

Inhaltsverzeichnis

1	Demografischer Wandel	1
2	Stürze	3
2.1	Definition – 3	
2.2	Epidemiologie – 3	
2.3	Folgen – 4	
2.4	Ursachen und Risikofaktoren – 5	
3	Physiologische Veränderungen im Alter	9
3.1	Veränderungen der Körpergröße und des Körpergewichts – 9	
3.2	Veränderungen der sensorischen Systeme – 9	
3.2.1	Visuelles System – 10	
3.2.2	Vestibuläres System – 10	
3.2.3	Somatosensorisches System – 10	
3.3	Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparates – 10	
3.4	Veränderungen der Kognition – 11	
3.4.1	Veränderung der Reaktionszeit – 13	
3.5	Probleme bei der Gleichgewichtskontrolle – 13	
4	Interventionsmaßnahmen zur Prävention von Stürzen	15
4.1	Interventionsansätze und -typen – 15	
4.2	Wirksamkeit verschiedener Interventionen – 16	
4.2.1	Wirksamkeit von Mehr-Komponenten- und multifaktoriellen Interventionen – 16	
4.2.2	Wirksamkeit von Ein-Komponenten-Interventionen – 17	
4.3	Charakteristika erfolgreicher Bewegungsprogramme – 18	
5	Theoriegeleitete Interventionen	21
5.1	Theorien und Modelle – 21	
5.2	Ziele der Intervention – 24	
5.2.1	Primäres Ziel: Reduzierung der Stürze (Sturzrate und Sturzrisiko) – 24	
5.2.2	Sekundäres Ziel: Stärkung der allgemeinen Gesundheitsressourcen – 28	
5.3	Indirekte Ziele – 31	
5.3.1	Förderung der Lebensqualität – 31	
5.3.2	Erhalt der Selbstständigkeit – 31	
5.4	Ziele in der Übersicht – 32	

6	Module zur Planung und Konzeption von bewegungsbezogenen Interventionen zur Reduzierung von Stürzen	33
6.1	Modulare Struktur des Programms – 33	
6.2	Modulübersichten – 35	
6.3	Didaktische Hinweise zur Durchführung – 38	
7	Beschreibung der Module	41
7.1	Module für den primären Zielbereich – 41	
	Zielbereich A1: Erhalt und Verbesserung spezifischer Körperfunktionen und -strukturen – 41	
	Teilziel A1_1: Verbesserung der Kraftfähigkeiten (KF) – 41	
	Teilziel A1_2: Verbesserung des motorischen Gleichgewichts (GG) – 45	
	Teilziel A1_3: Verbesserung des Ganges (GANG) – 51	
	Teilziel A1_4: Aufbau von Bewegungskompetenz in einfachen Alltagssituationen (simpALL) – 55	
	Teilziel A1_5: Aufbau von Entscheidungs- und Bewegungskompetenz in komplexen Alltagssituationen (kompALL) – 60	
	Teilziel A1_6: Verbesserung der komplexen posturalen Kontrolle – 63	
	Zielbereich B1: Modifikation verhaltensbezogener Risikofaktoren – 66	
	Teilziel B1_1: Anpassung und Reduzierung der Angst vor Stürzen (FoF = fear of falling) – 66	
	Teilziel B1_2: Anpassung und Stärkung der Selbstwirksamkeit (SW) – 69	
	Teilziel B1_3: Anpassung von Verhaltensstrategien (VS) – 71	
	Zielbereich C1: Modifikation extrinsischer Risikofaktoren – 74	
	Teilziel C1_1: Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zum Einfluss und zur Modifikation umweltbezogener Risikofaktoren (UM) – 74	
	Teilziel C1_2: Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen zu Medikamenten (MED) – 75	
7.2	Module für den sekundären Zielbereich – 76	
	Zielbereich A2: Förderung der psychosozialen Gesundheitsressourcen – 76	
	Teilziel A2_1: Förderung psychischer Ressourcen (PSYCH) – 76	
	Teilziel A2_2: Förderung sozialer Ressourcen (SOZ) – 79	
	Zielbereich B2: Bindung an körperliche Aktivität – 82	
	Teilziel B2_1: Anbahnen von Bindung an körperliche Aktivität (BIN) – 82	
	Teilziel B2_2: Aufbau von Bindung an körperliche Aktivität (KA) – 86	
	Zielbereich C2: Verbesserung der gesundheitsbezogenen Fitness – 86	
	Teilziel C2_1: Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten (FIT) – 86	
	Teilziel C2_2: Stärkung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten (KOO) – 90	
8	Qualitätsanforderungen an Interventionskurse	93
8.1	Gesetzlichen Grundlagen – 93	
	8.1.1 § 20 Prävention SGB V – 93	
	8.1.2 § 43 Rehabilitation SGB IX – 95	
8.2	Qualitätsindikatoren im Bereich Sturz – 97	

8.3	Assessment – 98	
8.3.1	Tests im physischen Bereich – 98	
8.3.2	Fragebogen zur Angst vor Stürzen (FES-I) – 101	
8.3.3	Kognitive Tests – 101	
8.3.4	Erfassung der Lebensqualität – 102	
8.3.5	Dokumentation der Stürze – 102	
8.4	Theoretischer Ansatz zur Qualitätssicherung: das RE-AIM-Modell – 102	
8.5	Allgemeine Hinweise – 104	
Literaturverzeichnis	107
Stichwortverzeichnis	116