

Check gegen Gebrechlichkeit

Wir Ärzte unterscheiden 3 Ursachenfelder, die auf Gebrechlichkeit und erhöhtes Sturzrisiko hindeuten:

1. Innere Faktoren – 2. Äußere Faktoren – 3. Lebensstil

Wo erkennen Sie sich wieder?

1. Innere Faktoren

- Ich fühle mich oft schwach
- Ich leide unter Gehstörungen / Gehen fällt mir nicht leicht
- Ich habe ab und zu Schwierigkeiten mit der Balance
- Ich sehe nicht mehr gut (falls bekannt: Dioptrien _____)

- Ich war schon lange nicht mehr beim Augenarzt
- Ich vergesse häufig Dinge
- Ich nehme mehrere Medikamente. Präparate, die ich regelmäßig nehme _____

2. Äußere Faktoren

- Zu Hause haben wir einige „Stolperfallen“
- Störende Teppichkanten
- Wegrutschende Teppiche
- Kabel auf dem Boden
- Manchmal nasse Fußböden
- Das Licht in manchen Zimmern ist mir nicht hell genug
- Meine Hausschuhe könnten griffigere Sohlen haben

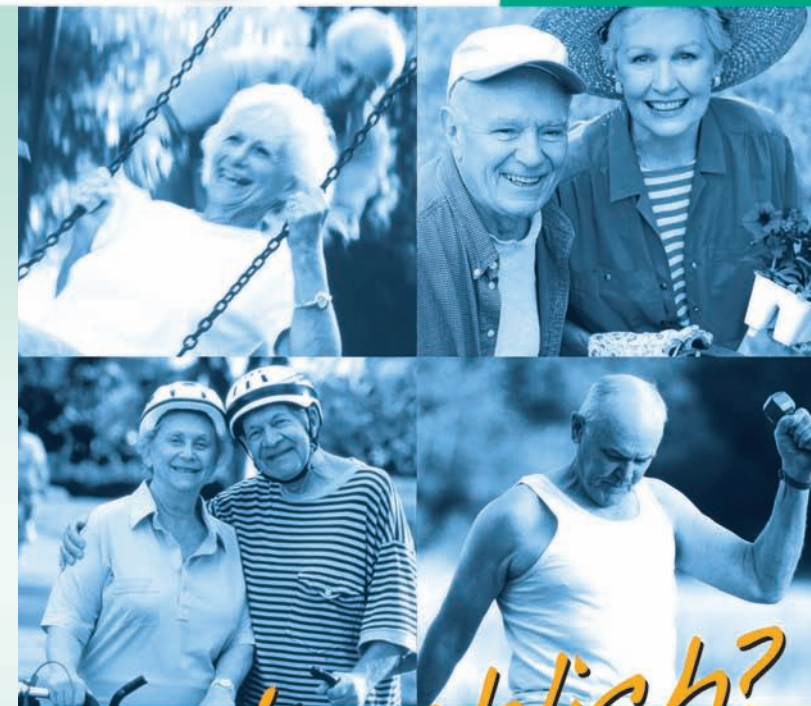
3. Mein Lebensstil

- Ich lebe alleine
- Ich sehe meine Freunde / Bekannten nicht oft genug
- Ich gehe kaum vor die Tür
- Sport ist nichts für mich. Ich bewege mich nicht viel
- Ich lebe mit anderen Personen in einem Haushalt
- Ich bin sportlich aktiv
- Ich gehe regelmäßig mit dem Hund spazieren
- Ich fühle mich sicher beim Treppensteigen
- Ich bin in Vereinen / Verbänden aktiv

Arztstempel / Praxis:

Eine Information
Ihres Arztes

GRY-PHARMA
IVAX PHARMA
TEVA GENERICS



Gebrechlich?
Nein danke!

EMOTION / TVA 007 / 20000 / Febr. 2007

TEVA
TEVA DEUTSCHLAND

Waldecker Straße 11
64546 Mörfelden-Walldorf
info.teva-deutschland@teva.de
www.teva-deutschland.de

Starke Muskeln und
Knochen bis ins hohe Alter

GEMEINSAM. WIRKSAM.

TEVA
TEVA DEUTSCHLAND

Was Sie tun können, um Gebrechlichkeit zu vermeiden.

Gebrechlichkeit ist ein schleichender Prozess und er beginnt früher, als man denkt ...

... bei Frauen zwischen dem 50. und 55. Lebensjahr und bei Männern etwa 10 Jahre später.

Eben noch fühlen Sie sich fit – keine Schwierigkeiten beim Treppensteigen, Bücken, Heben, mit der Balance und dem Gehen – und plötzlich bemerken Sie Muskelschmerzen, Sie stolpern öfter ohne ersichtlichen äußeren Einfluss oder aber aufgrund einer kleinen Teppichkante, die Sie bisher nie bemerkt haben; Sie sind insgesamt wackeliger auf den Beinen ...

Die Gründe:

- **Muskelleistung und Muskelmasse** nehmen bereits ab dem 45. Lebensjahr ab
- **Die Knochenmasse reduziert sich.** Das beginnt bei Frauen mit 50/55 Jahren, bei Männern etwa 10 Jahre später

Die Folge:

Gebrechlichkeit, d. h. erhöhte Gefahr, zu stürzen und sich etwas zu brechen

Etwa 30 % aller Menschen in Deutschland über 65 stürzen einmal oder mehrmals pro Jahr.

Alle 4 Minuten erleidet in Deutschland ein Patient einen Oberschenkelhalsbruch. 95 % sind die Folge eines Sturzes. **Die Auswirkungen zeigt die Grafik:**



Generell kann man sagen: Alle Stürze ab einem gewissen Alter bedeuten fast immer eine Einschränkung der Lebensqualität, denn sie sind häufig verbunden mit:

- **Krankenhausaufenthalt**
- **Operation**
- **Pflegebedürftigkeit**
- **weiterem Muskel- und Knochenabbau**
- **und der bangen Frage: Komme ich überhaupt wieder richtig auf die Beine?**

Doch so weit muss es erst gar nicht kommen!

3 wichtige Tipps, die Sie vor Gebrechlichkeit schützen:

1. Bleiben Sie aktiv!

Sowohl körperlich als auch geistig. Spaziergänge, Sport, Schach, Rätsel, Kartenspiel, Computer etc.

Alles, was Ihren Körper und Ihren Geist fordert, fördert Ihre Gesundheit.

2. Leben Sie in Gesellschaft!

Pflegen Sie soziale Kontakte. Engagieren Sie sich in Vereinen, Clubs, Gemeinschaften. Nehmen Sie am Leben teil!

3. Machen Sie Dinge, die Ihrem Leben einen Sinn verleihen!

Und zwar solche Sachen, die Sie morgens mit Freude aufwachen und aufstehen lassen, weil Sie wissen: Es gibt etwas zu tun. Ich werde gebraucht. Packen wir's an!

Je mehr Sie diese drei Empfehlungen beherzigen, desto besser für Sie! Denn um so geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie bereits in „jungen alten Jahren“ gebrechlich werden. Und noch etwas:

Ernährung ist auch ein wichtiger Faktor.

Ernähren Sie sich gesund mit viel frischem Obst und Gemüse und trinken Sie mindestens zwei Liter Mineralwasser am Tag.

Meine Empfehlung:

Unterstützend dazu verschreiben wir Ihnen bei erhöhtem Gebrechlichkeits-Risiko moderne Medikamente zur Stärkung von Muskeln und Knochen mit dem Ziel: **Verminderung von Stürzen und Brüchen.**

Fragen Sie mich danach!

Tun Sie rechtzeitig etwas für sich! Stärken Sie frühzeitig Ihre Muskeln und Knochen und schlagen Sie der Gebrechlichkeit ein Schnippchen. Fangen Sie noch heute damit an ... und zwar am besten mit unserem **„Check gegen Gebrechlichkeit“.**

Kreuzen Sie einfach die zutreffenden Antworten auf nachfolgendem Test an und geben Sie den Test bei mir ab. Je nach Ergebnis möchte ich noch zwei bis drei einfache Bewegungstests mit Ihnen gemeinsam durchführen. Schnell und einfach, aber sehr aussagekräftig!

Mit freundlicher Unterstützung der TEVAkademie.

Besuchen Sie uns auch im Internet unter:
www.teva-deutschland.de

