

Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter

Sturzpräventionskurse

Checkliste 2014

Kontext

Das Projekt Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter fördert die Autonomie, die Gesundheit und die Lebensqualität älterer Menschen. Zielgruppe sind all jene Personen, die selbstständig oder mit ambulanter Unterstützung zu Hause leben und nicht unmittelbar vor einem Heimeintritt stehen.

Die vorliegende Checkliste für Sturzpräventionskurse basiert auf einer Studie der Akutgeriatrie des Universitätsspitals Basel. Das Thema «Sturzprävention» ist Teil eines modularen Systems. Dieses beinhaltet die Interventionsthemen «Bewegungsförderung», «Sturzprävention» und «Psychische Gesundheit» sowie die Querschnittsthemen «Beratung», «Veranstaltungen und Kurse», «Partizipation der Hausärztinnen und Hausärzte» sowie «Schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppen». Für jedes dieser Themen wurden die Evidenz und der aktuelle Stand der Best Practice aufgearbeitet (siehe www.gesundheitsfoerderung.ch/via, Downloadbereich: Best-Practice-Studien). Weitere Themen sind in Bearbeitung.

An wen richtet sich diese Checkliste?

Diese Checkliste richtet sich an Fachpersonen, die auf der strategischen oder konzeptionellen Ebene verantwortlich sind für Planung, Überwachung und Evaluation eines kantonalen oder kommunalen Angebots der Sturzprävention für ältere Menschen. Das können Personen in der Verwaltung oder in umsetzenden Organisationen sein.

Zweck und Anwendung der Checkliste

Die Checkliste soll Fachpersonen ermöglichen zu überprüfen, inwiefern die Sturzpräventionskurse ihres Kantons oder ihrer Gemeinde dem aktuellen Wissensstand entsprechen. Gleichzeitig gibt sie Anregungen, in welchen Bereichen die Sturzprävention optimiert werden kann. Die Checkliste listet wissenschaftlich abgestützte Qualitätsmerkmale von Kursen zur Sturzprävention auf. In der Umsetzung sollen diese sinngemäss und soweit möglich berücksichtigt werden.

Eingrenzung

Diese Checkliste berücksichtigt insbesondere die Erkenntnisse, welche in der Studie der Akutgeriatrie des Universitätsspitals Basel aufgearbeitet wurden, und ist nicht als abschliessend zu betrachten. Weitere Aspekte der Sturzprävention, wie zum Beispiel die Abklärung von medizinischen Risikofaktoren, eine Überprüfung der Medikamenteneinnahme, die Einstellung von Seh- und Hörhilfen, werden in dieser Checkliste nicht abgehandelt. Ebenfalls nicht enthalten in dieser Checkliste sind all jene Massnahmen, die zur Verringerung der Sturzgefahren im Wohnumfeld der Betroffenen ergriffen werden können, innerhalb und ausserhalb der Wohnungen.

Struktur der Checkliste

Die Checkliste enthält Informationen zu den Bereichen Ziele, Zielgruppen und deren Erreichung, Zugang, Qualifikationen der Kursleitenden, Kursinhalte, Qualitätssicherung und -überprüfung sowie ergänzende Informationen.

Weitere Materialien

Zum Thema Sturzprävention hat die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung in Kooperation mit dem Projekt Via diverse Materialien für Ausbildungsverantwortliche, die Aus- und Weiterbildungen konzipieren (Fachdokumentation – Training zur Sturzprävention), und für die Zielgruppe (Übungsprogramm 3x3 «Sicher stehen – sicher gehen») entwickelt (siehe bfu Shop: www.bestellen.bfu.ch).

Weitere Checklisten von Via, die im Rahmen von Angeboten zur Sturzprävention für ältere Menschen relevant sind, betreffen die Themen «Bewegungsförderungskurse für ältere Menschen», «Beratung», «Partizipation der Hausärztinnen und Hausärzte» und «Schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppen». Speziell sei hier auf die Via-Checkliste «Veranstaltungen und Kurse» hingewiesen, welche viele zusätzliche Aspekte behandelt (z. B. Kurskonzept, Vernetzung und Koordination, Bewerbung etc.), die auch für Sturzpräventionskurse relevant sind.

Für die operationelle Ebene steht zudem eine «Umsetzungshilfe Veranstaltungen und Kurse» zur Verfügung, welche für Organisatoren von Kursen zur Sturzprävention praktische Anleitungen und Hilfen bietet.

Alle Materialien können unter www.gesundheitsfoerderung.ch/via (Downloadbereich) heruntergeladen werden.

**Zwecks Weiterentwicklung danken wir für alle Rückmeldungen zu den Praxis-Erfahrungen mit dieser überarbeiteten Checkliste und für Verbesserungsvorschläge an:
via@promotionsante.ch.**

Ziele

Die Sturzprävention verfolgt das Ziel, das Sturzrisiko und die Anzahl Stürze älterer Menschen zu reduzieren sowie deren Sturzangst abzubauen. Sturzprävention kann Leid durch Sturzfolgen verhindern, stärkt die Autonomie älterer Menschen und fördert ihre Lebensqualität.

Zielformulierung	✓
Die übergeordneten Ziele des kantonalen oder kommunalen Angebots an Sturzpräventionskursen sind präzise, klar und realistisch formuliert.	□
Die an der Praxis ausgerichteten Ziele der einzelnen Sturzpräventionskurse werden präzise, klar und realistisch formuliert.	□
Die Ziele werden den jeweiligen Zielgruppen angepasst (Berücksichtigung der körperlichen Voraussetzungen, unterschiedliche Bedürfnisse von Männern und Frauen etc.).	□
Teilziele	✓
<p>Das Kursangebot verfolgt die folgenden Teilziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Die Zielgruppen werden sich ihres erhöhten Sturzrisikos bewusst. – Das Sicherheitsgefühl im Gehen wird gestärkt. Das sichere Bewegen zu Fuss im privaten wie im öffentlichen Raum wird erhöht. – Die Sturzangst wird vermindert. – Die Mobilität im Alltag wird verbessert, d. h., ältere Menschen können Aktivitäten ausführen, die die Autonomie und damit die Lebensqualität erhalten (einkaufen, Treppen steigen, soziale Kontakte pflegen etc.). – Das Risiko, (erneut) zu stürzen, wird vermindert. – Die Kursteilnehmenden werden sensibilisiert und motiviert, Sturzrisiken und Sturzgefahren im Wohnumfeld sowie im Lebensraum ausserhalb der Wohnung zu erkennen und zu beheben. – Dank geeigneter Gestaltung sind soziale Interaktionen in den Kurs integriert und die Pflege bestehender bzw. das Knüpfen neuer Kontakte wird gefördert. 	□ □ □ □ □ □ □

Zugang

Der niederschwellige Zugang zu einem Sturzpräventionskurs spielt eine wesentliche Rolle für die Teilnahme. Wichtig ist, dass der Zeitpunkt der Kursdurchführung gut gewählt, der Ort gut erreichbar und die Kosten erschwinglich sind.

Erreichbarkeit/Zugänglichkeit des Kursangebots	<input checked="" type="checkbox"/>
Das Kursangebot findet zu einer den Zielgruppen angepassten Zeit statt.	<input type="checkbox"/>
Bei mehreren gleichartigen Angeboten werden unterschiedliche Durchführungszeiten gewählt.	<input type="checkbox"/>
Das Kurslokal ist zu Fuss oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln einfach erreichbar (keine unüberwindbaren Barrieren).	<input type="checkbox"/>
Die Kosten des Kurses sind für die ausgewählten Zielgruppen erschwinglich und zumutbar, stellen also keine Hürde zur Beteiligung dar.	<input type="checkbox"/>

Zielgruppen

Die zu erreichenden Zielgruppen unterscheiden sich bezüglich Alter und Geschlecht, aber auch sozioökonomisch und kulturell. Solche Merkmale werden bei der Eingrenzung der Zielgruppen und bei der Gestaltung der Kurse berücksichtigt.

Definition Zielgruppe	<input checked="" type="checkbox"/>
Die Zielgruppe ist präzise definiert. Zu den wichtigen Zielgruppen gehören Menschen mit erhöhter Vulnerabilität: <ul style="list-style-type: none">– ältere Menschen mit ersten Anzeichen von Gebrechlichkeit und erhöhter Anfälligkeit für Erkrankungen (Vulnerabilität)– sturzgefährdete ältere Menschen mit allfälligen chronischen Beschwerden und vorhandenen Sturzrisikofaktoren– ältere Menschen mit vorhergehendem Sturzereignis	<input type="checkbox"/>
Sozioökonomische Merkmale der Zielgruppen	<input checked="" type="checkbox"/>
Die sozioökonomischen Merkmale der Zielgruppen, wie Einkommen, Bildungsstand, beruflicher Hintergrund, Migrationsstatus etc., sind bekannt und werden bei der Bewerbung und Gestaltung der Sturzpräventionskurse berücksichtigt.	<input type="checkbox"/>
Geschlechtsspezifische Merkmale	<input checked="" type="checkbox"/>
Die Angebote berücksichtigen in der Kommunikation und Bewerbung sowie in der Gestaltung die zwischen den Geschlechtern unterschiedlichen Interessen, Bedürfnisse, Erreichbarkeit und körperlichen Voraussetzungen.	<input type="checkbox"/>

Zielgruppenerreichung und Adhärenz¹

Der Erfolg eines Kursangebots hängt wesentlich von der Mobilisierung der Zielgruppen ab. Idealerweise werden diese innerhalb ihrer persönlichen Netzwerke angesprochen und zur Teilnahme motiviert.

Bewerbung und Motivierung der Zielgruppen	✓
Das Kursangebot wird bekannt gemacht bei nachstehenden Fachleuten und Institutionen. Diese Multiplikatoren werden eingeladen, sturzgefährdete Personen zur Teilnahme zu motivieren. <ul style="list-style-type: none"> – Fachleute aus dem Gesundheitswesen: lokale Ärztinnen und Ärzte, Spitex, Physio- und Ergotherapeutinnen und -therapeuten etc. – Altersbeauftragte von Gemeinden und Kirchen – Organisationen und Netzwerke vor Ort: Pro Senectute, Spitex, Versicherer etc. – Angehörige und Freunde 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Die ausgewählten Zielgruppen werden auch direkt angesprochen (anlässlich von Anlässen, mittels Versänden etc.).	<input type="checkbox"/>
Familien und Freunde von Kursteilnehmenden werden kontaktiert und eingeladen, die Kursteilnehmenden zur Weiterführung eines Kurses zu motivieren und zum individuellen Zusatztraining zu Hause anzuregen.	<input type="checkbox"/>
Koordination	✓
Das Angebot ist zeitlich und örtlich mit anderen Angeboten für Seniorinnen und Senioren abgestimmt.	<input type="checkbox"/>

Qualität des Kursangebots

Die Wirksamkeit des Angebots hängt in starkem Masse von der Qualität des Trainings ab. Die im Folgenden genannten Aspekte sind besonders relevant.

Qualifikation der Kursleitenden	✓
Das Kursangebot wird von adäquat ausgebildeten Fachpersonen durchgeführt. Wünschbar sind eine Grundausbildung in Physiotherapie, Ergotherapie, Sport- und Bewegungswissenschaften, ein gleichwertiger Beruf mit Zusatzausbildung oder speziell ausgebildete Leiterinnen und Leiter von Sturzpräventionskursen.	<input type="checkbox"/>
Die Kursleitenden verfügen neben ausreichender Fach- und Methodenkompetenz über die nötigen Personal- und Sozialkompetenzen wie hohe Kommunikationsfähigkeiten und Einfühlungsvermögen.	<input type="checkbox"/>
Die Unterstützung der Kursleitung durch eine entsprechend ausgebildete Person aus der Zielgruppe (Peer-Ansatz) wirkt sich positiv auf Teilnehmerzahlen und Zufriedenheit aus. Eine Kursunterstützung durch Peers wird angestrebt.	<input type="checkbox"/>

¹ In der wissenschaftlichen Literatur wird zunehmend unterschieden zwischen den Begriffen «Compliance» und «Adhärenz». Das Wort «Adhärenz» richtet sich dabei eher auf Vorgaben im Rahmen eines Trainingsprogramms, das Wort «Compliance» auf die Einhaltung von Einnahmевorschriften (z. B. von Medikamenten).

Inhalt des Kursangebots	✓
<p>Der Kurs weist eine grosse Variation an Übungen auf, die durch Modifikationen stufenweise anspruchsvoller gemacht werden können. Die Übungen decken die folgenden Bereiche ab:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungen zur Förderung des statischen und dynamischen Gleichgewichts - Übungen zur Förderung der Muskelkraft, insbesondere ein muskuläres Krafttraining der unteren Extremitäten, und – falls angebracht – der Muskelschnellkraft (Power) - Gangtraining - Übungen, welche Alltagsaufgaben trainieren, wie Treppen steigen, einkaufen etc. 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>Die Intensität der Übungen zur Förderung der Muskelkraft wird so gewählt, dass es zu einer muskulären Ermüdung kommt.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Gruppenübungen, zum Beispiel zur Stärkung des Gleichgewichts, werden mit moderater Intensität durchgeführt, um soziale Interaktionen zu ermöglichen.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Die Übungen werden den einzelnen Kursteilnehmenden angepasst, um deren Bedürfnissen, physischen Voraussetzungen und Sicherheitsansprüchen zu genügen.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Kurse sind so angelegt, dass sie den Teilnehmenden ein langfristiges Aufbautraining ermöglichen (Planung von Anschlusskursen, ergänzende Trainingsangebote).</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Die Teilnehmenden werden wiederholt darauf hingewiesen, dass eine optimale Wirkung mindestens zwei, besser jedoch drei Übungseinheiten pro Woche erfordert. Sie werden motiviert und dabei unterstützt (Abgabe eines Trainingsprogramms), zu Hause zusätzliche Trainingseinheiten zu absolvieren.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Das Angebot umfasst pro Kurs ein bis idealerweise drei Trainingseinheiten pro Woche.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Eine Trainingseinheit sollte mindestens 45 Minuten supervidierte körperliche Aktivität beinhalten. Die individuellen Übungseinheiten zu Hause sollten mindestens 15 Minuten betragen.</p>	<input type="checkbox"/>
Vorsichtsmassnahmen	✓
<p>Um die Sicherheit der älteren Menschen zu gewährleisten, werden spezifische Vorsichtsmassnahmen getroffen.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Sturzfallen im Kursraum (z. B. am Boden liegende Materialien, Nässe etc.) werden entfernt.</p>	<input type="checkbox"/>
<p>Ärztliche Risiken wie zu hoher oder zu tiefer Blutdruck, Schwindel, Herzrhythmusstörungen und körperliche Einschränkungen, beispielsweise reduzierte Seh- und Hörleistungen, können zu Stürzen führen. Die Kursteilnehmenden werden aufgefordert, einen Arzt oder eine Ärztin zu konsultieren, um die Eignung für die Teilnahme an einem sturzpräventiven Programm abzuklären.</p>	<input type="checkbox"/>

Qualitätssicherung und -überprüfung

Damit Kursangebote im Bereich der Sturzprävention eine optimale Wirkung erzielen, sollten sie die in dieser Checkliste geforderten Qualitätsstandards erreichen. Regelmässiges Monitoring der Teilnehmerrückmeldungen ist wichtig um zu verfolgen, ob die Angebote den Bedürfnissen der Zielgruppe entsprechen. Gewonnene Erkenntnisse dienen der kontinuierlichen Verbesserung des Angebots und der Rechenschaftslegung.

Dokumentation, Monitoring und Evaluation	<input checked="" type="checkbox"/>
Die Kurse werden für die Überprüfung, Evaluation und Qualitätsentwicklung systematisch dokumentiert.	<input type="checkbox"/>
Kursverantwortliche führen angemessene Massnahmen zur Qualitätssicherung der Angebote ein (Dokumentation, Supervision, Intervision, Weiterbildung, Teilnehmerevaluation etc.).	<input type="checkbox"/>
Rückmeldungen von Kursteilnehmenden werden systematisch erhoben und für die Verbesserung des Angebots verwendet (auf der Via-Website steht dazu ein «Rückmeldebogen Kurse» mit Anleitung zur Verfügung).	<input type="checkbox"/>
Die Angebote werden gemäss dem Angebotskonzept periodisch überprüft (Monitoring) und ausgewertet (Evaluation).	<input type="checkbox"/>

Ergänzende Informationen

Ein Sturzpräventionskurs deckt nur einen Teil der Sturzprävention ab. Zur Erhöhung der Wirksamkeit sollen weitere Themen im Rahmen des Sturzpräventionskurses angesprochen werden.

Kontinuität des Trainings	<input checked="" type="checkbox"/>
Die Teilnehmenden werden dazu motiviert, intensive und längerfristige Sturzprävention zu betreiben. Das heisst zum Beispiel einen Kurs zu verlängern, ein anderes ergänzendes Bewegungs- und Sportangebot zu besuchen und/oder konsequent zu Hause weiter zu trainieren.	<input type="checkbox"/>
Häusliche Modifikation	<input checked="" type="checkbox"/>
Auf die Bedeutung von Sturzgefahren im häuslichen Umfeld und unterwegs wird im Rahmen des Kurses wiederholt hingewiesen. Eine Checkliste wird abgegeben, mit der die Seniorinnen und Senioren ihr Wohnumfeld auf Sturzgefahren überprüfen können. «Zwäg ins Alter» von Pro Senectute des Kantons Bern hat zusammen mit der Zielgruppe eine Checkliste «Sicherheit in Haus, Wohnung und Garten» mit relevanten Informationen entwickelt. Download über www.gesundheitsfoerderung.ch/via (siehe Umsetzungshilfe Beratung/Tools).	<input type="checkbox"/>

Schuhwerk		✓
Auf die Bedeutung eines adäquaten Schuhwerks wird hingewiesen (allenfalls mit Abgabe eines geeigneten Merkblatts). Gutes Schuhwerk kennzeichnet sich durch niedrige, breitflächige Absätze, rutschfeste Sohle, stabile Fersenkappe, die Halt gibt, und feste, sichere Schnürung. Solche Schuhe sollten auch innerhalb der Wohnung getragen werden.	□	
Eine Antirutsch-Vorrichtung für Schuhwerk im Schnee und auf Eis wird im Rahmen der Kurse empfohlen, die richtige Anwendung wird geübt.	□	
Gehhilfen		✓
Zur Verwendung von Gehhilfen wird nur geraten, wenn sie von Fachpersonen empfohlen worden sind. Es wird darauf hingewiesen, dass der Umgang mit einer Gehhilfe unter Anleitung einer Fachperson eingeübt werden sollte.	□	