

ALBERT SCHWEITZER INSTITUT

TRAININGS- ZENTRUM

ggz.graz.at

GRAZ
GERIATRISCHE
GESUNDHEITZENTREN

KURSE FÜR DIE BETREUUNG UND PFLEGE ZUHAUSE

Mit unserem Kursangebot helfen wir pflegenden Angehörigen, Senior:innen sowie Interessierten, ihre Liebsten zuhause bestmöglich zu betreuen.





ALBERT SCHWEITZER TRAININGSZENTRUM

Pflege durch Angehörige	4
Das Albert Schweitzer Trainingszentrum	7
Unser Kursangebot:	
– Basiswissen	8
– Demenz	8
– Ernährung im Alter	9
– Körperpflege	9
– Rückenschonende Pflege	10
– Sicheres Wohnen	10
Weitere Angebote	11

**Fragen zu unserem Kursangebot
beantworten wir gerne unter:**

Albert Schweitzer Trainingszentrum
Albert-Schweitzer-Gasse 36, 8020 Graz
Tel.: 0316 7060-1064
ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at

PFLEGE DURCH ANGEHÖRIGE

In Österreich werden acht von zehn pflegebedürftige Menschen im häuslichen Umfeld durch ihre Angehörigen betreut und gepflegt. Für die Pflegenden geht das oft mit reduziertem Wohlbefinden und enormen psychischen Belastungen einher. Um die Familienangehörigen zu entlasten, bieten wir mit dem Albert Schweitzer Trainingszentrum die Möglichkeit, neues Wissen zu erwerben, damit sie auf Herausforderungen in der Betreuung und Pflege besser reagieren können.



Zuhause übernehmen Sie als Angehörige:r den Großteil der Betreuung und Pflege und sind damit gesundheitlichen Belastungen ausgesetzt. In den Kursen des Albert Schweitzer Trainingszentrums vermittelt unser Fachpersonal Ihnen Wissen und erleichtert damit die Betreuung und Pflege zuhause.

Neben simulationsbasiertem Lernen in Gruppenkursen und praktischen Übungen, umfasst unser Angebot unter anderem auch Vorträge und Besichtigungen einer altersgerechten, technikunterstützten Übungswohnung.



© Foto: Christoph Ortner



DAS ALBERT SCHWEITZER TRAININGSZENTRUM

**Ein Ort, an dem Sie die Betreuung und Pflege Ihrer Liebsten
in einer kleinen Gruppe erlernen.**

Unter der Anleitung von Profis der Albert Schweitzer Klinik üben Sie pflegerische Handlungen, wie das richtige Positionieren oder das Waschen der zu pflegenden Person. Die Pflegekurse finden dabei in einer Übungswohnung statt, die wie ein typischer Haushalt aufgebaut ist. Dadurch erhalten Sie auch Informationen zur barrierefreien Gestaltung Ihres Wohnraums, zu weiteren Hilfsmitteln und technischen Unterstützungsmöglichkeiten.

Auf einen Blick

- Sie lernen mit herausfordernden Pflegesituationen besser umzugehen.
- Sie erweitern Ihr Wissen, um Pflegebelastungen und Gesundheitsrisiken zu reduzieren.

- Sie verbessern Ihr Sicherheitsempfinden bei der Betreuung und Pflege.
- Sie erweitern Ihre pflegerischen Kompetenzen.
- Sie können sich mit anderen pflegenden Angehörigen austauschen.
- Sie lernen von Profis der Albert Schweitzer Klinik.
- Sie lernen neue unterstützende Technologien und Hilfsmittel für Ihr Zuhause kennen.
- Sie erhalten hilfreiche Informationen über Beratungsstellen und Unterstützungsmöglichkeiten.

BASISWISSEN

Grundlagen zur Betreuung und Pflege zuhause

Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit, das Trainingszentrum mit der Übungswohnung kennenzulernen. Sie erhalten eine Einführung in die wichtigsten Themen rund um Betreuung und Pflege zuhause. Ein Schwerpunkt liegt auf rechtlich administrativen Aspekten, die rund um eine häusliche Betreuungssituation entstehen. Der Kurs bietet Raum für Austausch, individuelle Fragen und vermittelt Sicherheit. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zur Bewältigung Ihres Betreuungs- oder Pflegealltags und Informationen über (technische) Hilfsmittel, die Sie im Alltag unterstützen.

Dauer: 2 Stunden

DEMENZ

Möglichkeiten im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen

In diesem Praxiskurs erfahren Sie Wissenswertes über das Thema Demenz. Was sind die typischen Symptome von Demenz? Welche Therapien gibt es und wie können Sie den Betroffenen im Alltag begegnen? Durch die jahrelange Tätigkeit auf unserer Demenzstation können unsere Vortragenden Ihnen Fragen zu diesem Thema beantworten. Ihr neues Wissen können Sie in praxisnahen Kommunikationsübungen festigen.

Dauer: 2 Teile mit je 3 Stunden

ERNÄHRUNG IM ALTER

Tipps und Tricks für eine gesunde Ernährung im Alter

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Ernährung die Lebensqualität älterer Menschen verbessern können. Von der Zubereitung nahrhafter Mahlzeiten bis hin zur Anpassung an individuelle Bedarfe und Bedürfnisse: Sie erhalten das Rüstzeug, eine gesunde und ausgewogene Ernährung umzusetzen. Gemeinsam mit unserer Diätologin kochen Sie einfache Rezepte in unserer Übungsküche. Sie erfahren, welche Nährstoffe besonders wichtig sind, wie Sie Mangelernährung vorbeugen und was bei Kau- und Schluckbeschwerden zu beachten ist.

Dauer: 2 Teile mit je 3 Stunden

KÖRPERPFLEGE

Tipps zur Körperpflege von Pflegebedürftigen

Die Körperpflege und Hautpflege von pflegebedürftigen Personen spielt eine große Rolle im täglichen Pflegealltag. In diesem Praxiskurs lernen Sie, worauf Sie bei der Körperhygiene achten müssen und welche Pflegeprodukte Sie anwenden können. Durch das praxisnahe Üben lernen Sie außerdem, wie Sie bei der Körperpflege eine angenehme Atmosphäre für alle Beteiligten schaffen.

Dauer: 2 Teile mit je 3 Stunden

RÜCKEN- SCHONENDE PFLEGE

Tipps zum Bewegen und Positionieren

Wie heben Sie eine Person am besten vom Bett in den Rollstuhl? Wie helfen Sie am besten beim Aufrichten im Bett? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Pflegetätigkeiten ergonomisch und kraftsparend gestalten können. Sie üben rückschonende Techniken beim Heben, Positionieren und Unterstützen von pflegebedürftigen Personen. Unsere Physiotherapeut:innen zeigen Ihnen praktische Handgriffe, die Sie gleich zuhause anwenden können.

Dauer: 2 Teile mit je 3 Stunden

SICHERES WOHNEN

Tipps und Tricks für einen sicheren Wohnraum

Stürze gehören zu den häufigsten Unfällen im häuslichen Umfeld. In diesem Praxiskurs erhalten Sie Tipps zur Vermeidung und Vorbeugung von Stürzen. Unsere Profis zeigen Ihnen, welche Hilfsmittel Sie im Alltag unterstützen und wie Sie Ihr zuhause so anpassen, dass Sie oder die zu betreuende Person vor Stürzen sicher sind. Zudem vermitteln wir Ihnen, wie Sie im Falle eines Sturzes schnell und richtig handeln. Des Weiteren lernen Sie (technische) Hilfsmittel kennen, die bei einem selbstbestimmten Leben zuhause im Alter unterstützen können.

Dauer: 2 Teile mit je 3 Stunden

WEITERE ANGEBOTE

Neben Kursen für pflegende Angehörige bieten wir zahlreiche Möglichkeiten, mehr über gesundes Altern und ein selbstbestimmtes Leben zuhause im Alter zu erfahren. Der Leichter leben-Raum im Haus Esther ist ein Schauraum für altersunterstützende Technologien, der die vielfältigen Möglichkeiten für Wohnen zuhause trotz Einschränkungen aufzeigt. Innovative Assistenzsysteme, neue Technologien und einfache Hilfsmittel können hier ausprobiert werden. Wir beraten Sie gerne!

Außerdem finden monatlich kostenlose Veranstaltungen zu aktuellen, alltagsrelevanten Themen für Senior:innen und ihre Familien statt.

Veranstaltungen
im Haus Esther



Besuchen Sie den Leichter leben-Raum zu den Öffnungszeiten oder nach vorheriger Terminvereinbarung und informieren Sie sich kostenfrei und unverbindlich.

Kontakt:

SMART AGEING
Verein AAL-Zentrum Esther
Bethlehemgasse 6, 8020 Graz

+43 681 81794104
office@smart-ageing.at
smart-ageing.at/der-leichter-leben-raum



Geriatrische Gesundheitszentren der Stadt Graz

Albert Schweitzer Trainingszentrum

Albert-Schweitzer-Gasse 36

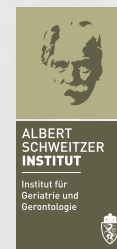
8020 Graz

Tel.: 0316 7060-1064

ggz.trainingszentrum@stadt.graz.at



ggz.graz.at



Produziert gemäß Richtlinie UZ24 des
Österreichischen Umweltzeichens,
Medienfabrik Graz, UW-Nr. 812



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/10911-2507-1002

