

## Wie das Alter die menschliche Bewegung verändert

### **Sportwissenschaft der Universität Jena sucht Menschen über 70 Jahre zur Teilnahme an einer Bewegungsstudie**

Ob ein Mensch Treppen steigt, aus dem Bett aufsteht oder sich die Schuhe bindet. Wenn er altert, ist die Beweglichkeit häufig eingeschränkt und diese Handlungen fallen ihm nicht mehr so leicht.

Welchen Einfluss altersbedingte Bewegungseinschränkungen auf die alltagsnahe Funktionalität haben, untersuchen Forscherinnen und Forscher am Institut für Sportwissenschaft der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Für eine Studie suchen sie Seniorinnen und Senioren im Alter zwischen 70 und 90 Jahren, die in ihrer Bewegung oder ihrer Eigenständigkeit im Alltag beeinträchtigt sind; also Menschen, die beispielsweise Schwierigkeiten beim Gehen haben oder sich alleine zu waschen.

In einer einmaligen, etwa zweistündigen Untersuchung sollen die Freiwilligen einfache Funktions- und Krafttests durchführen. Dabei können sie von einer Person ihres Vertrauens begleitet werden. Die Tests finden im Labor für Bewegungs- und Trainingswissenschaft der Universität Jena in der Seidelstraße 20 (07749 Jena) statt. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten eine individuelle Auswertung ihrer Testergebnisse.

Interessierte Seniorinnen und Senioren melden sich montags bis mittwochs zwischen 12 und 16 Uhr zur Teilnahme bei Andreas Stotz per Telefon unter 03641 / 945713 oder per E-Mail an: [andreas.stotz\[at\]uni-jena.de](mailto:andreas.stotz[at]uni-jena.de).

# MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

## Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

---

---

---

## Meine Fragen

---

---

---

## Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

---

---

---

## Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am \_\_\_\_\_:

---

---

---

---

---

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“