

Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter

Bewegungsförderungskurse für ältere Menschen

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 zur Bewegungsförderung basiert auf einer Studie des Centre d'Observation et d'Analyse du Vieillissement (COAV) des Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) in Lausanne. Das Thema «Bewegungsförderung» ist Teil eines modularen Systems. Dieses beinhaltet zusätzlich die Interventionsthemen «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.

Körperliche Bewegung ist gemäss den Ergebnissen der Studie in jedem Lebensalter und unabhängig vom Gesundheitszustand gesundheitsförderlich. Sämtliche Bewegungsinterventionen weisen einen erheblichen potenziellen Nutzen auf. Körperliche Bewegung fördert den Schlaf und beeinflusst die Psyche positiv. Sie lindert Arthrosebeschwerden und verbessert die Atem- und die Herzleistung. Regelmässige körperliche Bewegung fördert die Erhaltung von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht und wirkt dem Prozess eines altersbedingten Verlusts an Mus-

kel- und Knochenmasse entgegen. Körperliche Bewegung spielt deshalb für die Erhaltung einer guten Lebensqualität und die Erhöhung der Anzahl aktiver und selbstständiger Lebensjahre nach der Pensionierung eine wichtige Rolle.

An wen richtet sich diese Checkliste?

Diese Checkliste richtet sich an Fachpersonen, die auf der strategischen oder konzeptionellen Ebene verantwortlich sind für die Planung, Überwachung und Evaluation eines kantonalen oder kommunalen Kursangebots der Bewegungsförderung im Alter. 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 Projekte/Programme zur Bewegungsförderung in ihrem Kanton oder in ihrer Gemeinde dem aktuellen Wissensstand entsprechen. Gleichzeitig gibt sie Anregungen, welche Aspekte der Angebote optimiert werden können. Die Checkliste listet wissenschaftlich abgestützte Qualitätsmerkmale von Kursen zur Bewegungsförderung im Alter auf. In der Umsetzung sollen diese sinngemäss und soweit möglich berücksichtigt werden.

Struktur der Checkliste

Die Checkliste enthält die aktuellen Bewegungsempfehlungen für ältere Menschen, Informationen zur Entwicklung und Planung sowie zur Qualität von Bewegungsangeboten. Sie endet mit Angaben zu den Bereichen Qualitätssicherung und -überprüfung.

Weitere Materialien und Angebote

Weitere Checklisten von Via, die im Rahmen von Angeboten zur Bewegungsförderung für ältere Menschen relevant sind, betreffen die Themen «Sturzprävention», «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 Bewegungsförderungskurse 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.

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).

Zudem empfiehlt und unterstützt das Projekt Via die drei Produkte «Kräftig altern» (DVD, Buch, Fachhandbuch), herausgegeben vom Institut für Sport und Sportwissenschaften (ISSW) der Universität Basel und dem Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband (SFGV) (siehe www.kraeftigaltern.ch).

Via führt in Kooperation mit dem ISSW einen Kurs zur Bewegungsförderung im Alter für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren durch. Interessent/innen wenden sich an: via@promotionsante.ch

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

Generelle Bewegungsempfehlung

Die nachstehend aufgeführten allgemeinen Bewegungsempfehlungen gelten generell für ältere Menschen. Die Bewegungsangebote unterscheiden sich jedoch insbesondere hinsichtlich der Übungen, der Dauer und der Intensität. Deshalb braucht es für die jeweiligen Zielgruppen angepasste Angebote.

| Bewegungsempfehlungen für vitale Frauen und Männer im Pensionsalter (gemäss hepa.ch) |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – Mindestens 2½ Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Intensität. – Oder 1¼ Stunden Sport oder Bewegung mit hoher Intensität. – Auch Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten sind möglich. Wobei jeweils 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität den gleichen gesundheitlichen Nutzen bringen wie 20 Minuten mit mittlerer Intensität. |
| <p>Eine mittlere Intensität weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man zumindest etwas ausser Atem, aber nicht unbedingt ins Schwitzen kommt. Eine hohe Intensität weisen Aktivitäten auf, die zumindest leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen verursachen.</p> |
| <p>Idealerweise sollte die körperliche Aktivität auf mehrere Tage in der Woche verteilt werden.</p> |
| <p>Weitere Einzelheiten finden sich in den neuen hepa/BASPO-Empfehlungen für die Schweiz, «Gesundheitswirksame Bewegung bei älteren Erwachsenen», unter www.hepa.ch/internet/hepa/de/home/dokumentation/grundlagendokumente.html</p> |

Entwicklung und Planung von Bewegungsangeboten

Ziel der Bewegungsangebote ist es, möglichst viele ältere Menschen zu körperlicher Aktivität zu motivieren. Der Trainingsinhalt ist den Bedürfnissen und dem individuellen Gesundheitszustand der älteren Menschen anzupassen.

| | |
|---|-------------------------------------|
| Koordination | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Das Angebot ist zeitlich und örtlich mit anderen Angeboten für Seniorinnen und Senioren abgestimmt. | <input type="checkbox"/> |
| Bedürfnisorientierte Bewegungsangebote | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Die Angebote werden grundsätzlich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden gestaltet. Vorlieben für spezifische Bewegungsformen oder sportliche Betätigungen werden berücksichtigt. | <input type="checkbox"/> |
| Unterschiedliche Bedürfnisse und Möglichkeiten von Männern und Frauen sind reflektiert und in der Planung der Angebote berücksichtigt. | <input type="checkbox"/> |
| Die sozioökonomischen Merkmale der Zielgruppe, wie finanzielle Situation, Bildungsstand, beruflicher Hintergrund, Migrationsstatus etc., sind bekannt und werden bei der Bewerbung und Gestaltung der Sturzpräventionskurse berücksichtigt. | <input type="checkbox"/> |
| Dauer und Intensität der körperlichen Aktivitäten werden nicht nur dem aktuellen Trainingsstand, sondern auch der subjektiven Wahrnehmung der älteren Menschen angepasst. | <input type="checkbox"/> |

| Zugang, Erreichbarkeit und Motivierung der Zielgruppen | <input checked="" type="checkbox"/> |
|---|-------------------------------------|
| Das soziale Umfeld wird für die Rekrutierung und für die Motivierung genutzt. Dazu gehören Angehörige, Freunde und Nachbarn, Hausärztinnen und Hausärzte (siehe Checkliste «Partizipation der Hausärztinnen und Hausärzte» auf www.gesundheitsfoerderung.ch/via), Spitex, Vereine etc. | <input type="checkbox"/> |
| Das Kurslokal ist zu Fuss oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln einfach erreichbar (keine unüberwindbaren Barrieren). | <input type="checkbox"/> |
| Die notwendige Infrastruktur ist vorhanden (Parkplätze, Transporthilfen etc.). | <input type="checkbox"/> |
| Das Kursangebot findet zu einer den Zielgruppen angepassten Zeit statt. Bei mehreren gleichartigen Angeboten werden unterschiedliche Durchführungszeiten gewählt. | <input type="checkbox"/> |
| Die Kosten für den Kurs sind für alle Mitglieder der Zielgruppen erschwinglich (oder es stehen für spezielle Situationen Unterstützungsbeiträge zur Verfügung). | <input type="checkbox"/> |
| Klare und positive Botschaften zeigen die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Lebensqualität und selbstständiger Bewältigung des Alltags auf. | <input type="checkbox"/> |
| Attraktives Material wird eingesetzt, das gleichzeitig erklärend und motivierend wirkt (Faltblätter, Broschüren, Videos, Schrittzähler etc.). | <input type="checkbox"/> |
| Die Teilnehmenden werden durch Hinweise auf ihre Fortschritte motiviert. | <input type="checkbox"/> |
| Die Freude am «Miteinander» wird gefördert. | <input type="checkbox"/> |

Weitere Hinweise zum besseren Einbezug von schwer erreichbaren und benachteiligten Zielgruppen finden sich in der Checkliste «Schwer erreichbare und benachteiligte Zielgruppen» auf www.gesundheitsfoerderung.ch/via.

Qualität des Kursangebots

Um die Qualität der Kurse und die Zufriedenheit der Teilnehmenden zu gewährleisten, ist auf eine gute Ausbildung der Leiterinnen und Leiter zu achten. Die Kurse sollen Qualitätsstandards in Bezug auf die inhaltliche Gestaltung erfüllen.

| Qualifikation der Kursleitenden | <input checked="" type="checkbox"/> |
|--|-------------------------------------|
| Die Kurse werden von Leitenden mit den nötigen Qualifikationen angeboten. Grundlage bildet die esa-Leiterausbildung des Bundesamtes für Sport ¹ oder eine äquivalente Ausbildung mit spezifischen Fortbildungen für Bewegungsangebote bei älteren Menschen. | <input type="checkbox"/> |
| Die Kursleitenden verfügen neben ausreichender Fach- und Methodenkompetenz über die nötigen Personal- und Sozialkompetenzen wie zum Beispiel 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 www.erwachsenen-sport.ch

| Inhalte der Bewegungskurse | ✓ |
|--|--------------------------|
| <p>In jeder Kurseinheit werden grundsätzlich folgende Trainingskomponenten berücksichtigt (einzelne Komponenten können je nach Kurs und je nach Trainingszielen unterschiedlich stark gewichtet werden):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kraft - Ausdauer - Gleichgewicht - Beweglichkeit <p>In der Via-Best-Practice-Studie «Bewegungsförderung» findet sich eine Tabelle mit einem beispielhaften Bewegungsprogramm für vitale und vulnerable SeniorInnen (Zusammenfassung und Empfehlung: «Bewegungsförderung» S. 7 und 8). www.gesundheitsfoerderung.ch/via (Downloadbereich)</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Die Bewegungskurse können spezifische Übungen enthalten mit dem Ziel, Alltagsaktivitäten zu trainieren und damit die Funktionalität zu erhalten bzw. zu verbessern (z. B. Treppensteigen, vom Stuhl aufstehen).</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Eine Kurseinheit dauert vorzugsweise mindestens 45 Minuten.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Pro Woche werden mindestens eine bis idealerweise drei Kurseinheiten angeboten.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Eine Kurseinheit beginnt normalerweise mit einer Aufwärmphase. Gleichgewichtsübungen können nach dem Aufwärmen und vor den Kraftübungen durchgeführt werden. Danach folgen zuerst die Kraft- und dann die Ausdauerübungen. Dehnübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und allenfalls Entspannungsübungen bilden den Abschluss einer Einheit.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Qualitativ hochwertige Kursangebote zur Bewegungsförderung im Alter enthalten immer Übungen zur Sturzprävention (Bein- und Rumpfkraft, statisches und dynamisches Gleichgewicht, Dual- und Multitasking). Wo möglich und angemessen, werden komplexere Bewegungsformen mit potenzieller sturzpräventiver Wirkung wie zum Beispiel Tanzsequenzen eingebaut (die Dalcroze Rhythmik und Tai Chi mit nachgewiesener sturzpräventiver Wirkung erfordern eine Spezialausbildung der Kursleitenden).</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Der Schwierigkeitsgrad und die Intensität werden im Laufe der Kurseinheit gesteigert (Progression).</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Unterschiede in der körperlichen Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden werden in den Kursen berücksichtigt und individuelle Erfolgserlebnisse werden gefördert.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Ausdauertraining wird auch bei körperlich beeinträchtigten älteren Menschen durchgeführt. Diese erhalten jedoch eine besonders enge individuelle Betreuung.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Die Stärkung der sozialen Kontakte wird vor, während und nach den Kurseinheiten gefördert (Partner- und Gruppenübungen, Übungen mit mittlerer Intensität, Raum für Gespräche und gemeinsames Kaffeetrinken etc.).</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Den Teilnehmenden wird empfohlen, sich neben dem Kursangebot möglichst oft auch zu Hause zu bewegen. Dieses zusätzliche Training kann in Form von Alltagsaktivitäten wie zum Beispiel Bewegung beim Einkaufen, Spaziergehen, Gartenarbeit erfolgen. Gute Beispiele von Bewegung im Alltag können unter den Kursteilnehmenden gesammelt und in der Gruppe ausgetauscht werden.</p> | <input type="checkbox"/> |
| <p>Den Teilnehmenden werden Übungsempfehlungen für zu Hause (z. B. bfu Übungsprogramm 3×3 «Sicher stehen – sicher gehen») abgegeben und theoretische Hintergrundinformationen zur körperlichen Bewegung zugänglich gemacht (siehe beispielsweise Bewegungsempfehlungen und Bewegungspyramide, hepa.ch²).</p> | <input type="checkbox"/> |

² www.hepa.ch/internet/hepa/de/home/dokumentation/grundlagendokumente.html

| Vorsichtsmassnahmen | <input checked="" type="checkbox"/> |
|---|-------------------------------------|
| Bei Beginn eines neuen Bewegungsprogramms durch eine Kursteilnehmerin oder einen Kursteilnehmer werden diese über mögliche gesundheitliche Risiken informiert. Je nach gesundheitlichem Zustand wird die Empfehlung abgegeben, vorgängig eine medizinische Kontrolle durchzuführen. | <input type="checkbox"/> |
| Vor den eigentlichen Übungen soll zur Minimierung der Verletzungsgefahr eine Aufwärmphase eingeschoben werden. | <input type="checkbox"/> |
| Sturzfallen im Kursraum (z. B. am Boden liegende Materialien, Nässe etc.) werden entfernt. | <input type="checkbox"/> |
| Die Kursleitenden berücksichtigen klimatische Gegebenheiten und achten beispielsweise bei heissem Wetter auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme der Teilnehmenden, bei schlechtem Wetter auf ausreichenden Schutz vor Kälte und Nässe. | <input type="checkbox"/> |

Qualitätssicherung und -überprüfung

Damit Kursangebote im Bereich der Gesundheitsförderung im Alter optimale Wirkung erzielen, müssen sie die in dieser Checkliste geforderten Qualitätsstandards erreichen. Regelmässiges Monitoring der Teilnehmerrückmeldungen ist wichtig um zu sehen, 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"/> |