



## Gangsicherheit

Sicher durchs Alter gehen

Kantonsspital  
Therapien

# Sicher durchs Alter gehen

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

In vielen Fällen kommt es nach einem Sturz zum Spitalaufenthalt. Und leider ist danach im Alltag nur allzu 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 Ihnen physiotherapeutische Abklärung und Training:

- Stürze können Sie verhindern. Wir zeigen Ihnen wie.
- Testen Sie, wie sturzgefährdet Sie sind!
- Trainieren Sie Ihr Gleichgewicht unter fachkundiger Anleitung!

## Anmeldung (mit ärztlicher Verordnung) und Information:

Spitäler Schaffhausen  
Sekretariat Therapien  
Geissbergstrasse 81  
8208 Schaffhausen  
Tel. 052 634 25 20

# Therapieinhalt

- Austesten Ihres Sturzrisikos durch eine erfahrene Physiotherapeutin
- Erfassen Ihres individuellen Gesundheitszustandes und Ihrer Ziele
- Sturz im Alter – Aufstehen vom Boden
- Erlernen eines Heimprogramms mit individuellen Anpassungen
- Mehr Kraft: praktische Übungen
- Gleichgewicht

## Beratung:

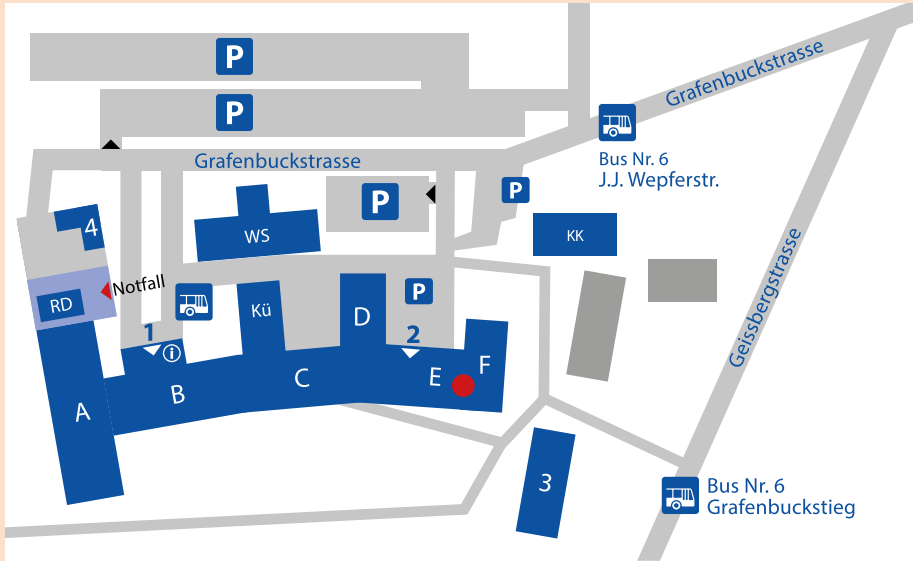
- Füsse und Schuhe
- Sturzgefahren und wie Sie sie reduzieren können
- Erfolgskontrolle, Beantwortung von Fragen
- Weitere Angebote: Medizinische Trainingstherapie MTT

## 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 eine Abklärung durch eine erfahrene Physiotherapeutin sehr empfehlenswert.

## Kantonsspital Schaffhausen



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

- Anmeldung Physiotherapie
- 1 Haupteingang
- 2 alter Haupteingang
- 3 Verwaltungsgebäude
- 4 MTT
- A Behandlung A
- B Bettenhaus B
- C Bettenhaus C
- D Behandlung D
- E Bettenhaus E
- F Therapien

Spitäler Schaffhausen  
Kantonsspital  
Therapien  
Geissbergstrasse 81  
8208 Schaffhausen

Telefon +41 52 634 25 20  
therapien@spitaeler-sh.ch  
www.spitaeler-sh.ch