

Überprüfen Sie Ihr Sturzrisiko

Bitte kreuzen Sie bei den unten genannten Aussagen "JA" oder "NEIN" an.

Ich bin im letzten Jahr gestürzt.	<input type="checkbox"/> Ja (2)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Menschen, die bereits einmal gestürzt sind, haben ein hohes Risiko erneut zu stürzen.</i>
Ich benutze oder mir wurde geraten, einen Gehstock oder Rollator zu benutzen.	<input type="checkbox"/> Ja (2)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Menschen, denen zu Gehstock oder Rollator geraten wurde, könnten sturzgefährdet sein.</i>
Ich fühle mich manchmal unsicher wenn ich gehe.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Unsicherheit und benötigte Hilfe beim Gehen sind Anzeichen für Gleichgewichtsprobleme.</i>
Ich halte mich häufig beim Gehen in der Whg. an Möbeln fest.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Auch dies ist ein Anzeichen für Gleichgewichtsprobleme.</i>
Ich habe Angst zu stürzen.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Menschen, die Angst vor Stürzen haben, haben ein höheres Sturzrisiko.</i>
Ich muss mich mit meinen Händen hochdrücken, um aufzustehen.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Dies ist ein Anzeichen für geschwächte Beinmuskulatur, einer der Hauptgründe für einen Sturz.</i>
Ich habe Probleme, eine Bordsteinkante hinaufzusteigen.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Dies ist ebenfalls ein Anzeichen für schwache Beinmuskeln.</i>
Ich muss häufig dringend zur Toilette.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Häufige Toilettengänge, besonders nachts, erhöhen die Wahrscheinlichkeit zu stürzen.</i>
Ich habe das Gefühl in meinen Füßen teilweise verloren.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Taubheit kann zum Stolpern führen, was Stürze zur Folge haben kann.</i>
Ich nehme mehrere Medikamente ein.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Nebenwirkungen von Medikamenten können die Wahrscheinlichkeit zu stürzen erhöhen.</i>
Ich nehme Medikamente ein, die mir beim Einschlafen helfen oder meine Stimmung aufhellen.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Diese Medikamente können die Wahrscheinlichkeit zu stürzen erhöhen.</i>
Ich fühle mich oft traurig oder depressiv.	<input type="checkbox"/> Ja (1)	<input type="checkbox"/> Nein	<i>Symptome einer Depression, wie Unwohlsein oder Niedergeschlagenheit, sind oft mit Stürzen verbunden.</i>
Anzahl der Punkte			

Zählen Sie den entsprechenden Punktwert mit "Ja" zusammen. Wenn Sie mehr als 4 Punkte erreichen, sind Sie möglicherweise sturzgefährdet. Reden Sie bitte mit Ihrem Arzt und nehmen Sie bei Bedarf Kontakt mit unserer Wohnberatungsstelle auf.

