

Bewegung macht fit!

Mein Ziel:

Bewegungsempfehlung

Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit in allen Altersgruppen. Jede Steigerung der körperlichen Aktivität bringt einen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit.

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG

Eigenübungen:



Ziehen Sie Ihre eigenen Kleider an



Essen Sie wenn möglich Ihre Mahlzeit am Tisch



Laufen Sie wenn möglich zur Toilette

Hilfsmittel

Datum: _____

Sitzen am Bettrand



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson

Sitzen auf dem Stuhl



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson

Gehen im Zimmer



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson

Gehen auf der Abteilung



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson

Gehen auf dem Inselareal



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson

Treppensteigen



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson

Bewegung macht fit!

Mein Ziel:

Bewegungsempfehlung

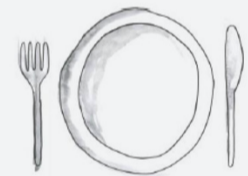
Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit in allen Altersgruppen. Jede Steigerung der körperlichen Aktivität bringt einen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit.

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch, Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG

Eigenübungen:



Ziehen Sie Ihre eigenen Kleider an



Essen Sie wenn möglich Ihre Mahlzeit am Tisch



Laufen Sie wenn möglich zur Toilette

© Patrizia Metzler, Inselspital

Hilfsmittel

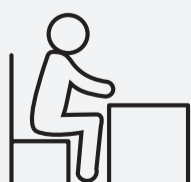
Datum: _____

Sitzen am Bettrand



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson

Sitzen auf dem Stuhl



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson

Gehen im Zimmer



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson

Gehen auf der Abteilung



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson

Gehen auf dem Inselareal



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson

Treppensteigen



- Selbständig
- Angehörige
- Fachperson