



BÜRGERSPITAL

W Ü R Z B U R G

Gesundheitsförderung für Senioren



Gesundheitsakademie 50plus

Kurse und Vorträge

Frühjahr / Sommer 2010

GERIATRIEZENTRUM WÜRZBURG IM BÜRGERSPITAL

Semmelstr. 2-4 · 97070 Würzburg

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	3
Vorträge	4
Seminarvorträge	8
Kurse	9
Würzburger Seniorenstiftung FUTURA	18
Expertentipp Gesundheit	20
Servicestelle Sturzprävention	
„Sicher im Tritt“	22
Persönliche Beratung	
zu den Senioreneinrichtungen des Bürgerspitals	23
Reha ohne Koffer –	
Ambulante Rehabilitation	24

Gesund alt werden – gewusst wie!

Die Fortschritte der Altersmedizin helfen Krankheiten im Alter erfolgreich zu behandeln. Aber Vorbeugen ist allemal besser als heilen. Gesundheit stärken für die „zweite Lebenshälfte“ ab 50 heißt die Devise der Gesundheitsakademie 50plus. Hier macht Gesundheitsförderung Spaß!

Vitalität und Lebensfreude sind keine Fragen des Alters. Die Gesundheitsakademie 50plus der Stiftung Bürgerspital vermittelt die neuesten Erkenntnisse der Altersmedizin verständlich für jedermann in Vorträgen und Kursen. Nutzen Sie das Wissen und die langjährige Erfahrung unserer Experten. Noch Fragen?

Kommen Sie doch einfach mal vorbei.

Wir sind gerne für Sie da!

Ihr

Team der Gesundheitsakademie 50plus

Stiften Sie Zukunft!

„Würzburger Seniorenstiftung FUTURA“

(Infos auf Seite 18)

Bitte beachten Sie:

- Die Kurse finden vorwiegend im Schulungszentrum unserer Reha-Klinik (Eingang Semmelstraße 2-4) statt;
- Ihre Anmeldung wird nicht bestätigt;
- wir informieren Sie, wenn ein Kurs abgesagt oder verlegt wird;
- die Kursgebühr ist **bar am ersten Kurstag** zu entrichten;

- bei Kursabsage vor dem 2. Kurstag erstatten wir Ihnen 80 % der entrichteten Kursgebühr.

In Kooperation mit der vhs Würzburg:

Vorträge

Anmeldung erwünscht unter 3503-0

10.02.2010 15:00-16:00 Uhr Seminarraum 1

Ernährungstipps für die 2. Lebenshälfte

Wie können wir unsere Ernährung den veränderten Bedürfnissen unseres Körpers anpassen? Tipps zur praktischen Umsetzung.

Referentin: Gertrud Reuß-Emmerling, Diätassistentin

18.02.2010

Seminarraum 1

Achtung andere Uhrzeit 16.00 – 17.00 Uhr

Autogenes Training – innerer Ausgleich als Weg zur Gesundheit

Die Sprache des Körpers verstehen, den Körper fühlen. Entspannung und innere Ruhe finden. Das bewährte Verfahren des autogenen Trainings hilft nachweislich bei zahlreichen Störungen des autonomen Nervensystems des Menschen. Der Vorteil im Gegensatz zur Therapie mit Medikamenten: es sind keine Nebenwirkungen zu fürchten. Der Vortrag stellt die wissenschaftlichen Grundlagen der Methode vor und zeigt die Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis auf.

Referentin: Elisabeth de Marche, Ergotherapeutin

In Kooperation mit der vhs Würzburg:

Vorträge

Anmeldung erwünscht unter 3503-0

24.02.2010 15:00-16:00 Uhr Seminarraum 1

Geistig fit im Alter

Wo habe ich jetzt den Schlüssel hingelegt? Wie war doch gleich der Name? Jeder kennt doch solche Situationen. Wie kann man sich selbst helfen? Wann sollte man sich ärztlich untersuchen lassen?

Referent: Michael Förster, Dipl. Psychologe

02.03.2010 15:00-16:00 Uhr Seminarraum 1

T'ai Chi (Taiji) - Ärztliche Einführung und kostenloser Schnupperkurs

Ein Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude durch natürliche Bewegung und innere Aufmerksamkeit. Im Zentrum des Übens steht meistens ein klar umschriebener Bewegungsablauf mit aufeinander folgenden, fließenden Bewegungen, die sich aus mehreren Einzelbewegungen zusammensetzen. Dabei werden in ausgewogener Weise alle Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen beansprucht. Ideal geeignet ist T'ai Chi als auch als Balanceübung zur Sturzvorbeugung.

Referenten: Dr. Michael Schwab, Altersmediziner
Nikolaus Renner, T'ai Chi-Lehrer

In Kooperation mit der vhs Würzburg:

Vorträge

Anmeldung erwünscht unter 3503-0

17.03.2010 15:00-16:00 Uhr Seminarraum 1

Volkskrankheit Osteoporose mit kostenlosem Risiko-Check

Etwa 8 Millionen Deutsche leiden an Osteoporose. Viele wissen nicht um ihr persönliches Risiko. Der Knochen ist ein lebendiger Teil des Körpers und durch richtige Bewegung und Ernährung kann man viel zur eigenen Knochengesundheit beitragen.

Der Vortrag gründet auf langjähriger Erfahrung des Referenten im Rahmen der Würzburger Osteoporoseschule.

Referent: Dr. Michael Schwab, Altersmediziner

14.04.2010 15:00-16:00 Uhr Seminarraum 1

Schwindel – was können Sie dagegen tun?

Wer kennt nicht das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren, ja vielleicht zu stürzen. Schwindel ist häufig – die Ursachen sind vielfältig.

Der Vortrag informiert über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Referent: Dr. Michael Schwab, Altersmediziner

In Kooperation mit der vhs Würzburg:

Vorträge

Anmeldung erwünscht unter 3503-0

12.05.2010 15:00-16:00 Uhr Seminarraum 1

Das Kreuz mit dem Kreuz – Rückenschmerzen im Alter

Rückenschmerz ist ein häufiger, unliebsamer Begleiter des Alters. Nicht selten werden die Beschwerden chronisch. Zahlreiche Faktoren können Rückenschmerzen beeinflussen. Wann ist Rückenschmerz gefährlich? Wann sind Medikamente oder Operationen sinnvoll? Was kann man selbst tun?

Referent: Dr. Michael Schwab, Altersmediziner

Seminarvorträge

28.04.2010 15:00-17:00 Uhr Seminarraum 1

„Knochen – gesund“ essen mit Genuss!

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt und fördern Ihre Gesundheit. Sie erhalten Informationen zur ausgewogenen Ernährung und wie diese sich positiv auf die Knochen auswirkt. Tipps und Anleitung für die praktische Umsetzung im Alltag.

Referentin: Gertrud Reuß-Emmerling, Diätassistentin
Gebühr 8 € (incl. Materialkosten)

Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl)

Kurse

Geistig fit bleiben durch gezieltes Gedächtnistraining

Angelehnt an das SIMA (=Selbständigkeit **IM** Alter) Trainingsprogramm wird durch eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining die geistige Leistungsfähigkeit verbessert.

Montag: ab **08.03.2010** (10 x)
14:30 – 15:30 Uhr

Kursleiter: Michael Förster, Dipl. Psychologe

Ort: Seminarraum 1 bzw. 2
Bürgerspital Reha-Klinik

Teilnehmer: 14 – 18

Kursgebühr: **60 Euro**

Anmeldung: **erforderlich**
3503-0 (Empfang Reha-Klinik)

Kurse

Autogenes Training für Ältere nach Prof. Dr. J. H. Schultz

- Bewährtes Entspannungsmittel
- stabilisiert, macht für Belastungen des Alltags robuster, hilft Stressfolgen zu bewältigen
- sechs Grundübungen sorgen für neues Körpergefühl und positives körperlich-seelisches Gleichgewicht

**Donnerstag: ab 25.02.2010 (10 x)
16:30 – 17:30 Uhr**

Kursleiterin: Elisabeth de Marche

Ort: Seminarraum 1
Bürgerspital Reha-Klinik

Teilnehmer: 10 – 12

Kursgebühr: 80 Euro
Bis zu 80 % erstattungsfähig -
fragen Sie Ihre Krankenkasse

Anmeldung: erforderlich
3503-0 (Empfang Reha-Klinik)

Mitzubringen: bequeme Kleidung,
kleines Kopfkissen

Kurse

Nordic Walking Kurse für gesunde Senioren die ohne Einschränkungen altersgemäß belastbar sind

Senioren 70 plus

machen Sie mit bei der Nordic Walking-Gruppe unserer aktiven Bewohner/Innen unserer Seniorenwohnstifte.

Gerade für ältere Menschen bieten die Stöcke einen wichtigen Halt und reduzieren so das Verletzungsrisiko.

Ebenso soll Spaß und Freude, sich an der frischen Luft zu bewegen und die Jahreszeiten zu genießen, dabei nicht fehlen

Inhalte: Erlernen der Technik, verbessern der bereits erlernten Technik, Üben der Koordination, Trainieren der Ausdauer, Ermüdungswiderstand verbessern, Kräftigen und Dehnen der Muskulatur, Mobilisieren der Gelenke, Motivation durch gemeinschaftliche sportliche Betätigung, Einstieg jederzeit nach telefonischer oder persönlicher Absprache möglich

Termin: mittwochs

15.30 – 16.45 Uhr / 6 Übungseinheiten

Kursgebühr: 36,- Euro

Erstattungsfähig – fragen Sie Ihre Krankenkasse

Treffpunkt: Seniorenstift Sanderau, Königsbergerstr. 1, 97072 Würzburg

Kursleitung: Claudia Faust, Präventionsübungsleiterin und Nordic Walking Trainerin

Mitzubringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung der Jahreszeit entsprechend, Stöcke, Leihstöcke (5 Euro/Kurs) erhältlich. Die Kurse finden bei jeder Witterung statt.

Anmeldung: erforderlich, Frau Claudia Faust, Tel. 0931 3503-421

Kurse

Häusliche Pflege

in Zusammenarbeit mit der

Diakonie und dem Matthias-Ehrenfried-Haus

Schulung in der Betreuung von Pflegebedürftigen
Inhalte sind z. B. Gestaltung des Krankenzimmers,
Grundpflege, Ernährung, Pflegeversicherung,
Entlastungsmöglichkeiten durch soziale Dienste,
Auswirkungen der Pflegesituation auf die
Angehörigen.

Kurs 1: Mittwoch: 20.01.2010

Info-Abend

12 x nach Absprache

18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldung: **erforderlich**

3503-0 (Empfang Reha-Klinik)

Kurs 2: Mittwoch 21.04.2010

Ablauf wie oben

Kursgebühr: keine (außer Unkostenbeitrag für
Unterlagen) In dringenden Fällen besteht auch die
Möglichkeit, als „Quereinsteiger“ den Kurs zu jedem
beliebigen Zeitpunkt zu beginnen und die 12
Themenabende kursübergreifend zu belegen. Die
Termine der einzelnen Kursabende können am
Empfang der Reha-Klinik (Tel.: 3503-0) erfragt
werden.

Für Rückfragen wenden Sie sich jederzeit an:
Oberarzt Dr. Michael Strohm, Tel.: 3503-0

Der Kurs wird mit freundlicher Unterstützung der
BARMER Ersatzkasse durchgeführt.

Kurse

Kraft- und Balance-Training

- Ermittlung des persönlichen Sturzrisikos
- Schulung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht durch Trainingsübungen
- Umgang mit Schwindel
- Hilfsmittel und Wohnraumanpassung

Montag: ab **08.03.2010** (10 x)
15:00 – 16:00 Uhr

Kursleiterin: Susanne Schulz,
Physiotherapeutin

Ort: Seminarraum 1
Bürgerspital Reha-Klinik

Teilnehmer: 8 – 10

Kursgebühr: **100 Euro**
Bis zu 80 % erstattungsfähig -
fragen Sie Ihre Krankenkasse.

Anmeldung: **erforderlich**
3503-0 (Empfang Reha-Klinik)

Mitzubringen: bequeme Kleidung und flache
Schuhe

Kurse

In Kooperation mit der AOK

Sicher aktiv und mobil - Kursangebot zur ambulanten Sturzprävention

- Die AOK Bayern hat ein Projekt zur Sturzprävention für ältere Menschen, die noch zu Hause leben gestartet. Durch eine Kombination von Balanceübungen und Krafttraining soll das im Alter zunehmende Sturzrisiko vermindert werden um möglichst lange ein selbst bestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Der Kurs basiert auf dem „Ulmer Modell“ und wendet sich speziell an Versicherte der AOK

Dienstag **ab 09.03.2010** (10 x)
10:00 – 11:00 Uhr

Kursleiterin: Susanne Schulz,
Physiotherapeutin

Ort: Seminarraum 1
Bürgerspital Reha-Klinik

Teilnehmer: 8 – 10

Kursgebühr: **100 Euro**
75,00 Euro erstattungsfähig

Anmeldung: **erforderlich**
3503-0 (Empfang Reha-Klinik)

Mitzubringen: bequeme Kleidung und flache
Schuhe

Kurse

T'ai Chi (Taiji)

Ein Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude durch natürliche Bewegung und innere Aufmerksamkeit. Sturzvorbeugung durch Verbesserung der Standsicherheit. Im Zentrum des Übens steht meistens ein klar umschriebener Bewegungsablauf mit aufeinander folgenden, fließenden Bewegungen, die sich aus mehreren Einzelbewegungen zusammensetzen. Dabei werden in ausgewogener Weise alle Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen beansprucht.

Dienstag: ab 09.03.2010 (10 x)
15:00 – 16:00 Uhr

Aufbaukurs für Absolventen des Grundkurses oder Interessenten mit Erfahrung in T'ai Chi, die ihre Fertigkeiten vertiefen wollen.

Dienstag: ab 09.03.2010 (10 x)
16:00 – 17:00 Uhr

Kursleiter: Nikolaus Renner

Ort: Seminarraum 1
Bürgerspital Reha-Klinik

Teilnehmer: 10 – 14 (ab 55 J.)

Kursgebühr: 60 Euro

Anmeldung: erforderlich
3503-0 (Empfang Reha-Klinik)

Mitzubringen: bequeme Kleidung und flache Schuhe

Kurse

Aktive Gesundheitsförderung Gesund in die 2. Lebenshälfte – gewusst wie!

Wie bleibe ich geistig und körperlich fit? Gesund essen mit Genuss? Selbst bestimmt Wohnen auch im Alter! Nützliche Angebote und Adressen in Würzburg und Umgebung. Persönliche Beratung in Kleingruppen. Praktische Tipps. Alle Teilnehmer erhalten einen individuellen schriftlichen Ernährungs- und Bewegungsfahrplan.

Das zu Grund liegende Konzept wurde vom Bundesministerium für Gesundheit mit dem Deutschen Präventionspreis ausgezeichnet.

Mittwoch: 16:30 – 20:00 Uhr
Fitness-Imbiss in der Pause
Termin nach Vereinbarung

Kursleiter: E. de Marche, Ergotherapeutin
G. Reuß-Emmerling, Diätassistentin
Dr. M. Schwab, Altersmediziner
E. Sturm, Dipl. Soz. Päd. (FH)

Ort: Seminarraum 1
Bürgerspital Reha-Klinik

Teilnehmer: 10 – 18

Kursgebühr: 70 Euro
Bis zu 80 % erstattungsfähig –
fragen Sie Ihre Krankenkasse.

Anmeldung: erforderlich
3503-0 (Empfang Reha-Klinik)

Kurse

Osteoporoseschule

In Kooperation mit dem Osteologiezentrum des König-Ludwig-Hauses dem Berufsverband der Orthopäden und dem Praxisnetz Würzburg

Intensivseminar mit Patientenschulung durch Experten aus Theorie und Praxis aufbauend auf den neuen Leitlinien des Jahres 2009

Individueller Risikoanalyse, Erarbeitung eines persönlichen Gesundheitsprofils, umfassende praktische Anleitungen.

Persönlicher Gesundheitspaß

Freitag: 16:00 – 18:00 Uhr

Termin nach Vereinbarung

8 Seminartage

Kursleiter: Prof. Dr. F. Jakob (Endokrinologe, Osteologe)

Dr. B. Ulsamer (Orthopäde, Osteologe)

Dr. M. Schwab (Altersmediziner)

Ort: Seminarraum 1
Bürgerspital Reha-Klinik

Teilnehmer: 10 – 18

Kursgebühr: **240 Euro**

Bis zu 150 Euro erstattungsfähig – fragen Sie Ihre Krankenkasse.

Anmeldung: **erforderlich**

3503-0 (Empfang Reha-Klinik)

STIFTEN SIE ZUKUNFT!

DIE „WÜRZBURGER SENIORENSTIFTUNG FUTURA“

Die Zukunft stellt uns alle vor große Herausforderungen. Unsere Zukunft das ist die Zukunft des Alters, die Zukunft der Menschen in hohem Lebensalter.

Würzburg steht hier seit langem an vorderster Stelle. Mit Prof. Dr. Hans Franke war in den Jahren 1949 bis 1981 ein Pionier der Altersforschung in Deutschland an der Medizinischen Fakultät der Universität Würzburg tätig. Bereits damals bestand eine enge Verbindung zwischen der Medizinischen Universitätspoliklinik unter Leitung von Prof. Dr. Hans Franke und dem Bürgerspital. Aus dieser engen Verbindung resultierte schließlich 1994 die Gründung der Geriatrischen Reha Klinik des Bürgerspitals als einer der ersten Einrichtungen dieser Art in ganz Bayern. Mittlerweile sind unter dem Dach des Geriatriezentrums Würzburg im Bürgerspital die *Geriatrische Reha-Klinik*, das *Ambulanzzentrum* und die *Gesundheitsakademie 50 plus* vereint.

Mit Gründung der Stiftung FUTURA wird nun 60 Jahre nach Beginn des Wirkens von Prof. Franke in Würzburg ein neuer Meilenstein gesetzt.

Angelehnt an das lateinischen Wort *futurus* = zukünftig steht FUTURA für

Förderung
Und
Training
Ungenutzter
Ressourcen im
Alter.

Basierend auf dem Grundgedanken *Bürger für Bürger* dient die Stiftung FUTURA dem Zweck der regionalen Förderung zukunftsweisender Projekte zur Verbesserung der Gesundheit älterer Menschen in Theorie (Wissenschaft) und Praxis insbesondere auch durch die Förderung des bürgerschaftlichen Engagements.

Über die Stiftung FUTURA kann jeder durch Zustiftung eines Betrages in beliebiger Höhe seinen persönlichen Beitrag dazu leisten, die Zukunft unserer Gesellschaft auf dem Weg zum Alter positiv zu gestalten, Gesundheit zu fördern, selbst bestimmtes Altern zu ermöglichen und damit die Verbesserung von Gesundheitsangeboten für ältere Menschen in der Region fördern.

Ab einem Betrag von 100 Euro ist ein Namenseintrag in das „*Goldene Stifterbuch*“ verbunden mit einem *persönlichen Stifterspruch* möglich. Erststifter war der Würzburger Bürger Herr Alfred Mahn dessen Ehefrau viele Male als Patientin in der Reha-Klinik des Bürgerspitals behandelt wurde.



Unterzeichnung der Treuhandsatzung

von links: Oberbürgermeister
Georg Rosenthal,
Erststifter Alfred Mahn,
Dr. Michael Schwab,
Dr. Michael Rückert

**STIFTEN SIE ZUKUNFT!
DIE „WÜRZBURGER
SENIORENSTIFTUNG FUTURA“**

Expertentip Gesundheit Vitamin D Versorgung im Alter

Die Gesundheitsakademie 50plus im Bürgerspitals empfiehlt:

Fragen Sie Ihren Hausarzt!

Vitamin D ist im menschlichen Körper für die Aufnahme von Calcium aus der Nahrung sowie den Einbau des Calciums in den ***Knochen*** und damit die Stabilität des Knochens verantwortlich. Darüber hinaus wirkt Vitamin D auf die ***Muskulatur*** des Menschen und ist auf diesem Wege für die Stand- u. Gangstabilität mit verantwortlich.

Beim gesunden Erwachsenen kann Vitamin D durch ausreichende Sonneneinstrahlung (in den Monaten April – September) in der Haut selbst gebildet werden. In den Wintermonaten kann es bereits bei gesunden Erwachsenen zu einem Vitamin D Mangel kommen. Durch Altersveränderungen der Haut ist eine ausreichende Vitamin D Bildung bei bis zu 80% der Menschen ***jenseits des 70. Lebensjahrs*** nicht mehr möglich, insbesondere dann, wenn sie sich wenig im Freien aufhalten.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass

durch Einnahme von Vitamin D das Sturzrisiko sowie das Risiko für Knochenbrüche gesenkt

werden kann. Für einen ausreichenden Schutzeffekt ist die Aufnahme von 1000 IE Vitamin D am Tag erforderlich. Die Kosten für eine vorbeugende Vitamin D Behandlung werden in Deutschland von den Krankenkassen nicht übernommen. So genannte Nahrungsergänzungsmittel enthalten Vitamin D nicht in ausreichender Menge.

Folgende in der Apotheke frei verkäufliche Präparate enthalten bei täglicher Einnahme von 1 Tablette Vitamin D in ausreichender Menge:

Vigantoletten 1000

Tagestherapiekosten 8 Cent 2,43€/Monat

Vitamin D3 Hevert

Tagestherapiekosten 7,65 Cent 2,30€/Monat

Ersatzweise kann Vitamin D als Depot Präparat alle 3 Wochen eingenommen werden.

Folgende rezeptpflichtige Medikamente enthalten Vitamin D in ausreichender Menge:

Dekristol 20 000 IE/pro Kapsel. alle 3 Wochen
(50 Kapseln 18,28 Euro)

Tagestherapiekosten 1,74 Cent
52,23 Cent/Monat

Vigantol Öl 20 000 E/ml (gleich 30 Tropfen)

100 ml = 34,34 Euro

Tagestherapiekosten 1,64 Cent
49,06 Cent/Monat

Zusätzlich zu Vitamin D soll *Calcium* in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Bei Unverträglichkeit gegen Milch eignet sich hierfür auch calciumreiches Mineralwasser. Sofern eine ausreichende Zufuhr von Calcium auf natürlichem Wege nicht möglich ist, muss der behandelnde Arzt entscheiden, ob eine zusätzliche Gabe von Calcium Tabletten sinnvoll ist.

Die Gesundheitsakademie 50plus im Bürgerspitals empfiehlt:

Fragen Sie Ihren Hausarzt!

Persönliche Beratung zu unseren Senioreneinrichtungen:

Seniorenstifte

- Robert Krick-Wohnstift
Sonnenstraße 2 97072 Würzburg
- Seniorenstift Sanderau
Königsberger Straße 1 97072 Würzburg
- Seniorenstift Frauenland
Valentin-Becker-Straße 9 97072 Würzburg

Ambulanter Dienst (Sozialstation)

Königsberger Straße 1 97072 Würzburg

Seniorenheime

- Ehehaltenhaus und St. Nikolaus
Virchowstraße 28 97072 Würzburg
- Hueberspflege
Kapuzinerstraße 4 97070 Würzburg
- St. Maria
Dürerstraße 12 97072 Würzburg

Kurzzeitpflege

- in den Seniorenheimen (siehe oben)

Claudia Faust

Telefonische Beratung:

0931 3503-421

Persönliche Beratung:

Mo-Fr 9:00 – 12:00 Uhr

und nachmittags nach
telefonischer Vereinbarung

Theaterstraße 19

97070 Würzburg



„Servicestelle Sturzprävention“ ab Januar 2010

Die **Stiftung Bürgerspital** und die **Universität Würzburg** richten ab Januar 2010 eine

„Servicestelle Sturzprävention“

ein. Stürze im Alter über 60 Jahren sind häufig und gefährlich. Bei 4-5Millionen Stürzen pro Jahr kommt es zu ca 200 000 Knochenbrüchen. Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der „Sturzkrankheit“ wurden in den letzten Jahren u. a. im Rahmen der **„Würzburger Gleichgewichtsstudie“** des Geriatriezentrums Würzburg im Bürgerspital intensiv untersucht.

Durch ausführliche Beratung ergänzt durch spezielle Testverfahren kann das persönliche Sturzrisiko ermittelt werden und geeignete Behandlungsmaßnahmen können eingeleitet werden.

Da solche Beratungs- und Untersuchungsangebote bislang fehlten wird im Rahmen eines Modellprojektes mit Unterstützung des **Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit** am Geriatriezentrum Würzburg in Kooperation mit der Universität Würzburg eine „Servicestelle Sturzprävention“ aufgebaut, die ab Januar 2010 zur Verfügung stehen wird.

Terminvereinbarungen sind ab Januar 2010 unter

Tel. 0931 3503-0 möglich

Mail: servicestelle@buergerspital.de

Weitere Informationen unter:

www.sicher-im-tritt.de

Reha ohne Koffer - Ambulante Geriatrische Rehabilitation im Bürgerspital

Seit April 2005 bietet das Geriatriezentrum Würzburg im Bürgerspital als erste Einrichtung in Bayern geriatrische Rehabilitation auch ambulant, im Stammhaus in der Semmelstrasse, im Herzen der Stadt an.

Als ambulanter Patient kommen Sie von zu Hause in unser Zentrum; falls erforderlich steht ein Fahrdienst zur Abholung zur Verfügung. Es erfolgt eine ärztliche Untersuchung. Danach wird ein persönlicher Therapieplan erstellt. Für Ihre Behandlung stehen alle Therapieangebote der Geriatrischen Reha-Klinik zur Verfügung. Die Therapie wird nach Bedarf über 3 oder 5 Stunden durchgeführt. Den Rest des Tages verbringen Sie wieder zu Hause. Neben einem kostenlosen Imbiss können Sie auf Wunsch ein dreigängiges Mittagmenü zu ermäßigtem Preis erhalten. Für wen ist die ambulante geriatrische Rehabilitation geeignet?

Wenden Sie sich an Ihren behandelnden Arzt. Er stellt die medizinische Notwendigkeit einer geriatrischen Rehabilitation fest und beantragt diese bei Ihrer Krankenkasse.

Noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Ansprechpartner:

Empfang: 0931 3503-0

Montag-Samstag 7.30 - 18.30 Uhr

Sonn-/Feiertag 10.00 - 18.30 Uhr



Dr. Michael Schwab
Chefarzt
0931 3503-131
nach Vereinbarung