# 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 www.sichergehen.ch 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.

| Kurstitel | PLZ, Ort | Kursart (fortlaufend o. Daten) | Lektionsdauer, 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 regelmässig weiter zum Thema Sturzprävention im Alter.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich die Richtigkeit obiger Angaben sowie die Einhaltung der Qualitätskriterien von sichergehen.ch in jeder Lektion/in jedem Angebot. Die unten aufgeführten Organisationen und/oder die BFU können zur Überprüfung der Qualitätskriterien jederzeit unangemeldet Stichproben durchführen.

Ort und Datum: Unterschrift Kursleiter/-in:

..... .....

Einscannen und mailen an: info@sichergehen.ch

Fachpartner: Rheumaliga Schweiz Bewusst bewegt, Physio swiss, evs ase

Hauptpartner: bfu bpa upi, PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER, Gesundheitsförderung Schweiz

sicher stehen
sichergehen.ch

# 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 × 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. ⅓ (= 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. ⅔ (= 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 essentiell. *(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. Die Abgabe eines Heimprogramms und eines Trainingstagebuchs wird empfohlen. | Minimale Trainingsempfehlung: 3 × 30 Minuten pro Woche, z. B. 1 × angeleitet, 2 × selbstständig zu Hause. Vorlagen für Heimprogramm und Trainingstagebuch werden den TN zur Verfügung gestellt. Das Ausfüllen durch die TN ist fakultativ. |

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

Fachpartner:
Rheumaliga Schweiz Bewusst bewegt
Physio swiss
evs ase Ergotherapeutinnen-Verband Schweiz Association Suisse des Ergothérapeutes Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

Hauptpartner:
bfu bpa upi
PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER
Gesundheitsförderung Schweiz