



Fit für den Alltag?

Anhand der folgenden Fragen können Sie selbst herausfinden, ob Sie wirklich fit für den Alltag sind.

- ▶ **Hat sich Ihr Gehen in letzter Zeit verschlechtert und sind Sie dadurch unsicher?**
- ▶ **Fällt es Ihnen manchmal schwer, das Gleichgewicht beim Gehen oder Stehen zu halten?**
- ▶ **Haben Sie Schwierigkeiten beim Aufstehen oder im Stand?**
- ▶ **Ist es Ihnen häufig schwindelig?**
- ▶ **Nehmen Sie vier oder mehr verschiedene Medikamente täglich ein?**
- ▶ **Sind Sie in den letzten Monaten hingefallen oder gestürzt?**

Falls Sie wenigstens zwei Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Bestimmt kennt er Möglichkeiten, wie Sie Ihre Sicherheit und Mobilität verbessern können.

Weitere Informationen zur Sturzprävention finden Sie in unserem Infoblatt „Seniorenmobilität“.