

PROJEKTbeschreibung

„LEBENSWEIT“ ÄLTER WERDEN | VORTRÄGE ZUM THEMA STURZPRÄVENTION UND MEHR



ZIEL

Nahziel: Information, Aufklärung, Förderung der Eigenverantwortung

Fernziel: Verringerung von Stürzen durch Bewusstseinsbildung

BESCHREIBUNG

In den fünf lebhaft gestalteten Vorträgen (je nach Interesse wählbar – ACHTUNG: je nach Verfügbarkeit der Referentinnen) unserer Reihe „LEBENSWEIT älter werden“ wird über die **Sturzprävention im Allgemeinen** referiert. Anschaulich und basierend auf neuen Statistiken bringt der/die Vortragende den Zuhörern und Zuhörerinnen dieses Thema nahe. Auf Wunsch des Veranstalters gibt es auch die Möglichkeit, Zweitreferenten und -referentinnen (z.B. zum Thema Wohnraumanpassung, Umbau) oder das Seniorentheater dazu zu holen.

PROJEKTPARTNER

VORTRÄGE, DIE ZUR AUSWAHL STEHEN

VORTRAG 1 | AUF DEN BEINEN BLEIBEN – WIE SIE STÜRZE IM ALTER VERMEIDEN!

Erhalten Sie sich die kostbaren Fähigkeiten, das zu tun oder zu sein, was Sie als erstrebenswert für sich erachten!

„Ein Kind braucht ein Jahr, um sich selbständig zu bewegen und zehn Jahre, um selbständige Mobilität zu erwerben. Ein älterer Mensch kann beides an einem Tag verlieren“. (Prof. Dr. Bernard Isaacs 1924-1995)

Stürze sind ein unvermeidlicher Teil des zweibeinigen Ganges und körperlicher Aktivität, können jedoch erhebliche langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen haben. In diesem Vortrag erfahren Sie **Wissenswertes über die häufigsten Gründe** für Stürze bei älteren Menschen, mögliche zugrundeliegende **Erkrankungen und Auswirkungen** von Alterungsprozessen auf Muskulatur und Muskelfunktionen.

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten und **Übungen kennen, die Sie umsetzen können, um Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft zu verbessern** und somit das Sturzrisiko zu vermindern. Erhalten Sie sich die kostbare Fähigkeit, das zu tun oder zu sein, was Sie als erstrebenswert für sich erachten!

VORTRAG 2 | STÜRZE IM ALTER – ZUFALL ODER VERMEIDBAR?

Tipps und Tricks zur Vermeidung von Stürzen und wie Sie Ihr Lebensumfeld sicher gestalten können

Die fünf Sinne verändern sich mit zunehmendem Alter, ohne, dass wir es bemerken. Erst wenn die Sinne schwächer werden oder wir sie verlieren, wird uns bewusst inwieweit eine intakte Sinneswahrnehmung unsere Lebensqualität bestimmt. Einschränkungen im Bereich der Sinneswahrnehmung führen u.a. dazu, dass Personen im Alter häufiger stürzen.

In diesem Vortrag erhalten Sie **Tipps und Tricks zur Förderung der Sinneswahrnehmung**. Sie bekommen weiters einen Überblick über die wichtigsten **Hilfsmittel für den Alltag**. Mittels eines **Wohnraumchecks** reden wir gemeinsam darüber, wie Sie Ihre Wohn- und Lebensumgebung barrierefrei und sicher gestalten können.

PROJEKTPARTNER



VORTRAG 3 | VON ALLEN SINNEN?

Die menschliche Wahrnehmung und ihre Bedeutung für den Alltag

Neben einem theoretischen Input über die komplexen Zusammenhänge der **menschlichen Wahrnehmung** stehen bei diesem Vortrag v.a. die „**Wahrnehmungsstationen**“ im Zentrum. Hier könne die Teilnehmer:nnen die einzelnen Sinne bewusst erleben.

Was ist Wahrnehmung?

- ✓ Welche beeinflussenden Faktoren gibt es?
- ✓ Welche Sinne gibt es, was ist ihre Aufgabe?
- ✓ Welche Bedeutung hat die Wahrnehmung für unser alltägliches Leben?
- ✓ Was kann ich tun, um meine Sinne lange „wach“ zu halten?

Gemeinsam reden wir über dieses spannende Thema und „**erleben**“ **hautnah die Grenzen** der menschlichen Wahrnehmung sowie eine Entspannungsübung (wenn gewünscht). Praktische Übungsbeispiele runden diesen Vortrag ab.

VORTRAG 4 | WER RASTET DER ROSTET!

Die gesundheitsfördernde Balance zwischen Aktivität und Ruhe im Alter

Nach einer kurzen Einführung in die **Bedeutung von Aktivität und Bewegung** für Atmung und Kreislauf, Bewegungs- und Stützapparat und Hirnleistung, werden verschiedene **Möglichkeiten** vorgestellt, wie Aktivität und **Bewegung in den Alltag integriert** (Mitmachübungen) werden können. Unter anderem werden einige gängige Alltagsaktivitäten analysiert und deren „Fitness-Gehalt“ aufgezeigt, ebenso wird auf **altersrelevante Themen** eingegangen, wie:

- ✓ Sturzangst, Schwindel
- ✓ Alterstypische Einschränkungen
- ✓ Rücken- und Gelenkschule
- ✓ Hilfsmittel

PROJEKTPARTNER

VORTRAG 5 | „KNALLAUF FALL“

Ein Sturz – Das Ende?

Sie sind schon einmal gestürzt – oder sie kennen jemanden im Familien- oder Freundeskreis, der gestürzt und nun vielleicht auf Hilfe angewiesen ist?

Sie möchten bis ins hohe Alter unabhängig und selbstbestimmt leben können?

In diesem interaktiven Vortrag werden **Möglichkeiten** aufgezeigt, **um Stürze** und deren Folgen zu vermeiden. Unsere Referentin gibt wertvolle Tipps und Tricks zur Sturzprophylaxe, damit eine, nach dem Sturz, **drohende Abhängigkeit** oder Pflegebedürftigkeit **vermieden** werden kann.

WEITERE VORTRÄGE | ANDERE THEMEN

Nach Absprache und auf Wunsch des Veranstalters gibt es auch die Möglichkeit, Vorträgen zu weiteren Wunschthemen zu buchen (z.B. Rollatorworkshop, spezielle Vorträge zu Hilfsmitteln im Alltag,...).

Zusätzlich stehen zum Thema im Allgemeinen Gratisbroschüren für alle Interessierten zur Verfügung.

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per Mail direkt bei Sicheres Vorarlberg mit Angabe von Name, Name der Organisation, Telefonnummer, Wunschtermin und möglicher Lokalität.

ORGANISATION DURCH DEN VERANSTALTER

- ✔ der Teilnehmergröße angepasster Raum
- ✔ Bewerbung des Vortrages durch den Veranstalter
- ✔ Vorhandensein von Beamer, Leinwand, Laptop, ... je nach Absprache

VERANSTALTUNGSABLAUF

- ✔ kurze Vorstellung der Unfallpräventionsstelle Sicheres Vorarlberg
- ✔ Referat zum gewählten Thema mit praktischem Teil
- ✔ (eventuell ZweitreferentIn mit zusätzlichem Input, siehe Beschreibung)
- ✔ Raum für Fragen/Diskussion

PROJEKTPARTNER



DAUER

Jeder Vortrag kann sowohl in der langen Version (ca. 1,5h), als auch als kurzer Impulsvortrag (ca. 45min) gebucht werden. Je nach Wunsch des Veranstalters wird die Dauer flexibel angepasst.

KOSTEN

Die Referentinnenkosten sind vom Veranstalter zu tragen und werden von Sichereres Vorarlberg mit 150 EURO gefördert.

Etwaige andere anfallende Kosten (Raum, etc....) sind vom Veranstalter zu übernehmen.

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

