

Bürgerspital solothurner Solothurn spitäler soll

Physiotherapie-Institut Schöngrünstrasse 42 I 4500 Solothurn T 032 627 41 41 I www.solothurnerspitaeler.ch



Bürgerspital Solothurn

solothurner spitäler 50H

Gangsicherheitskurs

Sehr geehre Damen Sehr geehrte Herren

Fühlen Sie sich im Alltag oder beim Gehen manchmal unsicher auf den Beinen? Sind Sie bereits einmal gestürzt oder möchten Sie vorbeugend etwas beitragen, um das Sturzrisiko zu senken?

Mit zunehmendem Alter nimmt die Sturzrate zu. Bei den über 65-Jährigen stürzen durchschnittlich jede dritte Frau und jeder vierte Mann einmal im Jahr. Beim Älterwerden nimmt die Kraft ab, dadurch können Gleichgewichtsreaktionen verzögert sein, was zu Unsicherheit und Stürzen im Alltag führen kann.

Mit einem wirkungsvollen Training tun Sie aktiv etwas gegen Kraftverlust und Gleichgewichtsschwierigkeiten. Damit können Sie Ihren Alltag wieder sicherer bewältigen und gewinnen an Lebensqualität.

Wir freuen uns über Ihre Kursteilnahme!

Kursinhalte

- Einschätzung der eigenen Gehsicherheit
- Informationen zu Sturzrisikofaktoren im Alltag und wie Sie diese aktiv beeinflussen können
- Erlernen eines wirkungsvollen Kraft- und Gleichgewichtstrainings für zu Hause
- Informationen über weiterführende Trainingsmöglichkeiten

Kursorganisation

Dauer 12 Lektionen, 1 x pro Woche jeweils eine Stunde

[erste und letzte Lektion: zwei Stunden]

Ort Bürgerspital Solothurn, Physiotherapie-Institut

Kursleitung Erfahrene Physiotherapeutinnen des Bürger-

spitals Solothurn

Kursstart Auf Anfrage im Sekretariat des Physiotherapie-

Instituts, Bürgerspital Solothurn, Telefon 032 627 41 41

Voraussetzungen

Um am Kurs teilzunehmen, sollten Sie im Innenbereich ohne Hilfsmittel gehen können und keine behandlungspflichtigen Verletzungen innerhalb der letzten drei Monate aufweisen. Währen des Kurses sind geschlossene Schuhe zu tragen.

Kosten

Mit zwei ärztlich ausgestellten Physiotherapie-Verordnungen für 2 x 9 Gruppentherapien wird dieses Angebot von Ihrer Krankenkasse bezahlt (unter Abzug des üblichen Selbstbehaltes).

Weitere Informationen und Anmeldung

Bei Fragen dürfen Sie sich gerne an das Sekretariat des Physiotherapie-Instituts des Bürgerspitals Solothurn wenden.

Telefon 032 627 41 41 physio-sekretariat.bss@spital.so.ch