

Angebote und Kontakt

Gangsicherheitstraining und Wohnraumabklärungen

Rheumaliga Uri und Schwyz
Turmmattweg 30
6460 Altdorf

Telefon 041 870 40 10
info.ursz@rheumaliga.ch

Trittsicher unterwegs – Gangsicherheitstraining

Kantonsspital Uri
Physiotherapie
Spitalstrasse 1
CH-6460 Altdorf

Telefon 041 875 51 01
physio@ksuri.ch
www.ksuri.ch

Herausgeber & Kontakt:

gesundheits  förderung uri

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

 VZAG
Verzahnung
Zentraler
Angebotsträger
Angebotsträger

 CURAVIVA UR
VERBAND URNER HEIME UND INSTITUTIONEN

 Überall für alle
SPITEX
Uri

 physio
Regionalverband Zentralschweiz / Mitglied physioswiss
zentralschweiz

 evs
ase
Ergotherapieverbände-Verband Schweiz
Association Suisse des Ergotherapeutes
Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

 PRO
SENECTUTE
| Uri

Mit freundlicher Genehmigung des Gesundheitsamtes Graubünden.



Bin ich sturzgefährdet?

www.gesundheitsfoerderung-uri.ch

Sturzrisiko überprüfen

Wichtige Alarmfragen um Ihr Sturzrisiko zu überprüfen:

- Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?
- Haben Sie Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht?
- Fühlen Sie sich unsicher oder haben Sie Angst zu stürzen?

Falls Sie eine der Fragen mit **JA** beantwortet haben, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt.

Empfohlene Massnahmen um lange selbstständig zu bleiben:

- Ernähren Sie sich ausgewogen mit genügend Eiweiss-Portionen (Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch). Nehmen Sie Vitamin-D ein.
- Bewegen Sie sich täglich. Machen Sie einen Spaziergang, arbeiten Sie im Garten oder nehmen Sie an einem Gruppenangebot teil.
- Trainieren Sie Ihre Kraft und das Gleichgewicht (z. B. «10 Übungen für mehr Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alltag», erhältlich bei Ihrem Hausarzt oder unter www.gesundheitsfoerderung-uri.ch).
- Entfernen Sie Stolperquellen in Ihrer Wohnung, das erleichtert Ihnen den Alltag und verhindert Stürze.

Bin ich sturzgefährdet? Testen Sie selbst.

Der «Timed up and go Test» (TUG) ist ein einfacher Mobilitätstest zur Beurteilung der Beweglichkeit, des Gleichgewichts und möglicher Sturzgefährdung.

Anleitung:

1. Stecken Sie einen Abschnitt von 3 Metern ab (z. B. vom Stuhl bis zu einer Markierung am Boden).
2. Setzen Sie sich auf den Stuhl und stoppen Sie die Zeit, die Sie vom Aufstehen hin bis zur Markierung und wieder zurück zum Sitzen benötigen.

Auswertung:

- **weniger als 14 Sekunden:** normal
- **mehr als 20 Sekunden:** Es besteht eine Mobilitätseinschränkung. Bitte melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt.

