

PROJEKTbeschreibung

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



ZIEL

Information und Aufklärung der Auszubildenden in Bezug auf das Thema Sturzprävention

BESCHREIBUNG

In den drei lebhaft gestalteten Vorträgen (je nach Interesse wählbar) unserer Reihe „LEBENSWEIT älter werden“ wird über die **Sturzprävention im Allgemeinen** referiert. Anschaulich und basierend auf neuen Statistiken bringt der/die Vortragende den Auszubildenden dieses Thema nahe.

PROJEKTPARTNER

VORTRÄGE, DIE ZUR AUSWAHL STEHEN

VORTRAG 1 | STÜRZE IM ALTER – ZUFALL ODER VERMEIDBAR?

Tipps und Tricks zur Vermeidung von Stürzen und wie das Lebensumfeld sicher gestaltet werden kann

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 die Auszubildenden **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 die Wohn- und Lebensumgebung von Patienten/Klienten barrierefrei und sicher gestaltet werden kann.

VORTRAG 2 | 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 TeilnehmerInnen 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?
- ✓ Wie können die Sinne gefördert werden, um Stürze zu vermeiden?

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 3 | 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:

PROJEKTPARTNER

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

VORTRAG 4 | FIT BLEIBEN IM ALLTAG – WIE GEHT DAS?

Von der Erhaltung der Mobilität im Alter

Gerade im Alter sind Bewegung und Aktivität von großer Bedeutung. Sie unterstützen den Bewegungs- und Stützapparat, die Atmung, den Kreislauf, die Hirnleistung und deren Integration im Alltag. In diesem Vortrag erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihren Alltag zwischen Aktivität und Ruhe gestalten können, um weiterhin beweglich zu sein und zu bleiben. Sie bekommen praktische Tipps zur Sturzprävention und einen Überblick über Hilfsmittel, die Ihren Alltag erleichtern. Auch wertvolle, einfache Übungen, die sie täglich anwenden können, sind mit dabei.

Wer sich mit Freude bewegt, dem gelingt das alltägliche Leben leichter, denn Bewegung ist Leben.

WEITERE VORTRÄGE | ANDERE THEMEN

Nach Absprache und auf Wunsch des Veranstalters/der Schule gibt es auch die Möglichkeit, Vorträge 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 Sichereres Vorarlberg mit Angabe von Name, Name der Organisation, Telefonnummer, Wunschtermin und möglicher Lokalität.

ORGANISATION DURCH DEN VERANSTALTER/SCHULE

- ✓ der Teilnehmergröße angepasster Raum
- ✓ Vorhandensein von Beamer, Leinwand, Laptop, ... je nach Absprache

PROJEKTPARTNER



VERANSTALTUNGSABLAUF

- ✓ kurze Vorstellung der Unfallpräventionsstelle Sicheres Vorarlberg
- ✓ Referat zum gewählten Thema mit praktischem Teil
- ✓ Raum für Fragen/Diskussion

DAUER

Jeder Vortrag kann sowohl in der langen Version (ca. 1,5h), als auch als kurzer Impulsvortrag (ca. 30min) gebucht werden. Je nach Wunsch des Veranstalters/der Schule wird die Dauer flexibel angepasst.

KOSTEN

Die ReferentInnenkosten trägt Sicheres Vorarlberg zur Gänze. 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

