



# Senioren Gesundheits- and Wellness Institut

COSCO

# WORKSHOPS

# Inhaltsverzeichnis

## Workshop - Beschreibungen

Vorausplanung für medizinische Entscheidungen.....	2
Patientenverfügung.....	2
Interessenvertretung für pflegende Angehörige. ....	2
Altersfreundliche Gemeinden.....	2
Gesund altern: sicherer Umgang mit Medikamenten. ....	2
Altern im eigenen Zuhause .....	2
Unterstützung für pflegende Angehörige.....	2
Chronische Krankheiten .....	3
COPD .....	3
Umgang mit Konflikten. ....	3
Umgang mit Stress.....	3
Diabetes .....	3
Notfallvorsorge.....	3
Sturzprävention.....	3
Betrug und Täuschungsmaschen.....	3
Gesundes Essen für Senioren. ....	4
Hörgesundheit. ....	4
Herzoperationen.....	4
Wohnen und Versorgungskontinuum. ....	4
Bluthochdruck. ....	4
Sucht erkennen.....	4
Sicherheit für Senioren. ....	4
Die Funktion der Blase verstehen.....	4
Leben ohne Auto. ....	5
Bewusster Umgang mit Medikamenten. ....	5
Gedächtnis und Altern.....	5
Psychische Gesundheit.....	5
Finanzkompetenz für Senioren. ....	5
Orientierung in der Notaufnahme. ....	5
Orientierung im Gesundheitssystem.....	5
Athrose. ....	5

Osteoporose .....	5
Palliative Versorgung.....	6
Parkinson-Krankheit. ....	6
Sicherheit für Fußgänger.....	6
Renten- und Steueroptionen.....	6
Überblick über persönliche Vorsorgeplanung. ....	6
Vollmachten.....	6
Vertretungsvereinbarungen. ....	6
Sicherheit im Haushalt.....	6
Hauterkrankungen. ....	7
Schlaf.....	7
Soziale Verbundenheit.....	7
Schlaganfall und TIA. ....	7
Technologie und Altern. ....	7
Sehgesundheit. ....	7
Testamente.....	7

## Themenbasierte Reihe

Interessenvertretung und Fürsorge.....	8
Krankheiten, die Senior:innen betreffen.....	8
Gesundheit und Wohlbefinden.....	8
Persönliche Vorsorgeplanung. ....	8
Sicherheit. ....	8
Stille Gefahren. ....	9
Workshops in Kantonesisch.....	9
Du bist, was du isst.....	9

## Workshop-Hinweis

Buchen Sie einen kostenlosen  
Workshop für Ihre  
Seniorengruppe

# Workshop-Beschreibungen

## Vorausplanung für medizinische Entscheidungen

In British Columbia gibt es gesetzliche Regelungen, die es Einzelpersonen ermöglichen, ihre Wünsche bezüglich medizinischer Versorgung auszudrücken, meist schriftlich und einschließlich der Behandlungen, die sie erhalten oder ablehnen möchten. Die ersten Schritte umfassen Gespräche mit Familie und/oder Freunden, um eine schriftliche Zusammenfassung der eigenen Werte und Anweisungen zu erstellen. Dieser Workshop erläutert, warum Vorausplanung wichtig ist und welche Möglichkeiten es gibt, schriftliche Dokumente für die zukünftige Versorgung vorzubereiten.

## Patientenverfügung

Die Erstellung einer Patientenverfügung stellt sicher, dass sehr spezifische Wünsche zu bestimmten Aspekten der medizinischen Behandlung rechtlich verbindlich festgelegt werden. Ergänzende, jedoch separate rechtliche Dokumente werden ebenfalls besprochen und in den Zusammenhang der medizinischen Versorgung in extremen gesundheitlichen Situationen eingeordnet.

## Interessenvertretung für pflegende Angehörige

Ob Sie für sich selbst oder für eine andere Person eintreten, in diesem Workshop werden wichtige Fähigkeiten, Strategien und praktische Vorschläge vorgestellt.

## Altersfreundliche Gemeinden

Dieser Workshop unterstützt Einzelpersonen und Gruppen dabei, Gemeinschaften zu fördern, die Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen – nicht nur für ältere Menschen, sondern für alle Bürger.

## Gesund altern – sicherer Umgang mit Medikamenten

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper, und einige Medikamentendosierungen können zu stark sein oder weniger wirksam als früher. Dieser Workshop hilft Ihnen zu verstehen, warum dies passieren kann und welche Maßnahmen Sie gemeinsam mit Ihrer medizinischen Fachperson in Betracht ziehen können, damit Ihre aktuellen Medikamente optimal auf die Bedürfnisse Ihres Körpers abgestimmt sind.

## Altern im eigenen Zuhause

Die meisten älteren Kanadierinnen und Kanadier möchten im Alter in ihrem eigenen Zuhause bleiben, doch nur etwa jede vierte Person ist zuversichtlich, dass dies möglich sein wird. Dieser Workshop beschreibt sowohl die Vorteile als auch die Herausforderungen des Alterns im eigenen Zuhause. Neun Aspekte des täglichen Lebens werden betrachtet, damit Teilnehmende einschätzen können, wie gut sie auf ein Leben im eigenen Zuhause vorbereitet sind.

## Unterstützung für pflegende Angehörige

Die Ursachen von Überlastung und Erschöpfung bei pflegenden Angehörigen werden untersucht und es werden Vorschläge gemacht, wie diesem häufigen Problem vorgebeugt werden kann. Zudem werden Unterstützungs- und Hilfsangebote vorgestellt.

## **Chronische Krankheiten**

Vier Krankheiten, die die Gesundheit älterer Menschen beeinträchtigen können, sind Krebs, Diabetes, Herzkrankheiten und Lungenerkrankungen. Dieser Workshop bietet einen Überblick über Risikofaktoren, frühe Warnzeichen sowie Strategien für den Umgang mit diesen Erkrankungen.

## **COPD**

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) ist ein Sammelbegriff für zwei verschiedene Arten von Lungenerkrankungen: chronische Bronchitis und Emphysem. Dieser Workshop untersucht mögliche Ursachen und Behandlungsoptionen, einschließlich hilfreicher Atemtechniken.

## **Umgang mit Konflikten**

Konflikte sind ein normaler Teil des Lebens und können sowohl wegen Kleinigkeiten als auch aufgrund bedeutender Herausforderungen entstehen. In diesem Workshop werden Kommunikationsstrategien vorgestellt, die helfen, Konflikte ruhig zu bearbeiten und Lösungen zu finden, mit denen sich alle Beteiligten wohlfühlen.

## **Umgang mit Stress**

Ein völlig stressfreies Leben ist kaum möglich. Übermäßiger Stress kann jedoch die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Dieser Workshop hilft dabei, Stressfaktoren zu erkennen und Strategien zum Umgang mit Stress zu entwickeln.

## **Diabetes**

Typ-2-Diabetes gehört heute weltweit zu den häufigsten chronischen Krankheiten und tritt besonders häufig bei Menschen über 40 Jahren auf. Ursachen, mögliche Präventionsmaßnahmen und Strategien zur Bewältigung werden erläutert.

## **Notfallvorsorge**

Wenn Katastrophen eintreten, ist Vorbereitung entscheidend. In diesem Workshop werden Notfallausrüstung, Sicherheitsmaßnahmen in gefährlichen Situationen sowie Informationen darüber behandelt, wann und wie Hilfe gesucht werden sollte.

## **Sturzprävention**

Dieser Workshop beleuchtet die erheblichen Auswirkungen von Stürzen auf das Wohlbefinden älterer Menschen sowie Risikofaktoren, die Stürze begünstigen. Es werden Schutzmaßnahmen und Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Kraft vorgestellt.

## **Betrug und Täuschungsmaschen**

Dieser Workshop zeigt, wie Betrüger Menschen um Geld und Besitz bringen. Ältere Menschen sind häufig betroffen. Das Erkennen typischer Tricks und Strategien zum Selbstschutz steht im Mittelpunkt.

## **Gesunde Ernährung für Senioren**

Eine ausgewogene Ernährung ist auch im Alter entscheidend für die Gesundheit. Diese Sitzung bietet Tipps, wie Essgewohnheiten anhand aktueller Ernährungsempfehlungen angepasst werden können.

## **Hörgesundheit**

Vorge stellt werden der Aufbau des Ohrs, häufige Ursachen von Hörverlust, verschiedene Behandlungsmöglichkeiten sowie Hinweise zur Auswahl von Hörgeräten.

## **Herzoperationen**

Dieser Workshop erklärt mithilfe anschaulicher Darstellungen die Funktionsweise des Herzens und bietet Informationen über typische Herzoperationen sowie über die kurz- und langfristige Genesung danach.

## **Wohnen und Versorgungskontinuum**

Der Workshop erklärt die verschiedenen Wohn- und Versorgungsformen in British Columbia sowie Voraussetzungen und Verfahren für den Zugang zu geeigneten Wohnangeboten.

## **Bluthochdruck**

Die Auswirkungen von hohem Blutdruck werden erläutert und die Bedeutung regelmäßiger Kontrollen hervorgehoben. Behandlungsoptionen und die Wichtigkeit einer frühen Diagnose werden ebenfalls besprochen.

## **Sucht erkennen**

Drei Hauptbereiche mit Suchtpotenzial bei älteren Menschen sind Alkohol, Glücksspiel und Medikamente. Dieser Workshop untersucht Risikofaktoren und zeigt Wege auf, wie man ein mögliches Suchtproblem bei Freunden oder Familienmitgliedern ansprechen kann.

## **Sicherheit für Senioren**

Missbrauch und Vernachlässigung älterer Menschen können viele Formen annehmen. Teilnehmende lernen, Warnzeichen zu erkennen, mögliche Ursachen zu verstehen und zu wissen, wo Hilfe verfügbar ist.

## **Die Funktion der Blase verstehen**

Dieser Workshop erklärt die Funktionsweise der Blase sowie Ursachen von Inkontinenz, Infektionen und Reizungen. Zudem werden mögliche Behandlungen und hilfreiche Lebensstiländerungen vorgestellt.

## **Leben ohne Auto**

Die Entscheidung, nicht mehr selbst Auto zu fahren, hat für viele ältere Menschen große Auswirkungen. Dieser Workshop behandelt Warnsignale, die darauf hinweisen können, alternative Mobilitätsmöglichkeiten in Betracht zu ziehen, und stellt entsprechende Optionen vor.

## **Bewusster Umgang mit Medikamenten**

Der unsachgemäße Gebrauch von Medikamenten wird zunehmend zu einem Problem. Dieser Workshop zeigt, wie Senioren effektiv mit Ärztinnen, Ärzten und Apothekerinnen und Apothekern zusammenarbeiten können, um Medikamente sicher und wirksam zu nutzen.

## **Gedächtnis und Altern**

Es wird erklärt, wie Gedächtnis funktioniert und wie es sich im Laufe des Alterns verändert. Zudem werden Strategien zur Unterstützung und Verbesserung der Gedächtnisleistung vorgestellt.

## **Psychische Gesundheit**

Dieser Workshop gibt einen Überblick über psychische Erkrankungen und zeigt, wie Einzelpersonen ihre eigene psychische Gesundheit fördern können.

## **Finanzkompetenz für Senioren**

Der Workshop vermittelt grundlegende Kenntnisse zum Umgang mit Geld, einschließlich Bankgeschäften, Krediten und wichtigen finanziellen Begriffen.

## **Orientierung in der Notaufnahme**

Es werden Gründe für einen Besuch in der Notaufnahme sowie Situationen besprochen, in denen andere Optionen geeigneter sein können. Außerdem wird erklärt, wie man sich vorbereitet und was einen in der Notaufnahme erwartet.

## **Orientierung im Gesundheitssystem**

Dieser Workshop stellt viele verfügbare medizinische Dienstleistungen vor und erläutert, was Patientinnen und Patienten erwarten können. Eine gute Kommunikation mit medizinischem Fachpersonal wird besonders hervorgehoben.

## **Arthrose**

Diese häufige Form von Arthritis kann stark beeinträchtigend sein. Symptome, Selbstmanagementstrategien und Behandlungsmöglichkeiten werden vorgestellt.

## **Osteoporose**

Diese Knochenerkrankung wird oft als "stiller Dieb" bezeichnet und ist eine häufige Ursache für Stürze und Knochenbrüche. Ursachen, Risiken und Behandlungsmöglichkeiten werden erläutert.

## **Palliative Versorgung**

Dieser Workshop konzentriert sich auf Komfort und Würde von Patientinnen und Patienten mit schweren Erkrankungen. Ziel der palliativen Versorgung ist es, Schmerzen zu lindern und Menschen zu unterstützen, ihr Leben möglichst erfüllend zu gestalten.

## **Parkinson-Krankheit**

Der Workshop erklärt Veränderungen im Gehirn, die diese Erkrankung verursachen. Symptome sowie mögliche Behandlungsoptionen werden besprochen.

## **Sicherheit für Fußgänger**

Gehen bietet viele gesundheitliche Vorteile, dennoch sollten mögliche Risiken beachtet werden. Dieser Workshop behandelt auch die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und Maßnahmen zur Verbesserung der Sicherheit im öffentlichen Raum.

## **Renten- und Steueroptionen**

Dieser Workshop beschreibt mögliche finanzielle Vorteile, die entstehen können, wenn ein Paar unfreiwillig getrennt lebt. Außerdem werden steuerliche Regelungen für Pflegepersonen und Menschen mit Behinderungen erklärt.

## **Überblick über persönliche Vorsorgeplanung**

Diese Einführung betont die Bedeutung frühzeitiger Planung. Sie behandelt rechtliche, persönliche und finanzielle Aspekte, die helfen können, sicherzustellen, dass Ihre Wünsche respektiert werden.

## **Vollmachten**

Es gibt vier Arten von Vollmachten (Power of Attorney, PoA) in British Kolumbien; die meisten Menschen kennen jedoch nur eine davon. Dieser Workshop stellt alle vier Arten vor, erläutert, wann eine Vollmacht erforderlich sein könnte und welche möglichen Probleme damit verbunden sein können. Außerdem werden Aspekte bei der Auswahl und Bestellung einer bevollmächtigten Person sowie die Möglichkeiten zur Änderung dieser Person, falls erforderlich, behandelt.

## **Vertretungsvereinbarungen**

Diese rechtsverbindlichen Dokumente ermöglichen es einer Person, eine andere Person zu bevollmächtigen, für sie zu sprechen, falls sie selbst nicht in der Lage ist, Entscheidungen zu äußern, sowohl in Bezug auf Gesundheits- und persönliche Angelegenheiten als auch auf alltägliche finanzielle Belange. In British Kolumbien gibt es zwei Arten von Vertretungsvereinbarungen; in diesem Workshop werden deren Bedeutung sowie ihre Unterschiede erläutert. Darüber hinaus werden Überlegungen zur Auswahl Ihrer Vertretungsperson sowie ein Überblick über deren Aufgaben und Verantwortlichkeiten vorgestellt.

## **Sicherheit im Haushalt**

Dieser Workshop bietet Checklisten zu möglichen Gefahren im und um das Haus. Themen sind unter anderem Brandgefahren, Medikamente sowie Sicherheitsmaßnahmen und Anpassungen im Wohnraum.

## **Hauterkrankungen**

Vier häufige Hautprobleme werden besprochen: Hautkrebs, Gürtelrose, Nagelpilz und Druckgeschwüre. Bilder helfen dabei, mögliche Warnzeichen zu erkennen.

## **Schlaf**

Viele ältere Menschen haben Schwierigkeiten mit dem Schlaf. Dieser Workshop untersucht Ursachen und mögliche Lösungen sowie hilfreiche Veränderungen im Lebensstil.

## **Soziale Verbundenheit**

Einsamkeit und soziale Isolation können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Dieser Workshop beleuchtet soziale Faktoren der Gesundheit und zeigt Wege auf, soziale Kontakte zu stärken.

## **Schlaganfall und TIA**

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Schlaganfälle. Der Workshop erklärt verschiedene Arten von Schlaganfällen, Warnzeichen und Möglichkeiten zur Vorbeugung.

## **Technologie und Altern**

Teilnehmende erfahren, wie Technologie helfen kann, den Alltag zu bewältigen, mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben und Unterstützung zu erhalten.

## **Sehgesundheit**

Der Aufbau des Auges sowie häufige Augenerkrankungen im Alter werden erklärt. Präventionsmaßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten werden vorgestellt.

## **Testamente**

Die rechtlichen Vorschriften zur Erstellung von Testamenten in British Kolumbien werden erläutert, ebenso wie die Aufgaben einer Testamentsvollstreckerin bzw. eines Testamentsvollstreckers, wichtige rechtliche Fachbegriffe sowie mögliche Fallstricke, die es zu vermeiden gilt.

# Themenbasierte Reihen

Als Alternative zur individuellen Auswahl einzelner Workshops können Sie sich auch für eine themenbasierte Zusammenstellung von Workshops entscheiden. Zu Ihrer Orientierung haben wir auf Grundlage unserer Kenntnisse aller Workshops einige mögliche Gruppierungen erstellt. Alle Sitzungen sind alphabetisch aufgelistet; innerhalb einer Gruppe können Sie jedoch die Workshops in beliebiger Reihenfolge auswählen.

Bitte beachten Sie, dass derzeit jede Sitzung einzeln gebucht werden muss.

## Interessenvertretung und Fürsorge

Diese Reihe beschreibt die Bedürfnisse von pflegenden Angehörigen und Pflegebedürftigen sowie Möglichkeiten, sich im Gesundheitswesen und bei finanziellen Fragen zurechtzufinden, mit denen beide Rollen konfrontiert sein können. Workshops in dieser Reihe umfassen: Interessenvertretung für pflegende Angehörige, Selbstfürsorge für pflegende Angehörige, Wohnen und das Kontinuum der Versorgung, Orientierung in der Notaufnahme, Finanzwissen für Seniorinnen und Senioren, Orientierung im Gesundheitssystem sowie Renten- und Steueroptionen.

## Erkrankungen im Alter

In dieser Reihe werden Erkrankungen behandelt, die im Alter auftreten können. Außerdem werden Ansätze zur Bewältigung sowohl der Erkrankung selbst als auch der damit verbundenen Herausforderungen vorgestellt. Workshops in dieser Reihe umfassen: COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung), Chronische Erkrankungen, Osteoarthritis, Parkinson-Krankheit und Hauterkrankungen.

## Gesundheit und Wohlbefinden

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper. Diese Reihe konzentriert sich auf Maßnahmen, die dazu beitragen können, gesund zu bleiben. Workshops in dieser Reihe umfassen: Altersfreundliche Gemeinden, Umgang mit Konflikten, Hörgesundheit, Die Blase verstehen, Schlaf, Soziale Verbundenheit, Technologie und Altern sowie Sehgesundheit.

## Persönliche Vorsorgeplanung

Diese Reihe behandelt die vielfältigen Themen, die damit verbunden sind, „seine Angelegenheiten zu ordnen“. Dieses Geschenk der Fürsorge für Familie und Freunde erfordert sorgfältige Überlegung sowie Zeit und ein klares Verständnis aller Aspekte, persönlicher, finanzieller und rechtlicher Natur. Workshops in dieser Reihe umfassen: Vorsorgeplanung für gesundheitliche Entscheidungen (Advance Care Planning), Patientenverfügungen (Advance Directives), Palliativversorgung, Überblick über die persönliche Vorsorgeplanung, Vollmachten (Powers of Attorney) und Vertretungsvereinbarungen (Representation Agreements)

## Sicherheit

Der Schwerpunkt dieser Reihe liegt darauf, wie Seniorinnen und Senioren sich selbst und ihr Eigentum schützen können. Workshops in dieser Reihe umfassen: Notfallvorsorge, Sturzprävention, Betrug und Betrugsmaschen, Sicherheit für Seniorinnen und Senioren, Leben ohne Autofahren, Sicherheit für Fußgängerinnen und Fußgänger sowie Sicherheit im eigenen Zuhause.

## Stille Risiken

Diese Reihe zeigt auf, welche Auswirkungen Stress auf Ihr Leben haben kann und welche möglichen Folgen entstehen können, wenn er ignoriert wird oder damit verbundene Symptome unbehandelt bleiben. Workshops in dieser Reihe umfassen: Umgang mit Stress, Bluthochdruck, Gedächtnis und Altern, Osteoporose und Osteoarthritis.

## Workshops auf Kantonesisch

Die folgenden Workshops gehören zu unserem regulären Angebot von 47 Workshops, sind jedoch dank einer kantonesisch sprachigen Referentin bzw. eines Referenten auch auf Kantonesisch verfügbar. Wenn Sie eine dieser Veranstaltungen in dieser Sprache buchen möchten, geben Sie bitte an, dass Sie eine kantonesisch sprachige Präsentation wünschen. Verfügbare Workshops sind: Vorsorgeplanung, Gut altern – gut leben mit sicherer Medikamentenanwendung, Notfallvorsorge, Sturzprävention, Betrug und Betrugsmaschen, Psychische Gesundheit für Seniorinnen und Senioren sowie Testamente.

## Du bist, was du isst

Der Schwerpunkt dieser Reihe liegt darauf, wie Ernährung und Medikamente optimal eingesetzt werden können, um gesund zu bleiben. Workshops in dieser Reihe umfassen: Gut altern – gut leben mit sicherer Medikamentenanwendung, Diabetes, Gesunde Ernährung für Seniorinnen und Senioren, Sucht erkennen sowie Bewusstsein im Umgang mit Medikamenten.

## Haftungsausschluss für Workshops

Obwohl bei der Zusammenstellung der in diesen Workshops enthaltenen Informationen größte Sorgfalt angewendet wurde, können die Autorinnen und Autoren nicht garantieren, dass diese Informationen in allen spezifischen Situationen oder bei einzelnen Personen anwendbar sind. Wenn Sie andere Menschen betreuen, sollten Sie Ihr eigenes unabhängiges Urteil in Bezug auf deren Pflege und Behandlung unter Berücksichtigung besonderer Umstände anwenden.

Die Nutzung dieser Informationen erfolgt auf eigenes Risiko. Durch die Nutzung erklären sich die Anwenderinnen und Anwender damit einverstanden, das COSCO Senioren Gesundheits- and Wellness Institut, alle fachlichen Expertinnen und Experten, die an der Erstellung dieser Materialien beteiligt waren, sowie alle Referentinnen und Referenten, die die Workshops online oder in Präsenz durchführen, von jeglicher Haftung für Verletzungen oder Schäden freizustellen, die aus der Verwendung dieser Informationen entstehen könnten.

# Buchen Sie einen kostenlosen Workshop für Ihre Seniorengruppe

Jeder 60- bis 90-minütige Workshop wird kostenlos für Seniorengruppen mit 10 oder mehr Teilnehmenden angeboten. Eine geschulte ehrenamtliche Person, die selbst im Seniorenalter ist, vermittelt praktische und alltagstaugliche Informationen.

Die Workshops sind nicht dazu gedacht, spezifische rechtliche, medizinische oder finanzielle Beratung zu geben.

Stattdessen vermitteln sie ein besseres Verständnis der Themen und bieten praktische Anregungen und Hinweise.

Um einen Workshop für Ihre Gruppe zu buchen, besuchen Sie bitte unsere Website:

<https://www.seniorshelpingseniors.ca/>

Wir sind stets daran interessiert, Referentinnen und Referenten zu gewinnen und auszubilden. Wenn Sie daran interessiert sind, kontaktieren Sie uns bitte über unsere Website.

Greifen Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet schnell auf unsere Website zu:



**Senioren Gesundheits- and Wellness Institut  
COSCO**