

# Inhaltsverzeichnis

## Ein Schulungsprogramm in 9 Modulen – Dozentenhandbuch

<b>A</b>	<b>Das Prinzip der Nümbrechter Osteoporoseschule</b> . . . . .	3
<b>B</b>	<b>Schulungsmaterialien auf der Internetseite der Nümbrechter Osteoporoseschule</b> . . . . .	5
<b>C</b>	<b>Dozentenhandbuch</b> . . . . .	7
	<b>Hinweise zur Benutzung</b> . . . . .	7
<b>Modul 1</b>	Basiswissen Osteoporose Grundlagen – Epidemiologie – Risikofaktoren – Diagnostik – Therapie . . . . .	9
<b>Modul 2</b>	Erhalt von Knochendichte und Mobilität durch Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit . . . . .	37
<b>Modul 3</b>	Aktive Sturzprophylaxe durch Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten . . . . .	41
<b>Modul 4</b>	Knochenfreundliche Ernährung Bedeutung von Calcium und Vitamin D . . . . .	47
<b>Modul 4a</b>	Knochenfreundliches Kochen Rezepte und Probekochen in der Lehrküche . . . . .	53
<b>Modul 5</b>	Motivation und Anleitung zur Durchführung eines osteoporosespezifischen Trainingsprogramms. . . . .	55
<b>Modul 6</b>	Unterstützung im Alltag Selbsthilfegruppen – Osteoporosesportgruppen – Soziale Hilfen . . . . .	61
<b>Modul 7</b>	Krankheitsverarbeitung mit Hilfe psychologischer Techniken . . . . .	67
<b>Modul 8</b>	Frakturvermeidung durch Schulung in osteoporosegerechtem Verhalten bei der Bewältigung des Alltags (activities of daily living) . . . . .	73
<b>Modul 9</b>	Osteoporose-Einzelgespräch . . . . .	81
<b>D</b>	<b>Handout für die Teilnehmer</b> . . . . .	85

## Ein Schulungsprogramm in 9 Modulen – Teilnehmerinformation

<b>Hinweise zur Benutzung</b> .....	89
<b>Osteoporose-Quiz 1</b> .....	91
<b>Risikofragebogen</b> .....	93
<b>Modul 1</b> Basiswissen Osteoporose Grundlagen – Häufigkeit – Risikofaktoren – Diagnostik – Therapie .....	95
<b>Modul 2</b> Erhalt von Knochendichte und Mobilität durch Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit .....	105
<b>Modul 3</b> Aktive Sturzprophylaxe durch Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten ..	109
<b>Modul 4</b> Knochenfreundliche Ernährung. ....	113
<b>Modul 4a</b> Knochenfreundliches Kochen Rezepte. ....	119
<b>Modul 5</b> Motivation und Anleitung zur regelmäßigen Durchführung eines Trainingsprogramms. ....	123
<b>Modul 6</b> Unterstützung im Alltag Selbsthilfegruppen, Osteoporosesportgruppen .....	137
<b>Modul 7</b> Erlernen von Ablenkungs- und Entspannungstechniken .....	141
<b>Modul 8</b> Vermeidung von Stürzen und Knochenbrüchen durch Schulung in osteoporosegerechtem Verhalten im Alltag. ....	145
<b>Modul 9</b> Osteoporosegespräch .....	151
<b>E Evaluation der Schulung</b> .....	161
<b>Ermittlung der Teilnehmerkenntnisse mittels Quizbogen</b> .....	161
<b>Schulungsbeurteilung mittels Fragebogen</b> .....	161
<b>Verbesserung der Ergebnisqualität durch regelmäßige Teamsitzungen</b> .....	161
<b>Osteoporose-Quiz 2</b> .....	162
<b>Beurteilungsbogen für die Osteoporoseschule</b> .....	166