

Vitagate » 50 Plus » Sicher Leben » Vorsicht. Stolperfallen!

## Sicher Leben

# Vorsicht. Stolperfallen!

**Ein unachtsamer Moment, ein falscher Schritt und schon ist es passiert. Stürze sind die häufigsten Unfälle im Haushalt, im Garten und in der Freizeit. Vor allem für alte Menschen haben sie oft schlimme Folgen. Sorgen Sie also vor.**

Jährlich stürzen in der Schweiz laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung BfU mehr als 270'000 Personen. 1400 sterben an den Folgen des Sturzes, 90 Prozent davon sind ältere Menschen. Die meisten Sturzunfälle passieren im Alltag, wie zum Beispiel beim Gehen. 10 Prozent aller Stürze ereignen sich auf Treppen, wobei hinuntersteigen gefährlicher ist als hinaufsteigen. Lediglich 5 Prozent aller Stürze geschehen wegen gewagter oder gefährlicher Aktivitäten.

### Grosses Problem im Alter

Stürze von alten Menschen sind selten Lappalien. Die Statistik lässt aufhorchen: Ein Sturz ist in der Schweiz die häufigste Ursache für Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit im Alter. Mehr als 30 Prozent der über 65-Jährigen stürzen mindestens einmal im Jahr. Die Hauptursachen sind eigentlich

Kleinigkeiten: ungeeignete Schuhsohlen, lose Teppiche auf glatten Böden sowie rutschige, defekte oder verschmutzte Bodenbeläge.

Der Sturz eines alten Menschen kann aber auch ein erstes Zeichen für ein gesundheitliches Problem sein: allgemeine Schwäche, eingeschränkte Beweglichkeit und Gehunsicherheit, nicht selten gepaart mit Schwindel und Gleichgewichtsstörungen. Auch Seh- und Hörprobleme oder Nebenwirkungen von Medikamenten können Stürze verursachen.

Lassen Sie Ihren Medikamentenmix am besten regelmässig vom Arzt prüfen. Vor allem beruhigende Mittel können Bewusstsein und Reaktionsvermögen trüben. Seien Sie zudem vorsichtig mit Alkohol, nicht nur in Kombination mit Medikamenten. Um Ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten, sollten Sie sich ausgewogen ernähren. Wichtig ist auch Osteoporose vorzubeugen, damit Ihre Knochen bei einem Sturz nicht so leicht brechen. Sie stärken Ihre Knochen mit kalziumreicher Ernährung und Vitamin D. Schliesslich sollten Sie regelmässig trainieren, und zwar Kraft, Beweglichkeit und das Gleichgewichtsgefühl. Hilfreich ist zum Beispiel das Übungsprogramm «Sicher stehen – sicher gehen» der Beratungsstelle für Unfallverhütung BfU.

### Verbesserungen im Haus

Doch nicht immer sind körperliche Gründe Ursache von Stürzen. Sehr oft sind bauliche Mängel oder Unachtsamkeit Schuld. Mit wenigen einfachen Massnahmen können Sie die Gefahr von Stürzen zu Hause senken. Überprüfen Sie Ihr Heim auf Stolperfallen und andere Hindernisse und beseitigen Sie sie. Sie sollten lose Teppiche sichern und aufstehende Teppichränder mit Klebeband befestigen. Achten Sie auch darauf, dass Kabel nicht zu Stolperfallen werden. In der Dusche sollten Sie rutschfeste Vorleger und Gleitschutzmatten verwenden, damit Sie nicht rutschen. Sorgen Sie ausserdem dafür, dass in Küche und Bad der Boden immer sauber ist und beseitigen Sie verschüttete Flüssigkeiten sofort. Bringen Sie an Treppen Handläufe an und markieren Sie Treppenstufen. Stellen Sie auch nichts auf die Treppe. Sorgen Sie im ganzen Haushalt für gute Beleuchtung. Achten Sie schliesslich darauf, ausser



**Nicht alle Stolperfallen sind so offensichtlich wie diese.**

© Kurt Michel / pixelio.de

#### Nützliche Links:

- \_ Beratungsstelle für Unfallverhütung BfU
- \_ Broschüre «Sicher stehen – sicher gehen» der Beratungsstelle für Unfallverhütung BfU

Haus gute Schuhe zu tragen, die den Witterungsverhältnissen angepasst sind. Und im Haus sollten Sie nur gut sitzende Hausschuhe anziehen.

*Quellen: Beratungsstelle für Unfallverhütung BfU / Kathrin Stäheli Haas, «Wohnen im Alter. So fühlen Sie sich wohl», Beobachter-Buchverlag, 2006 / Gesundheitsförderung Schweiz*

*Autorin und Redaktion: Bettina Epper*

[http://vitagate.ch/de/50\\_plus/sicher\\_leben/stolpern\\_stuerze\\_haushalt](http://vitagate.ch/de/50_plus/sicher_leben/stolpern_stuerze_haushalt) – 20.01.2014

