

Sturzprophylaxe

Im Alter nimmt das Sturzrisiko zu. Jährlich stürzt in der Schweiz jede dritte Person über 65 Jahre mit zum Teil gravierenden Folgen. Ein Sturz ist ein Anzeichen dafür, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Damit Sie möglichst lange in Ihrer gewohnten Umgebung selbstständig bleiben, ist regelmässige Bewegung – ergänzt mit gezieltem Training von Kraft und Gleichgewicht – ebenso wichtig wie ein sicher gestaltetes Wohnumfeld.

Ist Ihr Sturzrisiko erhöht?

- Fühlen Sie sich unsicher beim Gehen oder haben Sie Angst zu stürzen?
- Sind Sie in den letzten Monaten gestürzt?
- Haben Sie Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht?

Wir bieten Ihnen eine kostenlose, präventive Sturzberatung bei Ihnen zu Hause oder im Spitexambulatorium in Ihrem Quartier und begleiten Sie bei der Umsetzung von geeigneten Massnahmen.

Melden Sie sich unverbindlich, wir suchen gemeinsam eine Lösung!

Spitex Region Schaffhausen

Rietstrasse 73
8200 Schaffhausen

Telefon 052 630 15 15

Fax 052 630 15 16

info@spitex-sh.ch

www.spitex-sh.ch

