

Überprüfen Sie Ihr Sturzrisiko.

Treffen mindestens vier der untenstehenden Aussagen zu, sollte das Thema Sturzgefahr besprochen werden.

- Ich bin in den letzten 12 Monaten gestürzt.
- Man hat mir empfohlen, eine Gehilfe zu benutzen.
- Manchmal fühle ich mich beim Gehen unsicher.
- Beim Umhergehen zu Hause halte ich mich häufig an Möbeln fest.
- Ich habe Angst vor Stürzen.
- Ich muss beim Aufstehen von einem Stuhl mit den Händen helfen.
- Ich habe Mühe, eine Stufe zu überwinden.
- Ich muss mich beim Gang auf die Toilette oft beeilen.
- Mein Gefühl in den Füßen hat nachgelassen.
- Ich nehme Medikamente ein, die mich manchmal müde oder schwindelig machen.
- Ich nehme Medikamente ein, die mir beim Einschlafen helfen oder meine Stimmung aufhellen.
- Ich fühle mich oft traurig oder deprimiert.

Quelle: Bundesamt für Unfallverhütung (BfU), www.sichergehen.ch