



# Sturzpräventive Abklärung

## Für ein sicheres Gefühl zu Hause

### **Sturzereignis**

Ein Sturz ist ein Ereignis, welches schwerwiegende Folgen nach sich ziehen kann. Neben den körperlichen Folgen kommen auch psychische Auswirkungen hinzu. Die Angst wieder zu stürzen steigt, zusätzliche Bewegung wird vermieden, Kraft und Gleichgewicht nehmen ab und ein sozialer Rückzug sind die Folgen. Eine gezielte Sturzprävention ist deshalb wichtig um Stürze vorzubeugen.

### **Sturzpräventive Abklärung**

Bei der sturzpräventiven Abklärung weist unsere Sportwissenschaftlerin auf Sturzgefahren in der eigenen Wohnung /im eigenen Haus hin und gibt Empfehlungen für den Wohnraum ab. Sie führt einfache Tests zur Erfassung des Gleichgewichts, sowie der Kraft durch und zeigt Trainingsübungen, welche das eigene Sturzrisiko vermindern sollen.

# Sturzpräventive Abklärung

Für ein sicheres Gefühl zu Hause

## Was wird gemacht?

Sturzpräventive Abklärung

- Aufnahme der Wohnsituation und körperlichen Verfassung
- Wohnraumabklärung zur Sensibilisierung und eventueller Beseitigung von Stolperfallen
- Ermittlung des individuellen Sturzrisikos durch standardisierte Tests (dynamisches & statisches Gleichgewicht, Beinkraft)
- Beratungsgespräch und Empfehlungen zur Reduktion des Sturzrisikos mithilfe diverser Übungen

Überprüfung nach 6 Monaten

- Siehe Sturzpräventive Abklärung

## Kosten

Sturzpräventive Abklärung (ca. 1.5–2 Std.)

Inkl. Überprüfung nach ca. 6 Monaten

Preis auf Anfrage  
Verrechnung per Rechnungsstellung

## Kontakt

Pro Senectute Kanton Solothurn

Kim-Anja Jerjen, BSc Sportwissenschaftlerin

[kim.jerjen@so.prosenectute.ch](mailto:kim.jerjen@so.prosenectute.ch)

T 032 626 59 70



Unterstützt durch das Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit des Kantons Solothurn und Gesundheitsförderung Schweiz.

**Pro Senectute Kanton Solothurn • Geschäftsstelle**

Hauptbahnhofstrasse 12 • Postfach 660 • 4502 Solothurn • Telefon 032 626 59 59

[info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) • [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)



**Postkonto  
45-455-2**