



# TIPP

Besonders der Umgang mit (Enkel-) Kindern und Tieren wirkt oft Wunder. Sie stecken voller Energie und können oft auf spielerische Art zur Bewegung animieren.

## HINWEIS

Im Alter ist ein jährlicher Sehtest zu empfehlen, da Sehbeeinträchtigungen und damit einhergehende Unsicherheiten oft eine Ursache für eine eingeschränkte Mobilität sind. Viele Optiker bieten Sehtests kostenfrei an.



## Pflege- und Betreuungseinrichtungen am Klinikum Mittelbaden

**Haus der Jungen Pflege –  
Stiftung Friedrich Ganz**  
Erwin-Roos-Straße 10  
76456 Kuppenheim  
Telefon 07222 40689 100

**Kurzzeitpflege  
Kuppenheim**  
Erwin-Roos-Straße 10  
76456 Kuppenheim  
Telefon 07222 40689 201

**Haus Fichtental**  
Friedrichstraße 111  
76456 Kuppenheim  
Telefon 07222 9443 10

**Martha-Jäger-Haus**  
Kapellenstraße 21/3  
76437 Rastatt  
Telefon 07222 40616 10

**Lichtental Schafberg**  
Schafberg 12  
76534 Baden-Baden  
Telefon 07221 7005 0

**Lichtental Theresienheim**  
Geroldsauer Straße 7  
76534 Baden-Baden  
Telefon 07221 91 2860

**Erich-Burger-Heim**  
Herrmannstraße 8  
77815 Bühl  
Telefon 07223 94089 30

**Klinikum Mittelbaden Hub  
Pflegezentrum**  
Hubstraße 66  
77833 Ottersweier  
Telefon 07223 81 3101

**Klinikum Mittelbaden Hub  
Eingliederungshilfe**  
Hubstraße 66  
77833 Ottersweier  
Telefon 07223 81 3101

**Tagespflege am  
Erich-Burger-Heim**  
Herrmannstraße 8  
77815 Bühl  
Telefon 07223 94089 58

**Hospiz Kafarnaum**  
Dr.-Rumpf-Weg 7  
76530 Baden-Baden  
Telefon 07221 213 325

**Ambulanter Pflegedienst  
Baden-Baden / Bühl / Rastatt**  
Hubstraße 66  
77833 Ottersweier  
Telefon 07223 81 3434

Foto: Albert Fritz/Baden-Baden

**Holen Sie sich  
pflegefachliche Beratung,  
Anleitung und  
Unterstützung!**

Mat.-Nr. 349271 / Stand 03/2026

## EXPERTENSTANDARD

# 05

## MOBILITÄT

Hinweise zur Erhaltung  
und Förderung der Mobilität



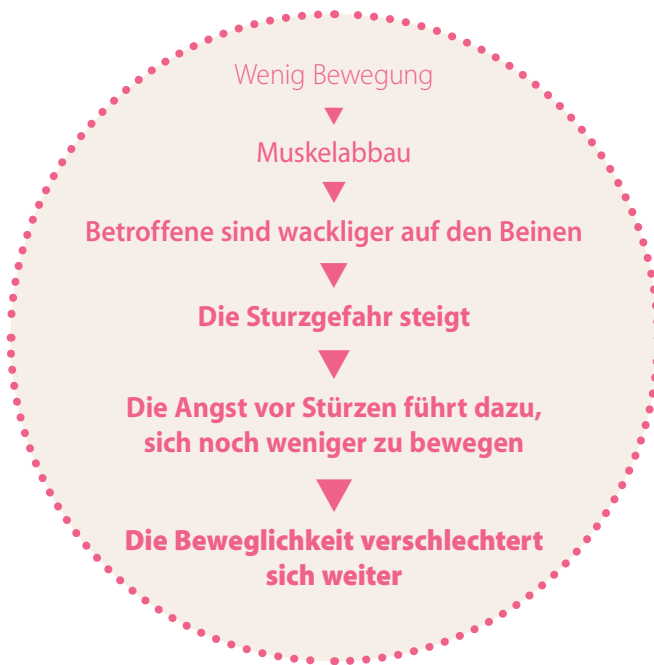
Klinikum Mittelbaden gGmbH  
www.klinikum-mittelbaden.de

  
**KLINIKUM**  
MITTELBADEN

## WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Mobilität beschreibt die Fähigkeit, sich selbstständig (gegebenenfalls unter Benutzung von Hilfsmitteln) fortzubewegen oder einen Positionswechsel des Körpers durchzuführen. Mobil zu sein, trägt entscheidend zur Gesundheit und Lebensqualität bei. Bewegung hält nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit, denn sie steigert die Hirndurchblutung und kann dadurch geistige Alterungsprozesse verlangsamen.

Bewegt man sich hingegen nicht, so nimmt die Mobilität immer weiter ab und ein Teufelskreis mit teils schwerwiegenden Folgen beginnt:



Wird dieser Prozess nicht unterbrochen oder aufgehalten, führt er Schritt für Schritt direkt in die Bettlägerigkeit!

## Ursachen (●) und mögliche Gegenmaßnahmen (▶) für Mobilitätseinschränkungen

- *Körperliche Inaktivität*  
▶ **Mobilität fördern**
- *Medikamente, welche die Beweglichkeit einschränken*  
▶ **Gespräch mit Arzt, um gegebenenfalls die Medikation umzustellen**
- *Schmerzen*  
▶ **Schmerzerfassung und -einstellung**
- *Müdigkeit, Erschöpfung*  
▶ **Für Ruhephasen und Erholung sorgen**
- *Angst vor Stürzen*  
▶ **Anbieten von Hilfsmitteln, Entfernen von Stolperfallen**
- *Niedergeschlagenheit, Aggression, Depression*  
▶ **Aufmerksamkeit, Aktivierung, Zuwendung**
- *Übergewicht*  
▶ **Ernährungsanpassung**
- *Umgebungsfaktoren: lange Wege, keine Sitzmöglichkeiten, Barrieren*  
▶ **Handläufe anbringen, Sitzgelegenheiten aufstellen, Barrieren entfernen**
- *Sorge, Aufwand zu verursachen*  
▶ **Hilfsbereitschaft signalisieren**
- *Kognitive Beeinträchtigungen*  
▶ **Gruppen-Bewegungsangebote nutzen**
- *Beeinträchtigtes Sehvermögen*  
▶ **gegebenenfalls Anschaffung/Anpassung von Sehhilfen**

## ERHALTEN SIE VORHANDENE MOBILITÄT

Für Pflegende und/oder Partner ist es häufig einfacher und schneller, Tätigkeiten wie Haare kämmen oder Brot schmieren zu übernehmen. Jedoch wird hierdurch die Mobilität von Betroffenen nicht erhalten. Nehmen Sie sich die Zeit und lassen Sie die betroffene Person alle Tätigkeiten, die sie noch ausführen kann, selbstständig bzw. mit so wenig Unterstützung wie möglich durchführen. Dies ist gut investierte Zeit in die Beweglichkeit und damit auch Mobilität der pflegebedürftigen Person!

## FÖRDERN SIE SOZIALE KONTAKTE

Besuche, Spaziergänge oder Kaffeetrinken – jegliche Interaktion mit Angehörigen, Freunden etc. regt die Bewegung bei pflegebedürftigen Personen an und fördert zudem das Gefühl von Zugehörigkeit.

## GESTALTEN SIE DIE UMGEBUNG MOBILITÄTSFÖRDERND

- Entfernen Sie Stolperfallen wie Teppiche und Kabel auf dem Boden.
- Nutzen Sie Niedrigflurbetten, um das Aussteigen aus dem Bett zu vereinfachen und Stürze zu vermeiden.
- Sorgen Sie durch gute Beleuchtung für bessere Sichtverhältnisse.
- Bringen Sie Handläufe an den Wänden an.
- Stellen Sie auf längeren Gehstrecken innerhalb der Wohnumgebung Sitzgelegenheiten für kleine Pausen auf.
- Platzieren Sie Anti-Rutsch-Matten vor Bett und Sessel, um das Aufstehen zu sichern.