



## ags-FAQ

# Senioren

**Kempen, 01.08.2021** - Im Alter lassen Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit des Körpers nach. Viele Senior\*innen erleben täglich die verschiedensten Gesundheitsprobleme. Die Qualität des Lebens sowie die Teilnahme an der Gesellschaft bzw. direkte Umgebung sind dabei die wichtigsten Inhalte; sie sind so lang wie möglich zu erhalten. Auch altersspezifische Erkrankungen wie Arthrose oder Inkontinenz spielen eine Rolle. Hinzu kommen eine erhöhte Sturzgefährdung und Einschränkungen, beispielsweise durch künstliche Gelenke. ags ist auf die speziellen Bedürfnisse älterer Menschen eingerichtet.

ags unterstützt primär das Streben nach selbständigem Handeln. Da Senior\*innen oft zu tun haben mit (mehreren) komplexen Krankheiten, sind spezifische Kenntnisse und Fähigkeiten erforderlich, die älteren Menschen professionell zu begleiten.

Bei ags physio sowie ags motio in der Kombination Krankheit und Alter richtet ags seine Inhalte auf folgendes:

- Gleichgewichtstraining
- Gehschulung
- Sturzprävention
- Schlaganfall
- Demenz
- Parkinson
- Herzprobleme
- Asthma/COPD
- Diabetes

Unterstützung erfolgt über folgende Ansätze:

- länger selbständig bleiben in der eigenen häuslichen Umgebung
- angepasste Übungsprogramme für Senioren zur Verbesserung von Gehfähigkeit, Gleichgewicht, Muskelkraft, Mobilität sowie Kondition
- Besserung des Bewegungsapparates bei Arthrose oder

künstlichen Gelenken

- Sturzprävention
- Erlernen von Umgang mit Hilfsmitteln wie „Gehen mit Rollator“.

Drs. Ruud Stefelmans sagt: „Wir erweitern unsere Therapie auf Wunsch auch auf die häusliche Umgebung.“

**[www.ags-kempen.de](http://www.ags-kempen.de)**

Folgen Sie uns auch auf Facebook:  
[facebook.com/ags.kempen/](https://facebook.com/ags.kempen/)

#senior #teilhabe #gehschulung #demenz #sturzpraevention #rollator #rollstuhl  
#physiotherapie #ags #stefelmans #kempen #gesundheit #therapie #training #work #gesundheitstraining #vitags

---

#### ***ambulantes gesundheitszentrum stefelmans***

*... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.*