

Trittsicher & aktiv – Multiplikatoren-schulung zur Sturzprävention



Andreas Fischer / ÖGK

Stürze vorbeugen - Ihre Hilfe zählt

Jede dritte Person über 65 Jahren stürzt statistisch gesehen einmal pro Jahr. Über den Teppichrand gestolpert, in der Dusche ausgerutscht oder die eigene Kraft falsch eingeschätzt – Verletzungen wie Knochenbrüche oder Kopfverletzungen, Sturzangst und Einschränkung der Aktivitäten können die Folge von schweren Stürzen sein. Das Angebot „Trittsicher & aktiv“ setzt daher gezielt auf Sturzvorbeugung.

Die „Trittsicher & aktiv“-Schulung für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Bei dieser Multiplikatoren-schulung lernen Sie Hintergründe und einfache Maßnahmen zur Sturzvorbeugung kennen. So können Sie dann ältere Mitmenschen gut unterstützen, Stürze gezielt zu vermeiden und aktiv vorzubeugen. Sie werden auf Ihre Aufgabe als Multiplikatorin und als Multiplikator gut vorbereitet.

Ziele und Inhalte der Schulung sind:

- Sie kennen Risiko- und Schutzfaktoren von Stürzen.
- Das Sturzrisiko betroffener Personen können Sie grob abschätzen.
- Sie können betroffene Personen an medizinische Fachpersonen weitervermitteln.
- Maßnahmen zur Sturzprävention in den Bereichen Bewegung, Wohnraumanpassung, Hilfsmittel und Verhaltensempfehlung sind Ihnen bekannt.
- Unterstützend können Sie einfache Übungen zur Sturzvorbeugung anleiten und absichern (Achtung: Die Übungen richten sich an ältere Menschen, die steh- und gehfähig sind!).
- Sie wissen, wie Sie als Multiplikatorin oder Multiplikator aktiv werden.

Wer kann teilnehmen?

- Personen, die ältere Menschen beruflich, ehrenamtlich oder privat betreuen (wie Fachkräfte, ehrenamtlich tätige Personen und unterstützende Dienste in der Betreuung von älteren Menschen in unterschiedlichen Umfeldern)
- Personen, die in Gemeinden, Vereinen und Einrichtungen bereits Aktivitäten für ältere Menschen anbieten und leiten oder das zukünftig möchten (wie Bewegungsangebote, Seniorentreffs, ...)

Es sind keine spezifischen Vorkenntnisse erforderlich.

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:

Die Schulungsdaten im Überblick

- o **Datum:** Mo., 14.10.2024
- o **Uhrzeit:** 14.00 Uhr bis 19.00 Uhr
- o **Ort:** ÖGK St. Pölten, Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten (Sitzungssaal 1, 7. Stock)
- o **Referent:** Mag. Harald Jansenberger
- o **Teilnehmerzahl:** max. 16 Personen
- o **Kosten:** keine
- o Eine kleine Verpflegung und Getränke werden bereitgestellt.

Hinweis:

Dieser Schulungstermin befindet sich noch in der Testphase für das neue Angebot der ÖGK zum Thema Sturzprävention, das ab 2025 österreichweit angeboten wird. Ihre Teilnahme an der ersten, umgesetzten Multiplikatorenschulung und Ihre Rückmeldung zur Schulung sind für uns daher besonders wichtig!

Kontakt & Anmeldung

Online-Anmeldemöglichkeit über unseren Veranstaltungskalender unter www.gesundheitskasse.at/trittsicher unter dem Punkt „Multiplikatorenschulung zur Sturzprävention“

Kontakt:

E-Mail: gesundleben-12@oegk.at

Tel.: 050 766-12 6202

Weitere Informationen zum Angebot rund um die Sturzprävention finden Sie auch auf der Website: www.gesundheitskasse.at/trittsicher

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von: