tests. 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)
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 wird empfohlen. Alternativ kann ein Heimprogramm abgegeben werden.	Minimale Trainingsempfehlung: 3 x 30 Minuten pro Woche, z. B. 1 x angeleitet, 2 x selbstständig zu Hause. Auf www.sichergehen.ch kann nach Erfüllen des Bewegungstests ein Übungsprogramm im pdf.-Format generiert werden.

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

Fachpartner:



Hauptpartner:

