

## Anmeldung zur Sturzprävention

Ja, ich möchte am Programm der Sturzprävention teilnehmen.

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Mobile \_\_\_\_\_

Krankenversicherung \_\_\_\_\_

Kundennummer \_\_\_\_\_

Hausarzt (Name und 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, meiner Krankenversicherung die Teilnahme am Programm mitzuteilen sowie meinem Hausarzt/behandelnden Arzt 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

**atupri**  
Der Gesundheitsversicherer



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

## Sturzprävention in Ihrem Zuhause

Jedes Jahr verunglücken in der Schweiz über 70 000 ältere Personen zuhause oder bei Freizeitaktivitäten. Der Grossteil dieser Unfälle sind Stürze, häufig mit langwierigen gesundheitlichen Folgen. Nicht selten bedeutet ein Sturz das Ende des selbständigen Wohnens. Doch mit fachkundiger Hilfe lässt sich das Sturzrisiko vermindern. Nutzen Sie dazu die persönliche Sturzprävention der Rheumaliga Schweiz!

### So funktioniert die Sturzprävention

1. Anmeldung zur Sturzprävention mit beiliegendem Talon
2. Kontaktaufnahme durch eine Fachperson (Physio-/Ergotherapeuten) und Vereinbarung eines Besuchs bei Ihnen zuhause
3. Einschätzung Ihres persönlichen Sturzrisikos und Beratung über vorbeugende Massnahmen
4. Erfahrungsaustausch zwischen Ihnen und der Fachperson (Physio-/Ergotherapeuten)

### Kosten

Die persönliche Sturzberatung bei Ihnen zu Hause kostet pauschal Fr. 540.- (inkl. MwSt.). Atupri unterstützt die Sturzprävention der Rheumaliga und beteiligt sich im Rahmen der Versicherung Mivita nach erfolgter Beratung mit bis zu 60 % an diesem Betrag.

### Haben Sie Fragen?

Unsere Ansprechpartnerinnen zur Sturzprävention geben Ihnen gerne Auskunft:

Rheumaliga Schweiz, Telefon 044 487 40 00, [sturz@rheumaliga.ch](mailto: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.”