

## Sturzpräventionstrainer des ZVK e.V.

### Background

Der Anteil der Betagten an unserer Bevölkerung steigt ständig. Innerhalb eines Jahres wird jede dritte über 60jährige und jede zweite über 80jährige Person mindestens einmal stürzen.

Stürze führen nicht selten zu schweren Verletzungen, Behinderungen, Angst vor weiteren Stürzen und damit dauerhaften Einschränkungen der Mobilität, der Aktivitäten und der Teilhabe. Eine Abwärts-spirale kann beginnen, die zum Verlust der Selbständigkeit bis hin zu Pflegebedürftigkeit und vorzeiti-gem Tod führen kann.

Das Sturzrisiko lässt sich durch evidenzbasiertes Training verringern.

Sturzprävention ist möglich.

### Kursbeschreibung

Möchten Sie Ihre Leistungspalette in den Bereichen Kassenförderung und Selbstzahler erweitern?

Möchten Sie zielgruppengerechte, evidenzbasierte Präventionsangebote ins Programm nehmen?

Dieser Kurs entstand in Zusammenarbeit von AG Prävention und AG Geriatrie im ZVK e.V. sowie der Physio-Akademie gGmbH. Dr. Ellen Freiburger, Gerontologin an der Universität Nürnberg-Erlangen und eine der führenden Sturzforscherinnen Deutschlands, begleitete die Kursentwicklung mit Ihrer wissenschaftlichen Expertise.

Teil der Fortbildung ist auch die Anfertigung eines Flyer-Textes oder eines Konzepts für ein Trainings-angebot zur Sturzprävention. Der Text dient Ihnen zur Unterstützung bei der Planung und Vermark-tung Ihres Angebotes. Die hierfür notwendigen Kenntnisse werden Ihnen im Modul I vermittelt. Für die eingereichte Ausarbeitung (Flyer oder Konzept) erhalten Sie eine individuelle Rückmeldung durch unsere ReferentInnen.

### Lernziele

Unsere Fortbildung qualifiziert Sie zur Planung, Durchführung und Auswertung von evidenzbasierten und zielgruppengerechten Trainingsangeboten zur Sturzprävention

- ▶ für Menschen in Gruppen (primär für Menschen mit moderatem Sturzrisiko) und nach dem Kon-zept von Dr. Ellen Freiburger
- ▶ für individuelle Trainingsangebote im 1:1-Kontakt für von Fragilität bedrohte Menschen (Menschen mit hohem Sturzrisiko) nach dem Otago-Übungsprogramm.

Für Sturzpräventions-Trainingsangebote, die die Inhalte dieser Fortbildung umsetzen, hat die Barmer GEK eine Förderung in Höhe von bis zu 75,00 Euro je Kursteilnehmer zugesagt.

### Kursinhalte

#### Modul I

- ▶ Einführung, Vorstellung Hausarbeit, Bewertungskriterien
- ▶ Otago-Übungsprogramm
- ▶ Miteinander Gehen; Aufgabe Kursteilnehmer Kennenlernen
- ▶ Epidemiologie und Demographie
- ▶ Risikofaktoren; Altersphysiologie
- ▶ BIS Empfehlungen und Zielgruppendefinition
- ▶ Sturzangst
- ▶ Assessments zur Identifikation der Zielgruppe, zur Feststellung und Quantifizierung der Sturzangst, der Self-Efficacy-(Selbstwirksamkeit) und der kognitiven Leistungsfähigkeit
- ▶ Identifikation von Zielgruppen
- ▶ Trainingswissenschaftliche Grundlagen
- ▶ Erkrankungen mit besonderer Relevanz für Stürze
- ▶ Medikation mit besonderer Relevanz für Stürze
- ▶ Interventionen und ihre Evidenz
- ▶ Internet Ressourcen (ProFaNE, physio-lernportal)
- ▶ ICF und Salutologie in Anwendung auf Sturzprävention anhand von Fallbeispielen

#### Modul II

- ▶ Besprechung der Aufgabe
- ▶ Gruppenstundengestaltung
- ▶ Pädagogik/Didaktik
- ▶ Gleichgewichtsübungen
- ▶ Dual Tasking/Koordination
- ▶ Hilfsmittel /Backward Chaining
- ▶ Krafttraining
- ▶ Vermarktung/Förderung
- ▶ Assessments, Wiederholung praktisch

### Kursvoraussetzungen

abgeschlossene Berufsausbildung als PhysiotherapeutIn

### Referententeam

- ▶ Dr. Freiberger, Ellen (Gerontologin und Sportwissenschaftlerin am Institut für Sportwissenschaft und Sport, Universität Nürnberg-Erlangen)
- ▶ Richter, Katja, MSc (Gerontologin und Physiotherapeutin; Klinikum Natruper Holz, Osnabrück)
- ▶ Frauke Berkel, BSc, (Physiotherapeutin, Klinikum Natruper Holz, Osnabrück)
- ▶ Lehmann, Günter (Physiotherapeut, AG Prävention im ZVK e.V.)
- ▶ Dr. Scherfer, Erwin (Physiotherapeut, Sozialwissenschaftler; Bildungswerk Physio-Akademie gGmbH)
- ▶ Schiemer, Jörg (Physiotherapeut; Leitung Physiotherapie LWL-Klinikum Gütersloh)
- ▶ Schulz, Susanne (Physiotherapeutin, AG Geriatrie im ZVK e.V., Leitung Physiotherapie in der Geriatrischen Rehabilitation des Bürgerspitals Würzburg)
- ▶ Steinmüller, Heike (Physiotherapeutin, AG Geriatrie im ZVK e.V.)

## Kursbeschreibung



Informieren Sie sich bitte auf der Webseite der Physio-Akademie gGmbH oder im Kurskalender, welche dieser Referenten an welchen Kursorten unterrichten.

### Kursumfang

60 UE (40 UE Präsenzstunden / 20 UE Eigenarbeit)

### Anmerkungen

k.A.