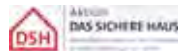


Rechtliche Grundlagen für diesen Vortrag:

Alle Rechte liegen bei der Aktion DAS SICHERE HAUS. Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V. (DSH).
Stand der Informationen: Winter 2017.

Die Informationen sind nach bestem Wissen zusammengestellt. Für Schäden, die in Zusammenhang mit den Inhalten des Vortrags auftreten, übernimmt die DSH keine Haftung.

Der Vortrag ist so gestaltet, dass Vortragende Textpassagen und Folien ändern oder ergänzen können. Für diese Änderungen ist die DSH nicht verantwortlich zu machen.



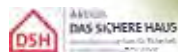
Senioren sicher unterwegs

Aktion DAS SICHERE HAUS
Hamburg



Übersicht

- Allgemeines zu Unfällen im Alter
- Rollatoren
- Kleine Hilfen für unterwegs
- Tipps für mehr Fitness
- Tipps für mehr Sicherheit
- Informationsmaterial der DSH



Allgemeines zu Unfällen im Alter

- **Natürlicher körperlicher Abbau im Alter:**
 - weniger Bewegung
 - veränderter Stoffwechsel
 - Abbau der Muskulatur
 - weniger Stabilität der Knochen
- **Unfallzahlen für 2015:**
 - 8.408 Stürze zu Hause endeten tödlich, 93 % davon bei Senioren über 65 Jahre.
 - Zum Vergleich:
1.024 Senioren starben durch einen Verkehrsunfall.



Rollatoren



Rollatoren

- ... ermöglichen generell mehr Selbstständigkeit bei dauerhaft oder vorübergehend auftretenden körperlichen Einschränkungen.

Aber:

- Durch ihre Größe und Gewicht können sie einschränken, z.B. an Treppen.
- Hat man sich an den Rollator gewöhnt, wird es schwieriger, ohne ihn zu gehen.
- Deshalb: Besprechen Sie die Notwendigkeit eines Rollators vorher mit einem Arzt oder Therapeuten.



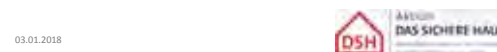
Wichtiges zur Handhabung ⁽¹⁾

- Die **Griffe sind auf Handgelenkhöhe**, wenn Sie vor dem Rollator stehend die Arme locker hängen lassen.
- Lassen Sie sich **in die Benutzung einweisen**, zum Beispiel direkt im Sanitätshaus bzw. von Physio- oder Ergotherapeuten.
- **Gehen Sie aufrecht** und dicht am Rollator. Schieben Sie den Rollator beim Gehen nicht weit nach vorn. Das erhöht die Sturzgefahr!



Wichtiges zur Handhabung ⁽²⁾

- **Stellen Sie die Bremsen fest**, bevor Sie den Rollator als Sitz nutzen.
- **Binden Sie die Bremszüge zusammen oder an den Rollator**, um nicht mit ihnen hängen zu bleiben.
- **Transportieren Sie Einkäufe im Rollator-Korb**, nicht an den Griffen.
- **Mehr Tipps:** Film „Rollator richtig benutzen“ (www.das-sichere-haus.de/sicher-leben/pflegende-angehoerige/videos-zeig-mir-pflege/anleitungen/rollator-richtig-benutzen)



Mit Rollator in Bus und Bahn



Mit Rollator in Bus und Bahn

- **Einsteigen:** Erst die Vorder-, dann die Hinterräder ins Fahrzeug schieben, dann selbst einsteigen.
- **Rollator parken** und **Bremsen** feststellen.
- **Setzen** Sie sich im Bus in die Nähe des Rollators, aber nie darauf, da er nicht genügend Halt bietet.
- **Erst aufstehen**, wenn das Fahrzeug angehalten hat.
- **Aussteigen:** Rückwärts aussteigen und den Rollator nachziehen, erst die Hinter-, dann die Vorderräder.
- **Bitte Sie andere Fahrgäste um Unterstützung, wenn sie notwendig ist.**



Übungen mit und ohne Rollator

Die folgenden Beispiele zeigen, wie man mit und ohne Rollator seine Muskulatur trainieren und seine Ausdauer verbessern kann.

Aber: Entscheiden Sie immer selbst – gegebenenfalls zusammen mit Ihrem Arzt – auf welche Art Sie Ihre körperliche Fitness erhalten oder verbessern können.



Übungen mit und ohne Rollator

1. **(Rollator-)Walking im Park:**
 - Regelmäßig ein höheres Geh-Tempo als beim Spazierengehen
2. **Beinhebe:**
 - Festhalten, z.B. am Rollator, Einkaufswagen, Stuhl
 - Im Stehen die Beine abwechselnd anspannen und gestreckt nach hinten und nach vorne abheben.
3. **Beinschwingen:**
 - Festhalten, z.B. am Rollator, Einkaufswagen, Stuhl
 - Die Beine abwechselnd vom Boden abheben, leicht beugen und den Fuß vorne, seitlich und hinten auf den Boden tippen.

Tipp: In der Gruppe macht es mehr Spaß!
Und: Falls es zu einem Zwischenfall kommt, ist sofort Hilfe da oder kann gerufen werden.



Kleine Hilfen für unterwegs

- Bei Nutzung von Handstock oder Stützen einen **Rucksack** anstelle einer Tasche tragen.
- Festes und geschlossenes **Schuhwerk** erleichtert das sichere Gehen.
- **Schuhspikes** können Stürze bei Schnee und Glätte verhindern.
- Für den Gehstock und für Stützen gibt es montierbare **Spikes** für den Winter.



03.01.2018

13

Tipps für mehr Fitness

- **Viel Bewegung** – am besten an der frischen Luft!
- **Ausdauer** (je nach Gesundheitszustand):
 - Walking, Radfahren, Schwimmen, Joggen, ...
- **Kraft und Beweglichkeit:**
 - Tai Chi, Yoga, Pilates, Trimm-Dich-Pfade, ...
- **Mehr Bewegung in den Alltag einbauen:**
 - Treppe statt Fahrstuhl
 - Zu Fuß oder Rad statt mit Auto
 - Mit Enkeln spielen, anstatt ihnen nur zuzusehen!



03.01.2018

14

Tipps für mehr Sicherheit

Wenn Sie die Wahl haben, dann lieber ...

- ... die **gut ausgeleuchtete** Straßenseite nutzen.
- ... Straßen an einer **Ampel**, einem **Zebrastreifen** oder **abgesenkten Bordstein** überqueren.
- ... im Winter **gestreute Gehwege** nutzen.
- ... **rechtzeitig** oder mit **Zeitpuffer** losgehen oder losfahren.



03.01.2018

15

Informationsmaterial der DSH



Zum Bestellen:
DSH-Broschüren
„SeniorenSicherheitsPaket“



Vielen Dank für Ihr Interesse!

Aktion DAS SICHERE HAUS e.V.
Holsteinischer Kamp 62
22081 Hamburg
www.das-sichere-haus.de

