



BEWEGUNG IM ALTER

Informationen und Anregungen
des Pflegestützpunkts Main-Tauber-Kreis

Pflegestützpunkt

Wir sind für Sie da



Inhaltsverzeichnis

Vorwort5

Seniorenmobilität6

 Teufelskreis Sturz7

 Zusammenhang Alter und Bewegung8

 Verbesserung der Beweglichkeit9

 Stürze und ihre Folgen10

 Sturzrisikofaktoren11

 Empfehlungen zum sicheren Wohnen12

 Leistungen der Pflegekasse17

Tests zur Beurteilung der Mobilität und des Sturzrisikos18

 Timed up und Go Test19

 Tandem-Stand/Semi-Tandem-Stand20

 Sturzrisiko-Skala22

Bewegungsübungen

 „Die Fünf Esslinger“24

 Sport in der Gruppe26

 Kontaktdaten28

 Quellenverzeichnis29

Herausgeber:

Pflegestützpunkt Main-Tauber-Kreis

Am Wört 1 | 97941 Tauberbischofsheim
 Tel. 09341 / 82 - 59 68 | Fax: 09341 / 828 - 59 68
 E-Mail: pflegestuetzpunkt@main-tauber-kreis.de
 www.main-tauber-kreis.de/pflegestuetzpunkt



Weitere Informationen unter
www.main-tauber-kreis.de/pflegestuetzpunkt

www.main-tauber-kreis.de/newsletter – stets aktuell informiert
Folgen Sie uns – auf Facebook, Instagram und YouTube!



Vorwort des Landrats

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Gesundheit steht bei Senioren ganz oben auf der Wunschliste. Wer aber bis ins hohe Alter fit sein will, muss etwas dafür tun: Neben gesunder Ernährung und geistiger Anregung spielt die Bewegung hierbei eine wichtige Rolle. Zudem begünstigt die Bewegung in einer Gruppe den Gemeinschaftssinn und trägt positiv dazu bei, soziale Kontakte zu fördern.

Ziel soll es sein, die positiven Aspekte durch Bewegung für diese Generation darzustellen und die verschiedenen Anbieter im Main-Tauber-Kreis aufzuzeigen. Die DRK-Kreisverbände, Sportvereine und die Volkshochschulen bieten regelmäßig in den Städten und Gemeinden im Main-Tauber-Kreis Bewegungsangebote auch für die Generation 65+ an.



Der Pflegestützpunkt möchte mit der Broschüre „Bewegung im Alter“ dazu animieren, sportlich aktiv zu bleiben und Bewegungsangebote zu nutzen, um so länger gesund und eigenständig am Leben teilzuhaben.

*Ihr
Christoph Schauder*

Christoph Schauder
Landrat



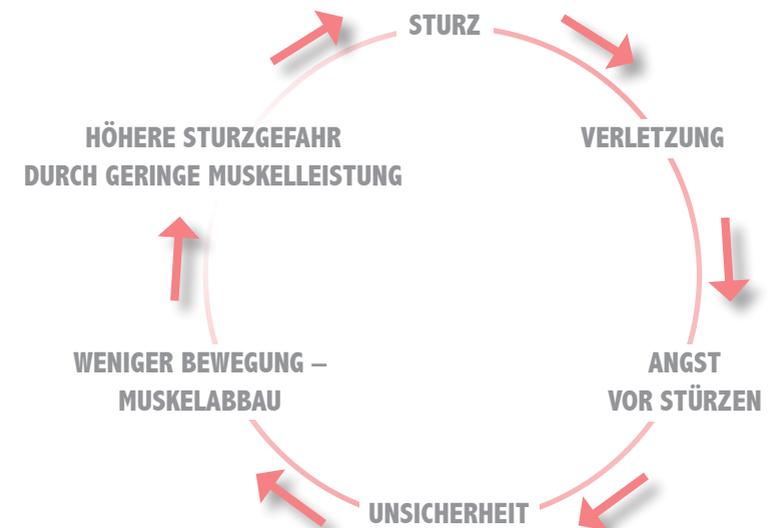


Seniorenmobilität

Stürzen, Stolpern, Knochenbrüche – Stürze und daraus resultierende Verletzungen sind heute die häufigsten Ereignisse, die Senioren in ihrer Selbstständigkeit zu Hause bedrohen.

Mindestens einmal pro Jahr stürzt etwa ein Drittel der über 65-Jährigen. Viele Senioren sind sich häufig der Gefahr eines Sturzes und deren möglichen Spätfolgen nicht bewusst.

■ TEUFELSKREIS STURZ



Häufig führt ein Sturzereignis, neben einer Verletzung, zu Angst und Unsicherheit bei der Fortbewegung. Was wiederum oft zu einer weiteren Abnahme in der Fortbewegung und somit zum Muskelabbau führt.

Sie sollten also mit vorbeugenden Übungen beginnen, spätestens sobald Sie erste Einschränkungen in Ihrer Mobilität bemerken. Das ist wichtig, damit Sie möglichst lange Ihre Beweglichkeit und damit auch einen Teil Ihrer Selbstständigkeit erhalten können.

Quelle: Patienten-Informationszentrum Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Trier





■ ZUSAMMENHANG ALTER UND BEWEGUNG

In einer Studie von 2004 wurde festgestellt, dass Männer mit mehr als 3200 Metern Bewegung pro Tag im Vergleich zu Männern mit weniger als 400 Metern Bewegung pro Tag das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 50 Prozent reduzierten.

Außerdem werden durch Sport die Muskeln, Herzkraft und auch die Immunabwehr gestärkt. Somit ist Sport die beste Vorbeugung gegen Erkrankungen – auch im Alter. Sport schützt vor Übergewicht und Diabetes. Mit Bewegung und Sport erhalten Sie ihre Muskelkraft, Beweglichkeit und nicht zuletzt damit Ihre Selbständigkeit.

Mobilität verbessern

■ VERBESSERUNG DER BEWEGLICHKEIT

Auch Sie können Ihre Mobilität verbessern!

Werden Sie aktiv und verbessern Sie Ihr Gleichgewicht, Ihre Ausdauer und Kraft, um Stürzen vorzubeugen und beweglicher zu werden. Nachfolgend finden Sie wichtige Hinweise um Ihr Sturzrisiko zu minimieren.

- **Gezielte Kraft- und Balanceübungen** nach Anleitung
- **Sicheres Schuhwerk**
Geschlossene rutschfeste Schuhe geben einen besseren Halt, zum Beispiel Turnschuhe mit Klettverschluss
- In der Nacht sollten **rutschfeste Socken** mit Anti-Rutsch-Noppen getragen werden, um beim nächtlichen Toilettengang das Sturzrisiko zu minimieren
- **Eine gesunde und ausgewogene Ernährung**, viel Eiweiß und frische Lebensmittel, Vitamin D und Calcium dienen der Stärkung der Knochen
- **Überprüfung der Medikamentenverordnung** auf Wechselwirkungen und hinsichtlich einer Psychopharmaka-Therapie
- **Inaugenscheinnahme der Wohnung-/ des Hauses** und gegebenenfalls Wohnraumanpassungen durchführen, zum Beispiel Haltegriffe, ausreichendes Licht, freie Laufwege, Stolperfallen entfernen...
- **Versorgung mit geeigneten Hilfsmitteln**, zum Beispiel Rollator, Gehstock, Handlauf, Treppenlift, Toilettenstuhl, Urinflasche...





■ STÜRZE HABEN HÄUFIG SCHWERWIEGENDE FOLGEN

Mit zunehmendem Lebensalter verschlimmern sich auch die Folgen eines Sturzes. Was bei jungen Menschen oft nur einen „blauen Fleck“ oder eine leichte Prellung zur Folge hat, bedeutet für mindestens zehn Prozent der Älteren eine ernsthafte Verletzung.

Die Ergebnisse wissenschaftlicher Untersuchungen sind leider eindeutig. Vor einem Knochenbruch konnten etwa drei Viertel der untersuchten älteren Menschen noch selbstständig und ohne Hilfsmittel gehen. Doch nach einem Knochenbruch waren es lediglich noch 15 Prozent. Die Senioren wurden zunehmend immobil, und die Beweglichkeit nahm ab. Bekannt ist, dass innerhalb eines Jahres sogar zehn Prozent an den Folgen eines Knochenbruches versterben.

Die Folgen können also dramatisch sein!

Stürze vermeiden – Sturzgefahren erkennen

■ HÄUFIGE FOLGEPROBLEME NACH EINEM STURZ

- Angst vor erneuten Stürzen
- Krankenhauseinweisungen
- Entmutigung der Betroffenen
- Pflegebedürftigkeit, verbunden mit dem Verlust der Selbstständigkeit
- Umzug in ein Pflegeheim



■ STURZRISIKOFAKTOREN

Es gibt viele Ursachen die Stürze begünstigen.

Die häufigsten Sturzrisikofaktoren können Sie hier nachlesen:

- Stand- und Gangunsicherheit
- Schwierigkeiten beim Aufstehen
- Gleichgewichtsprobleme
- risikoträchtige Bewegungen, zum Beispiel schnelle Drehbewegungen, Rückwärtsgehen, auf einen Stuhl steigen...
- unzureichende Beleuchtung
- Muskelabbau mit nachlassender Kraft
- ungeeignete Schuhe
- Stolperfallen wie Teppiche, Türschwellen, Kabel, Bodenunebenheiten...
- nasse, rutschige Böden
- beengte Laufwege
- Ablehnen von Mobilitätshilfen
- Blasen-/ Darmschwäche
- Erkrankungen wie Arthrose, Parkinson, Depression, Demenz, Epilepsie, Schwindel, Polyneuropathie, Multiple Sklerose, Osteoporose
- Seh- und Hörbeeinträchtigungen
- Medikamente, die Wahrnehmung, Koordination und Motorik beeinträchtigen zum Beispiel bei Diuretika, Abführmitteln, starken Schmerzmitteln, Muskelrelaxantien
- frühere Stürze





■ EMPFEHLUNGEN ZUM SICHEREN WOHNEN

Nicht immer lassen sich Stürze ganz vermeiden. Aber es lassen sich einige Ursachen ausschalten, die zu einem Sturz führen können.

Für Senioren wird die eigene Wohnung mit zunehmendem Alter immer wichtiger, da der Aktionsradius immer kleiner wird und die Mobilität abnimmt. Bekannt ist, dass sich die meisten Stürze und Unfälle in der häuslichen Umgebung ereignen.

Deshalb ist es umso wichtiger Sturzrisikofaktoren zu erkennen, indem Sie Ihre Wohnung auf mögliche Sturzgefahren überprüfen und diese möglichst entsprechend den veränderten Bedürfnissen anpassen und „sturzsicher“ machen.

Empfehlungen zum sicheren Wohnen

Beleuchtung

- In Ihrer Wohnung sollte die Beleuchtung ausreichend hell und blendfrei sein.
- Die Lichtschalter sollten für Sie gut erreichbar sein, vor allem am Bett und im Bereich der Treppen.
- Nutzen Sie Lampen mit Bewegungsmelder, z. B. Nachtlichter.

Badezimmer

- In Dusche und Badewanne sollten Sie eine rutschfeste Badematte oder einen rutschfesten Bodenbelag nutzen.
- Sinnvoll für eine sichere Gestaltung des Badezimmers sind Haltegriffe im Bereich der Dusche, neben dem WC und in der Badewanne.
- Eventuell wäre der Einsatz eines Duschstuhls, Duschrollstuhls, eines Badewannen-Lifters oder einer begehbaren Badewanne zu überlegen.
- Je nach baulichen Gegebenheiten ist es möglich, eine bodengleiche Dusche einzubauen.
- Die Toilette sollte schnell und barrierefrei erreichbar sein.
- Nutzen Sie bei Bedarf eine Toilettensitz-erhöhung oder einen WC-Stuhl.





Küche

- Häufig genutzte Utensilien sollten leicht erreichbar sein, Küchengeräte (Backofen, Kühlschrank) höher stellen.
- Oberschränke niedriger anbringen oder hydraulisch Absenkbar umrüsten. Unterschränke mit ausziehbaren Schüben nachrüsten.
- Sitzhöhen und Arbeitsflächen sollten die richtige Höhe haben, eventuell kann man sie auch höhenverstellbar gestalten.
- Möglich ist der Gebrauch eines Herdwächters oder einer Herdzeitschaltuhr.
- Durch nebeneinander angeordnete Kochzonen wird gefahrenloses Bedienen und Kochen ermöglicht.
- Stehhilfen und Sitzgelegenheiten bieten Erleichterung bei der täglichen Arbeit in der Küche.
- Außerdem sollten die Armaturen Ihrer Küche seniorenfreundlich und somit leicht bedienbar sein.

Empfehlungen zum sicheren Wohnen

Böden

- Die Bodenbeläge sollten rutschfest sein. Stolperfallen wie Teppiche, Läufer und lose Kabel sind zu beseitigen.
- Schwellen an Türübergängen sollten geebnet werden.
- Telefon, Notruf und eine Lichtquelle sollten vom Bett aus leicht erreichbar sein. Eine Ablage am Bett ermöglicht das Erreichen wichtiger Gegenstände.

Flur/Treppenhaus

- An jeder Tür sollten Lichtschalter vorhanden sein.
- Sitzmöglichkeiten einrichten.
- Sinnvoll wäre, Handläufe an beiden Wandseiten anzubringen.

Sitzmöbel

- Sitzmöbel sollten eine komfortable Sitzhöhe haben. Eventuell können sie in der Höhe angepasst werden.

Schlafzimmer

- Das Bett sollte die passende Betthöhe haben und frei zugänglich sein.
- Eine Alternative zu einem Pflegebett könnte ein höhenverstellbarer Lattenrost sein oder die Erhöhung des Bettes durch eine Möbelerhöhung.
- Genügend Platz am Bett zum Ein- und Aussteigen. Halte- und Aufstehhilfen nutzen zum Beispiel Haltegriffe, Bettgalgen oder Bügelstützen.

- Sie sollten die Garderobe leicht erreichen können, ebenso eine Ablage für Schlüssel, Post und Telefon im Eingangsbereich.

Hausnotruf

- Sollte ein Notfall eintreten, können Notrufsysteme ein sehr wichtiges Hilfsmittel sein, die durch Knopfdruck, Inaktivitätserkennung oder einen Sturzsensoren Hilfe rufen.





Leistungen der Pflegekasse

Für notwendige Umbaumaßnahmen, wie z. B. Verbreiterung von Türen, Einbau einer bodengleichen Dusche, beseitigen von Türschwellen, anbringen von Handläufen. Für Handläufe, Haltegriffe usw. kann die Pflegekasse auf Antrag einen finanziellen Zuschuss gewähren. Voraussetzungen können bei der zuständigen Pflegekasse oder dem Pflegestützpunkt erfragt werden.



Über Leistungen der Pflegeversicherung können notwendige Hilfsmittel verordnet werden, zum Beispiel Hausnotruf, Rollator, Gehstock, Badelift, Pflegebett, WC-Erhöpfung-/Stuhl, Haltegriffe...

Notwendige Wohnraumanpassungen können nach Antragsgewährung von der Pflegeversicherung bis zu 4000 € bezuschusst werden, zum Beispiel der Abbau von Türschwellen, doppelläufige Geländer, Treppenlift...

Ihr Pflegestützpunkt berät Sie dazu und rund um das Thema Pflege neutral und kostenlos.





TEST ZUR BEURTEILUNG DER MOBILITÄT UND DES STURZRISIKOS

Um Ihre Mobilität und Ihr Sturzrisiko ermitteln zu können, stellen wir Ihnen verschiedene Tests zur Verfügung, mit denen Sie Ihre Beweglichkeit und das Körpergleichgewicht sowie die daraus resultierende Gefahr eines Sturzes beurteilen können.

Testen Sie Ihr Sturzrisiko

■ „TIMED UP UND GO TEST“

Dieser einfache Test dient zur Erfassung der Mobilität älterer Menschen. Vor dem Test darf der Bewegungsablauf demonstriert und einmal geübt werden.

Durchführung

Die Person sitzt auf einem Stuhl mit Armlehnen. Sie soll vom Stuhl mit Abstützen aufstehen und drei Meter gehen, umdrehen und sich wieder hinsetzen. Hilfsmittel wie eine Gehstütze sind erlaubt, persönliche Hilfe aber nicht. Für die Auswertung wird die benötigte Zeit ab Start bis zum Erreichen der Ausgangssituation gemessen.

Auswertung:

Unter 10 Sekunden:

Es liegt keine Mobilitätseinschränkung vor.

10 bis unter 20 Sekunden:

Es liegt eine leichte, in der Regel irrelevante, Mobilitätseinschränkung vor.

20 bis unter 30 Sekunden:

Es liegt eine abklärungsbedürftige relevante Mobilitätseinschränkung vor.

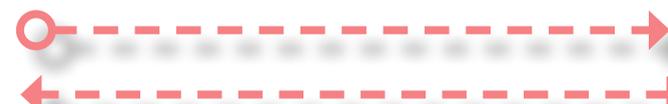
Dauer über 30 Sekunden:

Es liegt eine starke Mobilitätseinschränkung vor.

Quelle: Pschyrembel Online, Stand 23.01.2023

<https://www.pschyrembel.de/Timed-up-and-go-Test/BOA1V>

1. VOM STUHL AUFSTEHEN 2. DREI METER GEHEN 3. UMDREHEN



4. ZUM STUHL ZURÜCK GEHEN UND 5. WIEDER HINSETZEN



Testen Sie Ihr Sturzrisiko

■ TANDEM-STAND / SEMI-TANDEM-STAND

Bei diesem Test wird die Zeit gemessen, in der die vorgegebene Stellung eingehalten werden kann. Es werden insgesamt drei unterschiedliche Stellungen der Füße durchgeführt.

Durchführung:

Zunächst wird die erste Aufgabe durchgeführt. Nur wenn diese bewältigt wird (0 Punkte), wird mit der nächsten Aufgabe fortgefahren usw.

Ergebnis ist der maximal erzielte Punktwert.

Ergebnis: (max. 4 Punkte)

0 Punkte: Unauffällig
4 Punkte: Erhöhte Sturzgefahr

Wird eine Position weniger als 10 Sekunden eingehalten, besteht eine Balancestörung.

Quelle: Medizin des Alterns und des alten Menschen, Wolfgang von Renteln-Kruse, Steinkopf-Verlag, 2. Auflage



Aufgabe 1: Parallelstand

Die Füße stehen parallel nebeneinander und berühren sich

AUFGABE 1: FÜSSE SEITE AN SEITE

Gemessene Zeit	Zeit	Punkte
	10 Sekunden oder mehr	0
	weniger als 10 Sekunden	4



Aufgabe 2: Semi-Tandemstand

Die Füße stehen leicht versetzt, Fersen und Zehen berühren sich an der Innenkante. (Nur durchführen, wenn Aufgabe 1 bewältigt wurde)

AUFGABE 2: FÜSSE LEICHT VERSETZT

Gemessene Zeit	Zeit	Punkte
	10 Sekunden oder mehr	0
	weniger als 10 Sekunden	3



Aufgabe 3: Tandemstand

Die Füße stehen in einer geraden Linie direkt hintereinander. Die Zehen des hinteren Fußes berühren die Ferse des vorderen. (Nur durchführen, wenn Aufgabe 2 bewältigt wurde)

AUFGABE 3: FÜSSE HINTEREINANDER

Gemessene Zeit	Zeit	Punkte
	10 Sekunden oder mehr	0
	3 – 9 Sekunden	1
	0 – 2 Sekunden	2



Berechnen Sie Ihr Sturzrisiko

■ STURZRISIKO-SKALA

Mit der Sturzrisiko-Skala kann eingeschätzt werden, wie sturzgefährdet eine Person ist.

Durchführung:

Es werden zu jedem Parameter Punkte vergeben, anhand der Gesamtpunktezahl lässt sich das Sturzrisiko ermitteln. Ermitteln der Punkte durch Fragen.

Auswertung:

Punktzahl gesamt: _____

Parameter	4 Punkte
Alter	
Mentaler Zustand	Zeitweise verwirrt/ desorientiert
Ausscheidung	Harn- und Stuhlinkontinent
Stürze in der Vorgeschichte	Bereits mehr als 3 mal gestürzt
Aktivitäten	Beschränkt auf Stuhl und Bett
Gang und Gleichgewicht	Ungleichmäßig/instabil kann kaum die Balance halten im Stehen und Gehen
Medikamente: Zukünftig geplante sowie die der letzten 7 Tage	Drei oder mehr Medikamente
Alkohol: auch Melissengeist, Pepsinwein oder ähnliche	regelmäßig

3 Punkte	2 Punkte	1 Punkt	Punkte:
80 +	70 –79	60 – 69	
	Verwirrt/ desorientiert		
Kontinent, braucht jedoch Hilfe		Blasenkatheter/ künstlicher Darmausgang	
	Bereits ein- oder zweimal gestürzt		
Aufstehen aus dem Bett mit Hilfe		Selbständig/ benutzt Bad und Toilette	
Plötzlicher Blutdruckabfall beim Aufstehen-/ Gehen	Gehbehinderung/ evtl. gehen mit Gehhilfe oder personeller Hilfe		
Zwei Medikamente	Ein Medikament		
	gelegentlich		

Quelle: Abington Memorial Hospital of Nursing, Pennsylvania, USA 1998
Huhn Siegfried, Forum Sozialstation, Bonn 10/2000

Punktezahl	Sturzrisiko
Bis 4 Punkte	geringes Sturzrisiko
Ab 4 Punkte	Maßnahmen zur Sturzverhütung einleiten
5 – 10 Punkte	hohes Sturzrisiko
11 – 24 Punkte	sehr hohes Sturzrisiko





■ BEWEGUNGSÜBUNGEN „DIE 5 ESSLINGER“

Die „Fünf Esslinger“ nach Dr. Runge sind ein von „Dienste für Menschen“ gefördertes Bewegungsprogramm für Menschen in der zweiten Lebenshälfte, mit dem Ziel, die körperliche Fitness so lange wie möglich hoch zu halten.

Auf der folgenden Seite stellen wir eine Auswahl der Übungen vor.

Gegen eine Gebühr erhalten Sie eine Broschüre mit allen Übungen beim Pflegestift Esslingen-Kennenburg:

Pflegestift Esslingen-Kennenburg
Kennenburger Straße 63
73732 Esslingen

Bewegungsübungen „5 Esslinger“

1. Balance auf einem Bein

Einbeinstand

Das Körpergewicht wird bei dieser Übung auf ein Bein verlagert, während sich das andere Bein vom Boden abhebt. Diese Übung kann anfangs auch mit Festhalten durchgeführt werden. Der Einbeinstand sollte mit zunehmender Balance bis zu zehn Sekunden gehalten werden. Danach Wechsel auf das andere Bein.

2. Dehnung

Rumpfneigung zur Seite

Die Füße stehen hüftbreit. Sie beugen sich langsam seitwärts, so dass die Hand am Oberschenkel entlang gleitet. Etwa acht Sekunden halten und zur anderen Seite wechseln.

3. Wippen und hüpfen

Rückkehr des Frühlings

Sie stehen aufrecht, die Füße schulterbreit auseinander und lassen sich 164 x locker und gleichmäßig in die Knie fallen.

4. Kraft von Beinen und Rumpf

Hinsetzen und Aufstehen

Langsames Hinsetzen und Aufstehen (je 4 Sekunden) aus einem Stuhl mit der Standardhöhe 45 cm. Wenn möglich, sollte diese Übung ohne Armeinsatz durchgeführt werden. Anfangs 5x, dann auf 10x steigern.

5. Kraft von Armen und Rumpf

Liegestütz schräg gegen eine Wand

Die Fußspitzen stehen rutschfest auf dem Boden. Sie lehnen sich schräg vorwärts gegen eine Wand und beugen und strecken die Arme langsam.

Autor: Dr. Martin Runge





Gesundheitskurse, Sport- und Gymnastikgruppen

Um Ihre Gesundheit zu stärken, werden in vielen Städten und Gemeinden Sport- und Gymnastikgruppen angeboten. Erkundigen Sie sich bei den örtlichen Turn- und Sportvereinen und-/oder bei den Kreisverbänden des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) über aktuelle Angebote in Ihrem Wohnort. Der DRK Kreisverband Tauberbischofsheim bietet zudem für alle Interessierte einen Gesundheitskurs Tanzen an, der für alle, die Spaß am Tanzen haben, geeignet ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der DRK Kreisverband Bad Mergentheim bietet außerdem einen aktivierenden Hausbesuch an. Einmal wöchentlich kommt ein DRK-Übungsleiter*in zu Ihnen nach Hause und bringt Zeit für Gespräche und Bewegungsübungen mit. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an Herrn Geisler, Tel. 07931 / 48 29 0 -14

■ SPORT IN DER GRUPPE

Es gibt viele gute Gründe sich zu bewegen: Bewegung steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und begünstigt das soziale Wohlbefinden. Bewegung fördert den Erhalt der Muskelkraft, des Gleichgewichts und der Mobilität und wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System, die Knochengesundheit und den Stoffwechsel aus. Zudem reduziert Bewegung das Risiko, chronisch zu erkranken.

Ein zentrales Ziel der Übungen ist das Kraft- und Balancetraining. Beides ist enorm wichtig für die Mobilität, da gezielt die Muskulatur und Knochen gestärkt werden.

Deshalb möchten wir Sie herzlich einladen, an einer Sport- und Gymnastikgruppe teilzunehmen.



Auch die Volkshochschulen im Landkreis bieten viele unterschiedliche, zeitlich begrenzte gesundheitsfördernde Bewegungsangebote an.



Kontaktdaten

■ Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bad Mergentheim e.V.

Rotkreuzstraße 31
97980 Bad Mergentheim
Tel. 07931 / 48 29 014



Link zum Gesundheitskurs
Seniorengymnastik des DRK-
Kreisverbandes Bad Mergentheim

■ Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Taubertal e.V.

Mergentheimer Straße 30
97941 Taubertal
Tel. 09341 / 92 05 44



Link zur Gruppenübersicht
des DRK-Kreisverbandes
Taubertal

■ Volkshochschule Mittleres Taubertal e.V.

Struweg 2
97941 Taubertal
Tel. 09341 / 89 68 00
Fax 09341 / 89 68 029
vhs-mittleres-taubertal@t-online.de
www.volkshochschule-mittleres-taubertal.de,
www.volkshochschule-aktuell.de

■ Volkshochschule Wertheim e.V.

Hämmelsgasse 4
97877 Wertheim
Tel. 09342 / 8 57 35 21
Fax 09342 / 8 57 35 22
info@vhs-wertheim.de

■ Volkshochschule Bad Mergentheim

Marktplatz 1
97980 Bad Mergentheim
Tel. 07931 / 57 43 00
vhs@bad-mergentheim.de
Außenstelle in Niederstetten

Kontaktdaten zu den örtlichen Turn-
und Sportvereinen erhalten Sie über
die Stadt- und Gemeindeverwaltungen.

Quellenverzeichnis

Abington Memorial Hospital Department of Nursing, Pennsylvania, USA 1998

Huhn Siefgried, FORUM SOZIALSTATION, Bonn 10/2000

Hager, 2004

http://de.wikipedia.org/wiki/Timed_up_and_go_test

<http://www.dtb-online.de/portal/index.php?id=1056>

www.dienste-fuer-menschen.de/index.php/Die-Fuenf-Esslinger/194/0/

www.richtigfitab50.de/index.php?id=1860

Gesundheit und Gesellschaft, Ausgabe 6/09, 12. Jahrgang

www.nullbarriere.de/wohnungsanpassung-massnahmen.htm

www.Bosch-BKK.de

Medizin des Alterns und des alten Menschen, Wolfgang von Renteln-Kruse,

Steinkopf-Verlag, 2. Auflage

www.stmas.bayern.de/imperia/md/content/stmas/stmas_internet/pflege/

[dokumentation/ftsp-becker.pdf](http://www.stmas.bayern.de/imperia/md/content/stmas/stmas_internet/pflege/dokumentation/ftsp-becker.pdf)

[http://www.bsz-trier.de/bk_trier/Aktuelles/Infoservice/PIZ20080507-sturzprophylaxe.pdf?WSESSIO-](http://www.bsz-trier.de/bk_trier/Aktuelles/Infoservice/PIZ20080507-sturzprophylaxe.pdf?WSESSIO-NID=5ffc2c130c41020f4e218d8561f9b325)

[NID=5ffc2c130c41020f4e218d8561f9b325](http://www.bsz-trier.de/bk_trier/Aktuelles/Infoservice/PIZ20080507-sturzprophylaxe.pdf?WSESSIO-NID=5ffc2c130c41020f4e218d8561f9b325)

<http://www.uniklinikfreiburg.de/zggf/live/ForschungLehre/Lehre/Arbeitsunterlagen/>

[HeimbachGeriatrischesAssessmentSS2011.pdf](http://www.uniklinikfreiburg.de/zggf/live/ForschungLehre/Lehre/Arbeitsunterlagen/HeimbachGeriatrischesAssessmentSS2011.pdf)

<https://www.drk-bad-mergentheim.de/kurse/gesundheitskurse/gymnastik.html>

[https://www.drk-tbb.de/fileadmin/Eigene_Bilder_und_Videos/Kurse/Gruppen%C3%BCbersicht_](https://www.drk-tbb.de/fileadmin/Eigene_Bilder_und_Videos/Kurse/Gruppen%C3%BCbersicht_Stand_02-2022.pdf)

[Stand_02-2022.pdf](https://www.drk-tbb.de/fileadmin/Eigene_Bilder_und_Videos/Kurse/Gruppen%C3%BCbersicht_Stand_02-2022.pdf)

Psyhyrembel Online Stand 23.01.2023, <https://www.psyhyrembel.de/Timed-up-and-go-Test/BOA1V>



Bewegung im Alter

Gesundheit steht bei Senioren ganz oben auf der Wunschliste. Wer aber bis ins hohe Alter fit sein will, muss etwas dafür tun: Neben gesunder Ernährung und geistiger Anregung spielt die Bewegung hierbei eine wichtige Rolle. Und nicht zuletzt fördert Bewegung in der Gruppe zusätzlich die sozialen Beziehungen und stärkt die mentale Gesundheit.



In dieser Broschüre wird auf den Zusammenhang von Alter, Mobilität und Sturzrisiko eingegangen. Des Weiteren werden Maßnahmen zur Minimierung des Sturzrisikos aufgezeigt. Anhand von leicht durchführbaren Tests lässt sich Ihr Sturzrisiko ermitteln. Es werden einfache Bewegungsübungen dargestellt, die Sie leicht zuhause durchführen können.



Weitere Informationen unter
www.main-tauber-kreis.de/pflegestuetzpunkt

Pflegestützpunkt Main-Tauber-Kreis

Am Wört 1 | 97941 Tauberbischofsheim
Tel. 09341 / 82 - 59 68 | Fax 09341 / 828 - 59 68
E-Mail: pflegestuetzpunkt@main-tauber-kreis.de
www.main-tauber-kreis.de/pflegestuetzpunkt

