

## Anmeldung zur Ausbildung zum Leiter von Sturzrehabilitationskursen

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zur Ausbildung zum Leiter von Sturzrehabilitationskursen des Instituts für Biomedizin des Alterns der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg an.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Institution: \_\_\_\_\_

Fachrichtung: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Postleitzahl, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Telefax: \_\_\_\_\_

Ich nehme Teil

- am Ausbildungslehrgang vom 27. bis einschl. 31. März 2017
- an der Prüfung im Zeitraum vom 30. bis einschl. 31. März 2017

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte faxen oder senden Sie uns die verbindliche Anmeldung bis **15. Februar 2017** an nebenstehende Adresse zu. Vielen Dank.



# Ausbildung

## zum Übungsleiter in der Sturzprävention

Nürnberg, 27. - 31. März 2017



Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg



## **Ausbildung zum Leiter von Sturzrehabilitationskursen**

Stürze und Mobilitätseinschränkungen sind häufige und teilweise einschneidende Probleme mit denen ältere Menschen konfrontiert werden. Stürze und Instabilität verursachen Morbidität und Mortalität, führen mit zu einer eingeschränkten Funktionalität und sind u.a. für eine frühe Einweisung in ein Pflegeheim verantwortlich.

Etwa ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt mindestens einmal pro Jahr, 15% der Betroffenen sogar mehrmals. Mit zunehmenden Alter steigt die Sturzhäufigkeit an, so dass bei den 80-89-Jährigen bereits fast jeder Zweite und bei den über 90-Jährigen deutlich mehr als die Hälfte einmal pro Jahr stürzt. Beim Sturz brechen aber nicht nur Knochen, sondern häufig auch das Selbstvertrauen. Die psychischen Folgen sind häufig Verlust des Vertrauens in die eigene Mobilität, oder auch Angst vor dem nächsten Sturz. Diese Angst löst eine verhängnisvolle Spirale aus. Betroffene vermeiden die aus ihrer Sicht gefährlichen Situationen und schränken die eigenen körperlichen Aktivitäten immer mehr ein. Dadurch wird der altersbedingte Abbau der physischen Leistungsfähigkeit und der körperlichen Funktionen beschleunigt; das Sturzrisiko steigt diametral an.

Wissenschaftlich belegt sind die positiven Effekt gezielter Interventionsmaßnahmen zur Reduzierung von Sturzanzahl und – häufigkeit. Aus diesem Grund wird es in naher Zukunft immer wichtiger werden, ausgebildete Personen zur Durchführung solcher Programme zu haben.

### **Ziele der Ausbildung**

Für die Durchführung einer effektiven und adäquaten Intervention zur Sturzprävention und Sturzrehabilitation werden spezifische Kenntnisse des Gruppenleiters benötigt. Diese beinhalten neben der Diagnostik und dem Erkennen von Risikofaktoren auch fachdidaktische und fachpraktische Kenntnisse.

Die Ausbildung wendet sich primär an Bewegungsfachberufe und sekundär an Fachberufe in der Altenpflege sowie Gesundheitsfachberufe. Aus

diesem Grund liegt der Fokus auf der Vermittlung von (sozial-)medizinischen und psychologischen Wissensbausteinen und deren Umsetzung in bewegungsbezogenen Interventionsprogrammen. Die Ausbildung hat zum Ziel die Teilnehmer zu kompetenten Kursleitern auszubilden und diese damit zu befähigen, effektive Trainingsprogramme auf der Basis physischer und kognitiv-behavioraler Interventionsansätze zu konzipieren und zu realisieren.

Die Ausbildung orientiert sich an den internationalen und nationalen Standards in der Sturzprävention und -rehabilitation. Aus diesem Grund sind für die Ausbildung 62 Übungseinheiten mit entsprechender theoretischer und praktischer Prüfung zum Schluss vorgesehen. Das Trainingsprogramm soll zum einen zur Reduzierung der Sturzanzahl sowie – häufigkeit beitragen; zum anderen soll die Angst vor Stürzen bei den Betroffenen gesenkt werden und eine langfristige Bindung an effektive körperliche Aktivierungen erreicht werden.

Das Trainingsprogramm richtet sich an selbstständige sowie eingeschränkt mobile ältere Menschen mit einer Sturzbiographie, mit Angst vor Stürzen oder mit einem hohen Sturzrisiko.

*Die Kosten für die Ausbildung betragen:*

DVGS Mitgl.	450,- € Ausbildungskurs	100,- € Prüfungsgebühr
Nicht DVGS	520,- € Ausbildungskurs	250,- € Prüfungsgebühr

### **Veranstalter/Veranstaltungsort:**

FAU Erlangen-Nürnberg

Institut für Biomedizin des Alterns

PD Dr. Ellen Freiberger

Kobergerstr. 60

90408 Nürnberg

Tel: 0911-5302-96162

Fax: 0911-5302-96151

Email: ellen.freiberger@fau.de