

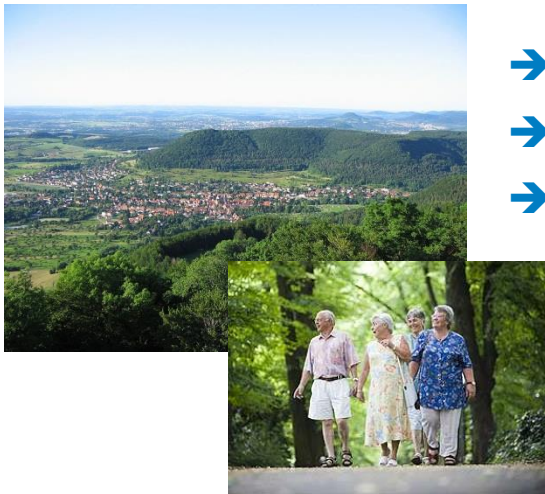
Community networks for healthy ageing

Promotion of physical activity and
Prevention of falls and fractures

Website in English and German: schritt halten.info



➔ Health promotion
primary prevention

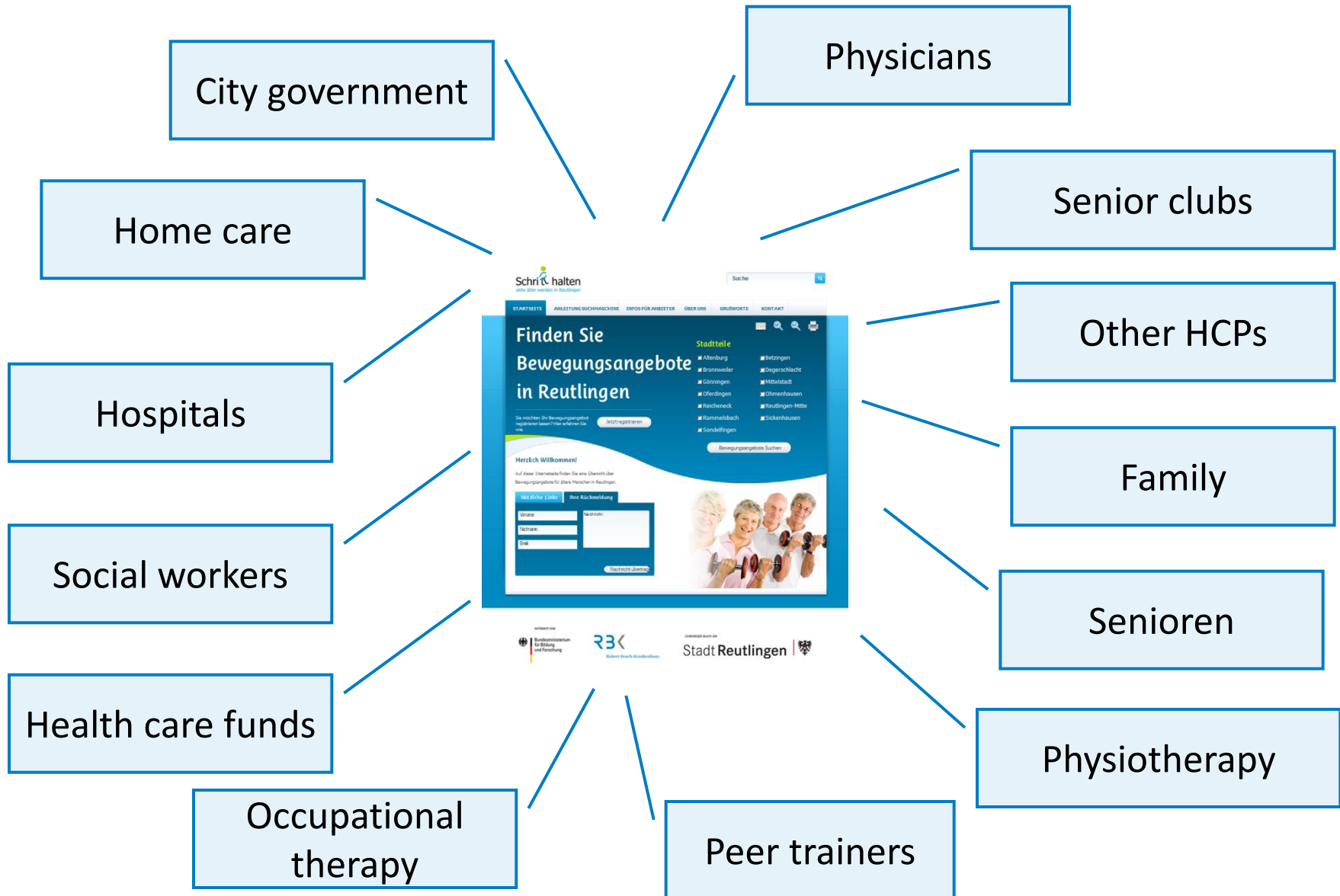


- ➔ knowledge
- ➔ attitude
- ➔ environment

■ persons > 60 years



- Increasing physical activity (PA) is the most powerful option to increase HLA
- More effective than pharmaceutical intervention
- Currently less than 25 % of all persons have sufficient amount of PA
- Balance, strength, endurance and flexibility are needed
- No pharmaceutical intervention is currently available
- Persons who walk unsteady and slower fall more frequently





- Pharmacies and physician offices
- 3000 copies
- Every two month



Finden Sie Bewegungsangebote in Reutlingen



Stadtteile

- Altenburg
- Bronnweiler
- Gönningen
- Oferdingen
- Reicheneck
- Rommelsbach
- Sondelfingen
- Betzingen
- Degerschlacht
- Mittelstadt
- Ohmenhausen
- Reutlingen-Mitte
- Sickenhausen

Sie möchten Ihr Bewegungsangebot registrieren lassen? Hier erfahren Sie wie.

[Jetzt registrieren](#)[Bewegungsangebote Suchen](#)

Herzlich Willkommen!

Auf dieser Internetseite finden Sie eine Übersicht über Bewegungsangebote für ältere Menschen in Reutlingen.

Nützliche Links

Ihre Rückmeldung



- Local newspapers
- Public transportation
- Radio
- Meetings
- Posters and social media

Ausgabe 6 - September 2012

AUSGABE 6
September /
Oktober
2012


Schritt halten
aktiv älter werden in Reutlingen

Mobil und sicher mit dem Bus unterwegs
Tipps für den **Einstieg in mehr Bewegung**



**Schritt halten –
aktiv älter werden
in Reutlingen,**
Ein Projekt,
das die sichere
Bewegung älterer
Menschen im
Alltag fördert.

www.schritthalten-reutlingen.de

Poster in the public space

Schritt & halten
aktiv & gesund bis ins hohe Alter

Bewegung tut gut!
Da spielt auch das Alter keine Rolle!

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund bis ins hohe Alter

Damit auch Ihre Treppen zu Hause nie zum Hindernis werden

halten Sie sich fit durch Bewegung!

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund bis ins hohe Alter

Wir möchten selbstbestimmt leben und in unserem eigenen Zuhause alt werden.

Darum tun wir was für unsere Gesundheit - durch Bewegung.

Und was tun Sie?

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund bis ins hohe Alter

Wir möchten selbstbestimmt leben und in unserem eigenen Zuhause alt werden.

Darum tun wir was für unsere Gesundheit - durch Bewegung.

Und was tun Sie?

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund bis ins hohe Alter

Ich bewege mich täglich
...ob in der Gymnastikgruppe
...beim Einkaufen zu Fuß
...oder beim Spazierengehen mit meinen Enkeln!

Und was tun Sie, um sich auch im Alter gesund zu halten?

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund bis ins hohe Alter

Wir möchten selbstbestimmt leben und in unserem eigenen Zuhause alt werden.

Darum tun wir was für unsere Gesundheit - durch Bewegung.

Und was tun Sie?

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund bis ins hohe Alter

Auch im höheren Alter noch ... fit im Kopf
... sicher auf den Beinen
... selbständig zu Hause leben!

Bewegung hilft dir dabei!

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung

Schritt & halten
aktiv & gesund bis ins hohe Alter

Bewegung tut gut!
Da spielt auch das Alter keine Rolle!

Finden Sie aus über 100 Bewegungsangeboten das Passende für sich - wohnortnah in Reutlingen und seinen Stadtteilen.

www.schritthalten-reutlingen.de

gefördert von
Bundesministerium für Bildung und Forschung



Das OTAGO-Trainingsprogramm

Aktiv und selbständig im Alter

Wer regelmäßig seine Kraft und sein Gleichgewicht trainiert, kann die Anforderungen des Alltags besser meistern und dazu beitragen länger selbständig im eigenen Zuhause zu bleiben.



Das Otago-Trainingsprogramm

- Evidence based programs, such as Otago
- 5 home visits over 6 month
- Empowerment to improve balance and strength
→ aim: train yourself
- Telephone to maintain contact
→ motivation
- Physio- or occupational therapy



Otago Home Exercise Booklets

The best evidence based home exercise programme shown to reduce falls with regular use and progression

Authors
Campbell & Robertson



Campaigning and public visibility



Risk indicator (factor)	OR	
History of falls	3.5	
Physical disability (balance, gait, transfer)	2.4	
Instrumental disability	2.0	
Living alone	1.3	
Walking aid	3.1	
Fear of falling	2.5	
Cognitive deficits, attention, execution	1.6	
Psychotropics such as tranquilizers	1,9	
Number of medications (per rumber)	1.1	
Urinary incontinence such as urge / nykturia	1.7	
Vision problems such as AMD, untreated cataract	1.6	
Hearing impairment	1.5	
Dizziness	2.3	
Parkinson's disease	2.8	
Diabetes mellitus	1.3	
Stroke	1.8	
Osteoarthritis or RA	1.6	
Pain	1.6	
Age (per year)		1.02