



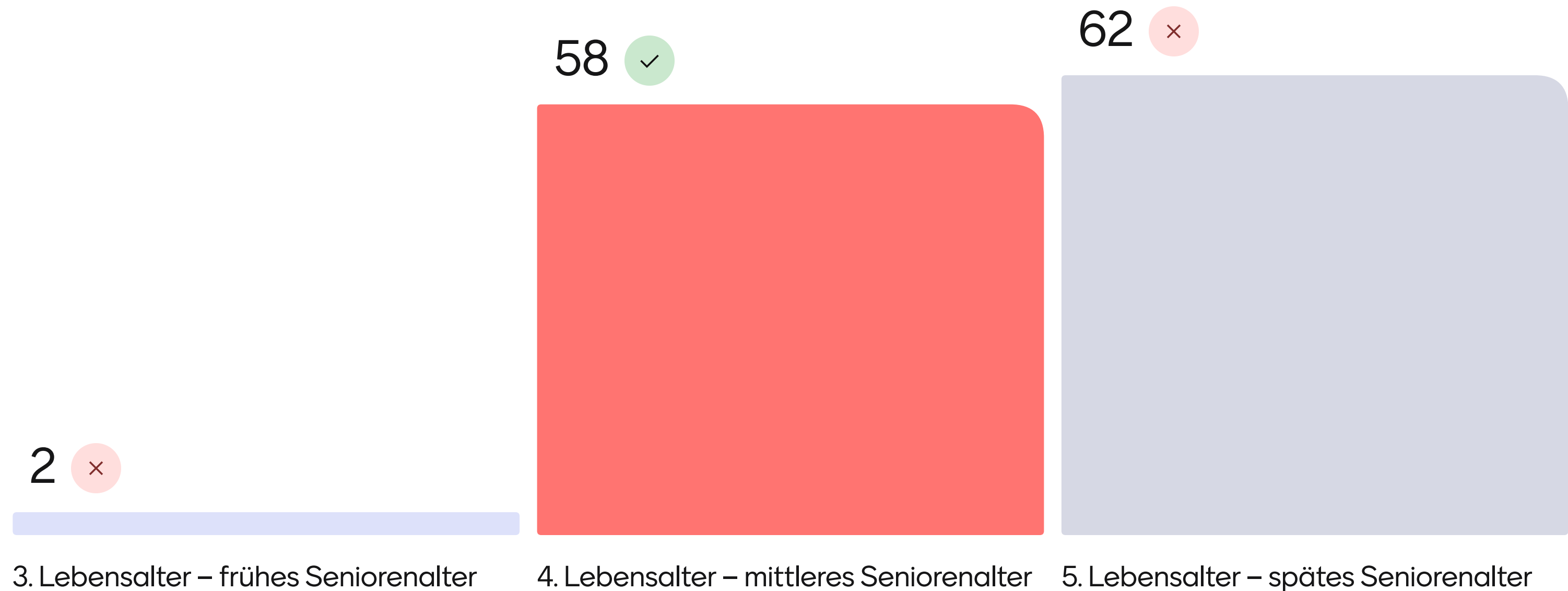
Die Phasen des Altseins

Ordnen Sie jeden Satz der passenden Phase zu.
Die richtige Kategorie wird anschließend sichtbar.

Nicht wenige bezeichnen diese Zeit als die schönste Phase ihres Lebens. Sie wird auch als „Endlich-Zeit“ bezeichnet.



Unterstützung, Betreuung oder Pflege werden häufiger notwendig, da die eigenständige Bewältigung des Alltags zunehmend schwerer fällt.



Viele genießen ihre neu gewonnene Freizeit. Sie entdecken neue Hobbys, reisen oder engagieren sich in Familie und Gesellschaft.

117 ✓



3. Lebensalter – frühes Seniorenalter

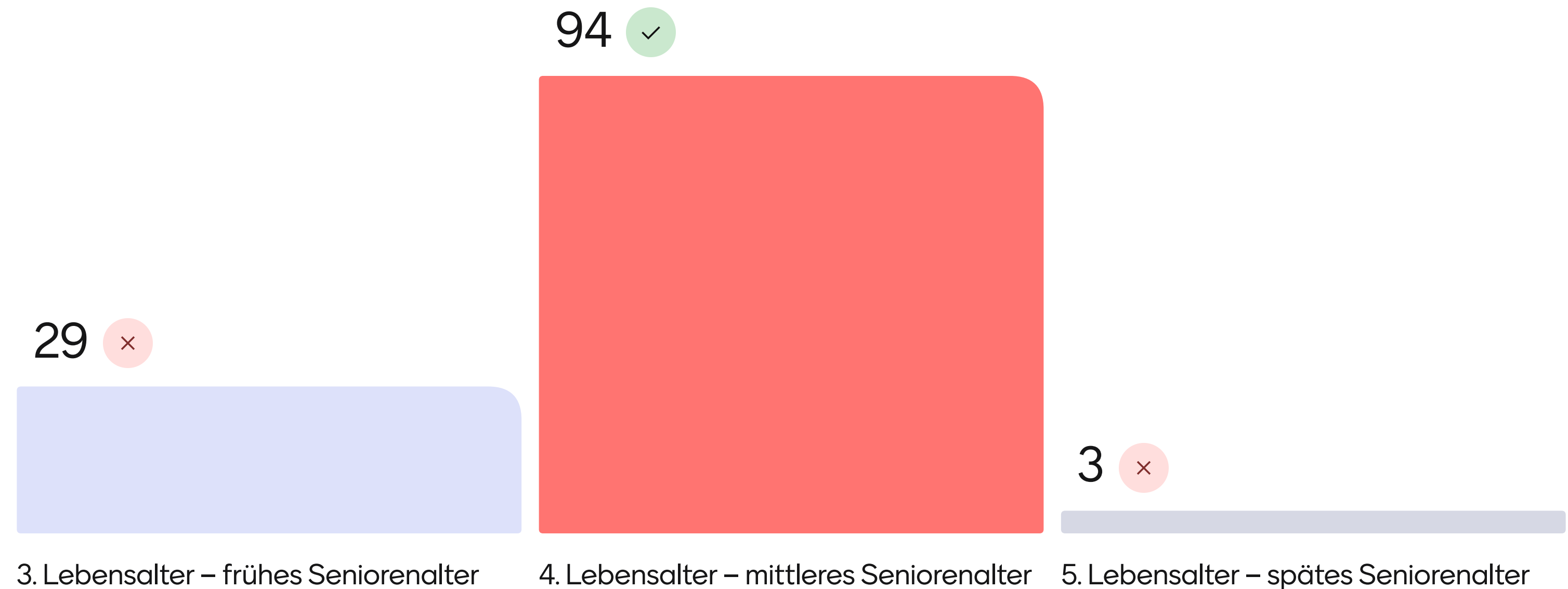
1 ✗

4. Lebensalter – mittleres Seniorenalter

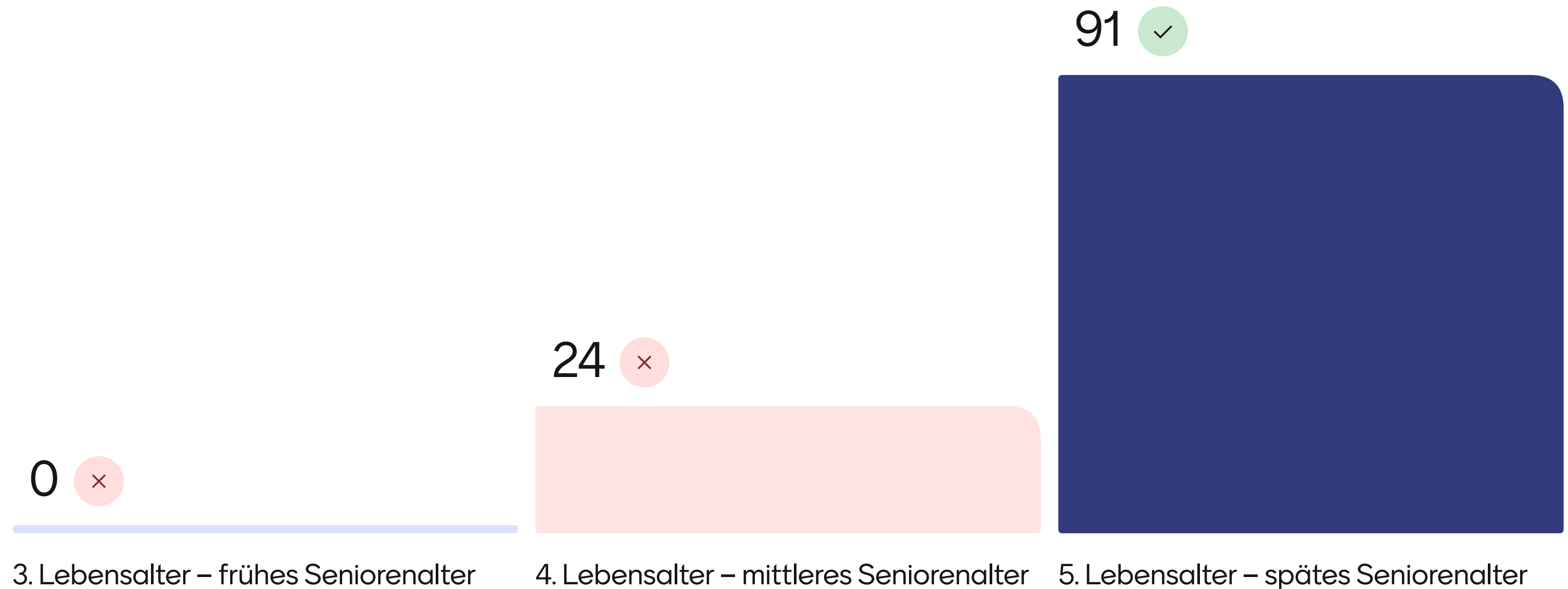
0 ✗

5. Lebensalter – spätes Seniorenalter

Diese Phase wird auch als „Solange-noch-Zeit“ bezeichnet, da trotz Einschränkungen weiterhin Selbstständigkeit möglich ist.



In dieser Phase nehmen körperliche und geistige Einschränkungen deutlich zu und beeinflussen den Alltag stark.



Der Übergang in den Ruhestand kann Leere oder Orientierungslosigkeit auslösen. Neue Aufgaben können dabei helfen diese zu füllen.

103 ✓



3. Lebensalter – frühes Seniorenalter

1 ✗

4. Lebensalter – mittleres Seniorenalter

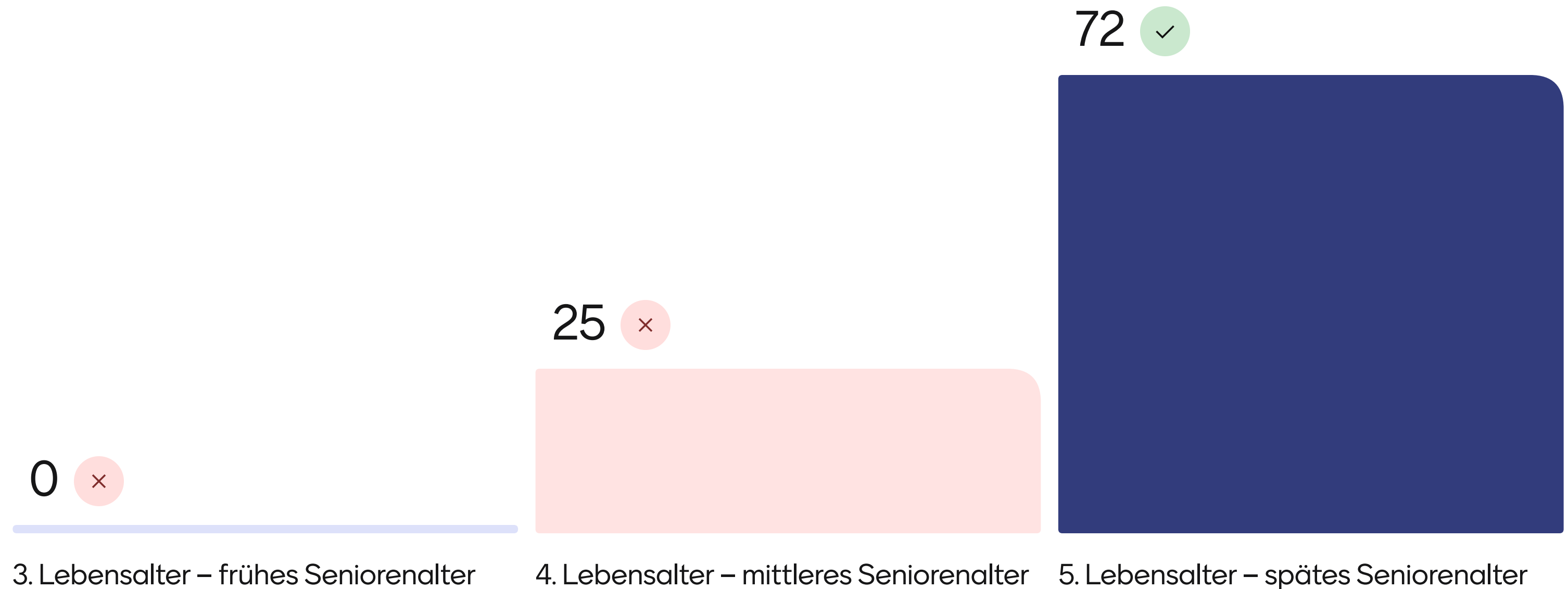
0 ✗

5. Lebensalter – spätes Seniorenalter

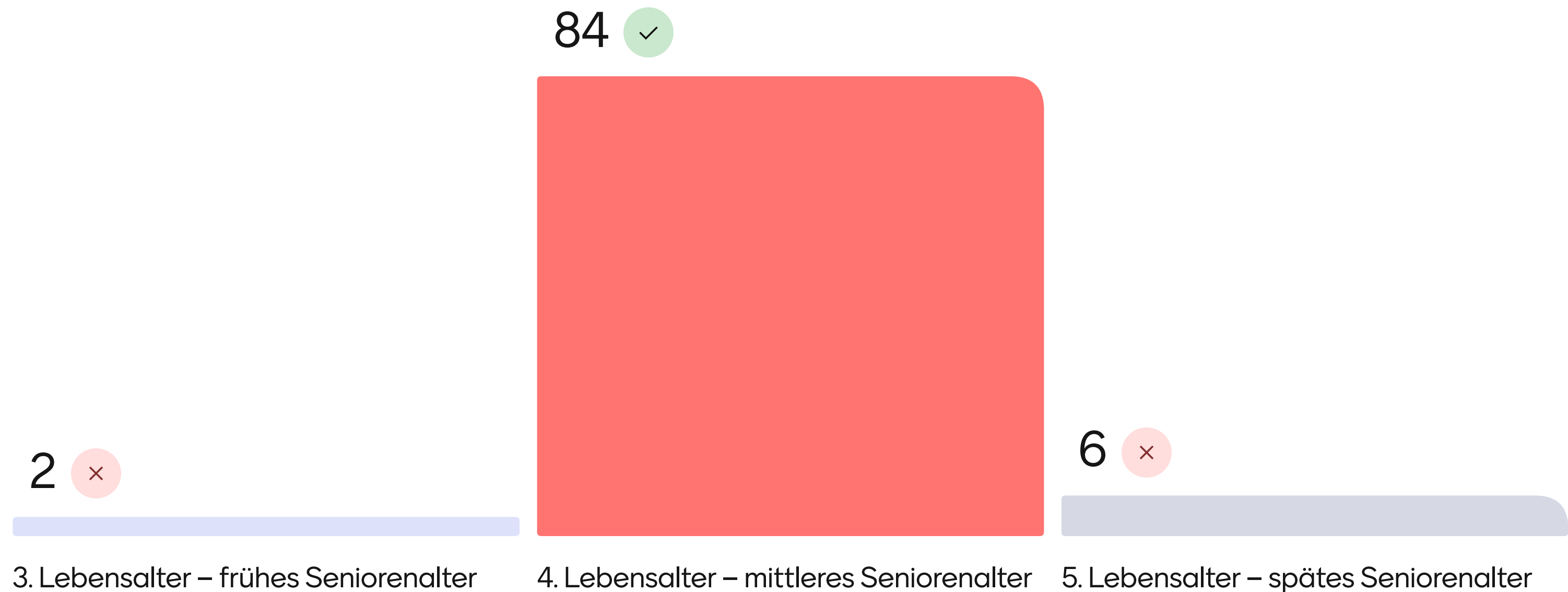
Trotz gesundheitlicher Veränderungen bleiben viele Seniorinnen und Senioren aktiv, engagiert und nehmen weiterhin am gesellschaftlichen Leben teil.



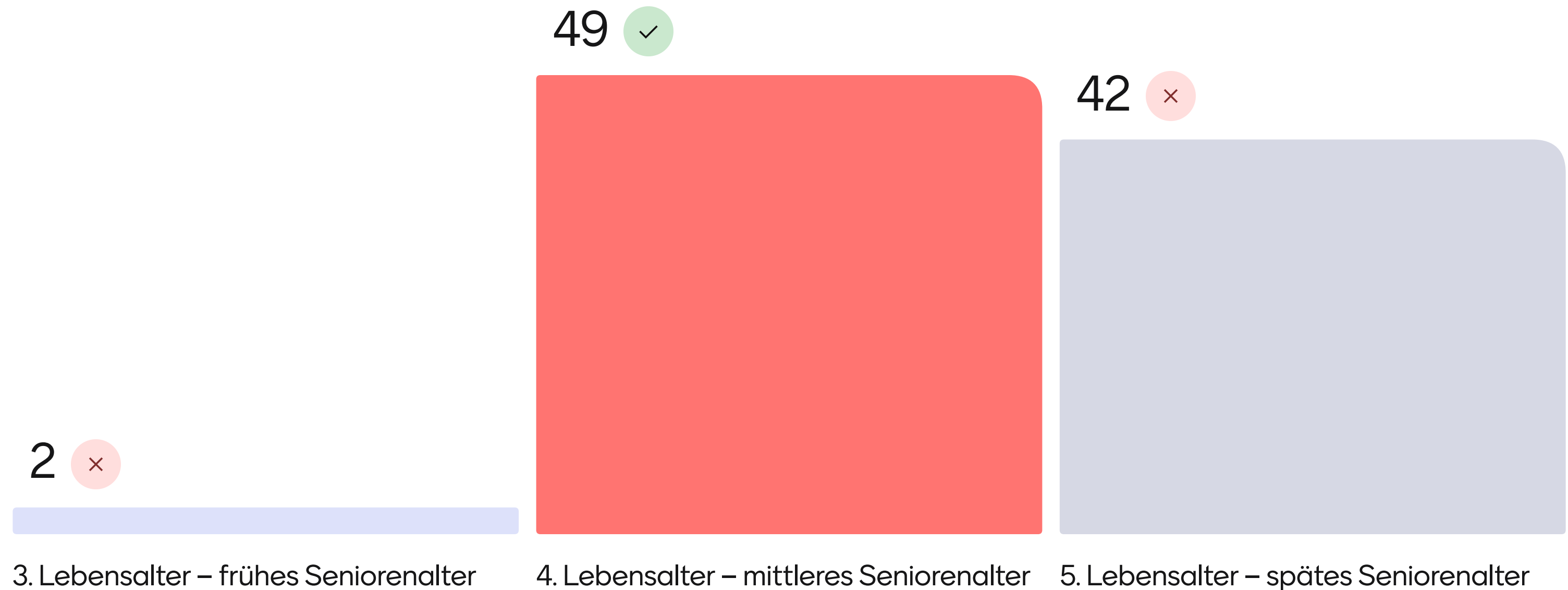
Viele Dinge sind nicht mehr möglich wie früher. Diese Lebensphase wird daher auch als „Nicht-mehr-Zeit“ bezeichnet.



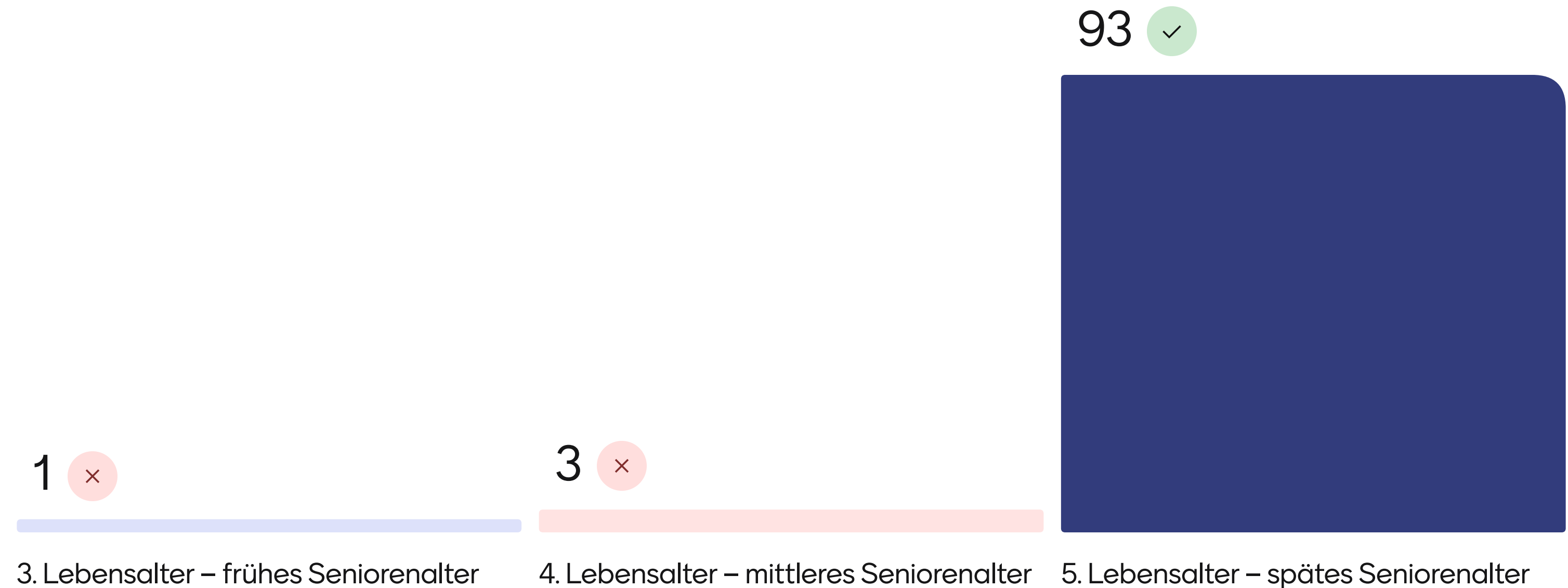
Mit zunehmendem Alter lassen die körperlichen Kräfte nach und gesundheitliche Einschränkungen können häufiger auftreten oder zunehmen.



Der Lebensradius wird oft kleiner und vertraute Personen wichtiger, da Gemeinschaft und eine angepasste Umgebung an Bedeutung gewinnen.



Intensive Hilfe durch Angehörige oder der Umzug in eine Pflegeeinrichtung können erforderlich werden, wenn die Selbstständigkeit deutlich abnimmt.



Diese Lebensphase kann eine Zeit der Freiheit sein. Viele erfüllen sich Träume, die früher nicht möglich waren.

99 ✓



3. Lebensalter – frühes Seniorenalter

0 ✗

4. Lebensalter – mittleres Seniorenalter

0 ✗

5. Lebensalter – spätes Seniorenalter

Für die Bewältigung des Alltags wird mehr Zeit benötigt, da viele alltägliche Aufgaben viel Kraft und Unterstützung erfordern.

