

Trittsicher & aktiv – **Multiplikatoren**schulung zur Sturzprävention





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.

„Trittsicher & aktiv“-Schulung

Bei dieser Multiplikatorenschulung lernen Sie Hintergründe und einfache Maßnahmen zur Sturzvorbeugung kennen. So können Sie dann ältere Mitmenschen gut unterstützen, Stürze gezielt zu vermeiden und aktiv vorzubeugen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- 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, ...)

Die Ziele und Inhalte

Sie werden auf Ihre Aufgabe als Multiplikatorin und als Multiplikator gut vorbereitet und können nach der Schulung unterstützend in der Sturzprävention aktiv werden:

- Sie kennen Risiko- und Schutzfaktoren von Stürzen.
- Das Sturzrisiko betroffener Personen können Sie grob abschätzen.
- Sie können betroffene Personen an Fachpersonen aus dem medizinischen Bereich 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.
- Sie wissen, wie Sie als Multiplikatorin oder Multiplikator aktiv werden.

Im Überblick

Dauer: 5 Stunden

Teilnehmerzahl:
max. 16 Personen

Kosten: keine

Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Achtung:

Die Übungen zur Sturzprävention, die in der Schulung vermittelt werden, richten sich an ältere Menschen, die steh- und gehfähig sind.

Mit Ihrer
Unterstützung
bleiben ältere
Menschen trittsicher
und aktiv.

Kontakt & Anmeldung:

Ihre regionalen Kontaktpersonen zur Information und Anmeldung finden Sie auf der Website:

www.gesundheitskasse.at/trittsicher



Wichtige Hinweise:

Bitte beachten Sie, dass diese Schulung keine Ausbildung zur Trainerin oder zum Trainer zur Sturzprävention ist und daraus keinerlei Kooperation im Rahmen des Programms „Trittsicher & aktiv“ entsteht. Die Umsetzung der erlernten Inhalte liegt in Ihrer persönlichen Verantwortung. Die Schulung dient dazu, Sie bei Ihrer Interaktion mit älteren Menschen zu unterstützen.

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impresum

Druck: ÖGK Hausdruckerei Wien
Bildquellen: Andreas Fischer / ÖGK
Satz- und Druckfehler vorbehalten.