

Netzwerktagung Gesundheit und Bewegung Schweiz, 07.09.2022  
Mirjam Bächli

## Bewegen im Alter

Wie erreichen wir ein durchdringendes  
sturzpräventives Training bei der älteren  
Bevölkerung?

# Inhalt

Worum geht's heute?

- Ausgangslage (Übersicht Projekt Implementationsforschung)
- Phase 1: Bevölkerung
- Phase 2: Bewegungs- und Sportangebote
- Phase 3: Ausblick
- Fazit



Eva Stocker (e.stocker@bfu.ch), Projektleiterin

Ausgangslage  
Vorgehen

# Sturzprävention als Schwerpunkt in der Unfallprävention

## Unfallgeschehen, Ursachen und Interventionsschwerpunkt

### Stürze bei älteren Erwachsenen (65+)



### Ursachen multikausal

- Risikofaktoren bedingt durch Alterungsprozess

### Training von Kraft, Gleichgewicht und Kognition

- Wirksame Massnahme der Sturzprävention

# Was ist sturzpräventives Training?

## Gleichgewicht, Kraft und Kognition

### Trainingsinhalte



### Empfehlung an ältere Erwachsene

- Regelmässig 3 x 30 Minuten pro Woche
- Davon mind. 1 Training angeleitet

### Empfehlung an Anbieter von Sport- und Bewegungsangeboten

- Qualitätslabel [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)
- Die Kriterien sind in jeder Sportart und Bewegungsform umsetzbar.
- Sofern in einer Sportart die sp Trainingsinhalte «sportartspezifisch» vorkommen, kann diese Zeit angerechnet werden.



# Warum Implementationsforschung?

Von der theoretischen zur praktischen Wirksamkeit

Wirksamkeit unter Idealbedingung (Efficacy) wissenschaftlich belegt

- Angeleitet mit der richtigen Intensität und Regelmässigkeit
- Reduktion des Sturzrisikos

... jedoch unter Realbedingung (Real-World Effectiveness) erschwert

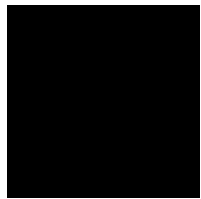
- Hürden bei der Umsetzung im Alltag / in der Praxis bei
  - NutzerInnen von Angeboten
  - Anbieter von Sport- und Bewegungsangebote

➔ **Forschung** nicht zum WAS? sondern **zum WIE?**

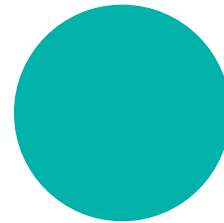
# Forschungsprojekt: Implementationsforschung sturzpräventives Training

## Fragestellung, Untersuchungsgegenstand und Erkenntnisziele

Wie erreichen wir ein durchdringendes sturzpräventives Training bei der älteren Bevölkerung?



Ältere Erwachsene  
(60- bis 79-jährig)



Sport- und Bewegungs-  
angebote 55+

Verbreitung von sp Training



Fördernde Faktoren  
(Chancen)



Hemmende Faktoren  
(Hürden)



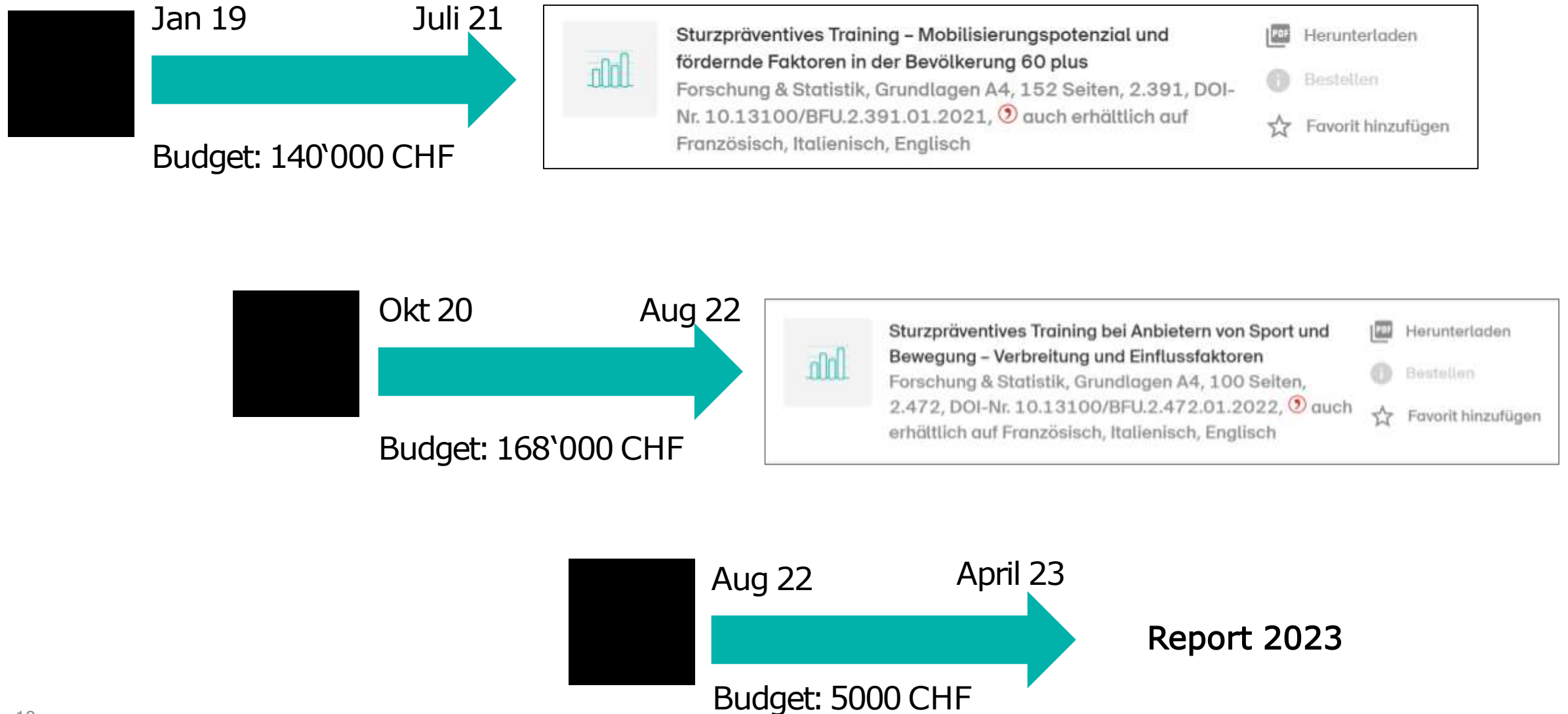
# Implementationsforschung schafft Grundlagen für 3 Umsetzungsziele ...

## ... in 3 Projektphasen

- Den Anteil älterer Erwachsener erhöhen, welcher wirksam sturzpräventiv trainiert.
- Die Inhalte von sturzpräventivem Training in bestehenden Bewegungs- und Sportangeboten zur Umsetzung bringen.
- Möglichst viele trainieren in einem für sie passenden Angebot sturzpräventiv, was zu einem nachhaltigen Training führt.

# Zeitplan

## Projektskizze



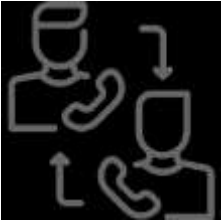
# Projektphase 1

## Ältere Bevölkerung

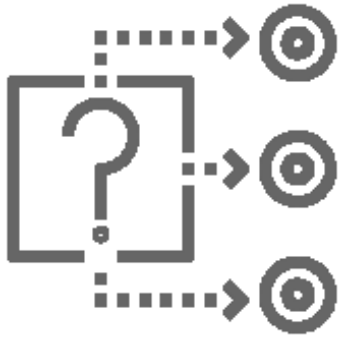


# Was haben wir gemacht / gefragt?

## Bevölkerungsbefragung



Repräsentative **Befragung** (telefonisch und schriftlich)  
**1009 Personen** (60- bis 79-jährig)



- **Trainingsverhalten**
  - Fördernde/hemmende Faktoren
    - Lebenslage
    - Unterstützung Dritter
    - Psychologische Faktoren
- Vertiefte Analyse von **16 Einflussfaktoren**

# Verbreitung des sp Trainings bei älteren Erwachsenen .. und Mobilisierungspotenzial (violett)



56%

Trainieren sturzpräventiv

Sind wöchentlich sportlich  
aktiv, trainieren dabei ihr  
Gleichgewicht



12%

Trainieren nicht mehr sp

Erfüllten diese Kriterien in  
den vergangenen 3 Jahren  
während mind. 6 Monaten



32%

Trainieren nicht sp

Erfüllten die Kriterien in den  
vergangenen 3 Jahren nicht

# Verbreitung des sp Trainings bei älteren Erwachsenen .. und Mobilisierungspotenzial (violett)



56%

Trainieren sturzpräventiv



22%

Wirksam



34%

Bedingt wirksam

## Sp Trainingseinheiten



40 %

3x pro Woche



73 %

Total mind. 90 Min



26 %

Mind. 1x angeleitet

# Verbreitung des sp Trainings bei älteren Erwachsenen .. und Mobilisierungspotenzial (violett)



56%

Trainieren sturzpräventiv



12%

Trainieren nicht mehr sp



32%

Trainieren nicht sp



22%

Wirksam



34%

Bedingt wirksam



44%

Nicht / nicht wirksam

14-22%

(mit Absicht und/oder  
sportlich aktiv)

# Verbreitung des sp Trainings bei älteren Erwachsenen

.. und Mobilisierungspotenzial (violett)

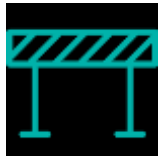


## Positive Konsequenzen

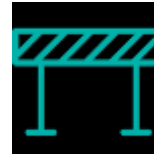
- Soziale Kontakte
  - Vorbeugung Gesundheitsrisiken
- Erfolgreiche Barrierestrategien



Lebenslang sportlich aktiv  
Unterstützung durch Dritte



Geschlecht: männlich



Sprachregion: it./franz. CH



22%

Wirksam



34%

Bedingt wirksam



44%

Nicht / nicht wirksam



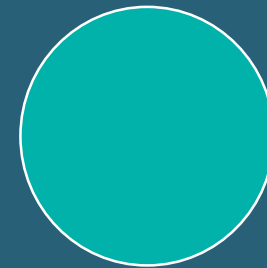
14-22%

(mit Absicht und/oder  
sportlich aktiv)



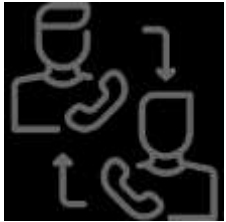
# Projektphase 2

## Anbieter / Angebote

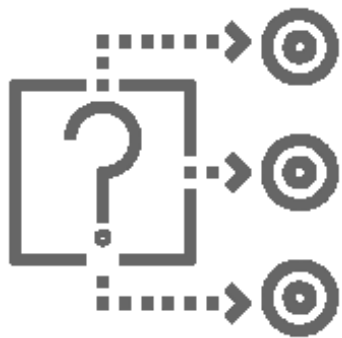


# Was haben wir gemacht / gefragt?

## Befragung von Anbieter



- **Situationsanalyse** Angebotslandschaft
- Explorative Phase mit **37 Experteninterviews**
- Breite **online Befragung** (Validierung)
  - **88** GeschäftsführerInnen **SFGV**
  - **454** Leitende **STV**
  - **72** Lehrpersonen **Klubschule Migros**



- **Trainingsinhalte** und Anpassungsoffenheit
  - Fördernde/hemmende Faktoren
    - Rahmenbedingungen (z.B. wichtige Umfeldakteure)
    - Merkmale der Anbieter/Angebote (z.B. Bedarf an Ressourcen)
    - Merkmale der Leitenden/Teilnehmenden (z.B. Ausbildungsstatus)
- Vertiefte Analyse von **36 Einflussfaktoren**

# Verbreitung des sp Trainings in Sport- und Bewegungsangeboten 55+ .. und Verbreitungspotenzial (violett)



15%

Sind sturzpräventiv



85%

Sind nicht sturzpräventiv

## Sp Trainingselemente



19 %

20 min Gleichgewicht



41 %

10 min  
Beinkraft



27 %

Kognitiv-mot.  
Training

# Verbreitung des sp Trainings in Sport- und Bewegungsangeboten 55+ .. und Verbreitungspotenzial (violett)



15%

Sind sturzpräventiv



63%

Offen Angebot anzupassen



22%

Nicht offen Angebot auszubauen

# Fördernde und hemmende Faktoren in Abhängigkeit der Anpassungsoffenheit



15%

Sind sturzpräventiv



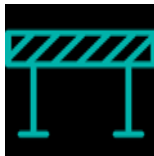
63%

Offen Angebot anzupassen



22%

Nicht offen Angebot auszubauen



Ressourcen und  
Hilfsmittel

- Know how
- Tipps Motivation

# Fördernde und hemmende Faktoren in Abhängigkeit der Anpassungsoffenheit



15%

Sind sturzpräventiv



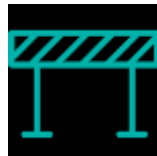
63%

Offen Angebot anzupassen



22%

Nicht offen Angebot auszubauen



**Ressourcen und  
Hilfsmittel**

- Know how
- Tipps Motivation



**Wahrnehmungen zu Erfolg  
und Vereinbarkeit**

- Inhaltliche Vereinbarkeit
- Risiko für Erfolg des Angebots
- Sinnhaftigkeit

# Fördernde und hemmende Faktoren in Abhängigkeit der Anpassungsoffenheit



**Zentrale Organisationen**  
- Wichtige Informationsquelle



15%

Sind sturzpräventiv



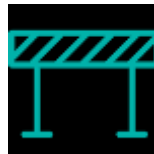
63%

Offen Angebot anzupassen



22%

Nicht offen Angebot auszubauen



**Ressourcen und  
Hilfsmitteln**

- Know how
- Tipps Motivation



**Wahrnehmungen zu Erfolg  
und Vereinbarkeit**

- Inhaltliche Vereinbarkeit
- Risiko für Erfolg des Angebots
- Sinnhaftigkeit

# Projektphase 3

## So what?



# Was wollen wir machen?

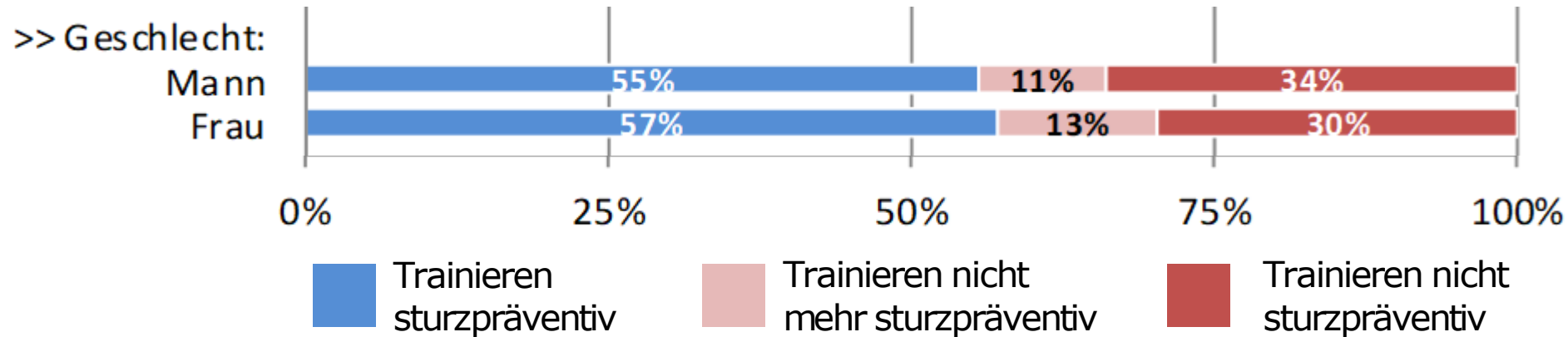
## Synthese und Praxistransfer

- Kritische **Reflexion** der Kernerkenntnisse
  - Ableitung von gezielten **Interventionsansätzen**
  - Entwicklung von konkreten **Massnahmen**
- Publikation Synthesebericht 2023
- Schrittweise Übergabe von der Forschung in die Praxis

# Beispiel 1: Geschlechterunterschiede

Sind Männer schwieriger zu sp Training zu bewegen?

- Männer trainieren nicht weniger häufig sturzpräventiv als Frauen



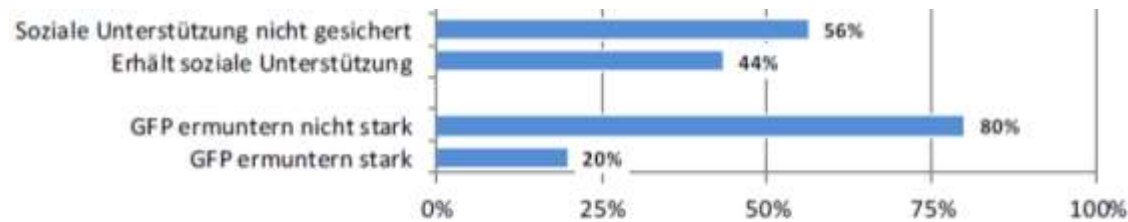
- Aber: Männer trainieren weniger häufig «wirksam» (3x30 Minuten und 1x unter Anleitung)

		Bedingt	
		Wirksam	wirksam
>> Geschlecht:			
Mann	<div><div></div></div>	32%	<div><div></div></div> 68%
Frau	<div><div></div></div>	44%	<div><div></div></div> 56%

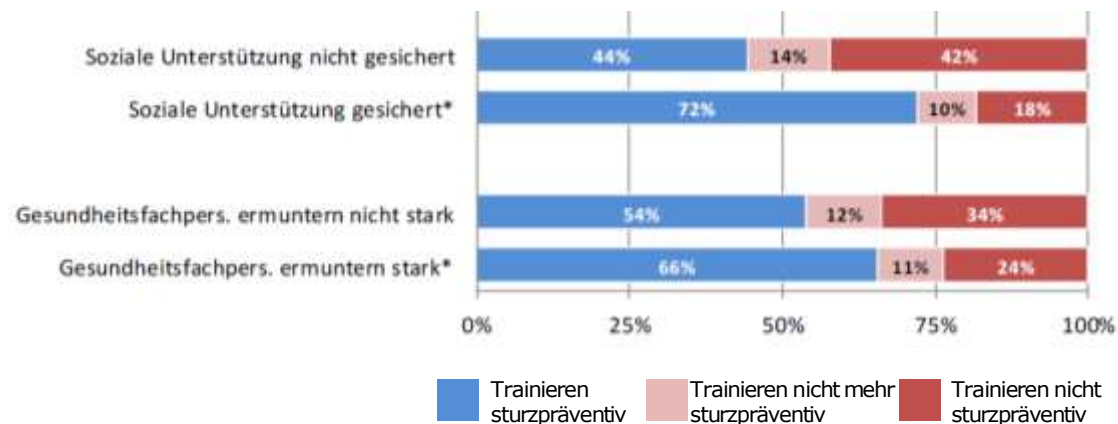
## Beispiel 2: Unterstützung durch Dritte

Sind Angehörige wichtiger als Gesundheitsfachpersonen?

- Ältere Erwachsene erhalten öfters Unterstützung von Angehörigen (z.B. Partner/in, Kinder) als durch Gesundheitsfachpersonen (z.B. Hausarzt/ärztin, Physiotherapeut/in)



- Der Einfluss der Unterstützung Dritter ist stärker bei Angehörigen als Gesundheitsfachpersonen

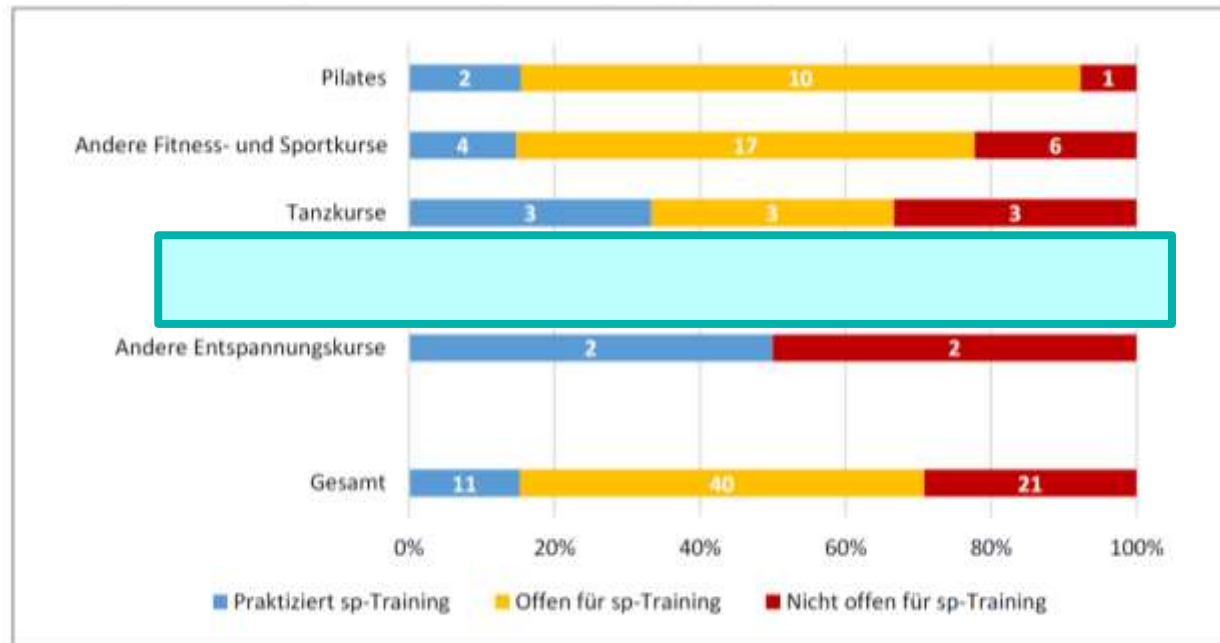


## Beispiel 3: Inhaltliche Vereinbarkeit

### Yoga - ein Widerspruch zu sturzpräventivem Training?

- Anbietende von Yogakursen integrieren sp Training wenig in ihre Angebote und sie sind auch weniger anpassungsoffen

Abbildung 27: Art der Angebote (Gliederung nach Angebotsgruppen)



Quelle: Befragung Klubschulen Migros Ostschweiz; n=72 (sp-Training: 11; offen für sp-Training: 40; nicht offen für sp-Training: 21). Frage 3: «Welche der folgenden Bezeichnungen passt am besten auf Ihren Kurs?» (Anzahl nach einer Recodierung).

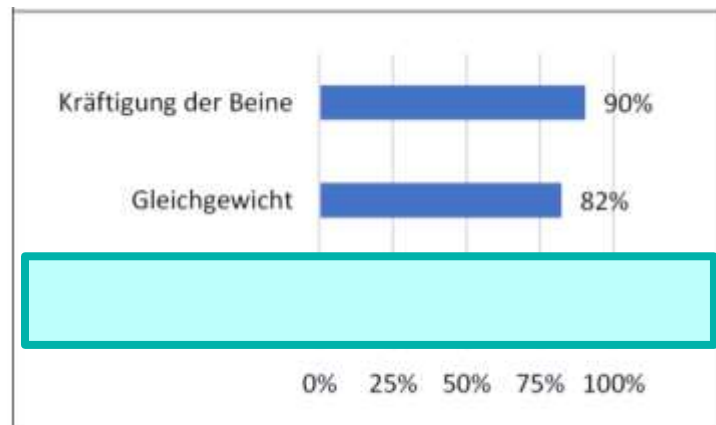
Begründung: „Durch Integration der sp Trainingselemente verliert der Kurs seinen bisherigen Fokus und die angestrebten Ziele werden verwässert oder gefährdet“

## Beispiel 4: Fehlendes know-how

Kann der Weiterbildungsbedarf gestillt werden?

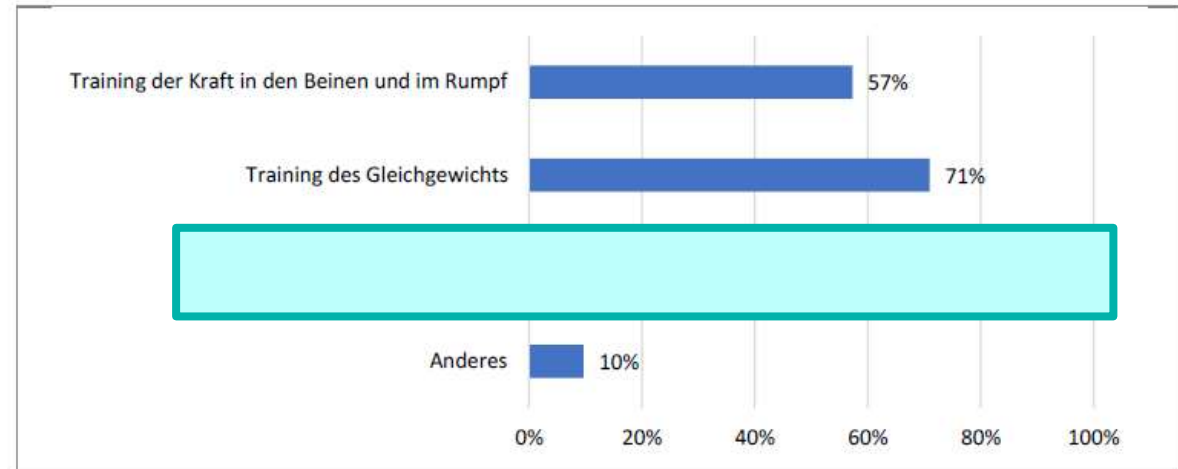
- Kognitiv-motorisches Training ist noch am wenigsten integriert
- 1/3 der Leitenden wünscht sich eine Weiterbildung, insb. zum kognitiv-motorischen Training

### Abdeckung in Angeboten



Quelle: Befragung STV-Vereine; a) n=383/ b) n=195. Ant

### Gewünschte Weiterbildungsinhalte

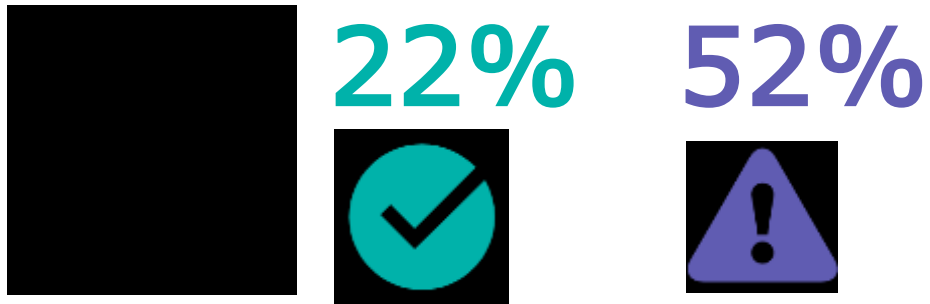


# Fazit

# Sturzpräventives Training im Alter

## Potenzial in der Umsetzung

### Ältere Erwachsene



### Sport- & Bewegungsangebote



### Implementationsforschung



Identifikation von Hürden und Chancen  
für eine breitenwirksame Umsetzung

# Merci

**PRO**  
**SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**B**  
**G**

**B**

**Schweiz**

**SFGV**

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband  
Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé  
Federazione Svizzera dei Centri Fitness e di Salute



**klubschule**

**MIGROS**

Netzwerktagung Gesundheit und Bewegung Schweiz, 07.09.2022  
Mirjam Bächli (m.baechli@bfu.ch)