

Balance- und Krafttraining für Pflegeheimbewohner/-innen zur Sturzprävention



Referent:

Mathias Wengert

Dipl.-Sportwissenschaftler,
Rückenschullehrer, Referent für
rückengerechte Verhältnisprävention (AGR
e.V.), INBESTFORM® -
Gesundheitsmanagement, Personal Trainer
und Coach

Ort:

Stuttgart

Termin:

14.12. 2018

Zeit:

09:00 bis 16:30 Uhr

Kursgebühr:

Normalpreis:	220,00€
Frühbucher bis einschl. 15.10.2018:	200,00€
CVS-Mitarbeiter/-innen:	190,00€

Kursnummer: 255/2018

Hinweis:

Bitte bequeme Schuhe und Hose
mitbringen, keine Sportkleidung notwendig.

Stark & Standhaft im Alter – Fit & Sicher bis ins hohe Alter

Situation

"Aktiv bleiben im Pflegeheim" heißt das Motto. Gerade pflegebedürftige Menschen haben ein erhöhtes Sturzrisiko. Mehr als jeder zweite Pflegeheimbewohner in Deutschland stürzt mindestens einmal im Jahr. Nicht selten sind schwere Knochenbrüche, wie z. B. eine Hüftfraktur, die Folge. Stürze sind aber kein unabwendbares Schicksal. Viele Stürze im Heim lassen sich vermeiden, unter anderem durch ausreichend Muskelkraft und ein gutes körperliches Balancegefühl.

Inhalt

Die Veranstaltung orientiert sich am Expertenstandard Sturzprophylaxe:

- Einführung Sturzprävention: Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Theoretischer Hintergrund Balance- und Gleichgewichtstraining
- Praktische Umsetzung Balancetraining im Pflegeheim
- Theoretischer Hintergrund Krafttraining
- Praktische Umsetzung Krafttraining im Pflegeheim
- Fragen zur erfolgreichen Umsetzung

Ziel

Ziel ist mehr Bewegung, Mobilität, Sicherheit, Freude und Spaß ins Pflegeheim zu tragen. Die Teilnehmenden lernen das Bewegungsprogramm nach dem Ulmer Modell in die Praxis umzusetzen. Das Bewegungsprogramm kann mit allen Pflegeheimbewohner/-innen in Sinne der Prävention umgesetzt werden. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmenden mit Hilfe aufstehen und bis zu 2 Minuten an einen Stuhl stützend stehen können (auch Rollstuhlfahrer). Ebenso ist das Bewegungsprogramm für Demenzkranke bestens geeignet.

Methoden

Theorie & Praxis auch zum Mitmachen

Zielgruppe

Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI und Alltagsbegleiter/-innen, Pflegenden sowie andere Mitarbeitende, die in der Betreuung von alten Menschen arbeiten