

Das Sturzrisiko überprüfen

Bei jeder der untenstehenden Aussagen Ja oder Nein ankreuzen

Ich bin in den letzten 12 Monaten gestürzt.	ja (2)	nein (0)
Man hat mir empfohlen, einen Stock oder einen Rollator zu benutzen, damit ich mich sicher bewegen kann, oder ich benütze bereits einen Stock oder Rollator.	ja (2)	nein (0)
Manchmal fühle ich mich beim Gehen unsicher.	ja (1)	nein (0)
Beim Umhergehen zu Hause halte ich mich an Möbeln fest.	ja (1)	nein (0)
Ich habe Angst vor Stürzen.	ja (1)	nein (0)
Ich muss beim Aufstehen von einem Stuhl mit den Händen helfen.	ja (1)	nein (0)
Ich habe Mühe, eine Stufe (zum Beispiel von der Strasse auf das Trottoir) zu überwinden.	ja (1)	nein (0)
Ich muss mich beim Gang zur Toilette oft beeilen.	ja (1)	nein (0)
Mein Gefühl in den Füßen hat nachgelassen.	ja (1)	nein (0)
Ich nehme Medikamente, die mich manchmal müde oder schwindlig machen.	ja (1)	nein (0)
Ich nehme Medikamente, um besser zu schlafen oder um meine Stimmung zu verbessern.	ja (1)	nein (0)
Ich fühle mich oft traurig und deprimiert.	ja (1)	nein (0)
Total		

Quelle: Rubenstein et al., 2011: angepasste Version mit Erlaubnis der Autoren

Zählen Sie nun alle Punkte zusammen.

4 oder mehr Punkte

Es könnte ein erhöhtes Sturzrisiko vorliegen.

Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder bei einer anderen Fachperson (Spitex, Apotheke, Pro Senectute etc.) das Thema Sturzgefahr anzusprechen.