

Anmeldung zur Sturzprävention

Ja, ich möchte am Programm «Sicher durch den Alltag» teilnehmen.

Das Angebot im Kanton Luzern ist kostenlos und limitiert.

Name _____ Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Mobile _____

Krankenversicherung _____

Hausarzt/Hausärztin (Name, Ort) _____

Geburtsdatum _____

Unterschrift _____

Einverständniserklärung

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich damit einverstanden, dass mich eine Fachperson im Auftrag der Rheumaliga Schweiz kontaktiert und dass meine zur Sturzprävention erhobenen Angaben während 2 Jahren aufbewahrt und danach gelöscht werden.

Weiter erlaube ich es der Rheumaliga Schweiz, meinem Hausarzt/ meiner Hausärztin und evtl. der Spitex einen Schlussbericht zu übermitteln, um eine angemessene Nachbetreuung sicherzustellen.

Diese Einverständniserklärung kann ich jederzeit widerrufen.

Bitte den vollständig ausgefüllten Talon senden an:

**Rheumaliga Schweiz, Sturzprävention, Josefstrasse 92, 8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00**



Sicher durch den Alltag

Persönliche Sturzprävention zuhause

Limitiertes Angebot:

Kostenlose Hausbesuche im Kanton Luzern



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

KANTON LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



Selbstständig in Ihrem Zuhause

Regelmässige Bewegung trägt dazu bei, Stürze zu vermeiden und steigert Ihre Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Mit unserem Fachwissen unterstützen wir Sie dabei.

Der Kanton Luzern unterstützt im Rahmen des kantonalen Aktionsprogrammes «Gesundheit im Alter» das Angebot.

So funktioniert das Präventionsangebot

1. Anmeldung mit beiliegendem Talon
2. Kontaktaufnahme durch die Rheumaliga Schweiz zur Klärung des Bedarfs und Vereinbarung eines Besuchs bei Ihnen zuhause durch eine Fachperson (Physio-/Ergotherapeut*in)
3. Ermittlung der Sturzgefahren im Haus oder in der Wohnung, Tipps und Empfehlungen zur Wohnsituation, gemeinsame Erarbeitung eines Übungsprogramms unter Berücksichtigung der jeweiligen Lebenssituation und des Gesundheitszustandes

Das Angebot läuft für Personen im Kanton Luzern bis Ende 2023.

Haben Sie Fragen?

Unsere Ansprechpartnerinnen zur Sturzprävention geben Ihnen gerne Auskunft:

Rheumaliga Schweiz, Telefon 044 487 40 00, sturz@rheumaliga.ch

Testen Sie Ihr Sturzrisiko

1. Sind Sie im letzten Jahr einmal oder mehrmals gestürzt? Ja Nein
2. Sind Sie in den letzten vier Wochen gestürzt? Ja Nein
3. Benutzen Sie eine Sehhilfe wie eine Brille oder Kontaktlinsen? Ja Nein
4. Verwenden Sie in der Wohnung eine Gehhilfe? Ja Nein
5. Haben Sie Mühe, von einem Stuhl ohne Armlehne hochzukommen? Ja Nein
6. Leiden Sie an Schwindel? Ja Nein
7. Haben Sie Probleme mit dem Gleichgewicht? Ja Nein
8. Haben Sie Schmerzen beim Gehen? Ja Nein
9. Gehen Sie nur in Begleitung aus dem Haus? Ja Nein

Wenn Sie mehr als eine dieser Fragen mit Ja beantworten, melden Sie sich bei der Rheumaliga Schweiz. Das Anmeldeformular finden Sie auf der Rückseite.

«vorbeugen statt hinfallen - jeder kann sein Sturzrisiko vermindern.»