

PROJEKTBE SCHREIBUNG

VORTRAG „SICHER UNTERWEGS IM ALLTAG MIT DEM ROLLATOR“



ZIEL

- ✓ Erwerb von theoretischen sowie praktischen Kenntnissen im **sicheren Umgang** mit Gehhilfen / Rollatoren - richtige Einstellung, um Sturzunfälle zu vermeiden
- ✓ Motivation zum Üben mit Rollator-Nutzer/Innen
- ✓ Ermutigung der Teilnehmer/Innen, die passende Gehhilfe als Hilfsmittel zu nutzen, als Unterstützung bzw. zur Beibehaltung der selbständigen Fortbewegung, um Alltagsaufgaben so lange wie möglich zu bewältigen und soziale Kontakte zu pflegen

BESCHREIBUNG

Mobilität bedeutet Lebensqualität. Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, nimmt oft einen Rollator zu Hilfe. Diese Fortbildung gibt Ihnen einen Überblick über unterschiedliche Gehhilfen, mit dem Schwerpunkt auf dem Rollator.

Die sichere Handhabung und Anwendung des Rollators in Alltagssituationen sind ein zentrales Thema. Es wird auch die Möglichkeit zur Selbsterfahrung geben.

Inhalt des Vortrages und Workshop

- ✓ Allgemeine Bedeutung Mobilität - Lebensqualität
- ✓ Überblick über die unterschiedlichen Gehhilfen
- ✓ Modellauswahl Rollator
- ✓ Richtige Einstellung des Rollators
- ✓ Handhabung des Rollators
- ✓ Richtige Anwendung in Alltagssituationen anhand praktischer Übungen/Selbsterfahrung
- ✓ Wie mache ich das Wohnumfeld „Gehhilfe - fit“

PROJEKTPARTNER

VERANSTALTUNGSABLAUF

- ✓ Die Referentin bringt verschiedene Gehhilfen und Rollator-Modelle zum Ausprobieren mit. Gerne können aber Rollatoren von den TeilnehmerInnen mitgebracht werden
- ✓ Der Parcours wird vor Ort durch die Referentin aufgestellt
- ✓ Anmeldung der TeilnehmerInnen beim jeweiligen Veranstalter
- ✓ TeilnehmerInnenliste wird vom Veranstalter an Sicheres Vorarlberg weitergeleitet
- ✓ Die TeilnehmerInnen erhalten einen Ratgeber mit Tipps zum sicheren Umgang mit dem Rollator

ORGANISATION DURCH DEN VERANSTALTER

- ✓ Vortragsraum mit Sitzgelegenheit für die TeilnehmerInnen
- ✓ Beamer für den Vortrag
- ✓ Platz innen wie im Freien, um einen Rollator-Parcours aufzustellen, ideal sind verschiedene Untergründe, z.B: Pflastersteine, Wiese, Kies...aber nicht zwingend notwendig
- ✓ Alltagshindernisse für Rollator-Nutzer wie z.B: Treppe, Stufe/n, Absätze, die zu überwinden sind

DAUER

4 UE- 3,5 Stunden. Die Veranstaltung findet bei jeder Witterung statt.

ZIELGRUPPE UND GRUPPENGROSSE

Alle Interessierten, die mit SeniorInnen und/oder Gehhilfe-Nutzern zu tun haben
(m

ax. 10 Personen)

KOSTEN

Die Kosten für die Referentin werden von Sicheres Vorarlberg getragen, der Veranstalter trägt die Raumkosten.

PROJEKTPARTNER

WEITERE INFORMATIONEN

Projektverantwortlich: Sandra König
sandra.koenig@sicheresvorarlberg.at
05572 54343-44

Organisation: Fonds Sichere Gemeinden
Realschulstraße 6 | 1. Stock
www.sicheresvorarlberg.at
Der Fonds wird getragen von den Gemeinden, dem Land Vorarlberg, der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt sowie der Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen, der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahn und Bergbau und der Österreichischen Gesundheitskasse.

PROJEKTPARTNER