



# Sturzprävention

## Qualitätssicherung, Motivation & Dissemination

## 2. Qualifizierungen im organisierten Sport

Anke Borhof, Landessportbund NRW

SPORT BEWEGT NRW!

Stuttgart, 27.- 28.11.2015

# Sturzprävention

## Qualifizierungen im organisierten Sport

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### Übersicht:

- Ziele und Empfehlungen der Bundesinitiative Sturzprävention (BIS) für Qualifizierungsmaßnahmen in der ambulanten Sturzprävention
- Der DOSB und sein Qualifizierungssystem
- Qualifizierungs- und Fortbildungswege für Übungsleiter/-innen mit Zielgruppe Ältere/Sturzprävention

# Ziele

## Bundesinitiative Sturzprävention (BIS)

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



- Ambulante Sturzpräventionsangebote aufbauen, die internationalen Qualitätsansprüchen genügen
- Flächendeckung in der Angebotsstruktur erzielen (30.000 Angebote)
- Mindestanforderungen an die Fort- und Weiterbildung der Kursleiter definieren
- eine ausreichende Zahl von Kurs- und Übungsleitern/-innen für die Durchführung der Angebote qualifizieren (Bewegungsfachkräfte, ÜL-DOSB, DRK ÜL, Physiotherapeuten u.a.)
- Empfehlungen für Zielgruppen, Angebote und Qualifizierungsmaßnahmen im ambulanten Bereich auszusprechen
- Finanzierungsmodelle klären

# Sturzhäufigkeit in der BRD

- In der BRD ereignen sich jedes Jahr zwischen vier und fünf Millionen unbeabsichtigte Stürze von älteren Menschen.
- 200.000 bis 250.000 Menschen erleiden dabei pro Jahr einen Knochenbruch mit zum Teil erheblichen Folgen
- Die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien hinsichtlich der wichtigsten Risikofaktoren sind eindeutig, es liegt vor allem an



**nachlassender Gleichgewichtsfähigkeit  
und zu schwacher Muskelkraft**

# Intervention

## Körperliches Training !



### Zitat :

„Das bedeutet aber auch, dass ältere Menschen, die regelmäßig ein wirksames körperliches Trainingsprogramm, bestehend aus Gleichgewichts- und Krafttraining absolvieren, das Risiko zu stürzen, deutlich reduzieren können.“

**Vgl.: Empfehlungspapier für das körperliche Training zur Sturzprävention bei älteren, zu Hause lebenden Menschen, BIS 2009**

# Bewegt ÄLTER werden in NRW!

SPORTLICH sein, Fit sein, Mobil/AKTIV sein

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



„Wenn Du regelmäßig körperlich aktiv bist, dann stürzt Du erst gar nicht! Und wenn doch, dann stehst Du eben wieder auf!“

**Kampagne:**  
Das habe ich beim Sport gelernt!



# Deutscher Olympischer Sportbund

Dachorganisation des gemeinwohlorientierten und organisierten Sports in Deutschland

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



- 98 Mitgliedsorganisationen
- 90.000 Turn- und Sportvereine
- 27 Millionen Mitglieder
- 8,6 Mio. freiwillig und ehrenamtlich Engagierte
- 582.412 (aktive) Lizenzen

# DOSB Qualifizierungssystem

Das verbandsübergreifende  
4-stufige Lizenzsystem  
bildet den einheitlichen Rahmen  
für die Qualifizierung



Die Mitgliedsorganisationen des  
DOSB und deren  
Untergliederungen sind in der  
Regel die Träger und Anbieter der  
Qualifizierungsmaßnahmen.

- Jugendleiter/-in
- Übungsleiter/-in
- Trainer/-in
- Vereinsmanager/-in
- Diplom Trainer/-in
- Sportphysiotherapie

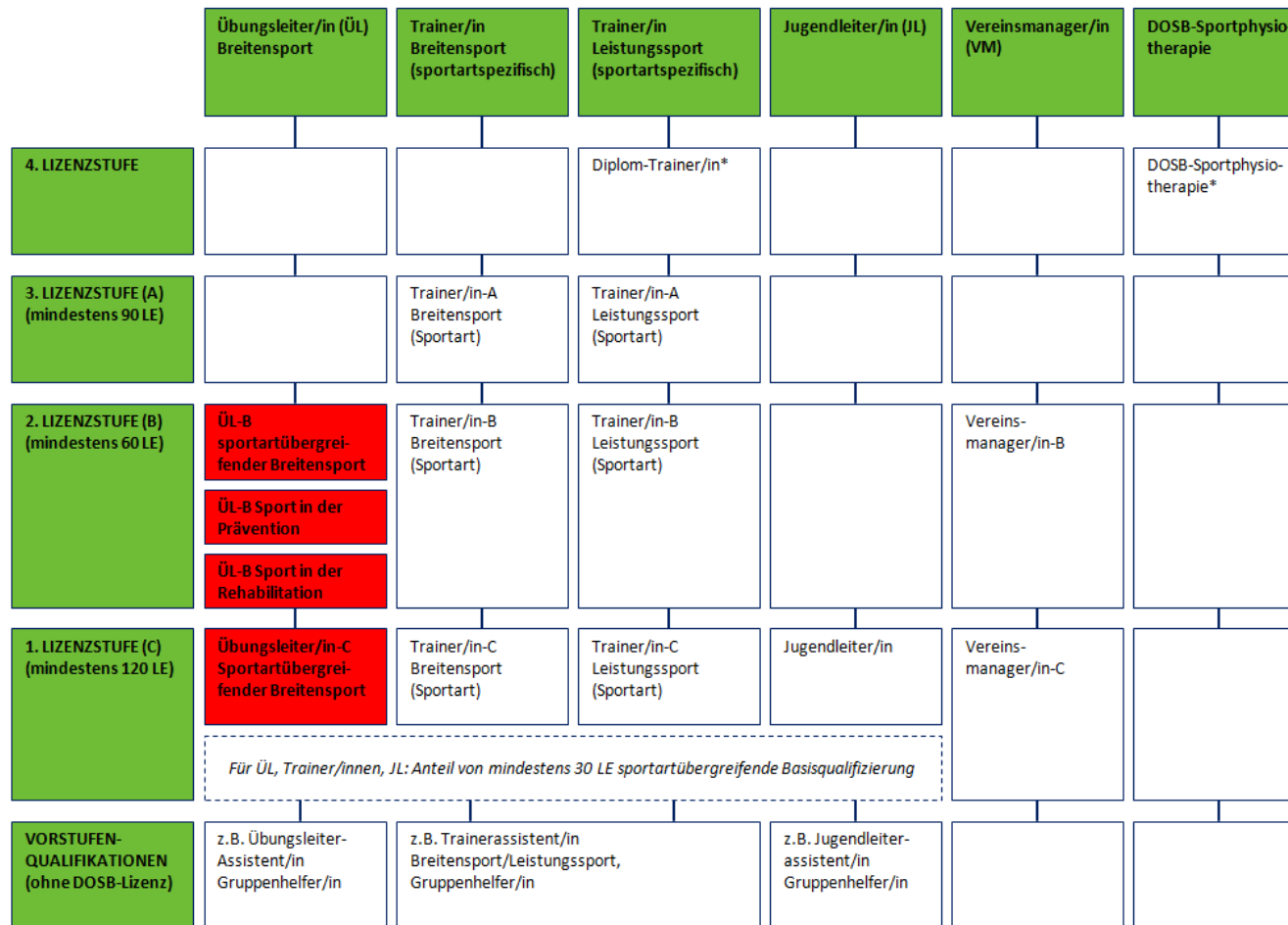


# Qualifizierungsweg Sturzprävention

Sportartübergreifender Breitensport Erwachsene/Ältere

ÜL-C- Breitensport, ÜL-B (Profile : P,R,B); FB und Einweisung

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# BIS Empfehlungen

## Sturzpräventionsprogramme



- **Sport und Bewegungstraining** (bis ins hohe Alter) sind in besonderem Maße geeignet, um Stürzen und sturzbedingten Verletzungen vorzubeugen
- **Bedingung:** Regelmäßiges Training und ausreichende Bewegung im Alltag
- **Aber:** je schlechter die Konstitution und die gesundheitliche Verfassung (Sturzgefährdung und Sturzbiografie), umso gezielter und spezifischer muss das Sturzpräventionstraining sein

# BIS Empfehlungen

## Sturzpräventionsprogramme



- **2009** Empfehlungspapier der BIS zur Qualifizierung von ÜL und Durchführung von Sturzpräventionsangeboten
- **Kernelement** einer erfolgreichen Sturzprävention im ambulanten Bereich ist das **regelmäßige progressive, körperliche Training** über einen Zeitraum von mindestens **3 Monaten**
- ein intensives, individuell herausforderndes Gleichgewichtstraining und eine Trainingsdosierung von **2 Stunden pro Woche** über einen **Zeitraum von 6 Monaten** zeigt einen besonders hohen Effekt.

# BIS Empfehlungen

## Sturzpräventionsprogramme



- für geschwächte Personen vorab ein **Muskelaufbautraining**
- Vor Beginn des Trainings: **Motorisches Testverfahren** einsetzen
- Die BIS hat **2 Zielgruppen sturzgefährdeter Menschen** definiert, auf die sich die Angebote und entsprechend die Fortbildung beziehen sollte
- **Angebot:** Begutachtung von Schulungskonzeptionen

# Zielgruppe 1

## Ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### Einschlusskriterien:

- Sturzanamnese (einen oder mehr Stürze in den letzten 12 Monaten)
- subjektive Gangunsicherheit  
Gangverschlechterung im letzten Jahr
- moderate Beeinträchtigung der Standsicherheit
- moderate Beeinträchtigung beim eigenständigen Transfer vom Sitzen zum Stehen
- Frakturamnese (in den letzten zehn Jahren).



# Zielgruppe 1

## Ältere Menschen mit moderatem Sturzrisiko

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### Ausschlusskriterien:

- Personen, die o.g. Kriterien nicht erfüllen
- Personen, die auf eine durchgängige Betreuung und Pflege angewiesen sind
- Personen, die deutliche Einschränkungen bei den Basisalltagsaktivitäten aufweisen
- Personen, die eine starke Beeinträchtigung der Standsicherheit aufweisen
- Personen, die nicht gruppenfähig sind
- Personen, die in Bezug auf die räumliche und zeitliche Orientierung stark beeinträchtigt sind.



# Zielgruppe 2

## Ältere Menschen mit hohem Sturzrisiko

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### Einschlusskriterien:

- Sturzanamnese (einen oder mehrere Stürze in den letzten 12 Monaten)
- Betreuung oder Pflege kann notwendig sein
- deutliche Einschränkungen bei den Basisalltagsaktivitäten
- Beeinträchtigung der Standsicherheit, aber Stehfähigkeit ist noch vorhanden
- Beeinträchtigung beim eigenständigen Gehen in Bezug auf das Gehtempo /Gehsicherheit.



# Zielgruppe 2

## Ältere Menschen mit hohem Sturzrisiko

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### Ausschlusskriterien:

- Personen, die nicht gruppenfähig sind
- Personen, die nicht stehfähig sind (auch nicht mit Hilfsmitteln).

**Detaillierte Testkriterien** zur Identifikation der Zielgruppen 1 und 2 liegen vor

**Grundsätzlich gilt:** Eine medizinische Voruntersuchung ist prinzipiell nicht erforderlich.

# Sturzprävention

## Qualifizierungen/Fortbildungen im Sport

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



- Inhalte zur Sturzprävention sind in den Qualifizierungskonzeptionen der LSBs/ Verbände ganzheitlich integriert  
ÜL-C  
120 LE, (1 Lizenzstufe)
- ÜL-C Sportartübergreifender Breitensport, Schwerpunkt Ältere  
Module geplant/Quereinstitig möglich (NRW)
- Fortbildungen ÜL-C, ÜL-B meistens (8-15 LE) vermitteln speziellere Kenntnisse
- **FB Sturzprävention (30 LE) (NRW)**  
(ca.10 FB p.a. insgesamt ca. 750 ÜL seit 2010)

# Qualifizierungen

## 2. Lizenzstufe



**ÜL-B/Prävention 60 LE** (Basismodul 15 LE, Aufbaumodul 45 LE)

### Profile:

- Haltungs- und Bewegungssystem
- Stressbewältigung und Entspannung
- Herz-und Kreislaufsystem
- **Gesundheitstraining für Ältere (incl. Sturzprävention)**
- Gesundheitstraining für Kinder
  
- **NEU:** Fortbildungen für ÜL-B/P: Sturzprävention 1 und 2, (je 25 LE) incl. Einweisung in standardisierte Programme

# Qualifizierungen

## 2. Lizenzstufe ÜL-B/P/R



### Schon im Angebot:

- **DTB Fortbildung  
Kursleiter/-in Sturzprävention**  
Stufe 1 u. 2, je 25 LE

### **Zertifikat, Titel: „Standfest und stabil“**

- Ob weitere Programme in LSBs , Verbänden entwickelt werden wird in nächster Zeit zwischen den Verbänden/DOSB geklärt

## Fazit:

Stürze müssen nicht sein - lasst uns  
gemeinsam (was) bewegen!

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Vielen Dank!