Sicher leben auch im Alter

Sturzunfälle sind vermeidbar

Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

Gesetzliche Unfallversicherung

Die gute Nachricht zuerst: Immer mehr Menschen haben in den Industrieländern die Möglichkeit, immer älter zu werden und ihren Lebensabend aktiv zu genießen. Die weniger gute Nachricht: Mit zunehmendem Alter steigt auch die Gefahr, einen Unfall zu erleiden. Die Hauptursache für Verletzungen im Alter sind Stürze. Sie sind nicht nur schmerzhaft und ziehen häufig langwierige Aufenthalte in Krankenhäusern und Rehabilitationseinrichtungen nach sich, sondern können auch das weitere Leben erheblich einschränken: Man traut den eigenen Kräften nicht mehr so recht, geht zur Sicherheit kaum noch vor die Tür und wird dadurch noch unsicherer – ein Teufelskreis, der bald zu weiteren Stürzen führen kann.

Studien belegen, dass etwa 80 Prozent aller tödlichen Unfälle im Haushalt Menschen widerfahren, die älter als 65 Jahre sind.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie darin unterstützen, Sturzunfälle zu verhindern – die gewonnenen Jahre sollen schließlich lebenswerte Jahre sein. Sie finden Tipps, wie Sie Stolperfallen in der Wohnung, in Haus und Garten entschärfen oder wie Sie sich mit Bewegung (testen Sie sich selbst!) und gesunder Ernährung fit halten. Außerdem gibt es Hinweise zur Pflege – für Sie, für pflegende Angehörige und Freunde.

Ansprechen möchten wir mit dieser Informationsschrift aber auch Angehörige und Freunde von Senioren, da sie oft sehr besorgt sind um die Sicherheit ihrer Eltern, ihrer Onkel und Tanten oder um andere liebe ältere Menschen.

Wir hoffen, dass Sie diese Broschüre mit Gewinn lesen und wünschen Ihnen eine gute, unfallfreie Zeit!

Dr. Hans-Christian Titze
Vorsitzender des Vorstandes
Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

Jürgen Engel
Vorsitzender des Fachausschusses
Unfallversicherung im Gesamtverband der
Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)

Inhalt

Grußwort	4
Stürze von Senioren aus medizinischer Sicht	5 / 6
Fit bis ins hohe Alter	
Kurzer Selbsttest	7
Sportlich bewegen	8 / 9
Gesund ernähren	10
Stichwort Osteoporose	11
Sicher wohnen	
Sturz- und Stolperfallen im und am Haus	12
Beleuchtung für Gehwege und Hauseingänge	13
Beleuchtung im Haus und an Treppen	13 / 14
Türschwellen, lose Teppiche und Läufer	15
Badezimmer und WC	16 / 17
Leitern und Tritte	18
Verlängerungsschnüre und Telefonkabel	19
Kleine Schwächen – große Wirkung	20
Hilfsmittel für den Seniorenhaushalt	21
Wohnraum anpassen	22
Tipps zur Pflege	
Pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn sind gesetzlich unfallversichert	23 / 24
Pflegen und dabei selbst gesund bleiben	25 / 26
„Gesunder“ Egoismus	27
Literatur und Adressen	28 - 30
Impressum	31
Sind Sie fit? Ist Ihre Wohnung fit?	Rückseite

Medikamente wie Schlafmittel, Beruhigungsmittel oder blutdrucksenkende Mittel können Sturzgefahren erhöhen.

Stürze von Senioren aus medizinischer Sicht

Priv. Doz. Dr. Clemens Becker, Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation, Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart

Mehr als vier Millionen Senioren stürzen hierzulande einmal pro Jahr. Jährlich erleiden mehr als 100.000 Ältere einen Bruch des Oberschenkels als Folge eines Sturzes. Frauen sind hiervon etwa fünfmal häufiger betroffen als Männer. Jede vierte Frau wird einen Bruch des Oberschenkels erleiden, wenn sie keine Vorsorge betreibt. **Aber Vorsorge ist möglich!**

Stürze vorbeugen durch:

- jährliche Kontrolle beim Augenarzt
- regelmäßiges körperliches Training
- Anpassen der Wohnung
- Tragen gut passender Schuhe
- gesunde Ernährung
- Tragen von Hüftschutzhosen

Oft wird übersehen, **dass Stürze auch gravierende soziale und seelische Folgen** haben. Zum Beispiel die Angst vor einem weiteren Sturz, die dazu führt, dass man sich in die eigenen vier Wände zurückzieht, wo man sich sicher und geborgen fühlt. Das ist schade, denn dieser Rückzug führt oft dazu, dass ältere Menschen unter Einsamkeit leiden und sich mehr und mehr isoliert fühlen.

Stürze kündigen sich häufig an, zum Beispiel dadurch, dass die körperlichen Kräfte allmählich nachlassen und viele Arbeiten und Handgriffe nicht mehr mit der gewohnten Sicherheit und Routine vonstatten gehen. Mit speziellen ärztlichen Untersuchungen können nachlassende Balance und Muskelkraft durchaus rechtzeitig erkannt werden. Zusätzlich ist es möglich, sich selber zu testen.
Zwei Beispiele dafür finden Sie in dieser Broschüre auf der Seite 6.

Neben nachlassenden Kräften erhöhen manche Erkrankungen und Beschwerden das Risiko zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen.

Ereignisse und Erkrankungen, die auf eine Sturzgefährdung hinweisen:

- ein Sturz im letzten Halbjahr
- ein Knochenbruch in den letzten fünf Jahren
- Bruch der Wirbelkörper durch Osteoporose
- Sehbehinderung, z.B. durch grünen und grauen Star oder Netzhautdegeneration
- Parkinsonsche Erkrankungen mit Gehbehinderung
- Schlaganfall mit Gehbehinderung
- Epilepsie
- Demenzerkrankung, z.B. Alzheimererkrankung
- Depression

Daneben steigern manche Medikamente das Sturzrisiko: Ein wichtiger Faktor, denn die über 60-Jährigen nehmen mehr als die Hälfte aller Medikamente ein.

Medikamente, die die Sturzgefährdung erhöhen:

- Schlafmittel
- Beruhigungsmittel
- blutdrucksenkende Mittel

Auch die **Kleidung** und die **Wohnungseinrichtung** beeinflussen das Risiko eines Unfalles.
Nicht jeder Sturz wird dadurch zu vermeiden sein, dass weniger Medikamente eingenommen werden oder dass ein Möbelstück, das bisher im Wege stand, einen neuen Platz erhält. Aber **die Zahl schwerer Stürze lässt sich schon mit kleinen Maßnahmen um bis zu 40 Prozent vermindern.** Es lohnt sich also, in die Sturzvermeidung zu investieren, denn es sichert Ihnen ein unabhängigeres Leben.

Fit bis ins hohe Alter

Kurzer Selbst-Test: Bin ich richtig fit?

Um nachlassende Stehfähigkeit und Muskelkraft zu erkennen, eignen sich verschiedene Verfahren. Zwei Übungen möchten wir Ihnen vorstellen:

1. Gehgeschwindigkeit
Markieren Sie eine ebene Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem" Tempo ab, starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten und stoppen Sie einige Schritte nach dem zweiten Strich. Die Zeit läuft von dem Augenblick, an dem Sie den „Startstrich" überschreiten, bis zum Überqueren des zweiten Striches.

Notieren Sie Ihre Zeit: _____ Sekunden

2. Aufstehen vom Stuhl
Versuchen Sie, fünfmal hintereinander so schnell wie möglich von einem Stuhl mit normaler Sitzhöhe (etwa 46 cm) aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Dabei sind die Arme vor dem Körper verschränkt. Die Beine sind im Stand gestreckt, beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal mit ausreichend Pause dazwischen durch. Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten. Wenn Sie nicht mit verschränkten Armen, also ohne Hilfe der Stuhllehne, aufstehen können, sollten Sie diesen Test nicht durchführen.

Notieren Sie Ihre Zeit: _____ Sekunden

Sind Sie ausreichend fit? – Es ist höchste Zeit, etwas für die Fitness zu tun,

- wenn Sie bei „ruhigem, normalem" Tempo mehr als 10 Sekunden brauchen, um 10 Meter zu gehen oder
- wenn Sie länger als 15 Sekunden brauchen, um fünfmal ohne Hilfe der Armlehne aufzustehen, oder wenn Sie ohne Hilfe der Armlehne gar nicht aufstehen können.

Übrigens: Da die Kraft jedes Menschen im Alter deutlich nachlässt, ist es immer gut, vorbeugend mit dem Training zu beginnen – auch wenn Sie die Tests ohne Mühe „bestanden" haben.
Wenn Sie die Tests nach drei bis vier Monaten wiederholen, werden Sie über Ihre Fortschritte staunen, wenn Sie ein bisschen trainiert haben! Falls Sie feststellen, dass Sie eine der Übungen nicht sicher ausführen können, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt besprechen.

Sportlich bewegen

Noch vor zehn Jahren galt körperliche Betätigung im Alter als unsinnig oder sogar gefährlich. Dies ist inzwischen widerlegt: **Auch Neunzigjährige können mit Erfolg ihre Balance und Kraft verbessern.** Allerdings gibt es Unterschiede in der Art des Übens, die beachtet werden sollten.
Wenn bereits Einschränkungen aufgetreten sind, sollten Sie mindestens zweimal pro Woche üben, um die eigenen Fähigkeiten zu verbessern und dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Ein einmaliges Üben reicht meist nur aus, um die Fähigkeiten zu erhalten. Meist merkt man schon nach wenigen Wochen, dass sich Balance und Kraft verbessern. Die größten Fortschritte erreicht man jedoch erst nach etwa drei Monaten.

Balance und Kraft sind für das sichere Gehen sehr wichtig, die Ausdauer ist eher weniger bedeutend. Verwenden Sie Ihre Zeit vor allem darauf, das Gleichgewicht zu schulen und – falls nötig – die Kraft der Beine zu steigern.

Tai-Chi – ein erfolgreiches Programm zur Sturzvermeidung

Ein besonders erfolgreiches Programm zur Sturzverhütung ist das **Tai-Chi**, chinesisches Schattenboxen, das Sie in Fitness-Studios, aber auch – und das meistens erheblich preiswerter – in Sportvereinen, in Seniorensportgruppen oder auch an einigen Volkshochschulen erlernen können. Zusätzlich sind weitere Angebote in Seniorensportgruppen oder Seniorenwohnanlagen, das **Tanzen** oder **Kurse im Fitness-Studio**, die zunehmend auch speziell für Senioren angeboten werden, gut geeignet, um **Kraft und Balance zu verbessern.**
Oder Sie entscheiden sich für Wassergymnastik, oder Yoga, oder, oder, oder:
Das Angebot ist riesig, nutzen Sie es!

Wichtig ist, dass Sie Spaß an der sportlichen Bewegung haben. Belasten Sie sich deshalb nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.

Ein regelmäßiger Spaziergang ist eine gute Grundlage, aber eben nicht speziell genug, um wirklich das Sturzrisiko zu vermindern.

„Junge“ wie auch ältere Senioren sollten sich viel und regelmäßig bewegen, um möglichst viel von den höheren Lebensjahren zu haben. Sportarten, die Kraft, Balance und Beweglichkeit gleichermaßen fördern, sind besonders gut geeignet.

Bewegen an der frischen Luft – das macht Spaß und hält fit.

Gesund ernähren

Viele ältere Menschen sind fehl- oder mangelernährt, obwohl sie genügend Kalorien zu sich nehmen. Der Grund: **Sie nehmen zu wenig lebenswichtige Nährstoffe auf, dazu zählen Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine.**
Ernährungsexperten gehen davon aus, dass rund **15 Prozent aller Senioren mangelernährt** sind, weil sie keinen Appetit haben. Dadurch entsteht ein Teufelskreis: Es wird wenig und oft nicht ausgewogen gegessen. Dadurch beschleunigt sich der Abbau der Muskulatur, der Mensch verliert Kraft und bewegt sich seltener und (dadurch) unsicherer. Dadurch wiederum, dass er sich weniger bewegt, hat er auch weniger Appetit.
Besonders wichtig ist es, **Obst** und **Gemüse** regelmäßig zu essen. Eine Faustregel lautet „fünfmal am Tag“.
Daneben sind **Milch und Milchprodukte** eine gute Quelle für Calcium und Eiweiß.
Zur ausreichenden Versorgung mit Vitamin D und Calcium können diese in den Wintermonaten in Tabletten oder Trinkform aufgenommen werden. Das sollten Sie **mit Ihrem Arzt besprechen**, um eine mögliche, gesundheitsschädigende Überdosierung zu verhindern.
Lebensmittel, die viel Vitamin D enthalten, sind Milch, Butter, Fisch und Hefe.

Einer der wichtigsten Punkte ist, ausreichend zu trinken, mindestens 1,5 Liter täglich. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Tee oder verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.
Da im Alter aber oft der Durst nachlässt, kommen nur die wenigsten auf die empfohlene Trinkmenge, die notwendig ist, um gesund zu bleiben. Zu wenig Flüssigkeit beeinträchtigt jedoch auch die mentale Leistungsfähigkeit. Die Konzentration sinkt und das Unfallrisiko steigt!

Obst und Gemüse fördern wie Milch und Milchprodukte Fitness und Kraft. Sie sollten über den Tag verteilt gegessen werden.

Stichwort Osteoporose

Ab dem 40. Lebensjahr beginnt ein allmählicher Knochenabbau. Doch erst bei einem erheblichen Abbau von Knochensubstanz wird von Osteoporose als Krankheitsbegriff gesprochen. **Die Knochenbrüchigkeit ist mit zunehmendem Lebensalter und insbesondere für Seniorinnen ein großes Problem.** Das Risiko eines Knochenbruches, zum Beispiel des Hüftknochens oder Oberschenkelknochens, nimmt schon bei leichten Unfällen zu.

Zu den **Risikofaktoren** für Osteoporose zählen unter anderem ein **niedriges Gewicht, Bewegungsmangel, sehr früh einsetzende Wechseljahre,** aber **auch Rauchen** und **Mangelernährung** durch eine **zu geringe Aufnahme von Calcium und Vitamin D.**

Bisherige Untersuchungen haben übrigens keinen Unterschied in der Knochendichte von Vegetariern und Nicht-Vegetariern gezeigt.

Wer darauf achtet, genügend Calcium zu sich zu nehmen, tut schon viel dafür, Osteoporose vorzubeugen. Viel Calcium ist in Milch- und Milchprodukten enthalten, aber auch in Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Gartenkresse, Petersilie und Schnittlauch.

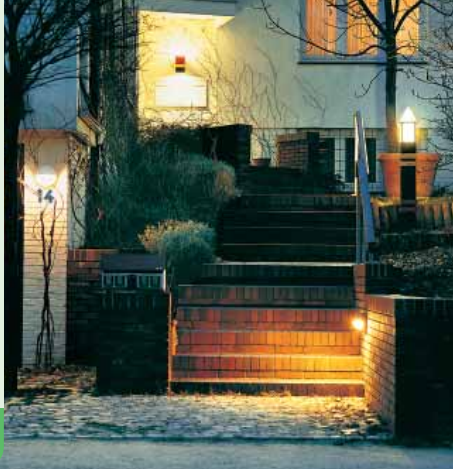
Auch sportliche Bewegung (siehe S. 8) wirkt vorbeugend, da die Knochen widerstandsfähiger werden.

Sicher wohnen

Sturz- und Stolperfallen im und am Haus

Die eigene Wohnung als Lebensmittelpunkt
Der überwiegende Teil der älteren Menschen lebt im Privathaushalt, etwa ein Drittel allein stehend, die Hälfte im Zweipersonen-Haushalt. Ältere Menschen verbringen viel Zeit in der eigenen Wohnung. Hier fühlen sie sich sicher und geborgen.
Dennoch ereignen sich vier von fünf Stürzen am Tag in der Wohnung, im Haus oder im Garten.
Ursache sind oft ungeeignete „Hilfsmittel“: Statt einer Leiter steigt man auf den Stuhl oder die Sofalehne, um die Glühbirne auszutauschen. Auch stehen immer noch viel zu viele Menschen – nicht nur ältere! – beim Fensterputzen auf der Fensterbank oder gar auf dem Fenstersims.
Oft werden auch die eigenen Kräfte überschätzt, zum Beispiel beim Aufhängen von feuchten, schweren Gardinen. Jede Hausfrau hat diese Arbeit jahrzehntelang mühelos bewältigt, und da fällt es manchmal schwer sich einzugestehen, dass die eigene Kraft nicht mehr ausreicht und Hilfe nötig ist.
In solchen Fällen kann **Nachbarschaftshilfe viel bewirken: warum nicht „einmal Gardinenaufhängen“ gegen „zweimal Babysitten“ tauschen ...?** Zudem bieten verschiedene soziale Dienste Fensterreinigung an.

Zu vielen anderen Sicherheitsthemen im Haus finden Sie auf den folgenden Seiten einige Tipps.



Gehwege und Hauseingänge sollten gut beleuchtet sein.
Eine beleuchtete Hausnummer hilft Rettungswagen und Helfer, im Notfall schnell das richtige Haus zu finden.

Beleuchtung ...

... für Gehwege und Hauseingänge

Gute Beleuchtung ist an Gehwegen und Hauseingängen das A und O. Sie sollte **mindestens den Weg zwischen Haustür und Gartentor, die Haustür selbst und Treppen erhellen.** Auch Garagen und außen liegende Kellerabgänge und Terrassen sollten an der Außentreppe beleuchtet sein, auch wenn es nur wenige Stufen sind. Treppenleuchtensollten zur besseren Orientierung immer die oberste und unterste Stufe markieren.

Gartenweg-Lampen werden am besten maximal einen Meter über dem Boden angebracht. Das Licht sollte blendfrei nach unten gerichtet sein, der Lichtkegel muss Gefahrenstellen gut ausleuchten ohne störenden Schatten von Bäumen oder Stauden. Die Lichtkegel der einzelnen Leuchten sollten sich überlappen, um den Weg lückenlos auszuleuchten.

Hilfreich sind **Leuchten mit Bewegungsmeldern**, die sich automatisch einschalten, wenn eine Person in ihren Einzugsbereich tritt. Sinnvoll ergänzen **Zeitschaltuhren** die Außenbeleuchtungen, dabei sollte der **Zeittakt großzügig bemessen** sein – das gilt übrigens auch für die Beleuchtung in Treppenhäusern.

Die **Fußmatte der Außentür** sollte **möglichst bodengleich** sein, ebenso der Gitterrost , der in ein Betonbett eingelegt werden kann.

... im Haus

Wer nachts ‘raus muss, kennt das leidige Tasten nach dem Lichtschalter. Abhilfe schafft das gedämpfte Licht einer Nachttischlampe, die vom Bett aus bequem eingeschaltet werden kann.

Tipp

Gut zu Fuß ...
Tipps für Schuhe
Schuhe sollten einen guten Halt in der Ferse bieten.
Sollten Sie Schwierigkeiten beim Anziehen von Halbschuhen haben, ist ein langer Schuhlöffel eine große Hilfe. Treten Schwierigkeiten beim Binden der Schuhe auf, sollten Sie überlegen, ob Schuhe mit Klettverschlüssen für Sie in Frage kommen.
Im Winter sollten Schuhe, die Sie außerhalb des Hauses tragen, eine rutschhemmende Sohle haben.

Hilfreich ist auch ein **Bewegungsmelder am Bett**, der automatisch das Licht einschaltet. Mit Bewegungsmeldern ausgerüstete Betten gehören inzwischen bei vielen Herstellern von Schlafzimmermöbeln zum erweiterten Standardprogramm und werden in gut sortierten Möbelhäusern angeboten.
Bewegungsmelder machen auch im Badezimmer Sinn. Sie schalten sich automatisch ein, wenn Sie Ihr Bad betreten.
Bringen Sie **Leuchten auf den Wegen, zum Beispiel im Flur oder in der Diele**, so an, dass Sie **nicht geblendet** werden. Der Abstand zwischen den Lampen sollte so bemessen sein, dass der gesamte Weg ausgeleuchtet ist.
Gut sind **Nachtlampen für die Steckdose**, die die ganze Nacht leuchten. Neuere Exemplare schalten sich tagsüber automatisch ab und sparen so Energie.

Nachtlichter weisen Wege

... und an Treppen

- **Am Anfang und am Ende der Treppe sollte ein bequem erreichbarer Lichtschalter angebracht sein, der möglichst auch im Dunkeln leuchtet.** Sie können hier einen Leuchtstreifen anbringen oder ein Nachtlicht, wenn der Lichtschalter zusammen mit einer Steckdose an der Wand montiert ist.
- Kennzeichnen Sie die erste und die letzte Stufe eventuell mit einem Leuchtstreifen.
- Ein rutschfester Belag bietet zusätzliche Sicherheit: Auf Steinstufen sind Gummistreifen geeignet, auf glatten Holzstufen Teppichmatten. Wenn Holztreppe und Holzfußboden eine Nuance Farbunterschied haben, werden Beginn und Ende der Treppe gut wahrgenommen.
- Nie voll bepackt und in Eile Treppen hinauf- und hinuntergehen!
- Blumenvasen oder -podeste haben auf Treppen nichts zu suchen, denn sie werden leicht zu Stolperfallen.

Treppengeländer sollten möglichst über die erste und die letzte Stufe hinausragen. Handläufe sollten auch bei wenigen Stufen angebracht werden.

Tipp

Nachts auf Socken unterwegs?
Falls Sie im Bett gerne Strümpfe tragen, um warme Füße zu haben, sollten Sie Socken mit einer rutschhemmenden Sohle anziehen. So verhindern Sie, dass der nächtliche Gang zur Toilette zu einer Rutschpartie wird.

„Dauerwellen" rund ums Bett?
Falten in Bettumrandungen und Vorlegern haben schon so manchen schweren Sturz verursacht, etwa dann, wenn man nachts schnell an das Telefon oder zur Toilette muss. Ebenso kritisch sind lose aufliegende Umrandungen und Läufer, die leicht wegrutschen können! Eventuell ist ein zweiter Telefonanschluss neben dem Bett sinnvoll.

Türschwellen, lose Teppiche und Läufer

Türschwellen sollten möglichst entfernt werden oder eine andere Farbe haben als der angrenzende Boden. Ist das nicht möglich, sollten an der vorderen und hinteren Schwelle Bretter so angepasst werden, dass eine kleine Rampe entsteht. So schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe: Die Stolperfalle ist weg, und Sie können auch mit einem Gehwagen, Servierwagen oder einem Rollator in den Raum hineinfahren.

Lose Teppiche und Läufer sollten Sie möglichst entfernen, da Ecken und Kanten hochstehen und leicht zu Stolperfallen werden können.
Wenn Teppiche und Läufer in der Wohnung bleiben sollen, sollten Sie diese gegen Verrutschen sichern. Dafür bieten sich Antirutschmatten oder Klebebeläge an. Für jeden Unterbelag gibt es im gut sortierten Fachhandel oder in Baumärkten das passende Material.

Badezimmer und WC

Gerade im Bad können Sie mit kleinen Veränderungen schon viel bewirken:

- Fußmatten, Vorleger und Teppiche im Bad sollten eine **rutschfeste Unterseite** haben oder mit Gummiunterlegern gesichert werden. Sie sollten **fußwarm** sein, denn wer auf Zehenspitzen gehen muss, weil die Füße kalt sind, bewegt sich unsicherer.
- Sichern Sie Ihre Dusche oder Badewanne mit rutschhemmenden Matten oder Aufklebern, damit Sie auch **mit eingeseiften Füßen einen guten Halt** haben. „Anti-Slip"-Emaillierungen, die von versierten Wannenherstellern angeboten werden, beugen Stürzen in Duschbecken und Badewannen vor: Eine strukturierte Oberfläche aus einem Quarz-Sand-Gemisch wird in den Wannenboden eingebrannt.
- Ein kleiner Plastikhocker zum Hinsetzen in der Dusche ist bequem und erhöht Ihre Sicherheit!
- Wenn Sie sich nach dem Duschen oder Baden einölen möchten, achten Sie darauf, dass **kein Öl in der Dusch- oder Badewanne** verbleibt. Am besten sofort mit viel heißem Wasser nachspülen.
- Auf Öl, Wasserlachen oder Resten von Shampoo oder Duschgel auf dem Fußboden kann man leicht ausrutschen. Sie sollten diese sofort wegwischen.

Tipp

Mehr als 1.300 bundesdeutsche Installationsfachbetriebe verfügen über eine spezielle zertifizierte Weiterbildung zur „Wohnraumanpassung im Sanitärbereich“ und zum barrierefreien Wohnen. Diese Betriebe erkennen Sie an dem untenstehenden Logo.
Weisen Sie auch auf DIN 18025 („Barrierefreie Wohnungen“) hin.
Weitere Tipps finden Sie auf den Seiten 22 und 28.

Mobil IM ALLTAG
Sicherung der Lebensqualität im Sanitärbereich

Checkliste Um- und Neubauten im Bad

Bodenbelag

Kleine Fliesen wirken durch einen höheren Fugenanteil rutschhemmend. Im Baumarkt sind rutschhemmende Fliesen oft extra gekennzeichnet. Entscheiden Sie sich für Fliesen mit einer rauen Oberfläche. Aber Vorsicht: Die rutschfeste Fliese gibt es nicht!

Zusätzlicher Bewegungsraum

Die Badewanne kann durch eine Dusche ersetzt oder die Waschmaschine in die Küche verlagert werden.

Der Duschplatz

sollte möglichst ebenerdig gefliest und bodengleich sein oder, falls das nicht möglich ist, einen maximal zwei Zentimeter hohen Einstiegsrand haben.

Dusche und Badewanne

sollten mit einem Klappsitz sowie Haltestangen und Haltegriffen ausgestattet sein. Armaturen und die Handbrause sollten Sie im Sitzen erreichen können. Zum Ein- und Aussteigen in die Badewanne kann ein Badewannenlift gute Dienste leisten.

Haltegriffe

sollte es im gesamten Badezimmer und vor allem in der Dusche, entlang der Badewanne und neben der Toilette in ausreichender Zahl geben. Die Griffe sollten stabil mit Dübeln und Schrauben im rechten Winkel an der Wand befestigt sein, damit man sich auf ihnen gut abstützen kann. Handgriffe sollten 85 Zentimeter Abstand vom Boden und zwischen 3 und 4,5 Zentimeter Durchmesser haben.

Badewanne, Dusche & Co sollten nicht unter dem Fenster angebracht werden, da das Fenster zum Öffnen und Schließen bequem erreichbar sein sollte.

Leitern und Tritte

- Leitern sollten auf vier rutschfesten Füßen stehen und eine unlösbare, witterungsunabhängige und stabile Spreizsicherung für den sicheren Stand haben. Breite Tritte mit einer rutschfesten Riffelung sind einfach ein Muss. Ebenso ein Aufhängehaken für Putzeimer.
- **Aluminiumleitern** sollten Sie regelmäßig daraufhin kontrollieren, ob die **Gummifüße** unbeschädigt sind und noch richtig auf dem Holm sitzen. Drehen Sie dafür die Leiter ab und zu um, denn oft sieht der Fuß von oben und von der Seite noch gut aus, während er an der Unterseite schon beschädigt ist.
- Eine Leiter mit drei bis vier Stufen reicht normalerweise für Arbeiten im Haushalt völlig aus.
- Achten Sie beim Kauf von Leitern auf das GS-Prüfzeichen. Es steht für geprüfte Sicherheit.

- Ersetzen Sie alte Holzleitern möglichst durch eine AluminiumLeiter, die leichter und witterungsbeständiger ist.
- Leitern und Tritte sollten jederzeit bequem erreichbar sein.
- Vermeiden Sie riskante Balanceakte in luftiger Höhe. Rücken Sie Ihre Leiter lieber ein Stück weiter.

Schuhe und Kleider

- Beim Putzen und auf der Leiter tragen geschlossene, flache Schuhe mit einem guten Profil und möglichst einem Fersenriemen erheblich zu Ihrer Sicherheit bei.
  Zur richtigen Kleidung gehört vor allem, dass keine weiten Ärmel und herunterhängende Schürzenbänder die Hausarbeit behindern.

Verlängerungsschnüre und Telefonkabel

Verlängerungsschnüre und lange Elektrokabel sollten Sie wenigstens mit einem breiten Paketklebeband über die ganze Länge fest an den Boden kleben. Längere Kabel, zum Beispiel für den Fernseher, die Musikanlage, Heizlüfter oder Radiatoren, sollten Sie so verlegen, dass man nicht über sie stolpert. Die Kabel könnten zum Beispiel mittels Kabelschellen über dem Türrahmen und an den Fußleisten entlang gelegt oder durch Kabelkanäle gezogen werden.

- Eventuell können Sie eine näher liegende Steckdose benutzen.
- Verlängerungsschnüre sollten dennoch nicht zur Dauereinrichtung werden. Besser ist es, sich von einem Elektriker zusätzliche Steckdosen installieren zu lassen – und diese dann auch zu benutzen.

Telefonkabel sollten nicht zu lang sein!
Die Anschaffung eines schnurlosen Telefons lohnt sich immer.

Kleine Schwächen – große Wirkung

Die meisten Stürze passieren bei Jung oder Alt durch – mehr oder weniger – liebenswerte kleine menschliche Schwächen.
Zum Beispiel **Unordnung**: Im Flur steht die volle Einkaufstasche. Auf der Kellertreppe sind Flaschen deponiert, die beim nächsten Mal mit nach unten sollen, und vor der Badezimmertür liegt der zum Trocknen aufgespannte Regenschirm. Wenn es dann an der Tür schellt oder plötzlich das Telefon klingelt, ist es nur eine Frage der Zeit, wann die **herumliegenden Sachen zu gefährlichen Stolperfallen** werden.

Im Laufe der Zeit sammelt sich einiges an, und nicht **selten verstellen zu viele Möbel, aber auch Bodenvasen, Blumenbänke und andere liebgewonnene Gegenstände den Bewegungsraum** in der Wohnung. Empfehlenswert sind etwa 1,20 Meter Platz vor jedem Möbelstück. Sind die Räume zu voll, ist gerade in der Dämmerung oder in großer Eile häufig kaum noch ein sicheres Durchkommen möglich. Vielleicht könnten Sie auf das eine oder andere Stück verzichten, auch wenn es schwer fällt.

Wenn sich beim Treppensteigen, Putzen oder anderen Arbeiten **abnehmende Kräfte zeigen**, sollten Sie aufschreiben, wie viel Zeit Sie für bestimmte Arbeiten benötigen. Planen Sie **genügend Ruhezeiten** ein!

Stress und Hektik sind ebenfalls nicht zu unterschätzende Ursachen für Stürze. Zum Beispiel häuft sich in den Wintermonaten die Zahl von Stürzen. Grund ist nicht in erster Linie das nasskalte Wetter, sondern höhere Aktivität zur Weihnachtszeit: am Baum schnell ein paar Kugeln aufhängen, in der Küche den Gänsebraten bestreichen, und dann die vielen zu schreibenden Weihnachtsgrüße. Bei dieser Fülle von Anforderungen kann es schnell zu Stürzen kommen!
Auch hier der Rat: **Lassen Sie sich Zeit!**

Hilfsmittel für den Senioren-Haushalt

Viele Hilfsmittel erleichtern mittlerweile das Leben: Angefangen von der Greifzange, die etwas auf den Boden Gefallenes ergreift, über Lampen, Radio und andere Elektrogeräte, die mit einer Fernbedienung nachgerüstet werden können bis hin zu Jalousien oder Rollläden, die ebenfalls nachträglich mit einem elektrischen Antrieb ausgestattet werden können, wenn das manuelle Betätigen zu viel Kraft erfordert. Inzwischen gibt es eine große Anzahl von Herstellern, die solche Hilfen anbieten.

Kleine Polster – großer Schutz: Hüftprotektoren

Hüftschutzhosen – kleine Polster mit großer Wirkung

Für besonders sturzgefährdete Personen kann das Tragen einer Hüftschutzhose die Folgen eines schweren Sturzes auf die Hüfte vermindern. Mit einer **Sicherheit von mehr als 90 Prozent** wird ein **Bruch des Hüftgelenks verhindert**. Die Schalen oder Polster in der Unterwäsche bewirken, dass die **Kraft des Aufpralls vermindert** wird. Die Hosen können Sie über den Sanitätsfachhandel oder über die Hersteller beziehen. **Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Kostenerstattung möglich ist.** Besonders wichtig ist die Hüftschutzhose zum Beispiel für Menschen, die häufiger stürzen, Parkinsonkranke, gehfähige Patienten nach einem Schlaganfall oder auch sturzgefährdete Personen mit schwerer Osteoporose.

Wenn Sie Interesse an Hilfsmitteln und Hüftprotektoren haben, finden Sie Ansprechpartner in Sanitätshäusern und Wohnraumberatungsstellen.

Wohnraum anpassen

Jeder wünscht sich, in seiner vertrauten Umgebung älter zu werden. In der Wohnung hält man sich am liebsten und die meiste Zeit des Tages auf.
Aber die Anforderungen an die Wohnung ändern sich. Wer zum Beispiel auf den Rollator gestützt durch die Wohnung geht, stellt möglicherweise bald fest, dass Türen zu eng sind und verbreitert werden müssen. In der Küche muss der Herd in Sichthöhe angebracht werden, weil das Bücken vor dem alten Gerät zu mühsam wird. Im Bad wird das Wannenbad immer mühsamer, weil das Ein- und Aussteigen zu beschwerlich geworden ist. Eine Dusche mit Klappsitz wäre eine gute Alternative.
Diese und weitere Überlegungen in die Tat umgesetzt, tragen zu einem unfallfreien häuslichen Leben bei. Daher heißt ein Anpassen der Wohnung an veränderte Lebensverhältnisse auch, länger selbständig zu bleiben und das eigene Leben zu gestalten.

Apropos...

Holen Sie vor einem geplanten Umbau der Wohnung mindestens zwei schriftliche Kostenvoranschläge ein. Die Frage der Zuschüsse für Umbauten wird in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich gehandhabt und jährlich angepasst. Der erste und sicherste Weg für Informationen ist ein Anruf bei einer Wohnberatungsstelle. Auch Architektenkammern informieren über „barrierefreies Bauen und Umbauen".
Weitere Anlaufstellen sind die Pflegekasse, die Wohnungsbaukreditanstalt oder Seniorenräte. Eine Wohnraumberatung kann auch eine ergotherapeutische Praxis nach hausärztlicher Verordnung durchführen.

Tipp

Die Pflegeversicherung bezuschusst Maßnahmen, die den individuellen Wohnraum verbessern. Voraussetzung ist, dass dadurch die häusliche Pflege ermöglicht, erheblich erleichtert oder eine selbständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird.
Der Versicherte zahlt einen angemessenen Eigenanteil.

Broschüren zum Thema „Wohnungsanpassung und Wohnen im Alter" können Sie beim **Kuratorium Deutsche Altershilfe** bestellen:
Kuratorium Deutsche Altershilfe, An der Pauluskirche 3, 50677 Köln, Fax-Nr. 0221/93 18 47-6 oder www.kda.de

Weitere Adressen finden Sie auf den Seiten 28 und 29.

Tipps zur Pflege

Pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn sind gesetzlich unfallversichert

Häusliche Pflegepersonen sind bei Unfällen während der Pflege gesetzlich unfallversichert („Pflege-Unfallversicherung"). Dafür müssen weder die Pflegeperson noch der Pflegebedürftige einen Beitrag bezahlen.

Diese Versicherung wird getragen von den kommunalen Gemeindeunfallversicherungsverbänden, Unfallkassen und Landesunfallkassen im gesamten Bundesgebiet.
Die Adressen finden Sie auf Seite 30.

Versichert sind Familienangehörige, Nachbarn oder Freunde.

Voraussetzung für den Schutz ist, dass die Pflegetätigkeit der einzelnen Pflegepersonen

- einem Schutzbedürftigen im Sinne des Sozialgesetzbuches XI, Paragraf 14, dient,
- eine ernsthafte Pflegetätigkeit und keine einmalige Gefälligkeitshandlung ist,
- in häuslicher Umgebung stattfindet
  - Die Pflegetätigkeit muss entweder im Haushalt der Pflegeperson oder im Haushalt des Pflegebedürftigen erfolgen. Dabei kann es sich auch um ein Senioren- oder Pflegeheim handeln. Möglich ist auch, dass der Pflegende den Pflegebedürftigen im Haushalt einer dritten Person pflegt.
- nicht erwerbsmäßig ausgeübt wird
  - Das ist der Fall, sofern der Pflegende für seine Pflegetätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhält, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.

Versichert sind Tätigkeiten, die überwiegend dem Pflegebedürftigen zugute kommen, zum Beispiel

- Körperpflege
- Nahrungszubereitung
- Mobilität in und außerhalb von Haus oder Wohnung
- Hauswirtschaftliche Versorgung wie Einkaufen, Kochen oder Reinigen der Wohnung
- Wegeunfälle, das heißt Unfälle auf dem Weg zum Ort der Pflegetätigkeit oder zurück
- Berufskrankheiten

Bei einem Unfall haben **Pflegepersonen Anspruch** auf

- Heilbehandlung durch Ärzte, Zahnärzte oder im Krankenhaus
- Rehabilitationsmaßnahmen
- Geldleistungen, zum Beispiel:
  - Verletztengeld bei Verdienstausfall
  - Versichertenrente
  - Hinterbliebenenrente

Ein Unfall muss innerhalb von drei Tagen dem zuständigen Unfallversicherungsträger gemeldet werden.

Pflegen und dabei selbst gesund bleiben

Heben und Tragen

Das Heben, Tragen und Umbetten von Pflegebedürftigen kann auf Dauer zu einer **starken Belastung** werden, vor allem für die **Wirbelsäule** und die **Bandscheiben**. Sie können diese **Belastungen verringern**, wenn:

- Sie beim Heben, Tragen und Bücken den Oberkörper aufgerichtet halten,
- Rücken und Kopf in gerader Haltung sind,
- Sie den Pflegebedürftigen zum Heben körpernah am Rumpf halten,
- Sie Drehbewegungen der Wirbelsäule vermeiden, wenn Sie den Pflegebedürftigen tragen.

Überschätzen Sie Ihre Kräfte nicht. Holen Sie sich die Unterstützung eines weiteren Helfers, benutzen Sie Hilfsmittel und die noch vorhandene Beweglichkeit des Pflegebedürftigen.

Wenn Sie einen Bettlägerigen pflegen, können Sie sich die Arbeit erleichtern, indem Sie **das Bett so aufstellen, dass Sie von beiden Längsseiten einen freien Zugang haben.** Das Bett sollte als Ganzes oder wenigstens an der Kopfseite höhenverstellbar sein. Die optimale Höhe für das Bett beträgt etwa 60 bis 70 Zentimeter.

Quelle: www.unfallkassen.de

Hautschutz

Pflege ist Stress für die Haut: Waschen, Baden, Einreiben mit Salben, Cremes und alkoholischen Lösungen sowie das Reinigen und Desinfizieren von Gebrauchsgegenständen belasten den Säureschutzmantel der Haut.
Sie wird schuppig und rötet sich leicht.
Oft kann dann die Hornschicht ihre Schutzfunktion nicht mehr erfüllen. Schadstoffe können in die Haut eindringen und Entzündungen oder Allergien hervorrufen.

So schützen Sie Ihre Haut:

- Tragen Sie vor Beginn Ihrer Pflegetätigkeit eine Hautschutzsalbe auf.
- Benutzen Sie Schutzhandschuhe, vor allem dann, wenn Sie mit Körperflüssigkeiten in Kontakt kommen oder einen Pflegebedürftigen mit einer ansteckenden Krankheit pflegen.
- Pflegen Sie Ihre Haut regelmäßig mit Pflegecremes.

Inzwischen gibt es eine ganze Reihe von Hilfsmitteln zum Bewegen von Patienten und Ratschläge, wie diejenigen, die pflegen, sich selbst vor übermäßigen körperlichen Belastungen schützen können.
Sie werden in der Broschüre „Bewegen von Patienten. Prävention von Rückenbeschwerden im Gesundheitsdienst“, vorgestellt.
Die reich bebilderte Broschüre hat der Bundesverband der Unfallkassen in Zusammenarbeit mit der Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege herausgegeben. Sie erhalten sie bei dem Unfallversicherungsträger Ihres Bundeslandes (GUV 50.0.9. Theorie und Praxis der Prävention).

Adressen siehe Seite 30

„Gesunder“ Egoismus

Wer sich um einen Pflegebedürftigen kümmert, darf sich selbst nicht vergessen und sollte, ohne schlechtes Gewissen, rechtzeitig einen im wahrsten Sinne des Wortes gesunden Egoismus zeigen. Zu dieser oft schweren Aufgabe gehören Ausgleich und Entlastung, sonst gibt es nach kurzer Zeit zwei Kranke. Ein freier Tag pro Woche muss sein, um sich für den anstrengenden Pflegealltag fit zu halten und sich zu regenerieren. Auch autogenes Training kann eine Hilfe sein. Diese Entspannungstechnik hilft gestressten Seelen und lässt Sie innerhalb weniger Minuten wieder aufatmen.

Literatur und Adressen

Wohnraumanpassung

- **Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V.**
  Verein zur Förderung des selbständigen Wohnens älterer und behinderter Menschen
  Mühlenstr. 48; 13187 Berlin
  Telefon: 030 / 47 53 17 19; Telefax: 030 / 47 53 18 92
  E-Mail: info@wohnungsanpassung.de
  Internet: www.wohnungsanpassung.de
  (dort weitere Links und Ansprechpartner in den einzelnen Bundesländern)

- **Arbeitsgemeinschaft Wohnberatung e.V. (AGW)**
  Adenauerallee 113; 53113 Bonn
  Telefon: 0228 / 26 40 11; Telefax: 0228 / 26 40 12
  E-Mail: info@agw.de; Internet: www.agw.de
  (mit gutem Medienangebot, u.a. Broschüre *Wohnqualität im Alter*; Kosten: 6,14 Euro zzgl. Porto)

- **Beratungsstelle Wohnen**
  Korbinianplatz 15a; 80807 München
  Telefon: 089 / 35 70 43 13; Telefax: 089 / 35 70 43 29
  Internet: www.beratungsstelle-wohnen.de

- **Paritätischer Wohlfahrtsverband**
  Oranienburger Str. 13-14; 10178 Berlin
  Telefon: 030 / 2 46 36 - 0; Telefax: 030 / 2 46 36 - 110
  E-Mail: info@paritaet.org; Internet: www.paritaet.org

Modellprogramm „Selbstbestimmt Wohnen im Alter“ (1998 - 2001)

- Informationen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Internet: www.bmfsfj.de in der Rubrik „Ältere Menschen“. Unter anderem werden ausgewählte Wohnprojekte, Technik für Ältere und Mobilitätsthemen vorgestellt.
- Suchmaschinen im Internet werfen nach Eingabe von Stichwörtern wie „Wohnraumanpassung“ oder „Wohnraumberatung“ eine Vielzahl regionaler und überregionaler Beratungseinrichtungen kommerzieller und nichtkommerzieller Art aus.

- **Broschüre des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales**
  Was bei der Pflege zuhause zu beachten ist und wie die Leistungen aussehen.
  Umfang 100 Seiten
  Kostenlos zu beziehen bei:
  Telefon: 0180 / 51 51 51 0

- **Broschüre des Bundesministeriums für Gesundheit**
  Pflege Zuhause – Ratgeber für die Häusliche Pflege
  Kostenlos zu beziehen bei:
  Bundesministerium für Gesundheit
  Referat Öffentlichkeitsarbeit
  11017 Berlin
  oder www.bmg.bund.de

- **Informationsreihe**
  Sicheres Arbeiten in der häuslichen Pflege
  1. Rückgerechtes Arbeiten
  2. Kleine Hilfsmittel
  3. Hautschutz
  4. Schutz vor Infektionen
  5. Hilfe für die Helfer
  6. Belastungen in der häuslichen Pflege
  Zum Herunterladen bei der Unfallkasse Berlin
  (www.unfallkasse-berlin.de, Rubrik: Publikationen)

Sportliche Bewegung

Internet-Tipp

www.fit-in-jedem-alter.de

www.www.richtig-fit-ab-50.de

Wanderausstellung *Bewegte Senioren*,
Informationen rund um das Thema Fitness bis ins hohe Alter.
Die Ausstellung können Sie im Internet unter www.bewegte-senioren.de besichtigen.

Buchtipps

Miriam E. Nelson: *Starke Frauen bleiben jung*, 1998
ISBN 3524720129

P. J. Knörrich: *Dem Alter souverän begegnen*
Ein Ratgeber für Söhne, Töchter, Enkel und Senioren
ISBN 3-423-34261-7

Anschriften der Unfallkassen und Gemeindeunfall-versicherungsverbände inkl. Bundesverband der Unfallkassen

Baden-Württemberg: Unfallkasse Baden-Württemberg
Stuttgart: Augsburger Str. 700, 70329 Stuttgart
Tel.: 0711 / 93 21 - 0, www.uk-bw.de
Karlsruhe: Waldhornplatz 1, 76131 Karlsruhe
Tel.: 0721 / 6098 - 0, www.uk-bw.de

Bayern: Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband/ Bayerische Landesunfallkasse, Ungererstr. 71, 80805 München
Tel.: 089 / 36093 - 0, www.bayerguvv.de
Unfallkasse München, Müllerstr. 3, 80469 München
Tel.: 089 / 233 280 94, www.unfallkasse-muenchen.de

Berlin: Unfallkasse Berlin, Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin
Tel.: 030 / 76 24 - 0, www.unfallkasse-berlin.de

Brandenburg: Unfallkasse Brandenburg, Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder), Tel.: 0335 / 5216 - 0, www.ukbb.de

Bremen: Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen, Walsroder Str. 12-14, 28215 Bremen, Tel.: 0421 / 35012 - 0, www.unfallkasse.bremen.de

Hamburg: Landesunfallkasse Freie und Hansestadt Hamburg, Spohrstr. 2, III, 22083 Hamburg, Tel.: 040 / 27153 - 0, www.luk-hamburg.de

Hessen: Unfallkasse Hessen, Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt (Main), Tel.: 069 / 29972 - 440, www.ukh.de

Mecklenburg-Vorpommern: Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern, Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin, Tel.: 0385 / 5181 - 0, www.uk-mv.de

Niedersachsen: Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband, Berliner Platz 1C, 38102 Braunschweig, Tel.: 0531 / 27374 - 0, www.guv.braunschweig.de
Gemeindeunfallversicherungsverband Hannover / Landesunfallkasse Niedersachsen, Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Tel.: 0511 / 87 07 - 0, www.guvh.de
Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg, Gartenstr. 9, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441 / 77909 - 0, www.guv-oldenburg.de

Nordrhein-Westfalen: Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband, Heyestr. 99, 40625 Düsseldorf, Tel.: 0211 / 28 08 – 0, www.rguvv.de
Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe, Salzmannstr. 156, 48159 Münster, Tel.: 0251 / 2102 - 0, www.guvv-wl.de

Rheinland-Pfalz: Unfallkasse Rheinland-Pfalz, Orensteinstr. 10, 56626 Andernach, Tel.: 02632 / 960-0, www.ukrlp.de

Saarland: Unfallkasse Saarland, Beethovenstr. 41, 66125 Saarbrücken, Tel.: 06897 / 9733 - 0, www.uks.de

Sachsen: Unfallkasse Sachsen, Rosa-Luxemburg-Straße 17a, 01662 Meißen, Tel.: 03521 / 724 - 0, www.unfallkassesachsen.de

Sachsen-Anhalt: Unfallkasse Sachsen-Anhalt, Käsperstr. 31, 39261 Zerbst, Tel.: 03923/751 - 0, www.uksa.de

Schleswig-Holstein: Unfallkasse Schleswig-Holstein, Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel, Tel.: 0431 / 6407 - 0, www.uksh.de

Thüringen: Unfallkasse Thüringen, Humboldtstr. 111, 99867 Gotha, Tel.: 03621 / 777 - 0, www.ukt.de

Bundesweit: Bundesverband der Unfallkassen (BUK), Fockensteinstr. 1, 81539 München
Tel.: 089 / 62272 - 0, www.unfallkassen.de

Sturzunfälle sind vermeidbar – Sicher leben auch im Alter

Herausgeber:

Aktion DAS SICHERE HAUS – Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH)
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg; Internet: www.das-sichere-haus.de

Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Friedrichstr. 191, 10117 Berlin; Internet: www.gdv.de

Konzeption, Projektbetreuung und Redaktion: Dr. Susanne Woelk
Autoren: Dr. Clemens Becker, Dr. Susanne Woelk
Mitarbeit: Fred Babel, Karin Dieckmann, Alexandra Nawroth
Fotos und Abbildungen: Dr. Clemens Becker, Bodendörfer|Kellow, Corbis Images, DSH, Fördergemeinschaft Gutes Licht,Verena Hars (Zeichnungen), Photocase, Photodisc, Suprima „Herzlieb" GmbH, Stephan Weiler
Gestaltung & Produktionsabwicklung: Bodendörfer|Kellow

Die Aktion DAS SICHERE HAUS wird getragen von:

Ministerien
Bayerisches Staatsministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz
Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung
Hessisches Sozialministerium
Ministerium für Arbeit, Soziales, Familie und Gesundheit des Landes Rheinland-Pfalz
Ministerium für Arbeit und Soziales, Qualifikation und Technologie des Landes Nordrhein-Westfalen
Ministerium für Umwelt und Verkehr Baden-Württemberg
Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit

Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand
Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband
Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Bundesverband der Unfallkassen
Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
Gemeindeunfallversicherungsverband Westfalen-Lippe
Landesunfallkasse Freie und Hansestadt Hamburg
Rheinischer Gemeindeunfallversicherungsverband
Unfallkasse Baden-Württemberg
Unfallkasse Berlin
Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen
Unfallkasse Hessen
Unfallkasse München
Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Unfallkasse Saarland
Unfallkasse Sachsen

Verbände
Berufsverband Katholischer Arbeitnehmerinnen in der Hauswirtschaft in Deutschland e.V.
Bundesverband der Unfallkassen (BUK)
Deutscher Hausfrauen-Bund e.V.
Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
VerbraucherService im Katholischen Deutschen Frauenbund e.V.

Versicherungen
Allianz Versicherungs-AG
Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
Hamburg-Mannheimer Sachversicherungs-AG
Provinzial Rheinland Versicherung AG – Die Versicherung der Sparkassen

Aus dem Inhalt:

Sind Sie richtig fit? Kleiner Selbst-Test

Gehgeschwindigkeit
Markieren Sie mit zwei Strichen am Anfang und am Ende eine ebene Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem" Gehtempo ab: Starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten Strich und halten Sie auch erst einige Schritte nach dem zweiten Strich wieder an. Stoppen Sie dabei jeweils Ihre Zeit: Ab dem Augenblick, an dem Sie den „Startstrich" überschreiten, läuft die Zeit. Stoppen Sie die Zeit, wenn Sie den zweiten Strich überqueren.

Notieren Sie Ihre Zeit: _____ Sekunden

Wenn Sie bei „ruhigem, normalem" Tempo mehr als 10 Sekunden brauchen, um 10 Meter zu gehen, sollten Sie etwas für Ihre Fitness tun!

Und wie fit ist Ihre Wohnung?

- Verlängerungsschnüre sind Stolperfallen.
  Die Lösung: Benutzen Sie eine näher liegende Steckdose oder lassen Sie vom Fachmann zusätzliche Steckdosen installieren.
- Sorgen Sie für Farben und Kontraste in Ihrer Wohnung, zum Beispiel dunkle Läufer auf hellem Teppichboden. Sie erkennen Stolperfallen dann leichter.
- Rutschen Teppiche und Läufer? Die Lösung: Im Fachandel gibt es rutschhemmende Unterlagen für jeden Boden. Lassen Sie sich zu Ihrer Sicherheit beraten.
- Genügend und stabile Haltegriffe im Bad, vor allem in Dusche oder Badewanne helfen, schwere Stürze zu vermeiden.
- Wasserlachen, verschüttetes Duschgel und Shampoo am besten immer sofort aufwischen. Rutschgefahr!