

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