



Fortbildung

Referentin:

Sabine Bogutzki

Termin:

30.03.2022

9:00 - 16:00 Uhr

Kosten:

135 €

inkl. Verpflegung

Schulungsnummer:

FO-22-09

Sturz- und Bewegungsprävention im Pflegeheim

Das Risiko zu stürzen steigt im Alter und bei pflegebedürftigen Menschen stark an. Durch den Verlust von Muskelkraft und Koordination steigt die Gefahr zu stürzen. Zunehmende Immobilität hat nicht nur psychische Auswirkungen sondern auch Folgen für den Bewegungsapparat und die Gesundheit allgemein. In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit den Aspekten der Bewegungserhaltung- und Förderung im Alter. Wie können Stürze vermieden werden und wie kann (wieder) mehr Bewegung in den Alltag von pflegebedürftigen Menschen im Seniorenheim einkehren?

Schwerpunkte

- ▶ Sturzprophylaxe
- ▶ Bewegungsförderung
- ▶ Aktivierung im Heimaltag
- ▶ Was bedeutet Bewegung für die Gesundheit?
- ▶ Viele Tipps und Übungen für den Erhalt der Beweglichkeit