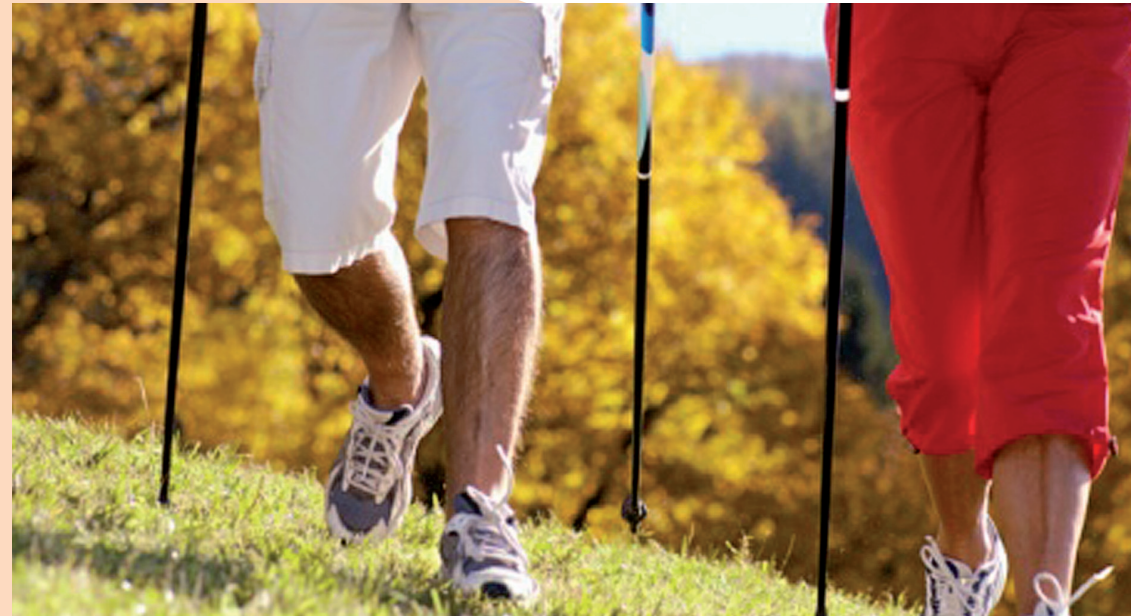


Sie erreichen uns mit dem Bus ab dem Bahnhof mit der Linie 6 in Richtung Falkeneck bis zur Haltestelle Kantonsspital.

spitäler schaffhausen 



Gangsicherheit

Präventiver Kurs für ältere Menschen

Spitäler Schaffhausen
Geissbergstrasse 81
CH-8208 Schaffhausen
Tel. +41 (0)52 634 34 34
www.spitaeler-sh.ch

Sicher durchs Alter gehen

Die Menschen werden älter, das ist erfreulich. Doch mit dem Älter werden nimmt leider das Sturzrisiko zu. In der Schweiz stürzen pro Jahr rund 300 000 Menschen in Haushalt und Garten, bei Freizeitbeschäftigung durch Stolpern, Ausrutschen auf Treppen, von Leitern oder anderen Aufstiegshilfen.

In vielen Fällen kommt es nach einem Sturz zum Spitalaufenthalt. Und leider ist danach im Alltag nur zu oft die Selbständigkeit eingeschränkt.

Selbst wenn kein Knochenbruch vorlag, ist ein erster Sturz vielfach mit der Angst vor erneuten Stürzen verbunden. Dies kann bei älteren Menschen zu einer stark reduzierten Mobilität bis hin zur sozialen Isolation führen.

Gangsicherheit lernen

Wir bieten Menschen über 65 Jahren, die mit höchstens einem Handstock gehen Gangsicherheitskurse an.

- Stürze können Sie verhindern. Wir zeigen Ihnen wie.
- Testen Sie, wie sturzgefährdet Sie sind!
- Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht unter fachkundiger Anleitung!
- Tauschen Sie sich mit anderen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer aus!

Mehr Informationen und Anmeldung:

Kantonsspital
Sekretariat Therapien
Tel. 052 634 25 20

Kursinhalt

- Austestung Ihres Sturzrisikos durch erfahrenen Physiotherapeutinnen
- Erfassen Ihres individuellen Gesundheitszustandes und Ihrer Ziele
- Sturz im Alter – Aufstehen vom Boden
- Erlernen eines Heimprogramms mit individuellen Anpassungen
- Der Sturz aus medizinischer Sicht
- Mehr Kraft: theoretische Grundlagen und praktische Übungen
- Gleichgewicht
- Schwindel
- Füsse und Schuhe
- Die richtige Ernährung im Alter
- Sturzgefahren und wie Sie sie reduzieren können
- Erfolgskontrolle, Beantwortung von Fragen
- Weitere Angebote

Sind Sie Sturzgefährdet?

- | ja | nein | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ist Ihre Sehkraft eingeschränkt? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sind Sie schon einmal gestürzt? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sind Sie über 65 Jahre alt? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Können Sie manchmal nicht ein- oder durchschlafen? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Fühlen Sie sich ab und zu kraftlos? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nehmen Sie regelmässig Medikamente ein? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Haben Sie oft Schmerzen? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ist Ihnen manchmal schwindlig? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Fehlt es Ihnen manchmal an Appetit? |

Wenn Sie eine der gestellten neun Fragen mit Ja beantworten, dann ist für Sie der Kurs «Präventiver Gangsicherheitskurs für ältere Menschen» sehr empfehlenswert.