



Vertiefungsmodul 5 Bisherige Aktivitäten des Arbeitskreises Sturzprävention im Alter

Ausgewählte Projektberichte von Mitgliedern des Arbeitskreises

Tabellarische Zusammenstellung aller bisherigen Projekte des Arbeitskreises zur Sturzprävention im Alter seit 2005

Journal öffentlichkeitswirksamer Unterlagen wie Flyer, Poster etc. verschiedener Projekte und Aktionen im dazugehörigen Anhang.

Dieses Vertiefungsmodul der Arbeitshilfe widmen wir ausgewählten Projektberichten von vier Mitgliedern des Arbeitskreises. Diese werden ergänzt um eine kursorische tabellarische Gesamtübersicht aller Projekte und Aktivitäten des Hamburger Arbeitskreises zur Sturzprävention im Alter seit Initiierung Anfang 2005. Im Anhang dieses Vertiefungsmoduls 5 finden Sie im Sinne eines Journals eine bunte Sammlung von Pressemitteilungen, Abstracts und Flyer von Veranstaltungen, Ankündigungen von Vorträge oder Fortbildungen, die Ihnen Anregungen für eigene Aktivitäten in Ihrer Kommune geben können.

Bericht von Frau Waletzko, Qualitätsbeauftragte Hospital zum Heiligen Geist

Die Behörde für Wissenschaft und Gesundheit (heute Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz) richtete im Dezember 2004 einen Arbeitskreis ein, in dem das Albertinen-Haus, Barrierefrei-Leben e.V., der Hamburger Sportbund, der Landesseniorenbeirat, der Paritätische Wohlfahrtsverband und das Hospital zum Heiligen Geist vertreten waren.

Dieser Arbeitskreis wollte die Sturzprävention für alte Menschen, die selbständig leben, verbessern. Im Rahmen des Arbeitskreises entwickelten die Wissenschaftler und Ärzte des Albertinen-Hauses ein kurzes Risikoprofil zur frühzeitigen Erkennung von Stürzen im Alter.

Im „Glockenturm“, der Hauszeitschrift des Hospitals zum Heiligen Geistes, erschien im November 2005 ein Artikel, in welchem die Bewohner darüber informiert wurden, dass die Pilottestung des Fragebogens zum Sturzrisiko im Hospital zum Heiligen Geist stattfinden sollte.

Am 08. Dezember 2005 erhielten Mitarbeiter der Pflege, der Physiotherapie und der Aus- und Fortbildung des Hospitals zum Heiligen Geist im Albertinen-Haus eine Multiplikatorenschulung zum Thema Sturzprävention.

Den zweiseitigen Fragebogen zusammen mit einem persönlichen Anschreiben erhielten am 14. Dezember 2005 alle Bewohner des Betreuten Wohnens im Hospital zum Heiligen Geist, die noch keine Pflegestufe hatten.

Zeitgleich erhielten alle Hausärzte ein Anschreiben, in welchem sie über diese Gesundheitsaktion informiert wurden.

Der Fragebogen sollte ausgefüllt bis zum 31.12.2005 im beiliegenden Rückumschlag an unserer Rezeption abgegeben werden. Das Albertinen-Haus hatte uns dafür extra eine große, bunte Urne gebastelt.

Anfang Januar 2006 wurde diese Urne mit den ausgefüllten Fragebögen im Albertinen-Haus abgegeben. Es gab 120 Teilnehmer mit der Pflegestufe 0 und 4 Teilnehmer mit der Pflegestufe 1.



VERTIEFUNGSMODUL 5

Im Laufe des ersten Halbjahres 2006 erhielten alle Teilnehmer eine individuelle Rückmeldung zu ihrem persönlichen Sturzrisiko sowie einfache Empfehlungen zu mehr körperlicher Aktivität im Alter. Die Auswertung erbrachte eine sehr hohe Sturzrisikogefährdung unserer Bewohner im Betreuten Wohnen. Da unsere damaligen Bewegungsangebote nicht ausreichten, begann im Januar 2007 ein Yogakurs, der inzwischen sehr stark frequentiert wird. Wegen der großen Nachfrage kommt im September diesen Jahres ein zweiter Kurs dazu.

Hamburg, 22.07.2008

Carmen Waletzko
Qualitätsbeauftragte
Hospital zum Heiligen Geist

Bericht von Frau Adler, Fachbereich Bewegungswissenschaft Universität Hamburg Durchführung eines Sturzprophylaxe-Trainings im Seniorentreff Hamm / Fahrenkamp

Im Auftrag der Behörde für Wissenschaft und Gesundheit führte die Hamburger Inline-Skating Schule (HIS) e.V., Förderverein am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg ein Gleichgewichtstraining in der Einrichtung „Seniorentreff Hamm“ durch. In 14tägigem Rhythmus wurden im Zeitraum von neun Monaten 18 Trainingseinheiten angeboten. Es nahmen jeweils zwischen sechs und zwölf Besucher eines Gruppenangebotes in dem Seniorentreff an den 30-45minütigen Einheiten teil (durchschnittlich acht Personen im Alter von 71 – 95 Jahren). Es wurde also kein neues Angebot gemacht, sondern ein bestehendes Angebot ‚angereichert‘: dadurch konnten auch Personen angesprochen werden, die sich für einen neuen Kurs zum Thema Bewegung nicht interessiert hätten.

Die alltagsrelevante Handlungskompetenz ist ein wesentlicher Faktor der Lebensqualität im Alter. Insbesondere die Gleichgewichtsregulation bzw. -erhaltung des eigenen Körpers – ein zentraler Aspekt der Sturzprophylaxe – ist ein sehr komplexer Vorgang und quasi in jeder Alltagssituation gefordert. Subjektiv wahrgenommene Veränderungen, wie z.B. eine Verschlechterung der Hör- und Sehleistung, können verunsichernd wirken und zur Einschränkung von Alltags-Aktivitäten führen. Durch ein entsprechendes Training können individuelle Kompetenzen bis ins hohe Alter erweitert und somit Bewegungssicherheit gestärkt werden.

Nach dem am Fachbereich Bewegungswissenschaft entwickelten Konzept (Nagel: „Fit und Geschickt durch Seniorensport - Sportartüberschreitendes Training für Alltagssituationen“ Hamburg, Czwalina Verlag, 1997) wurde ein Bewegungsprogramm erstellt, das die Verbesserung der situativen Handlungsfähigkeit und Geschicklichkeit der Senioren zum Ziel hatte. Dazu wurden reizvolle Bewegungsaufgaben mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten (Wahrnehmung, Orientierung, Reaktion, ...) angeboten, das Thema „Gleichgewicht bei alltäglichen Handlungen“ stand bei allen Aufgaben im Mittelpunkt. Die Absicherung der Teilnehmer erfolgte entweder aktiv über die Nutzung von stabilen Stützen, wie z.B. Stuhllehnen, Tischkanten, Wand oder Geländern oder passiv absichernd durch den Übungsleiter.

Im Dialog mit den Teilnehmern wurden die Aufgaben individuell modifiziert, so dass sie als herausfordernd, aber sicher empfunden wurden. Durch den situativen Charakter der Herausforderungen und die dazugehörige kognitiven Auswertung der Bewegungslösungen mit den Teilnehmern wird ein Transfer des Gelernten in den Alltag begünstigt.

Ergänzt wurden die 14tägigen Einheiten durch tägliche „Hausaufgaben“ für die Teilnehmer. Sie wurden aufgefordert, täglich fünf Minuten ein modifiziertes, abgesichertes Übungsprogramm durchzuführen und



VERTIEFUNGSMODUL 5

dies zu dokumentieren. Dazu bekamen die Besucher des Seniorentreffs Bewegungs-Hausaufgaben (Einbein-Gleichgewichtsübungen) sowie die Möglichkeit, sich dafür ein Trainingsgerät („Airexmatte“) kostenlos auszuleihen und für die Dauer der Maßnahme zu Hause zu benutzen. Acht Teilnehmer nahmen dieses Angebot war.

Die in diesem Pilotprojekt ermittelten Ergebnisse sind als sehr positiv zu bewerten. Trotz relativ geringer Trainingsumfänge und anfänglicher Vorbehalte der Besucher des Seniorentreffs konnte die Gleichgewichtsleistung im Laufe eines halben Jahres deutlich verbessert werden.

Wir haben diese Form eines aufsuchenden Angebotes für „Komm-Klienten“ als effektive Maßnahme erlebt, mit der Menschen erreichbar wurden, für die das Herantreten an einen Sportverein in der Regel als eine zu große Schwelle empfunden wird. Im Gegensatz zu aufsuchenden Hausbesuchen handelt es sich nicht nur um eine ökonomisch sinnvolle Form, sondern ist auch durch den sozialen Rahmen für den Einzelnen sehr motivierend. Es kann an gewohnte Verhaltensmuster, in diesem Fall den Besuch eines Seniorentreffs, angeknüpft werden, und so im bekannten, abgesicherten Rahmen etwas Neues ausprobiert werden.



Bild: Messung der Gleichgewichtsleistung vor und nach dem Kurs

Bei der Durchführung der Trainingseinheiten waren große interindividuelle Unterschiede zu berücksichtigen. So konnten an unterschiedlichen Terminen einige Besucher des Seniorentreffs aus gesundheitlichen Gründen oder subjektivem Unwohlsein nicht regelmäßig oder gar nicht am Training teilnehmen. Anfängliche Vorbehalte gegenüber einem Bewegungsprogramm (beispielhafte Äußerungen: „Das ist nichts für mich, auf meine alten Tage (...).“ „Ich hab`s schon schwer genug, hier überhaupt herzukommen!“ konnten zwar im Laufe der Zeit teilweise ausgeräumt werden, einige Besucher blieben dem Training gegenüber allerdings abgeneigt und waren nicht zum Mitmachen zu motivieren.

Aus dieser ersten Durchführung lassen sich aus der Studie einige Anregungen ableiten. Die anfängliche Zurückhaltung der Teilnehmer basierte hauptsächlich auf Unsicherheit und einem Mangel an Erfahrung mit dem Thema „Sturzprophylaxe“ oder „Bewegung“ und legte sich erst nach mehreren Wochen. Um diese Startschwierigkeiten zu umgehen, wäre es sinnvoll, anfangs individuell auf die Teilnehmer eingehen zu können, etwa in einem beratenden Gespräch. Im Rahmen eines solchen Gesprächs sollten auch bisherige Bewegungserfahrungen und gesundheitliche Einschränkungen der Teilnehmer erfasst werden. Um die Effektivität solcher Maßnahmen zu steigern, wären begleitende Hausbesuche denkbar, bei denen Trainingsmöglichkeiten im häuslichen Umfeld eruiert und mit anfänglicher Unterstützung erprobt werden könnten.



VERTIEFUNGSMODUL 5

HIS e.V. ist Mitglied des Arbeitskreises Sturzprophylaxe und stellt dabei einen Verknüpfungspunkt zum Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg dar. Das dort unter Dozent Volker Nagel entwickelte Konzept „Fit & Geschickt“ wurde u.a. bei der Jahrestagung der dvs-Kommission Gesundheit¹ im April 2008 als „Hamburger Modell“ publiziert. In Hamburg findet das Modell schon breite Anwendung und wird im Rahmen von Übungsleiterfortbildungen des HSB verbreitet. Über den Sport- und Wissenschaftsförderverein werden der Hamburger Öffentlichkeit Kurse zum Thema Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining für Ältere angeboten.

Autoren/Ansprechpartner:

Volker Nagel, Fachbereich Bewegungswissenschaft, Universität Hamburg
Henrike Adler, Hamburger Inline-Skating Schule (HIS) e.V.

HIS e.V., Förderverein am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg, Mollerstr. 2, 20148 Hamburg, Tel: 040-42838 3605, www.inline-skating-schule.de

1 Jahrestagung der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft vom 10.-11. April 2008 in Bad Schönborn, siehe Abstractband und Tagungsband (Knoll, M; Woll A. (Hrsg.) „Sport und Gesundheit in der Lebensspanne“ Czwalina Verlag Hamburg, 2008)

Bericht von Frau Gaule, Hamburger Sportbund (HSB) Sturzprävention in Hamburger Sportvereinen

Die demographische Entwicklung hat bereits neue Schwerpunkte in den Bewegungsangeboten der Sportvereine hervorgerufen. Es werden immer mehr Angebote für Ältere im Sport konzipiert und bereitgehalten. An dieser Stelle ist in den Vereinen spezifisches Know-How bei den Übungsleitern und die Offenheit für das Thema Seniorensport gefordert. Das bedeutet zum einen, weiterhin neue Angebote zu entwickeln, um somit der „fitteren“ aber alternden Gesellschaft gerecht zu werden, und zum anderen, alle differenzierten Altersgruppen im Bereich der Älteren zu betrachten.

Ein spezielles Thema dieser Zielgruppe ist im Gesamtzusammenhang der Bewegungsschulung die Sturzprävention mit Übungen zur Gleichgewichts- und Wahrnehmungsschulung mit bewegten Objekten im Raum.

In 2006 hat sich der Hamburger Sportbund im Bereich Breitensportentwicklung mit der Sturzprävention einen Schwerpunkt gesetzt. In Kooperation zwischen HSB und der Behörde für Wissenschaft und Gesundheit sollte das Thema Sturzprävention mit speziellen Bewegungsangeboten den Hamburger Bürgerinnen und Bürgern näher gebracht werden.

Ziel ist es gewesen, durch die Förderung dieser Angebote in Mitgliedsvereinen des Hamburger Sportbundes ein flächendeckendes Angebot der Sturzprophylaxe in Hamburg zu schaffen. Durch eine spezielle Aus- und Fortbildung von lizenzierten Übungsleitungen im Seniorensport und die Gewinnung von Vereinen, die das Angebot in ihrem Stadtteil anbieten, sollte dies umgesetzt werden.

In 2006 und 2007 wurden durch die Referenten Volker Nagel und Stefan Schlegel spezielle Fortbildungen zum Thema Sturzprävention und Umknickprophylaxe angeboten, welche sehr gut besucht waren. Der Hamburger Sportbund hat in den beiden Jahren rund 100 Übungsleiterinnen und Übungsleiter zum Thema fortgebildet. In 2008 sind weitere Fortbildungen angesetzt.

Mit 15 Projektvereinen wurden im Oktober 2006 Schnupperangebote zur Sturzprävention in Hamburg eingerichtet. Im April 2007 wurde ein Schnupperwochenende in allen 15 beteiligten Vereinen zum Thema „Sturzprävention: Kräftigung-Gleichgewicht-Reaktion“ angeboten.



VERTIEFUNGSMODUL 5

Inzwischen ist das Thema Sturzprophylaxe in vielen Sportangeboten für Ältere fest etabliert und wird in den einzelnen Stunden anteilig berücksichtigt. Darüber hinaus bieten einige Sportvereine in Form von speziellen Kursen ihren Mitgliedern ein spezielles Sturzpräventionstraining für Einsteiger an, welches zu einem langfristigen Bewegungstraining im Alter motivieren soll.

Katrin Gauler, Hamburger Sportbund, Referat Breitensportentwicklung

Bericht von Frau Barth-Deuß, Seniorenbildung Hamburg e.V. Seniorenbildung Hamburg e.V. und das Thema Sturzprävention

Ganzheitlicher gesundheitsfördernder Ansatz:

Die Seniorenbildung Hamburg e.V. bietet traditionell neben Sprachen, Computer und Kreativem auch Kurse zu den Themen Gesundheit und Bewegung an (Qi Gong, Gymnastik, Gedächtnistraining). Sie organisiert außerdem aktive Freizeitgruppen, die gemeinsam Nordic Walking betreiben, wandern oder Stadteilrundgänge machen. Über den Spaß, gemeinsam mit anderen etwas neu zu lernen oder Hobbys zu pflegen, werden Menschen motiviert, neu einzusteigen und auch über einen längeren Zeitraum dabei zu bleiben. Die Kontakte und der Austausch der Aktiven untereinander fördern so gesellschaftliche Teilhabe einerseits und individuelle Zufriedenheit andererseits. Wir erreichen mit unseren stadteilorientierten Angeboten ca. 2.000 Menschen pro Jahr.

Erfahrungen mit dem Thema Sturzprävention in der Seniorenbildung Hamburg e.V.

Ausgehend von der Mitarbeit in der Arbeitsgruppe der Gesundheitsbehörde Hamburg (seit Beginn in 2004) hat sich die Seniorenbildung Hamburg e.V. verstärkt mit dem Thema Sturzprophylaxe beschäftigt. Die Vermittlung von Wissen zum Thema „Sturz“ sollte auf zwei Wegen erfolgen, zum einen sollten die Kurs- und Gruppenleiter (aller Themenbereiche) fortgebildet werden, so dass es in Kursen thematisiert werden kann. Zum anderen sollte es ein konkretes Kursangebot für die Zielgruppe 50+ geben.

Eine erste theoretische Fortbildung für die Kurs- und Gruppenleiter hat im Dezember 2005 stattgefunden, eine eher praxisorientierte Schulung soll folgen. Neben Themen wie Demenz, Umgang mit altersbedingten Defiziten, mit Tod und Trauer gehören hauptsächlich Fortbildungen zum Fremdsprachenunterricht zu einer begleitenden Qualifizierung für die Kurs- und Gruppenleiter. Die Fortbildung, die im Albertinen-Haus in einer Kombination von Vortrag und praktischer Anschauung bestand, wurde von den Kursleitern sehr positiv bewertet. Die Idee, den Fragebogen zum Sturz-Check in einzelne Gruppen zu tragen, wurde unterstützt, ebenso die Idee, ein eigenes Angebot dafür zu schaffen. Die weitere, praktisch-orientierte Fortbildung für die Kurs- und Gruppenleiter steht noch aus. Zunächst standen andere Fortbildungsthemen auf dem Programm und da es nur zwei Fortbildungen pro Jahr geben kann, ist das Thema Sturzprävention noch nicht wieder möglich gewesen.

Als Praxisangebot hat es im Herbst 2006 (mit Projektförderung durch die BGS Hamburg) Kooperation mit dem Fachbereich Bewegungswissenschaften der Universität Hamburg ein Angebot gegeben „Körperbalance stärken – Stürze vermeiden“. In vier ausgewählten Stadtteilen wurden geeignete Räume gesucht und diese Kurse über die Presse sowie auch bei den Teilnehmern der zum Kursbeginn bereits bestehenden Kurse und Gruppen beworben. Es wurden Hausärzte angeschrieben und Handzettel in Apotheken ausgelegt und bei Seniorenveranstaltungen geworben. Trotzdem blieb es bei einer minimalen Nachfrage von zwei bis vier Personen pro Kurs, somit wurden alle Kurse storniert. Aus Gesprächen mit Senioren wurde



VERTIEFUNGSMODUL 5

deutlich, dass die Bereitschaft, sich regelmäßig mit dem Thema Sturz zu beschäftigen nicht gegeben war, gekommen wäre Hochaltrige, die bereits gestürzt waren, Jüngere waren ohnehin schon sportlich aktiv oder sahen keine Notwendigkeit dafür.

Da sich die Sportvereine in Hamburg zunehmend mit speziellen Angeboten an die Gruppe 50+ wenden, beschränken wir uns zur Zeit darauf, auf diese sowie auch auf das HIS-Angebot „fit und geschickt“ an der Universität zu verweisen. Ansonsten bieten wir weiterhin unsere bewährten präventiven Kurse wie Nordic Walking, Qi Gong und Rückengymnastik an, die auch gut angenommen werden.

Als kleinem Träger war es bisher noch nicht wieder möglich, einen weiteren Kurs zu erproben, es hat aber in 2007 eine Gruppe (15 Personen) aus dem Bereich des Seniorentreff zum Thema Sturzprävention das Albertinen-Haus besucht und dort den Sturzcheck vorgestellt bekommen.

Für die Zukunft steht also noch eine weitere Kursleiterfortbildung aus sowie die Präsentation/Anwendung des Sturz-Risikochecks in Kursen und Gruppen. Vor diesem Hintergrund ist für die Seniorenbildung Hamburg e.V. die interdisziplinäre Zusammenarbeit im Arbeitskreis „Sturzprävention“, die den fachlichen Austausch und die Kenntnisse über die Angebote in Hamburg zu diesem Thema bündelt und sich auch nach außen in gemeinsamen öffentlichen Veranstaltungen präsentiert, weiterhin sinnvoll.

Ansprechpartnerin bei der Seniorenbildung Hamburg e.V.: Ursula Barth-Deuß

Kursorische Gesamtübersicht aller Projekte und Aktivitäten des Hamburger Arbeitskreises seit Initiierung des Arbeitskreises zur Sturzprävention im Alter Anfang 2005

Durchgeführt von - bis	Titel des Projektes/ der Maßnahme	Durchführung durch Federführung	Anlage hierzu in Arbeitshilfe
März 2005	Durchführung eines Schnupperkurses zur Sturzprävention im Alter für Landesseniorenbeirat (LSB) durch einen Hamburger Sportverein (SV Eidelstedt)	Landesseniorenbeirat (LSB), 1 Hamburger Sportverein, Mitglied im Hamburger Sportbund (HSB) Finanzierung: Hamburger Sportbund (HSB)	Erfahrungsbericht des LSB im Basismodul dieser Arbeitshilfe.
13.05.2005	Veranstaltung ‚Älter werden‘ mit dem Schwerpunkt Sturzprävention durchgeführt vom Sozialverband (Organisation behinderter, chronisch kranker und alter Menschen)	2 Vorträge: Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG), Albertinen-Haus	
22. bis 23.06.2005	Veranstaltung zum Thema Wohnen im Alter in einem Hamburger Einkaufszentrum durch Barrierefrei Leben e. V. (Hilfsmittelberatung und Wohnraumanpassung). Darin enthalten waren Angebote zum Thema Sturzprävention.	1 Kurzvortrag: Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG)	



VERTIEFUNGSMODUL 5

Durchgeführt von - bis	Titel des Projektes/ der Maßnahme	Durchführung durch Federführung	Anlage hierzu in Arbeitshilfe
22.08.2005	Informationsveranstaltung für Bewohner/-innen von Altenwohnungen des Hospitals zum Heiligen Geist und andere Interessierte zum Thema Sturzprävention zusammen mit dem Klinikum Nord im Rahmen der Woche „Älter werden in Hamburg“	1 Kurzvortrag: Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG)	
November 2005 bis Februar 2006	Früherkennung von Sturzrisikofaktoren anhand eines Sturz-Risikochecks (Screening) im Hospital zum Heiligen Geist, einer Hamburger Einrichtung für Betreutes Wohnen (vgl. praktisches Beispiel in Vertiefungsmodul 7 dieser Arbeitshilfe)	Forschungsabteilung Albertinen-Haus, Qualitätsmanagement Hospital zum Heiligen Geist, Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) Finanzierung: Eigenmittel Albertinen-Haus und Hospital zum Heiligen Geist	Bericht aus dem Hospital zum Heiligen Geist in diesem Vertiefungsmodul 5. Beschreibung als praktisches Beispiel zzgl. Anlagen in Vertiefungsmodul 7.
Dezember 2005	3 halbtägige Fortbildungen „Wenn das Alter zu Fall kommt: Sturzrisiken erkennen und präventiv handeln“ in Theorie und Praxis zu Stürzen im Alter für Mitarbeitende des Hospitals um Heiligen Geist (in Kombination mit Projekt Sturzrisikocheck dort 2005). Leitende von Seniorentreffs durch die Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege. Mitarbeitende der Seniorenbildung Hamburg e.V. (u.a. zur Vorbereitung eines Konzepts zur Integration von Sturzprävention in Kursen der Seniorenbildung Hamburg e.V. 2006).	3 halbtägige Fortbildungen durch Forschungsabteilung Albertinen-Haus in Kooperation mit Hospital zum Heiligen Geist Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege, Seniorenbildung Hamburg e.V., Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) Finanzierung: Eigenmittel Albertinen-Haus zur Erstellung von Curriculum und Schulungsmaterialien. BSG finanziert Fortbildung für die Mitarbeitenden des Hospitals zum Heiligen Geist und Seniorenbildung Hamburg e.V. Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege finanziert Fortbildung für die Leitende der Seniorentreffs	Bericht aus dem Hospital zum Heiligen Geist in diesem Vertiefungsmodul 5. Beschreibung als praktisches Beispiel zzgl. Anlagen in Vertiefungsmodul 7.
Herbst 2005 bis Sommer 2006 Evaluation: Herbst 2006	Sturzprophylaxe-Training in einem Hamburger Seniorentreff (Fahrenkamp in Hamburg-Hamm)	Hamburger Inline-Skating Schule (HIS e.V.), Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG)	Bericht der HIS e.V. in diesem Vertiefungsmodul 5.



VERTIEFUNGSMODUL 5

Durchgeführt von - bis	Titel des Projektes/ der Maßnahme	Durchführung durch Federführung	Anlage hierzu in Arbeitshilfe
2006 2007 2008	Schulung von Übungsleitungen aus 15 Vereinen in Kursen oder in In-House-Schulungen (2006-2008), Übungsleitungstreffen, Angebot von Schnupperkursen in Vereinen mit geschulten Übungsleitungen und reguläre Kurse (2006-2008), z.T. in Kooperation mit Trägern der offenen Seniorenarbeit. Der HSB ist auf Länderebene der erste Verband, der Sturzprävention zu einem Schwerpunktthema macht.	Hamburger Sportbund (HSB), Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) Finanzierung: Das Projekt wurde von der BSG und dem Deutschen Olympischen Sportbund in 2006 finanziell unterstützt.	Bericht des HSB in diesem Vertiefungsmodul 5.
08. bis 09.03.2006	Veranstaltung zum Thema Wohnen im Alter in einem Hamburger Einkaufszentrum durch Barrierefrei Leben e. V. (Hilfsmittelberatung und Wohnraumanpassung). Darin enthalten waren Angebote zum Thema Sturzprävention.	1 Kurzvortrag: Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG)	Bericht des HSB in diesem Vertiefungsmodul 5.
Mai 2006	Halbtägige Fortbildung „Wenn das Alter zu Fall kommt“ (Inhalte vgl. Dezember 2005) für Leitende von Seniorentreffs durch die Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege.	Fortbildung durch Forschungsabteilung Albertinen-Haus, Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege Finanzierung: Eigenmittel Albertinen-Haus, Arbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtspflege	
22.06.2006	Veranstaltung für Ältere „So fallen wir nie wieder!“ durch Landesseniorenbeirat (LSB) mit Vorträgen und Mitmachangeboten	Landesseniorenbeirat (LSB), Hamburger Sportbund (HSB), Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) Finanzierung: LSB und BSG	Flyer im Anhang A zu diesem Vertiefungsmodul 5.
Sommer 2006	Durchführung des Sturz-Risikochecks (Screening) zur Früherkennung von Sturzrisikofaktoren in einer zweiten Einrichtung für Betreutes Wohnen in Hamburg (u.a. Vorstudie für Manual Selbsttest Sturzgefahr und Bausteine für mehr Mobilität im Alter)	Forschungsabteilung Albertinen-Haus Finanzierung: Eigenmittel Albertinen-Haus	Verweis auf drei Publikationen in Literaturliste dieser Arbeitshilfe: Anders et al. 2006 Anders et al. 2007 Anders et al. 2008 und Plakat für Bewohnerinnen im Anhang B zu diesem Vertiefungsmodul 5.
Ab September 2006	Integration von Gesundheitsförderung und speziell von Sturzprävention in das Kurs- und Veranstaltungsangebot der Seniorenbildung Hamburg e.V., spezielle Veranstaltungen und Bewegungspausen z.B. in Computerkursen.	Seniorenbildung Hamburg e.V., Hamburger Sportbund (HSB) Finanzierung: Das Projekt wurde von der BSG finanziell unterstützt.	Bericht der Seniorenbildung Hamburg e.V. in diesem Vertiefungsmodul 5



VERTIEFUNGSMODUL 5

Durchgeführt von - bis	Titel des Projektes/ der Maßnahme	Durchführung durch Federführung	Anlage hierzu in Arbeitshilfe
29.09.2006	Aktionstag „In Bewegung bleiben – aber sicher! im Albertinen-Haus (vgl. praktisches Beispiel in Vertiefungsmodul 6 dieser Arbeitshilfe)	Gesamter Arbeitskreis zur Sturzprävention im Alter. Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG) Finanzierung: Das Projekt wurde von der HAG und der BSG finanziell unterstützt.	Beschreibung als praktisches Beispiel zzgl. Anlagen in Vertiefungsmodul 6 .
27.08. - 03.09.2006	Verschiedene Arbeitskreismitglieder führen im Rahmen der Woche „Älter werden in Hamburg“ 2006 unter dem Themenschwerpunkt „Selbstbewusst und mobil in Hamburg“ Veranstaltungen und Schnupperangebote mit Verweis auf Arbeitskreis Sturzprävention durch	Mitglieder des Arbeitskreises: Albertinen-Haus Barrierefrei leben Seniorenbildung Hamburg e.V. HSB Finanzierung: Eigenmittel der Träger	U.a. Angebote von AK-Mitgliedern auf S. 17, 23, 29, 53, 57, 67 des Veranstaltungs-Kalender der Woche „Älter werden in Hamburg“ 2006 im Anhang C zu diesem Vertiefungsmodul 5. Es lohnt sich, auch zu anderen Angeboten in dem Veranstaltungs-Kalender zu stöbern.
20.09.2006	Vortrag und Workshop im Rahmen des Seniorentages eines Hamburger Bezirkes	Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG), Hamburger Sportbund (HSB)	
Fortsetzung in 2007	Schulung von Übungsleitungen, Übungsleitungstreffen, Angebot von Schnupperkursen in Vereinen mit geschulten Übungsleitungen und reguläre Kurse, z. T. in Kooperation mit Trägern der offenen Seniorenarbeit (vgl. auch 2006). Der Hamburger Sportbund hat 2006 und 2007 rund 100 Übungsleitungen fortgebildet.	Hamburger Sportbund (HSB) Finanzierung: Eigenmittel des Hamburger Sportbunds (HSB).	Bericht HSB in diesem Vertiefungsmodul 5
2007	Nachbefragung Schnupperkurse: 121 Teilnehmer/-innen schriftlich direkt nach der Teilnahme sowie telefonisch drei Monate später	Hamburger Sportbund (HSB)	Fragebogen und Auswertung als Praxisbeispiel 11 .
18.04.2007 und 25.04.2007	2 Fortbildungen für niedergelassene Ärzte/Ärztinnen an der Ärztekammer Hamburg: 1) Sturzprävention aus geriatrischer Sicht 2) Sturzprävention aus sportwissenschaftlicher Sicht (Weiterbildungspunkte)	Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG), Forschungsabteilung Albertinen-Haus Hamburger Sportbund (HSB)	Artikel Hamburger Ärzteblatt im Anhang D zu diesem Vertiefungsmodul 5





VERTIEFUNGSMODUL 5

Durchgeführt von - bis	Titel des Projektes/ der Maßnahme	Durchführung durch Federführung	Anlage hierzu in Arbeitshilfe
2007	Broschüre zu Vereinen, in denen Schnupperkurse zur Sturzprävention im Alter durch fortgebildete Übungsleitungen angeboten werden	Hamburger Sportbund (HSB) Finanzierung: Eigenmittel HSB	HSB Broschüre Bewegung 2007 im Anhang E zu diesem Vertiefungsmodul 5
August 2007	2 Artikel in Zeitschrift „Stadtunkte“ der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG)	Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG), Forschungsabteilung Albertinen-Haus	Beide Artikel im Anhang F und Anhang G zu diesem Vertiefungsmodul 5
22.08.2007 23.08.2007	2 Informationsveranstaltungen zum Thema Sturzprävention für Ältere der Seniorenbildung Hamburg e.V. im Albertinen-Haus	Seniorenbildung Hamburg e.V., Forschungsabteilung Albertinen-Haus Finanzierung: Seniorenbildung Hamburg e.V.	
10.10.2007	2 Vorträge im Rahmen der Reihe „Gesundheit und Umwelt Gespräche“ Bezirk Hamburg Nord „In Bewegung bleiben – aber sicher! – Sturzprävention“ und Informationsecke	Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG), Forschungsabteilung Albertinen-Haus Hamburger Sportbund (HSB)	Plakat im Anhang H zu diesem Vertiefungsmodul 5 
Fortsetzung in 2008	Schulung von Übungsleitungen aus Sportvereinen (vgl. auch 2006 und 2007)	Hamburger Sportbund (HSB), Finanzierung: Eigenmittel des HSB	Bildungsprogramm 2008 des HSB (vgl. Angebote für Ältere auf S. 29 - 31) im Anhang I zu diesem Vertiefungsmodul 5
2008	MANUAL „Sicher gehen –weiter sehen: Bausteine für Ihre Mobilität.“ Ein Ratgeber für selbständig lebende, ältere Menschen bestehend aus SELBSTTEST zur Sturzgefahr im Alter, BAUSTEINE für mehr Gangsicherheit und Mobilität und ANHANG mit Informationen für Hausarztpraxen oder in der offenen Seniorenarbeit Tätige	Forschungsabteilung Albertinen-Haus Herausgeber: Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) Hamburg Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Rahmen ihrer Kooperation mit dem Gesunde Städte Netzwerk Deutschland	Das MANUAL befindet sich auf dieser CD-ROM und ist als download über die Internetseite der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) zu beziehen: http://www.hamburg.de/gesundheit-im-alter/
19.06.2008	Gesundheitstag im Stadtteil Dulsberg am 19.06.2008: Offene Mitmach-Aktion für Menschen ab 50. Anleitende der HIS e.V. bieten eine Kursstunde an zum Thema „Fit & Geschickt“	Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG), Hamburger Inline Skating Schule e.V. (HIS e.V.) Förderverein am FB Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg Finanzierung: Bezirksmittel	



VERTIEFUNGSMODUL 5

Durchgeführt von - bis	Titel des Projektes/ der Maßnahme	Durchführung durch Federführung	Anlage hierzu in Arbeitshilfe
11.06.2008	2 Vorträge Apothekerkammer Hamburg zu Sturzsyndrom und Sturzprävention im Alter	Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG), Forschungsabteilung Albertinen-Haus	
Durchgeführt von - bis	Überregionale Aktivitäten des Arbeitskreises	Durchführung durch (Federführung)	Anlage hierzu in Arbeitshilfe
21.09.2007	Vortrag und Workshop an Tagung „Mobilität und Alter in Niedersachsen“ der Landesgesundheitsvereinigung für Gesundheit Niedersachsen e.V. Hannover	Forschungsabteilung Albertinen-Haus, Hamburger Sportbund (HSB)	Flyer im Anhang J zu diesem Vertiefungsmodul 5
23.01.2008	2 Vorträge an der Ärztekammer Hannover am 23.01.2008	Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG), Forschungsabteilung Albertinen-Haus	
13.02.2008	2 Vorträge an der Ärztekammer Göttingen	Forschungsabteilung Albertinen-Haus	
05.07.2008	Interdisziplinäre Fortbildung von Übungsleitungen der Landessportvereinigung (LSV) Schleswig-Holstein	Landessportvereinigung Schleswig-Holstein (LSV), Forschungsabteilung Albertinen-Haus	2 Handouts für Übungsleitungen in Anhang K und Anhang L zu diesem Vertiefungsmodul 5
Diverse Termine	Information über Aktivitäten des Arbeitskreises Sturzprävention im Alter an nationalen und europäischen Kongressen (Vorträge, Seminare) sowie in beruflichen Fachgremien	Forschungsabteilung Albertinen-Haus, Hamburger Sportbund (HSB), Fachbereich Bewegungswissenschaften der Universität Hamburg Finanzierung: Eigenmittel der Träger	



Angestoßen durch diese Initiativen gab es weitere Aktionen durch die Mitglieder des Arbeitskreises, die hier nicht im Detail in der Zusammenstellung genannt werden können.

In Spalte 4 der Tabelle sehen Sie, zu welchen Projekten und Aktionen des Arbeitskreises Sie weiteres Informationsmaterial entweder im Anhang zu diesem Vertiefungsmodul oder in anderen Modulen bzw. Anhängen dieser Arbeitshilfe finden.



Anhänge zu Vertiefungsmodul 5: Aktivitäten des Arbeitskreises Sturzprävention im Alter

- A: FlyerLSB06.pdf
- B: Plakat_Mobilitätsangebot_2007.pdf
- C: Älter_werden_in_Hamburg_Programm_2006.pdf
- D: Sturzfortbildung_Ärzteblatt.pdf
- E: HSB_Sturzpräventionsangebote_2007.pdf
- F: Stadtpunkte_Sturzprävention_im_Alter.pdf
- G Stadtpunkte_vernetzte_Gesundheitsförderung.pdf
- H: Plakat_Sturzprävention_BezirkNord_2007.pdf
- I: HSB_Bildungsprogramm_2008.pdf
- J: Flyer_Wer_rastet_der_rostet_2007.pdf
- K: Handout_Fortbildung_Übungsleiter_Alter70plus.pdf
- L: Handout_Fortbildung_Übungsleiter_Sturz.pdf

