

Informationen zu Gruppentrainings in der Physiotherapie am Beispiel Sturzprävention

Das Gesundheitsamt möchte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten unterstützen und animieren, Trainings zur Sturzprävention anzubieten. Ziel ist es, ein Training anzubieten, welches besonders die Körperkraft und das Gleichgewicht anspricht und mit mobilitäts- und funktionalitätserhaltenden Komponenten ergänzt wird.

Zielgruppe

Ältere Personen, die selbstständig oder mit ambulanter Unterstützung zu Hause leben, sturzgefährdet sind oder bereits einen Sturz erlitten haben. Für das Gruppentraining sollte es den Personen möglich sein, ohne Hilfe frei zu stehen.

Anforderungen an die Anbietenden

Das Gruppentraining wird von diplomierten Physiotherapeut/-innen durchgeführt, die einen Raum zur Verfügung haben, in welchem 5 Personen gut Platz haben und Hilfsmittel, Kleingeräte sowie Sitzgelegenheiten vorhanden sind.

Trainingsumfang und Dauer

Zur Umsetzung des Kraft- und Gleichgewichtstrainings zur Sturzprävention wird empfohlen, mindestens zweimal pro Woche in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung und zusätzlich mindestens einmal pro Woche zu Hause individuell zu trainieren. Das Training in der Gruppe findet 18 Mal statt und dauert jeweils eine Stunde, während für das individuelle Training zu Hause ca. 20–30 Minuten aufgebracht werden müssen.

Organisation

Wenn das Training über die Sitzungspauschale für Gruppentherapie abgerechnet werden soll, ist gemäss Tarifvertrag eine Gruppengrösse von 5 Personen nicht zu überschreiten. Bei Gruppenangeboten für Selbstzahlende empfehlen wir eine Gruppengrösse bis zu max. 12 Personen.

Abrechnung der Gruppe

Das Gruppentraining kann über die Ziffer 7330 «Sitzungspauschale für Gruppentherapie» mit 25 Taxpunkten abgerechnet werden. Für Selbstzahlende empfehlen wir einen Betrag von Fr. 20 bis 25.– pro Einheit (60 min) zu verrechnen.

Aufbau des Gruppentrainings

Die bfu-Beratungsstelle für Unfallverhütung empfiehlt, jeweils zu Beginn der Präventionsmassnahmen Sturzrisikoassessments durchzuführen, damit die Effekte des Trainings nachgewiesen werden können. Dies trägt zur Erhöhung der Motivation der Teilnehmenden bei und bietet den Leitenden Anhaltspunkte für einen gezielten Trainingsplan.

Es sollten maximal zwei der vier vorgeschlagenen Tests in derselben Übungsstunde durchgeführt werden. Daher werden während des ersten Gruppentrainings der modifizierte «Romberg-Test» sowie der «Timed up and go-Test» durchgeführt, im zweiten Training werden die Gehgeschwindigkeit und der «Chair Stand Test» überprüft.

Grundsätzlich wird jede Trainingsstunde mit einem Aufwärmen begonnen. Danach folgt eine Kombination aus Krafttraining und statischem sowie dynamischem Gleichgewichtstraining. Die Trainingsinhalte umfassen zu $\frac{2}{3}$ Gleichgewichtstraining und zu $\frac{1}{3}$ Krafttraining. Bei den ersten zwei Gruppentrainings werden zudem die Assessments (wie oben genannt) durchgeführt, ebenso in den letzten zwei Trainingseinheiten zur Evaluation.

Empfohlene Unterlagen für die Gruppentherapie im Rahmen der Sturzprävention:

- **Bfu-Fachdokumentation «Training in dem Sturzprävention-Manual zu Kraft und Gleichgewichtstraining»** (Bestellen/Download: bfu.ch > bestellen > Fachinformation > Stürze)
- **Bfu-Fachbroschüre «Sturzprävention in der Physiotherapie»** (Bestellen/Download: bfu.ch > bestellen > Fachinformation > Stürze)
- **Bfu, diverse Übungsbooklets und Material** (Bestellen/Download: bfu.ch > bestellen > Sturzprävention)
- **Formular Screening-Tests Sturzprävention** (Bestellen: bischfit.ch/sicher-auf-den-beinen)
- **10 Übungen für mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alltag** (Bestellen: bischfit.ch/sicher-auf-den-beinen)