

## Bin ich sturzgefährdet?

Jährlich verletzen sich in der Schweiz rund 286'000 Personen bei einem Sturz. Mit zunehmendem Alter steigt die Sturzgefahr. Lange Spitalaufenthalte, Einschränkungen in der Mobilität oder der Verlust der Selbstständigkeit können Folgen sein.



**Die nachfolgenden Fragen helfen Ihnen, die eigene Sturzgefahr besser einzuschätzen. Treffen mehrere Aussagen auf Sie zu oder haben Sie Fragen dazu? Dann sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt darüber.**

- Ich bin in den letzten 12 Monaten gestürzt.
- 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.
- Manchmal fühle ich mich beim Gehen unsicher.
- Beim Umhergehen zu Hause halte ich mich an Möbeln fest.
- Ich habe Angst vor Stürzen.
- Ich muss beim Aufstehen vom Stuhl mit den Händen helfen.
- Ich habe Mühe, eine Stufe zu überwinden.
- Ich muss mich beim Gang zur Toilette oft beeilen.
- Mein Gefühl in den Füßen hat nachgelassen.
- Ich nehme Medikamente, die mich manchmal müde oder schwindlig machen.
- Ich nehme Medikamente, um besser zu schlafen oder um meine Stimmung zu verbessern.
- Ich fühle mich oft traurig und deprimiert.

**Weitere Informationen zur Sturzprävention und zur Risikoeinschätzung finden Sie auf der Seite der Beratungsstelle für Unfallverhütung:**  
[www.bfu.ch/de/dossiers/stuerze-verhindern](http://www.bfu.ch/de/dossiers/stuerze-verhindern)