

Senioren sicher unterwegs

Aktion

*Das
sichere
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



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

- **Gründe für den körperlichen Abbau im Alter:**
 - weniger Bewegung
 - veränderter Stoffwechsel
 - Abbau der Muskulatur
 - weniger Stabilität der Knochen
- **Unfallzahlen für 2017:**
 - 9.373 Stürze zu Hause endeten tödlich, 94 % davon bei Senioren über 65 Jahre.*

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.
- Wer sich an den Rollator gewöhnt hat, dem fällt es schwerer, ohne ihn zu gehen.
- Deshalb: Besprechen Sie mit einem Arzt oder Therapeuten, ob ein Rollator notwendig ist.

Rollatoren - Wichtiges zur Handhabung ⁽¹⁾

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

Rollatoren: 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“
<https://www.youtube.com/watch?v=CZGoFBybloQ>.

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.
- **Bitten 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 Spaziergehen

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

- Tragen sie einen **Rucksack** anstelle einer Tasche, wenn Sie mit einem Handstock oder mit Stützen unterwegs sind.
- Festes und geschlossenes **Schuhwerk** erleichtert Ihnen das sichere Gehen.
- **Schuhspikes** können Stürze bei Schnee und Glätte verhindern.
- Für den Gehstock und für Stützen gibt es montierbare **Spikes** für den Winter.

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

Tipps für mehr Sicherheit

Wenn Sie die Wahl haben, dann lieber ...

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

Kostenfreies Informationsmaterial



Zum Bestellen:
DSH-Broschüren
„SeniorenSicherheitsPaket“

Aktion

Das sichere Haus e.V.

Für Sicherheit in Heim und Freizeit



Vielen Dank für Ihr Interesse!

www.das-sichere-haus.de

Aktion

*Das
sichere
Haus e.V.*

Für Sicherheit in Heim und Freizeit

