

---

WEITERE ARTIKEL ZU DIESEM THEMA

---

GELÄNDER UND BRÜSTUNGEN

---

GLAS AM BAU

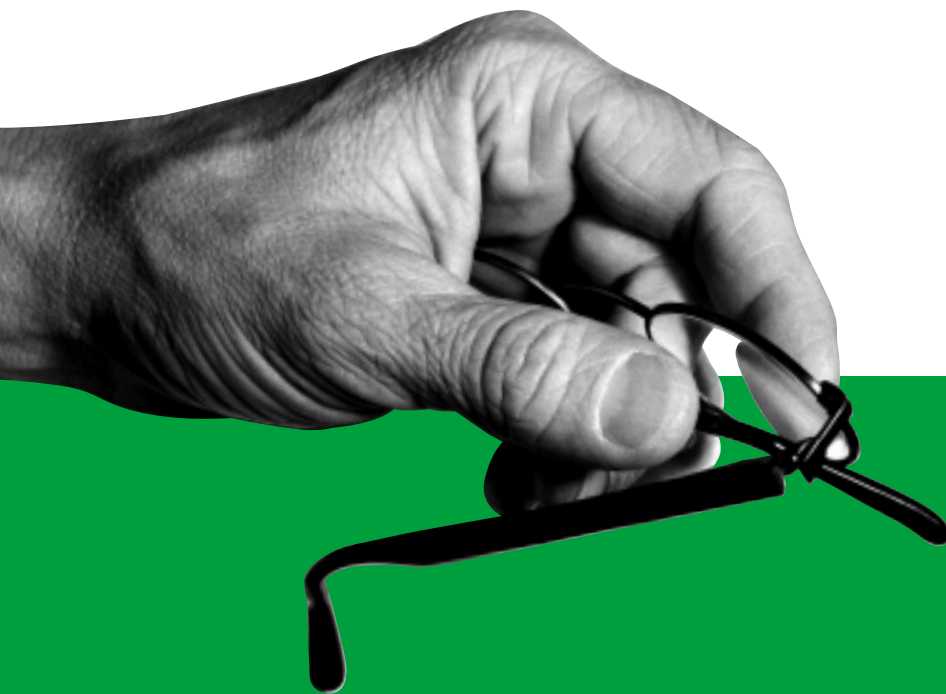
---

SENIOREN BEIM SPORTTREIBEN

---

STÜRZE ZU HAUSE

Ältere Menschen unterliegen einem grossen Sturzrisiko. Zudem sind Stürze im Alter gewöhnlich auch folgenschwerer als in jungen Jahren. 1999 starben 1'070 Personen an einem Sturzunfall im Bereich Haus und Freizeit. 80 Prozent der tödlich verlaufenden Sturzunfälle betreffen Personen ab 65 Jahren. Die Ursachen sind zurückzuführen auf körperliche Faktoren z.B. Sehschwäche, Gleichgewichtsstörung, vermindertes Reaktionsvermögen und Behinderung oder auf äussere Faktoren wie nasse, rutschige Bodenbeläge oder Schuhsohlen, fehlende Treppengeländer oder Handläufe sowie schwache Beleuchtung und schnell-schliessende, automatische Türen.



## GEFAHRENQUELLEN

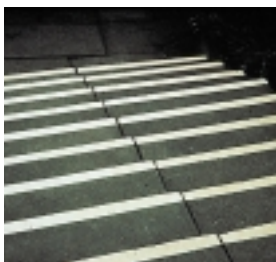
### Wohnungseinrichtung

Wenn Beweglichkeit und Reaktionsvermögen nachlassen, sollte die Wohnungseinrichtung den sich ändernden Bedürfnissen angepasst werden. Zu überprüfen sind:

Beleuchtung	Eine gute Beleuchtung hilft, Stolpergefahren überhaupt zu erkennen. Je älter der Mensch, desto mehr Licht braucht er zum Sehen. Wichtig ist vor allem gutes und genügend Licht bei den Gehwegen, den Arbeitsflächen in der Küche, der Hauszufahrt und im Treppenhaus.
Bodenbeläge	Rutschige Bodenbeläge, z.B. in Nassräumen oder im Eingangsbereich, können mit chemischer oder mechanischer Behandlung aufgeraut werden. Kunststoffmatten oder Schmutzschleusen bringen eine deutliche Verbesserung der Bodenhaftung. Rutschige Teppiche können mit Gleitschutzunterlagen gesichert werden.
Gehbereiche	Alle Durchgänge sollten auf einer Breite von mindestens 80 cm frei sein von Hindernissen (Kabel, Telefonleitungen, Körbe, Vasen, Papierstösse, vorstehende Möbelteile usw.).
Möbel	Beim Festhalten an hohen Möbeln (Büchergestell, Wohnwand, Vitrine) besteht Kippgefahr. Sie können mit Hilfe von Stahlwinkeln an der Wand befestigt werden.
Kochutensilien	Schwere Geräte wie z.B. Pfannen sollten auf Kochherdhöhe in den Küchenmöbeln verstaut sein, damit beim Herausnehmen das Gleichgewicht besser erhalten wird. Täglich gebrauchte Utensilien sollten ohne grosses Bücken oder Hinaufsteigen erreichbar sein.
Hinaufsteigen	Stühle und Tische eignen sich schlecht zum Hinaufsteigen. Besser ist eine standfeste Haushaltleiter mit hohem Haltebügel. Gut erreichbar aufbewahren.

#### WEITERE TIPPS

Licht	Um den nächtlichen Weg zur Toilette sicherer zu machen, empfiehlt sich eine Taschenlampe in Griffnähe zu haben. Auch sogenannte Kinder-Nachtlichter in freien Steckdosen können im Dunkeln die Orientierung erleichtern.
Telefon	Bei Angstzuständen oder Unwohlsein kann mit einem Telefon - vom Bett aus bedienbar - Hilfe angefordert werden.
Rauchmelder	Batteriebetriebene Rauchmelder - im Schlafzimmer oder vor der Schlafzimmertür an der Decke montiert - wecken bei einem Brand die schlafenden Bewohner rechtzeitig. In der Küche muss vorerst der ideale Montageort gesucht werden, da Brat- oder Wasserdämpfe leicht zu Fehlalarmen führen.
Badewanne	Bade- und Duschwannen müssen mit einem rutschfesten Belag, Gleitschuttmatten oder Gleitschutzstreifen versehen sein.
Strom	In Nassräumen sollten die Steckdosen mit einem Fehlerstromschutzschalter gesichert sein. Er unterbricht die Stromzufuhr in Sekundenbruchteilen, sobald jemand mit stromleitenden Teilen in Berührung kommt.
Telefonnotruf	Mit diesem tragbaren Sendegerät kann jederzeit Hilfe herbeigerufen werden, z.B. wenn jemand nicht mehr selber auf die Beine kommt. Es vermittelt zudem mehr Sicherheitsgefühl und erlaubt betagten Personen einen längeren selbständigen Aufenthalt in der eigenen Wohnung.



Die Erhaltung und Verbessern der körperlichen Leistungsfähigkeit durch regelmässiges Bewegungs- und Ausdauertraining, z.B. Gymnastikübungen, Schwimmen, Marschieren, Stretching usw., auch im fortgeschrittenen Alter hilft mit, Unfällen im Haushalt vorzubeugen.

#### LITERATUR



Band 18 Älter werden - aktiv und sicher

- Ib 0111 Der Sturz ist kurz
- Ib 9331 Viel Sicherheit für wenig Geld
- Ib 9605 Feuer und Flamme
- Ib 9606 Unter Spannung
- Ib 9608 Auf sicher geschaltet
- Ib 9609 Gifte im Griff
- Fb 9703 Rauchmelder
- Mb 9401 Brüstungen und Geländer
- Mb 9702 Sicherheit im Haushalt (Checkliste)