PROJEKTBESCHREIBUNG

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

ZIEL

Information und Aufklärung der Auszubildenden in Bezug auf das Thema Sturzprävention

BESCHREIBUNG

In den lebhaft gestalteten Vorträgen (je nach Interesse wählbar) unserer Reihe „LEBENSWERT 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? (PETRA HARTMANN)

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 Patient:innen/Klient:innen barrierefrei und sicher gestaltet werden kann.

VORTRAG 2 | VON ALLEN SINNEN? (PETRA HARTMANN)

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?
- 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! (PETRA HARTMANN)

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 Gelenksschule
- Hilfsmittel

PROJEKTPARTNER

VORTRAG 4 | FIT BLEIBEN IM ALLTAG – WIE GEHT DAS? (KRISTIN KOCH)

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.

VORTRAG 5 | AUF DEN BEINEN BLEIBEN – WIE SIE STÜRZE IM ALTER VERMEIDEN! (ANDREA STURM)

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!

WEITERE VORTRÄGE | ANDERE THEMEN

Nach Absprache und auf Wunsch des / der Veranstalters / Veranstalterin / der Schule gibt es auch die Möglichkeit, Vorträge zu weiteren Themen zu buchen (z.B. Rollator-Workshop, spezielle Vorträge zu Hilfsmitteln im Alltag,…). Zusätzlich stehen zum Thema im Allgemeinen Gratisbroschüren für alle Interessierten zur Verfügung.

PROJEKTPARTNER

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/SCHULE

- der Teilnehmer:innengröße angepasster Raum
- Vorhandensein von Beamer, Leinwand, Laptop, … je nach Absprache

VERANSTALTUNGSABLAUF

- kurze Vorstellung der Unfallpräventionsorganisation 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 wird die Dauer flexibel (auch auf Unterrichtseinheiten) angepasst.

KOSTEN

Die Referent:nnenkosten trägt Sicheres Vorarlberg zur Gänze.
Etwaige andere anfallende Kosten (Raum, etc.) sind von der veranstaltenden Organisation zu übernehmen.

WEITERE INFORMATIONEN

Projektverantwortlich:	Sandra König sandra.koenig@sicheresvorarlberg.at 05576 94141-12
Organisation:	Fonds Sichere Gemeinden Diepoldsauer Straße 1 | 1. Stock |TOP 4 6845 Hohenems 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