

Soziale Impulse für die Region

ANKER sein HALT geben



Workshopreihe für pflegende Angehörige

Ein Wegbegleiter zum Mutmachen mit
Maria Wimmer und DGKP Albert Gruber

Mittwoch, 15. September 2021 | 18.00 Uhr | USK Hof

WIE MAN SICH BETTET, SO LIEGT MAN Albert Gruber, Maria Wimmer
Die richtige Position hochbetagter, in ihrer Bewegung eingeschränkter Menschen, dient als vorbeugende Maßnahme. Spezielle Lagerungen fördern das Einschlafen, unterstützen die Atmung, erleichtern die Herztätigkeit und wirken beruhigend.

Mittwoch, 22. September 2021 | 18.00 Uhr | USK Hof

HEBEN UND TRAGEN, OHNE SICH ZU PLAGEN Albert Gruber, Maria Wimmer
Die Pflege von Angehörigen ist häufig mit körperlichen Belastungen verbunden und bei ungünstiger Arbeitshaltung wird die Wirbelsäule oft sehr belastet. Was kann man tun, um nicht nur optimal zu pflegen sondern auch den eigenen Rücken dabei zu schonen?

Mittwoch, 29. September 2021 | 18.00 Uhr | USK Hof

VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN Albert Gruber, Maria Wimmer
Keine Prophylaxe ist wichtiger als die andere, denn zwischen ihnen bestehen viele Zusammenhänge. Der Kern der Prophylaxen ist die Bewegung. Durch sie beginnt der Patient, wieder Kontakt zur Umwelt aufzunehmen, bewusst zu atmen, zu essen, zu denken, usw.

Donnerstag, 7. Oktober 2021 | 18.00 Uhr | USK Hof

GEH DEM KEIM NICHT AUF DEN LEIM Albert Gruber, Martina Voith
Wenn man weiß, welche Faktoren eine Besiedelung mit Krankheitserregern begünstigen und wie die Erreger übertragen werden, kann man Infektionen durch gezielte Hygiene-Maßnahmen vermeiden.

Mittwoch, 13. Oktober 2021 | 18.00 Uhr | USK Hof

WASSER IST ZUM WASCHEN DA Albert Gruber, Maria Wimmer
Die körperliche Hygiene dient dazu, Krankheiten vorzubeugen und das Wohlbefinden der PatientInnen zu steigern. Sich selbst nicht ausreichend waschen zu können und von anderen Menschen bei der Körperpflege abhängig zu sein, kann das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und ein Gefühl der Hilflosigkeit auslösen. Daher gilt immer: Unterstützung so viel wie nötig und so wenig wie möglich.

Mittwoch, 20. Oktober 2021 | 18.00 Uhr | USK Hof

DAS AUGE ISST MIT Albert Gruber, Maria Wimmer
Essen ist viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Essen kann speziell bei älteren, demenziell erkrankten Menschen für Geborgenheit sorgen, vertraute Geschmäcker stärken Erinnerungen an alte Zeiten und geben ein Stück Heimat.

Mittwoch, 27. Oktober 2021 | 18.00 Uhr | USK Hof

WER PFLEGT, MUSS SICH PFLEGEN Albert Gruber
Die Pflege und Betreuung von Angehörigen braucht viel Energie. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich davor schützen, selbst auszubrennen und wieder Balance finden.

DIE VORTRAGENDEN: DGKP Albert Gruber - akadem. Lehrer für Gesundheitsberufe
Martina Voith - Hygienefachkraft SALK
Maria Wimmer - Leitung Tagesseniorenzentrum Hof



Foto: Vlada Karpovich auf Pexels

Anmeldung:
Hofer helfen Hofern
Frau Christa Wimmer

Tel.: +43 664 544 83 59
Mail: helfen@hof.at

Veranstaltungsort:
USK Hof
Sportplatzstraße 15
5322 Hof bei Salzburg

**Alle Workshops sind auch
einzeln buchbar!**

Die Vortragsreihe wird von der LEADER Region FUMO in Kooperation mit dem Verein Hofer helfen Hofern und dem Salzburger Bildungswerk organisiert. Infos über alle Veranstaltungen im Rahmen des LEADER Projektes FUMO Sozial.Impulse finden Sie unter www.regionfumo.at
facebook: LEADER Region FUMO

**Alle Veranstaltungen sind dank
LEADER Förderung kostenlos!
Anmeldung erforderlich.**

**Bei Bedarf kann eine Betreuung
der zu pflegenden Angehörigen
organisiert werden.**

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union