

Lektions-

Kursart (fortlau-

## Selbstdeklaration zur Vergabe des Qualitätslabels sichergehen.ch

Das Label sichergehen.ch steht für evidenzbasiertes, sturzpräventives Training. Um mit diesem Label für Kurse und Angebote zu werben und diese auf der Plattform <u>www.sichergehen.ch</u> aufschalten zu können, müssen die Labelkriterien in jeder Lektion/in jedem Angebot erfüllt werden.

Mit dieser Selbstdeklaration belegen Sie, dass in den hier aufgeführten und von Ihnen persönlich geleiteten Kursen gemäss den Kriterien des Qualitätslabels sichergehen.ch (siehe Rückseite) trainiert wird.

PLZ, Ort

		fend o. Daten)	dauer, Min.		
Angabe zu Kursleiter/-in					
Anbieter/Organisation					
Name, Vorname					
Adresse, PLZ, Ort					
Ausbildung					
Weiterbildung Sturzprävention					
✓ Die Kriterien zum Inhalt eines sturzpräventiven Trainings (siehe Rückseite) habe ich zur Kenntnis genommen.					
✓ Ich bin mit den Inhalten der Fachdokumentation «Training zur Sturzprävention, Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter» der BFU vertraut (hier zu bestellen) und wende diese in der Praxis an.					
✓ Ich bilde mich regelmäss	ig weiter zum Thema Sturzprävention ir	n Alter.			
terien von sichergehen.ch in jede	ich die Richtigkeit obiger Angaben sow r Lektion/in jedem Angebot. Die unten d erprüfung der Qualitätskriterien jederze	ıufgeführten Organis	sationen		
Ort und Datum:	Unterschrift Kursleiter/-in:				
Einscannen und mailen an: <u>info@sichergehen.ch</u>					



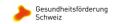
Kurstitel













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

September 2019

## 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 Extremitä-	Das Krafttraining macht ca. 1/3 (= ca. 10 Minuten) des
	ten und den Rumpf. Wenn möglich wird auch Schnell-	Trainingsumfangs aus.
	krafttraining miteinbezogen.	(Manual* S. 17–19, 41–50)
2	Gleichgewichtstraining beinhaltet sowohl statisches	Das Gleichgewichtstraining macht ca. 3/3 (= ca. 20 Mi-
	als auch dynamisches Gleichgewicht.	nuten) 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 essentiell.
		(Manual*, S. 21, 22, 27, 51–52)
4	Die Übungen werden den Teilnehmenden (TN) indivi-	Ein wirksames Training verlangt das Erschweren oder
	duell angepasst, um Unter- resp. Überforderung zu	Erleichtern einer Übung (Progression/Regression), so-
	vermeiden.	dass alle TN auf ihrem individuellen Trainingsstand
		gefordert sind. (Manual* S. 21, 24-27, 63)
5	Wenn immer möglich gehen die TN in jeder Lektion	Um der Sturzangst resp. der Angst, nicht mehr aufste-
	auf den Boden und stehen wieder auf. Falls nötig er-	hen zu können entgegenzuwirken, brauchen die TN
	halten sie Unterstützung oder Haltehilfen.	die Gewissheit, vom Boden aufstehen zu können. (Ma-
		nual* S. 56–57)
6	Die Übungen werden in einen Bezug zum Alltag der	Die TN wissen, welche Übung zur Verbesserung wel-
	TN gestellt.	cher Alltagsaktivität dient.
7	Mindestens der Timed-Up-and-Go-Test (TUG) wird in	Die Tests dienen der Motivation der TN und werden
	regelmässigen Abständen durchgeführt und doku-	protokolliert, um Fortschritte aufzeigen zu können.
	mentiert. Optimal ist die Durchführung des TUG und	(Tests: Manual* S. 29–39; Testprotokoll: Manual* S.
	des Chair-Stand-Tests.	68)
	Die Tests sind für die TN freiwillig.	
8	Die TN erhalten Informationen über die Wichtigkeit und	Minimale Trainingsempfehlung: 3 × 30 Minuten pro
	Regelmässigkeit eines sinnvollen Trainings zur Erhal-	Woche, z.B. 1 × angeleitet, 2 × selbstständig zu
	tung resp. Verbesserung der Kraft- und Gleichge-	Hause. Vorlagen für Heimprogramm und Trainingsta-
	wichtsfähigkeit. Die Abgabe eines Heimprogramms	gebuch werden den TN zur Verfügung gestellt. Das
	und eines Trainingstagebuchs wird empfohlen.	Ausfüllen durch die TN ist fakultativ.

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











