

# Sturzprävention

## Wir lassen Sie nicht fallen



**Crusch Cotschna Svizra**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croce Rossa Svizzera**  
Grischun Graubünden Grigioni





**Sicher zu Hause leben – dank fachkundiger Beratung.  
Das SRK Graubünden unterstützt Sie und Ihre Angehörigen darin, Stolperfallen zu erkennen, Gleichgewicht zu trainieren und Stürze zu vermeiden.  
Wir lassen Sie nicht fallen!**

Jeder dritte Mensch über 65 Jahre in der Schweiz stürzt einmal pro Jahr. 50% dieser Ereignisse passieren im eigenen Haushalt. Helfen Sie mit, solche Stürze zu verhindern – bei den Menschen, die Ihnen nahestehen und bei sich selbst. Sprechen Sie offen auch über harmlose Stürze.

### **Wir sind für Sie da**

Unser Angebot für Sie umfasst:

- Beratung bei Ihnen zu Hause
- Abklärung Ihres persönlichen Sturzrisikos
- Wohnraumabklärung mit Empfehlungen für Anpassungen
- Ausprobieren von Hilfsmitteln
- Bei Bedarf geben wir Ihnen Tipps für individuelle Übungen
- Telefonische Rückfrage vier und zwölf Wochen nach der Erstberatung

«Dank der speziellen Abklärungen in meiner Wohnung fühle ich mich sicherer. Ich weiss jetzt, wo die Gefahren lauern und was ich tun kann.»

Fritz M., Kunde



Das SRK Graubünden begleitet Sie auch langfristig:

- Nutzen Sie den Fahrdienst
- Lassen Sie einen Notruf installieren
- Lassen Sie sich bei Bedarf Ergotherapie verordnen
- Gönnen Sie sich Entlastung

### **Sinnvolle Prävention**

Stolperfallen erkennen, Gleichgewicht trainieren und weiterführende Massnahmen besprechen: Mit der Sturzprävention und unserer Beratung möchten wir die Selbstständigkeit älterer Menschen bewahren und gleichzeitig Sturzereignisse vermindern helfen. Damit können wir – gemeinsam mit Ihnen – Behandlungs- und Folgekosten senken und die Gesundheit aufrecht erhalten.

### **Für ein gutes, langes Leben**

Wir bieten zahlreiche Entlastungsangebote für zu Hause lebende, kranke und ältere Menschen sowie ihre Angehörigen an. Wir beraten, betreuen und begleiten Menschen, bieten ihnen Mobilität und Sicherheit. Mit unseren Angeboten können Sie so lange wie möglich selbstständig zu Hause leben.

Sind Sie interessiert an einer Beratung Sturzprävention? Rufen Sie einfach im Ergotherapie-Zentrum in Ihrer Nähe an und vereinbaren Sie einen Termin (Adressen siehe Rückseite).

Unkostenbeitrag für die Beratung: CHF 30.–.

Haben Sie Interesse?  
Kontaktieren Sie uns in Ihrer Nähe:

**Ergotherapie-Zentrum:**

Alexanderstrasse 2, 7000 **Chur**  
081 353 37 25, ergo.chur@srk-gr.ch

Spital Davos, 7270 **Davos-Platz**  
081 414 83 80, ergo.davos@srk-gr.ch

Via S.Clau Sura 2, 7130 **Ilanz**  
081 925 39 70, ergo.ilanz@srk-gr.ch

Via Nouva 1, 7503 **Samedan**  
081 852 46 76, ergo.samedan@srk-gr.ch

Altdorfstrasse 10, 7430 **Thusis**  
081 651 51 03, ergo.thisis@srk-gr.ch

Unsere Angebote:

**pflege-entlastung.ch**  
Auszeit vom Alltag

**redcross-edu.ch**  
Wissen fürs Leben

**Rotkreuz-Notruf**  
Sicherheit rund um die Uhr

**Rotkreuz-Fahrdienst**  
Mobil – auch im Alter oder  
bei Krankheit

**Patientenverfügung SRK**  
Damit Ihr Wille zählt

**chili-Training**  
Stark im Konflikt

Alle Infos finden Sie unter:  
**www.srk-gr.ch**



**Crusch Cotschna Svizra**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croce Rossa Svizzera**  
Grischun Graubünden Grigioni

