

## 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 3x30 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. 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. 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 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. Der Bewegungstest auf <a href="http://sichergehen.ch/test">http://sichergehen.ch/test</a> wird empfohlen. Alternativ kann ein Heimprogramm abgegeben werden. | Minimale Trainingsempfehlung: 3x30 Minuten pro Woche, z.B. 1x angeleitet, 2x selbstständig zu Hause. Auf <a href="http://www.sichergehen.ch">www.sichergehen.ch</a> kann nach Erfüllen des Bewegungstests ein Übungsprogramm im pdf.-Format generiert werden. |

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



## Das Qualitätslabel

Ausgezeichnete Kurse werden mit dem Logo resp. Qualitätslabel sichergehen.ch gekennzeichnet und auf der Homepage [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) veröffentlicht

## Die 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 (siehe vorne) 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 Stichproben statt.

## 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 einer Neufassung 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.

## Die Ansprechpersonen

Bei Fragen zur Labelvergabe wenden Sie sich bitte an:

Pro Senectute: Vincent Brügger, [vincent.bruegger@prosenectute.ch](mailto:vincent.bruegger@prosenectute.ch), T +41 44 283 89 04

Die Neufassung und Bearbeitung der Kurse wird im CSV für die nationale Kurssuche gemacht (und nicht im Kurstool auf der Homepage von sichergehen.ch).

Physioswiss: Geschäftsstelle GERONTOLOGIE CH, [info@gerontologie.ch](mailto:info@gerontologie.ch), T +41 31 311 89 06

Rheumaliga: Martina Roffler, [m.roffler@rheumaliga.ch](mailto:m.roffler@rheumaliga.ch), T +41 44 487 40 63

Übrige: Barbara Pfenninger, [b.pfenninger@bfu.ch](mailto:b.pfenninger@bfu.ch), T +41 31 390 21 69

Allgemeine Fragen: [info@sichergehen.ch](mailto:info@sichergehen.ch)