

Curriculum zur Schulung von *AktivCoaches*

... für BürgerInnen 65+



In Kooperation mit:



Gefördert durch:



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Curriculum - AktivCoach

... für BürgerInnen 65+

Die Inhalte des Curriculums wurden von Styria vitalis und den Kooperationspartnern ÖGK Landesstelle Steiermark, der FH JOANNEUM Studiengänge Diätologie und Ergotherapie und GO-ON Suizidprävention im März / April 2020 erarbeitet. Die Partner brachten dabei folgende Expertise ein:

- ÖGK Landesstelle Steiermark: Sturzprophylaxe
- FH JOANNEUM, STG Ergotherapie: Bewegungskompetenzen für den Alltag
- FH JOANNEUM, STG Diätologie: Ernährungskompetenzen im Alter
- GO ON Suizidprävention: Stärkung der Resilienz

Styria vitalis zeigt sich für den Expertisebereich Bewegung im Alter und für die einführende sowie abschließende Einheit verantwortlich.

	Inhalte	Einheiten
1.	Einführung	1,5
2.	Bewegung im Alter	2,5
3.	Ernährungskompetenzen im Alter	4
4.	Bewegungskompetenzen für den Alltag	4
5.	Sturzprophylaxe	4
6.	Resilienz	4
7.	Abschluss	0,5
SUMME	Einheiten	20,5

1. Einführung

Ziel	Methodik	Inhalt	Einheiten
Kennenlernen und Übersicht zu den Schulungstagen	Informationen geben; Kennenlernrunde (entweder zu gezielten Fragestellungen; Aufstellungsspiel, wer kommt woher, welche Vorerfahrungen etc.)	TeilnehmerInnen (TN) und Organisatorin lernen sich kennen; Vorstellen des Schulungsaufbaus und der ReferentInnen, die zum Einsatz kommen	0,5
TN kennen die Idee/Zielsetzung von AktivTreffs; TN kennen ihre Rolle als AktivCoaches; TN wissen über die Organisation und den Aufbau von AktivTreffs Bescheid; TN sind über die Kooperation mit den Gemeinden/Gesunden Gemeinden informiert	Informationen geben	Vorstellen des Hintergrunds und der Zielsetzung von Aktivtreffs; Erklärungen zu den inhaltlichen Schwerpunkten und Themenauswahl; Einführung in die Rolle als AktivCoach und ihre Aufgaben; Empfehlungen für den Aufbau von Gruppen, Einbeziehen der Erfahrungen der TN; Information zur Organisation mit den Gemeinden: Zur-Verfügung-stellen von In- und Outdoor-Räumen; Abrechnung zur Umsetzung der AktivTreffs	1

2. Bewegung im Alter

Lehrziel	Methodik	Inhalt	Einheiten
Vermittlung Basiswissen zum Thema „Trainingslehre und Grundprinzipien des sportlichen Trainings“	Vortrag mit praktischen Übungen und Selbsterfahrung	Definition und Erklärung zu den Trainingsprinzipien und praktische Umsetzung; Wie kann ich einzelne Grundprinzipien steuern und in der Praxis umsetzen?	1
Vermittlung von Ausdauertrainingsmethoden	Praktische Einheit	Die Aktivcoaches lernen die unterschiedlichsten Methoden des Ausdauertrainings kennen und aus welchen Kenngrößen sich eine Belastung zusammensetzt. Im Tun werden Geh-/Laufwege mit unterschiedlichen Belastungsreizen ausprobiert, um die Methoden selbst reflektieren zu können.	1
Umgang mit Fitnessapps lernen, um die Motivation zur Bewegung zu steigern	Vortrag mit praktischen Übungen und Selbsterfahrung	Passgenaue, bedarfsorientierte Fitnessapps für die Zielgruppe zeigen und ausprobieren	0,5
Die TN reflektieren, was ihnen persönlich zum Thema am wichtigsten erschienen ist und erfahren, was der Gruppe im Ganzen am wichtigsten war; Die Schulenden erfahren, welche Inhalte/Teile der Schulung für TN besonders einprägsam sind und welche weniger, um nachfolgende Schulungen entsprechend zu optimieren.	Einzelarbeit; Diskussion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe	Blitz-Evaluation der gebotenen Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Jede/r TN notiert sich die Antworten auf folgende Frage mit Flipchartstift auf eine Moderationskarte (3 min): „Was sind die 2 wichtigsten Punkte/Inhalte/Infos, die ich aus der heutigen Schulung mitnehme?“ • Die Kärtchen werden dann hintereinander auf das Flipchart/die Pinnwand gepinnt. So entsteht ein Gesamtbild der Inhalte, die den TN am wichtigsten erschienen sind. • ModeratorIn fasst kurz zusammen. 	

3. Ernährungskompetenzen - ältere / alte Menschen

Lehrziel	Methodik	Inhalt	Einheiten
<p>TN können eine gesunde Ernährung im Alter lebensmittelbasiert anhand der österreichischen Ernährungspyramide darstellen; TN können Lebensmittel (LM) nach ihrem hauptsächlich vorhandenen Inhaltsstoff in eiweißreiche, fettreiche, kohlenhydratreiche, ballaststoffreiche LM zuordnen; TN werden für den Flüssigkeitsbedarf von älteren Menschen sensibilisiert</p>	<p>Vortrag; Praktische Übung (Kleingruppe + Großgruppe); Diskussion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe</p>	<p>Einführung in das Thema/Eingrenzung und Abgrenzung des Themas „Ernährung“; Aktuelle Ernährungsempfehlungen anhand von Lebensmittel; LM-Pyramide mit Hinweisen auf seniorenspezifische Gegebenheiten: - Getränke (inkl. Alkohol) - Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst, Getreide (Exkurs Ballaststoffe) - Milch und Milchprodukte - Fisch, Fleisch, Wurst und Eier (Exkurs Eiweiß, pflanzliche Alternativen, biologische Wertigkeit) <u>Quiz – ballaststoffreiche LM und/oder eiweißreiche LM identifizieren:</u> In 2er-Teams werden aus den LM-Kärtchen die ballaststoffreichen „herausgesucht“; ModeratorIn unterstützt bei Schwierigkeiten; Auswahl wird bei Bedarf besprochen</p>	1
<p>TN können eine gesunde Ernährung im Alter lebensmittelbasiert anhand der österreichischen Ernährungspyramide darstellen; TN können LM nach ihrem hauptsächlich vorhandenen Inhaltsstoff in eiweißreiche, fettreiche, kohlenhydratreiche, ballaststoffreiche LM zuordnen</p>	<p>Vortrag; Praktische Übung (Kleingruppe + Großgruppe); Diskussion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe</p>	<p>Aktuelle Ernährungsempfehlungen anhand LM-Pyramide mit Hinweisen auf seniorenspezifische Gegebenheiten: - Fette und Öle - Fettiges, Süßes und Salziges <u>Quiz – fettreiche LM identifizieren und fettarme Alternativen dazu finden:</u> In 2er-Teams werden aus den LM-Kärtchen die fettreichen sowie fettarmen LM „herausgesucht“; ModeratorIn unterstützt bei Schwierigkeiten; Auswahl wird bei Bedarf besprochen <u>Zuckerschätzspiel inkl. zuckerreiche Getränke</u></p>	1

Lehrziel	Methodik	Inhalt	Einheiten
<p>TN wissen in groben Zügen über die Auswirkung von Essen und Trinken bei sportlicher Betätigung Bescheid; TN können eine gesunde Ernährung im Alter lebensmittelbasiert anhand der österreichischen Ernährungspyramide darstellen; TN reflektieren das eigene Ernährungsverhalten; TN kennen die „ausgewogene“ Zusammenstellung eines Tellers</p>	<p>Vortrag; Praktische Übung (Kleingruppe + Großgruppe); Diskussion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe</p>	<p>„Essen und Trinken in Bewegung“: - Wie Essen und Trinken uns bei Bewegung und Sport unterstützt, aber auch hemmen kann - Essen und Trinken VOR, WÄHREND und DANACH – was ist sinnvoll, was nicht (im Breitensport)? (Thema Sportgetränke, Supplemente wie EW-Pulver etc.) „Der ideale Teller“ (Übung + Theorie): Wie sieht mein Teller aus? Jede TN soll seinen dzt. aktuellen „Teller“ zusammenstellen (mit „leerem“ Teller & LM-Kärtchen); Besprechung und Reflexion anhand des „idealen“ Tellers <u>Wrap up:</u> Wiederholung der gesamten Ernährungsempfehlungen; Speed-Challenge: TN-Einteilung in 2 Gruppen; Aufgabe: So schnell als möglich die Ernährungs-Pyramide zusammenbauen; Moderator stopp die Zeit mit; Im Anschluss gemeinsam auflösen/besprechen</p>	1
<p>TN werden auf das Erleben von Essen und Trinken als Genusslebnis sensibilisiert; TN nehmen über den gemeinsamen Austausch über besondere Genusslebnisse Essen und Trinken auch im Alter als Ausdruck von Lebensqualität und des sozialen Miteinander wahr; TN lernen sich durch den Austausch auch auf einer persönlicheren Ebene kennen</p>	<p>Diskussion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe</p>	<p><u>Abschlusseinheit:</u> Offene Einheit ohne „Theorie“ <u>Thema:</u> Essen als Genusslebnis und Ausdruck von Lebensqualität <u>ModeratorIn:</u> Den Genussaspekt von Essen (Sinne!) als Einleitung hervorheben und was es bedeuten kann, wenn dies im Alter aus verschiedenen Gründen nicht mehr wie gewohnt funktioniert (Stichwort: Schluckbeschwerden, Appetitlosigkeit) <u>Übung:</u> Die TN werden aufgefordert, z.B. von besonderen „Genusslebnissen“ oder „Genussmomenten“ aus ihrem Leben zu erzählen, was ihnen jetzt (im Alter) Genuss verschafft, welche „Strategien“ sie dabei verfolgen, etc. TN können auch von besonderen (regionalen) Lieblingsspeisen aus der Kindheit („das hat die OMA schon so oder so gekocht“) erzählen (ähnlich Biografiearbeit)</p>	1

Lehrziel	Methodik	Inhalt	Einheiten
		Variante: Zuerst „Murmelgruppe“ – dann im Plenum diskutieren; Offene Fragen	
Die TN reflektieren ...	Einzelarbeit; Diskussion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe	Blitz-Evaluation der gebotenen Inhalte (siehe oben Pkt. 2 Bewegung im Alter)	

4. Bewegungskompetenzen für den Alltag

Lehrziel	Methodik	Inhalt	Einheiten
Vermittlung Basiswissen für Laien zum Thema „Aufrechte und ergonomische Körperhaltung im Alltag“	Vortrag mit praktischen Übungen und Selbsterfahrung	Erklärung aller 10 Grundbausteine der aufrechten und ergonomischen Körperhaltung im Alltag; Durchführung: Variationen und Hilfestellungen für die korrekte Ausführung werden geübt.	1
Vermittlung des Gesundheitswissens zur aufrechten und ergonomischen Körperhaltung im Zuge der Ausführung der Aktivitäten durch die AktivCoaches	Rollenspiele und praktische Übungen zur Anleitung von älteren Menschen (60+)	Die Aktivcoaches lernen im Rollenspiel, wie sie in ihrer Peerfunktion Wissen zu (Geh-)Hilfsmitteln, zur aufrechten Haltung beim Gehen und Sitzen, zur Vorbeugung bei Rückenschmerzen, verursacht durch zu langes Sitzen, einfache Ausgleichsübungen und Fußgymnastikübungen anleiten können.	1
Vermittlung Basiswissen für Laien zum Thema „Gelenksschutz und gelenkschonendes Arbeiten“	Vortrag mit praktischen Übungen und Selbsterfahrung	Definition und Erklärung, was Gelenksschutz ist, welche Gelenkschutzregeln es gibt und wie man diese im Alltag berücksichtigen soll/kann.	1
Vermittlung des Gesundheitswissens zum gelenksschonenden Arbeiten im Alltag	Rollenspiele und praktische Übungen zur Anleitung von älteren Menschen (60+)	Die Aktivcoaches lernen im Rollenspiel, wie sie in ihrer Peerfunktion Wissen zu den Grundregeln des Gelenksschutzes vermitteln können und wie sie leicht durchzuführende Übungen zum Vorbeugen von Schmerzen in Gelenken anleiten können.	1
Die TN reflektieren ...	Einzelarbeit; Diskussion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe	Blitz-Evaluation der gebotenen Inhalte (siehe oben Pkt. 2 Bewegung im Alter)	

5. Sturzprophylaxe

Lehrziel	Methodik	Inhalt	Einheiten
Vermittlung Basiswissen für Laien zum Thema Sturz und Sturzprophylaxe	Vortrag	Definition Sturz, Risikogruppen, Risikofaktoren, Sturzursachen, Definition Sturzprophylaxe, Ziele der Sturzprophylaxe, allgemeine Bewegungsempfehlungen laut Guidelines, Beispiele für Aktivitäten mit sturzprophylaktischer Komponente	1
Vermittlung Basiswissen für Laien zum Aufbau sturzprophylaktischer Einheiten	Vortrag	Komponenten einer sturzprophylaktischen Einheit (Gleichgewicht, Kraft, Koordination), Aufbau einer Einheit (Aufwärmen, spezielle Übungen, Abschluss), Umgang mit Schmerz und/oder Angst, Informationen z.B. zum ÖGK-Projekt „Trittsicher und Mobil“	0,5
Befähigung zur Durchführung und Anleitung sturzprophylaktisch relevanter Basisübungen bzw. Übungseinheiten	Praktisches Üben; Selbsterfahrung; Partnerübungen	Übungen Aufwärmen, Übungen für Gleichgewicht, Kraft und Koordination, reaktive/koordinative Abschlussspiele, Selbsterfahrung als TeilnehmerInnen, Erarbeitung einer Übung als Coach, Besprechen vorbereiteter Übungseinheiten	2
Wissen um Zugang zur Vertiefung der Materie für Interessierte und Klärung noch offener Fragen	Vortrag	Ausgabe von Informationsmaterial, Vermittlung von Kontaktadressen, Raum zur Beantwortung von entstandenen oder noch offenen Fragen	0,5
Die TN reflektieren ...	Einzelarbeit; Diskussion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe	Blitz-Evaluation der gebotenen Inhalte (siehe oben Pkt. 2 Bewegung im Alter)	

6. Resilienz

Lehrziel	Methodik	Inhalt	Einheiten
Vermittlung Basiswissen für Laien zum Thema Resilienz	Vortrag mit PP-Präsentation und Fragen/Aufträge zur Reflexion alleine oder in der Gruppe	Ursprung des Begriffs Resilienz (geschichtlicher Hintergrund, Gesundheitsforschung), wissenschaftlicher Ursprung (Kauai-Studie), Definition Begriff Resilienz, Begriff Coping	1
Wissen um die 7 Säulen der Resilienz; Basiswissen	Vortrag mit PP-Präsentation zu den einzelnen Säulen und praktische Übungen bzw. Fragen/Aufträge zur Reflexion alleine oder in der Gruppe	7 Säulen der Resilienz (Selbstwirksamkeit, Optimismus, Verlassen der Opferrolle, Hilfe annehmen, Ziele und Visionen, Akzeptanz der Realität, Kreativität); Beispiele dazu aus dem Alltag; Bezugnahme zum eigenen Leben; Beispiele aus dem eigenen Leben	1
Eigene Resilienz fördern, seelische Fitness stärken; Aktivität zum Thema Resilienz	Wald- oder Wiesenspaziergang/Wanderung; Bewegung mit Wissen, Information und persönlicher Auseinandersetzung/Selbsterfahrung zur psychischen Gesundheit kombinieren	10 oder weniger Stationen zum seelischen Wohlbefinden; bei jeder Station gibt es Inputs und Fragen zur Selbsterfahrung/Reflexion in der Gruppe zum Thema seelisches Wohlbefinden und zur Stärkung der Resilienz	2
Die TN reflektieren ...	Einzelarbeit; Diskussion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe	Blitz-Evaluation der gebotenen Inhalte (siehe oben Pkt. 2 Bewegung im Alter)	

7. Abschluss

Ziel	Methodik	Inhalt	Einheiten
Reflexion der TN; Beantwortung von offenen Fragen; Schließen der Schulung	Einzelarbeit; Diskussion im Plenum	Ausfüllen des Feedback-Fragebogens, erstellt durch die externe Evaluation (IfGP); Offene Frage, die sich im Zuge der Schulung für die TN noch ergeben haben, werden beantwortet	0,5