

Projektbeschreibung

Vortrag „Sicher unterwegs im Alltag mit dem Rollator“

PROJEKTPARTNER

Ziel

- Erwerb von theoretischen sowie praktischen Kenntnissen über den **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 zur 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 Workshops

- 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 und Selbsterfahrung
- Wie mache ich das Wohnumfeld „Gehhilfe – fit“

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 Teilnehmer/Innen beim jeweiligen Veranstalter.
- Teilnehmer/Innenliste 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 Gruppengröße

Alle Interessierte, die mit SeniorInnen und/oder Gehhilfe-Nutzer zu tun haben.

Max. 10 Personen

Budget

Die Kosten für die Referentin werden von Sicheres Vorarlberg übernommen.

Der Veranstalter trägt die Raumkosten.

