

Literatur

- Anstey KJ, Burns R, Sanden C von, Luszcz MA, Anstey KJ, Burns R, Luszcz M (2008) Psychological well-being is an independent predictor of falling in an 8-year follow-up of older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 63(4):249–257
- Bandura A (1997) *Self-efficacy: the exercise of control*. W.H. Freeman, New York
- Beauchet O, Annweiler C, Allali G, Berrut G, Herrmann FR, Bubost V (2008) Recurrent falls and dual task-related decrease in walking speed: is there a relationship? *J Am Geriatr Soc* 56(7):1265–1269
- Clemson L, Swann M (2008) *Stepping on: building confidence and reducing falls. A community based program for older people*, 2. Aufl. Sydney University Press, Camperdown
- Clemson L, Munro J, Fiatarone Singh M (2014) *Lifestyle-integrated Functional Exercise (LiFE) program to prevent falls: trainer's manual*. Sydney University Press, Camperdown
- Clemson L, Fiatarone Singh M, Bundy AC, Cumming RG, Weissel E, Munro J, Black D (2010) LiFE pilot study: a randomised trial of balance and strength training embedded in daily life activity to reduce falls in older adults. *Aust Occup Ther J* 57(1):42–50
- Clemson L, Fiatarone Singh M, Bundy A, Cumming RG, Manollaras K, O'Loughlin P, Black D (2012) Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial. *BMJ* 345:e4547
- Clemson L, Munro J, Fiatarone Singh M, Schwenk M, Becker C (2018) *Aktiv und sicher durchs Leben mit dem LiFE Programm*. Springer, Berlin
- Fiatarone Singh MA, Murphy K (2003) *Helping elders activate their lives. HEAL program training manual for staff and exercise leaders*. Hebrew Rehabilitation Center for the Aged & Fit for Your Life Foundation, Boston

- Friery L (2007) Rasch analysis of the LiFE assessment of functional balance and strength. The University of Sydney, Lidcombe
- Holland RW, Aarts B, Langendam D (2006) Breaking and creating habits on the working floor: a field-experiment on the power of implementation intentions. *J Exp Soc Psychol* 42:776–783
- Kupnitratsaikul V, Praditsuwan R, Assantachai P, Ploypetch T, Udompunturak S, Pooliam J (2011) Effectiveness of simple balancing training program in elderly patients with history of frequent falls. *Clin Interv Aging* 6:111–117
- Lally P, Gardner B (2011) Promoting habit formation. *Health Psychol Rev.* <https://doi.org/10.1080/17437199.2011.603640>
- Liu-Ambrose T, Ahamed Y, Graf P, Feldman F, Robinovitch SN (2008) Older fallers with poor working memory overestimate their postural limits. *Arch Phys Med Rehabil* 89(7):1335–1340
- Lord SR, Sherrington C, Menz HB (2001) Falls in older people: risk factors and strategies for prevention. Cambridge University Press, Cambridge
- Ronis DL, Yates JF, Kirscht JP (1989) Attitudes, decisions, and habits as determinants of repeated behavior. In: Pratkanis AR, Breckler SJ, Greenwald AG (Hrsg) *Attitude, structure and function.* Erlbaum, S 213–239
- Silsupadol P, Lugade V, Shumway-Cook A, Donkelaar P van, Chou L-S, Mayr U, Woollacott MH (2009) Training-related changes in dual-task walking performance of elderly persons with balance impairment: a double-blind, randomized controlled trial. *Gait Posture* 29(4):634–639
- Whittle M (1991) *Gait analysis: an introduction.* Butterworth-Heinemann, Oxford

Sachverzeichnis

A

- Abhaken 81
- Achtsamkeit 105, 106
- Aktivitäten des täglichen Lebens 9
- Alltag 16
- Arthritis 54, 59
- Arthrose 54, 59
- Assessment-Tool zur Bewertung der Gleichgewichtsfähigkeit und Kraft 29
- Aufstehen vom Stuhl 55, 87
- Augen schließen 51

B

- Bewältigungsplanung 100
- Bewegung, Vorteile 94
- Booster-Sitzung 72

C

- Checklisten 92
- Coping Planning 99

D

- Dorsalflexoren 56, 59
- Dual Task 11

E

- Einbeinstand 46

F

- Fähigkeiten testen 62
- Fersen, Gehen und Stehen 56

G

- Gangbild
 - Beeinträchtigungen 22
 - Verbesserung 22
- Gangvariabilität 14
- Gangzyklus 14
- Gegenstände übersteigen 48
- Gehen 56, 57
- Gesäßmuskel 59

Gewicht
nach vorn und hinten verlagern 48
Verlagerung 47, 87
zur Seite verlagern 48
Gewohnheiten 19, 105
Änderung 16, 18
Bildung 106
Gleichgewicht 2, 4
Beurteilung 27
dynamisches 26
dynamisches/statisches 14
LiFE Assessment Tool 30
Gleichgewichtsfähigkeit 50
Gleichgewichtsübungen 14, 44, 64, 70
überprüfen 67
Vermittlungsreihenfolge 50

H

Handunterstützung 46
reduzieren 50
Handzähler 85
Hausbesuche 89
Hinweisreiz 18
situativer 18
Hüftabduktoren 58
Hüftmuskulatur 57
Hürden 100

I

Im Alltag mehr bewegen 90
Im Alltag weniger sitzen 91

K

Knie 59
beugen 54
körperliche Aktivität 90
Kraft 4
Beurteilung 27
LiFE Assessment Tool 32
Kraftprinzipien 53

Kraftübungen 53, 64, 70
überprüfen 67
Vermittlungsreihenfolge 59

L

Lebensstil-integriertes funktionelles
Übungsprogramm 2
LiFE Assessment Tool 24
Abstufung des
Schwierigkeitsgrades 27
Elemente 26
Entwicklung 26
Gleichgewicht 30
Kraft 32
LiFE Konzepte 63
LiFE Programm
Implementierung 6, 8
Schlüsselemente 4
Studienergebnisse 11
Übersicht 1
Vermittlung 41
Ziel 2
Zielgruppe 2
LiFE Trainer 3

M

Motivation 102, 105
extrinsische 102
intrinsische 102
Muskelkraft 53
Muskeln anspannen 58
muskuloskelettaler Status 26

O

Oberschenkelmuskulatur 57

P

Plantarflexoren 55, 59
Planung 19, 64

Prinzip

Das Gewicht bis an die Grenzen der Stabilität verlagern 47

Die Unterstützungsfläche verkleinern 45

erläutern 62

Steigerung der körperlichen Aktivität 90

Über Gegenstände steigen 48
zur Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit 63

zur Verbesserung der Kraft 63

Probleme 69

Problemlösung 69

Programm erläutern 62

Q

Quadrizeps 54

S

Schlüsselreize 96

Schwierigkeiten überwinden 100

Schwierigkeitsgrad 16, 21

Anpassung 70

Gleichgewichtsübungen 52

Kraftübungen 59

LiFE Assessment Tool 27

Steigerung 43

Seitwärts über Gegenstände steigen 50

Seitwärtsgehen 58

Selbstwirksamkeit 103

sicherer Gang 22

Sicherheit 7

Situations-Übungs-Assoziation 106

Sitzen 91

Sitzungen 61

Booster- 72

zusammenfassen 65

Stabilität 47

Startdatum 76

Stehen 56

Stuhl 55

Sturzprävention 2

Sturzrisiko 2, 14

T

Tabelle der alltäglichen Routine 23

Tagesablauf 62

tägliche Aufgaben 70

tägliche Routine 62

Einbettung der Übungen 71

Tally Counter 85

Tandem-Gang 46

Tandem-Stand 46

Teilnehmerhandbuch 3

erläutern 62

Telefonanruf 73

Trainer 3

Training, alltagsintegriertes 5

Trainingsprogramm 4

Treppensteigen 57, 87

U

Üben 19

Übungen

an Trainingsfortschritt anpassen 98

Auf den Fersen – Gehen und Stehen 56

Auf den Zehen – Gehen und Stehen 55

Aufstehen vom Stuhl 55

Das Gewicht bis an die Grenzen der Stabilität verlagern 47

Die Unterstützungsfläche verkleinern 45

Dokumentation 75

Einbetten in den Alltag 16

Einbetten in die tägliche Routine 71
funktionelle 5, 14

Gleichgewicht, Schwierigkeitsgrad steigern 52

Gleichgewichtsfähigkeit 44

Kraft, Schwierigkeitsgrad
steigern 59
Kraftübungen 54
Muskeln anspannen 58
Planung 75
schulen 63
Schwierigkeit erhöhen 98
Schwierigkeitsgrad anpassen 70
Seitwärtsgehen 58
Treppensteigen 57
Über Gegenstände steigen 49
Überprüfung 67
Verknüpfung mit täglichen
Aufgaben 70
Vermittlung der Kraftprinzipien 53
wie, wann und wo 17
zählen 86
Übungsplaner 20, 64, 71, 75
Gleichgewicht 77
Gründe für das Ausfüllen 76
Kraft 78
Überprüfung 68, 82
Übungsprogramm, funktionelles 16
Übungszähler 65, 71, 82
Überprüfung 68
Umgebung 43

Unterstützungsfläche 45
verkleinern 45
Upgrading 97

V

Verhaltensänderung 102
Vermittlungsstrategien 41, 42
Verstärkung 19
extrinsische 20
intrinsische 20
Trainer 20
Visualisierung 18
Vorwärts und Rückwärts über
Gegenstände steigen 49

W

Wiederholen 19
Wochentag 76

Z

Zählmethoden 85
Zehen, Gehen und Stehen 55
Zusatzaufgaben 28



Jetzt im Springer-Shop bestellen:
springer.com/978-3-662-56292-5

