

## Ergonomie: Prophylaxe und Anpassung der Umgebung sichern Selbständigkeit bis ins hohe Alter

Bad Peterstal-Griesbach - Wir leben in einer Zeit, in der uns gute Lebensbedingungen und ein hervorragendes Gesundheitssystem das Glück beschert haben, immer älter zu werden. In hohem und höherem Lebensalter entstehen damit neue Herausforderungen für uns. Konfrontiert sind wir etwa damit, dass fast unmerklich Kraft und Beweglichkeit nachlassen. Aktivitäten, die wir bisher ohne Anstrengung durchführen konnten, erfordern plötzlich Kraft und Konzentration.

Zum würdevollen Altern und dem Erhalt der Selbständigkeit gehört es, diese Einschränkungen zu akzeptieren, aber auch zu lernen, sich Hilfe zu holen. „Die Ergonomie kann helfen, die Balance zwischen vorbeugenden Schutzmaßnahmen und möglichst vielschichtigen



MediClin Schlüsselbad Klinik in Bad Peterstal



Johannes Schwär von der Ergotherapie

Anforderungen zu finden, die uns fit halten“ verweist Johannes Schwär auf Beratung, die er als qualifizierter Ergotherapeut an der MediClin Schlüsselbad Klinik in Bad Peterstal-Griesbach im Schwarzwald anbieten kann.

Die Ergonomie kennt zahlreiche wertvolle Maßnahmen

und Hilfsmittel zur Prophylaxe (z.B. Sturzprophylaxe) aber auch Ratschläge für die Anpassung der Umgebung an individuell entstandene Bewegungseinschränkungen und Mobilitätshemmnisse. Optimale Behandlungsmöglichkeiten nach einem Sturz oder einer Operation bietet die geriatrische Rehabilitation der Medi-Clin Schlüsselbad Klinik, in der Fachleute aus verschiedenen Bereichen unter Einbeziehung der Ergotherapeuten individuelle Therapieprogramme entwickeln.