

Besser Wirtschaften – aktives Altern

Eine Kooperation der österreichischen Volkshochschulen mit dem Pensionistenverband Österreichs und dem Österreichischen Seniorenbund. In Zusammenarbeit mit „adg – akademie der generationen“

Gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Unterricht, Kunst und Kultur

Beschreibung (intern)	Kurzworkshop zur Erweiterung der persönlichen Kompetenzen: Sicherheit im Haushalt Zirka 130.000 Seniorinnen und Senioren müssen sich jährlich nach Sturzunfällen im eigenen Haushalt einer Spitalsbehandlung unterziehen. Viele von ihnen genesen nicht mehr vollständig, büßen ihre Mobilität ein oder bedürfen in der Folge dauerhafter Pflege. Nahezu 1.000 Betroffene sterben jährlich an den Folgen von Sturzunfällen. Das bedeutet, dass die „Risikofalle Haushalt“ mehr Opfer fordert, als alle Verkehrsunfälle in Österreich insgesamt. Für Senior/innen ist die Gefahr, in ihren eigenen vier Wänden einen Sturz zu erleiden, besonders hoch. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sie reichen von nachlassenden körperlichen Kräften über hohe Schwellen bis hin zu fehlenden Anti-Rutsch-Matten in Dusche oder Badewanne. Oft spielen körperliche Faktoren wie mangelnde Kraft, schlechtes Gleichgewicht, Sehschwäche und vermindertes Reaktionsvermögen sowie die gleichzeitige Einnahme von mehreren Medikamenten eine Rolle. Daher sollten gerade ältere Menschen sich viel bewegen oder regelmäßig Sport treiben, denn sportlich aktive Senioren erleiden sehr viel seltener Unfälle und Knochenbrüche. Sie können ihre Bewegungen besser koordinieren und fördern auch die Knochenfestigkeit. Senioren, die sportlich aktiv werden möchten, sollten sich unbedingt vorher mit Ihrem Arzt besprechen. Auch eine regelmäßige Kontrolle der Sehkraft und des Bewegungsapparates durch den Arzt ist wichtig. Wer schlecht sieht oder sich wegen Schmerzen unsicher bewegt, stürzt leicht. Im Zweifelsfall ist es besser, sich auf einen Stock zu stützen als unsicher unterwegs zu sein. Es gibt eine Vielzahl von Modellen, wichtig ist, dass die individuell nötige Höhe eingestellt werden kann und der Stock eine rutschfeste Gummispitze hat (fürs Gehen in Eis und Schnee empfiehlt sich ein Eisdorn). Bietet der Stock nicht mehr genug Halt, ist eine Krücke oder eine Gehhilfe mit Rollen zu empfehlen. Vom Hausarzt verordnet, werden diese meist von der Krankenkasse (mit-)finanziert.
Ziel(e) d.h. welche(s) greifbare(n) Ergebnis(se)	Die Teilnehmenden identifizieren Stolperfallen in ihren eigenen vier Wänden und reflektieren ihr eigenes Risikoverhalten. Sie erkennen die Wichtigkeit des Gebrauchs von

möchten Sie erreichen (was ist nachher anders als davor?)	Gehhilfen und sportlicher Betätigung zur Unfallprävention.
Zielgruppe(n)	Interessierte Senioren und Seniorinnen, die erfahren möchten, wie mit einfachen und kostengünstigen Veränderungen optimale Ergebnisse zur Verbesserung der Sicherheit im Haushalt und zur Vermeidung von Sturzunfällen erzielt werden können.
Seminartitel	Sicherheit im Haushalt
Seminarbeschreibung für Kursprogramm	Nach dem Workshop haben Sie einen Überblick über die häufigsten Stolperfallen im Haushalt. Sie identifizieren die Sicherheitsrisiken in Ihren eigenen vier Wänden und erfahren, welche kostengünstigen Präventionsmaßnahmen Sie setzen können, um Unfällen vorzubeugen. Sie wissen, welches körperliche Training Sie bis ins hohe Alter wirksam vor Stürzen schützt und was zu tun ist, wenn dennoch etwas passiert. Darüber hinaus erkennen Sie die zentrale Rolle der Möglichkeiten der Mobilität im Alter und wissen, dass Mobilität aber weit mehr als die räumliche Bewegung umfasst – sie ist auch eine Möglichkeit, geistige, soziale und kulturelle Grenzen zu überwinden.
Dauer	Vortrag oder max. 2 Stunden Workshop
Kontaktperson	adg – akademie der generationen Hochreiter & Frank OG, Mag. Hartwig Armin Frank, office@adg-wien.at; 01/9437008
Trainer/in-Leitfaden	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zu viele Möbel auf kleinem Raum 2. Rutschpartie im Badezimmer 3. Nachts schnell raus – und das im Dunkeln 4. Hausschuhe als Stolperfallen 5. Stiegen 6. Lose Teppiche und Läufer 7. Türschwellen. 8. Stuhl als Aufstieghilfe 9. Vorhänge aufhängen, Glühlampe wechseln 10. Je länger, je lieber? Verlängerungsschnüre und Telefonkabel 11. Unfallprävention Sport 12. Gehhilfen 13. Notrufsysteme

Trainer/innen-Profil	Mitarbeiter/innen AUVA; Polizei; Rotes Kreuz