

Haben Sie in den letzten 6 Monaten ein Balancetraining durchgeführt?

- Nein
 Ja
- Einfache Übungen zu Hause (z.B. Zähneputzen auf einem Bein)
 Tai Chi oder Qi Gong (außerhalb der Studie)
 Tanzen
 Übungsprogramm, wie in der Broschüre „Gleichgewicht & Kraft“ empfohlen
 Andere Kurse oder spezielles Trainingsangebot
 Krankengymnastik
-

Haben Sie in den letzten 6 Monaten ein Krafttraining durchgeführt?

- Nein
 Ja
- einfache Übungen zu Hause (z.B. mit Gymnastikband)
 Sportverein oder Fitnesscenter
 Übungsprogramm, wie in der Broschüre „Gleichgewicht & Kraft“ empfohlen
 andere Kurse oder spezielles Trainingsangebot
 Krankengymnastik
 regelmäßige Bewegung im Freien (z.B. Wandern)
-

**Haben Sie in den letzten 6 Monaten mehr als früher auf die Einnahme von Kalzium geachtet?
(z.B. durch Milch, Milchprodukte oder in Tablettenform)**

- Ja Nein Ich weiß nicht
-

**Haben Sie in den letzten 6 Monaten mehr als früher auf die Versorgung mit Vitamin D geachtet?
(Aufenthalt in der Sonne, Nahrungsmittel wie Fisch, Eier, als Nahrungsergänzung)**

- Ja Nein Ich weiß nicht

Haben Sie in den letzten 6 Monaten mehr als früher auf sicheres Schuhwerk geachtet?

- Ja Nein Ich weiß nicht
-

Haben Sie in den letzten 6 Monaten Ihr Wohnumfeld sicherer gestaltet? (z.B. bessere Beleuchtung, Vermeidung von Stolperfallen oder rutschigen Flächen, Geländer und Griffe)

- Ja Nein Ich weiß nicht
-

Haben Sie Internet-Adressen aus der Broschüre „Gleichgewicht & Kraft“ besucht, um Ideen zur Sturzprophylaxe zu bekommen?

- Ja viele Nur einzelne Nein Ich weiß nicht
-

Was war für Ihre Motivation zum Training hilfreich?

- Anregung durch die Broschüre Gleichgewicht&Kraft
- Motivierung durch Studienpersonal / Übungsgruppenleiter
- Ein persönliches Ziel, das ich durch die Übungen erreichen möchte
- Die Dokumentation im Übungstagebuch
- Ich übe, um nicht zu stürzen
- Übungsmanual oder DVD aus der ENTAIER Studie
- Austausch mit anderen Studienteilnehmern
- Sonstiges _____
-

Haben Sie in den letzten 6 Monaten (außerhalb der Studie) Tai Chi Kurse besucht?

- Ja Nein

Haben Sie in den letzten 6 Monaten (außerhalb der Studie) Eurythmie Kurse oder Eurythmie-Therapie besucht?

- Ja Nein