

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: Frühjahr 2016.

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.

30.06.2016



1

Das sollten Sie mitnehmen:

- Zwei gefüllte Wasserflaschen à 0,5 Liter.
- Wenn vorhanden: Gewichtsmanschetten, Socken mit gummierter Sohle, Ringe von Einmachgläsern.
- Kostenfreies Broschürenpaket der DSH, bestellbar unter: www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren.

30.06.2016



2



Stürze im Alter wirksam verhüten

Aktion DAS SICHERE HAUS
Hamburg



30.06.2016

Zahlen und Fakten

- Mehr als **2,9 Millionen Unfälle** pro Jahr im Haushalt, also alle 11 Sekunden ein Unfall daheim
- Mehr als **8.000 Menschen sterben** pro Jahr nach einem Unfall zu Hause oder in der Freizeit. Zum Vergleich: Straßenverkehr -> 3.800 Tote
- Über 80 % der Unfalltoten sind Senioren -> Pro Jahr fast **6.800 Menschen**
- Hauptunfallursache sind Stürze
17 Senioren sterben pro Tag in Deutschland nach einem häuslichen Sturz!



4

Gründe für Stürze im Alter (1)

Der Körper wird schwächer

- Balance, Kondition und Muskelkraft lassen nach
- Verringerung der Knochendichte („Osteoporose“)
- Nachlassende Sehkraft

Was kann ich tun:

- Sportliche Bewegung, möglichst draußen
- Calciumreiche Ernährung (z.B. Milchprodukte)
- Jährlicher Besuch beim Augenarzt

30.06.2016

5

Gründe für Stürze im Alter (2)

Manche Medikamente steigern das Sturzrisiko

- Schlaf- und Beruhigungsmittel
- Blutdrucksenkende Mittel
- Antidepressiva / Psychopharmaka

Was kann ich tun:

- Mindestens 1 x pro Jahr alle Medikamente samt Wechselwirkungen mit dem Arzt besprechen, auch rezeptfreie
- Fragen Sie Ihren Arzt nach der PRISCUS-Liste mit für Senioren ungeeigneten Medikamenten

www.priscus.net

30.06.2016

6

Gründe für Stürze im Alter (3)

Weitere Ursachen

- Bescheidenheit (abgetragene Hausschuhe; wackelige, alte Leiter; kein Licht anmachen)
- Falscher Stolz („Das konnte ich schon immer allein“, z.B. beim Aufhängen von Gardinen)
- Gewohnheiten („Den Weg ins Bad finde ich blind“)

Tipp: Nachbarschaftshilfe

Ein Beispiel dafür: „Gardinen aufhängen“ gegen „auf Kinder aufpassen“ tauschen

30.06.2016

7

Kleine Veränderung, große Wirkung! (1)

- **Socken** mit Anti-Rutsch-Sohle, geschlossene Hausschuhe mit Profilsohle
- Bessere **Beleuchtung** in der Nacht
 - Leuchte für die Steckdose im Flur
 - Bewegungsmelder am Bett mit blendfreier Leuchte
 - Blendfreies Licht auf dem Nachttisch



30.06.2016

8

Kleine Veränderung, große Wirkung! (2)

Teppiche sichern

- Anti-Rutsch-Matten für die Böden, z.B. Gittermatten für Steinfußböden, Fliese für Laminat und Parkett oder Einweckringe
- Hochstehende Ecken mit Wasser oder Wärme behandeln und mit schweren Gegenständen nach unten drücken



Kleine Veränderung, große Wirkung! (3)

Das wirkt im Bad

- Haltegriffe neben Toilette und in der Dusche/Wanne oder Boden-Decken-Stangen
- Rutschhemmer unter dem Duschvorleger und in der Dusche/Wanne
- Für die Dusche: höhenverstellbarer Duschhocker mit Gummifüßen oder an der Wand montierter Klapphocker.



Umgang mit dem Rollator (1)

Den Rollator zu Hause sicher benutzen

- Vor der Anschaffung des Rollators die Breite der Türen in der Wohnung ausmessen und die Rollator-Breite daran anpassen.
- In der Wohnung muss man mit dem Rollator überall gut durchkommen. Also:
 - Teppiche, Fußabtreter, Läufer mit Kanten sowie Türschwellen sind Stolperfallen möglichst entfernen.
 - Im Weg liegende Kabel und Gegenstände möglichst entfernen.
- Instabile Einrichtungsgegenstände (Blumensäule, Hocker o.ä.) entfernen – sie sind eine sehr trügerische Haltemöglichkeit

Umgang mit dem Rollator (2)

Den passenden Rollator richtig nutzen

- Richtige Griffhöhe: Wenn Sie vor dem Rollator stehend die Arme locker herunterhängen lassen, sollten sich die Griffe in Höhe der Handgelenke befinden.
- Lassen Sie sich in die Benutzung des Rollators einweisen. Das gilt vor allem für Schwellen, Bordsteinkanten und Stufen.
- Gehen Sie aufrecht. Schieben Sie den Rollator beim Laufen nicht weit nach vorn, das erhöht die Sturzgefahr.

Umgang mit dem Rollator (3)

Den passenden Rollator richtig nutzen

- Nutzen Sie nur den fest am Rollator fixierten Korb für Einkäufe. Achtung: Das Maximalgewicht liegt meist bei nur vier Kilogramm!
- Hängen Sie die Einkäufe nicht an die Griffe des Rollators; er kann dann leicht umkippen.
- Binden Sie die Bremszüge/Schlaufen am Gestänge des Rollators fest, bevor Sie daran hängen bleiben.
- Ziehen Sie die Feststellbremse, bevor Sie den Rollator als Sitzgelegenheit nutzen.
- Setzen Sie sich im Bus nie auf den Rollator – bei scharfem Bremsen gibt es oft kein Halten mehr.

30.06.2016

13

Bewegung stärkt Körper und Seele

- **Balance und Koordination:** Qi Gong, Tai Chi
 - **Muskelaufbau:** Gymnastik, Übungen mit Gewichten
 - **Ausdauer:** Radfahren, Walken, Schwimmen
- Und im Alltag:** Treppen steigen, zu Fuß zum Einkauf, Koordinationsübungen beim Zähneputzen oder Warten an der Supermarktkasse (z.B. auf einem Bein stehen)

Wichtig: regelmäßig Sport treiben, Intensität langsam steigern, vorher den Arzt fragen!

30.06.2016

14

Krafttraining – einfach zu Hause

- In einer Trainingseinheit immer Arme und Beine trainieren.
- Bei Schmerzen: sofort aufhören! Muskelkater dagegen ist meistens ein gutes Zeichen: Die Muskulatur wächst.
- Ausrüstung: Für manche Übungen brauchen Sie zwei Gewichtsmanschetten – eine schöne Geschenkidee für Ihre Angehörigen ...

30.06.2016

15

Krafttraining – jetzt drei einfache Übungen:

- Starker Bizeps – Training mit Hantel oder gefüllter 0,5 Liter Plastikflasche zur Kräftigung der Oberarmmuskulatur
- Kniebeugen mit Festhalten, z.B. am Stuhl, zur Kräftigung der Beinmuskulatur
- Armstrecker zur Kräftigung der hinteren Oberarmmuskulatur

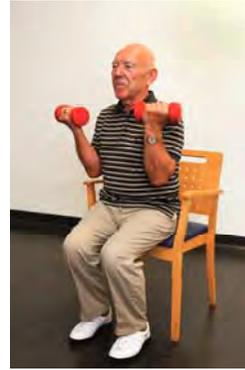


Krafttraining für ältere Menschen
Anregungen und Tipps

30.06.2016

16

Anleitung Bizeps



Bilderquelle: Broschüre „Kraftübungen“

30.06.2016

17

Diese Folie nur ausdrucken und als „Spickzettel“ neben den Vortrag legen.

Bizeps

Diese Übung kräftigt die Oberarmmuskulatur, die den Arm im Ellbogen anbeugt.

1. Sitzen Sie aufrecht. Halten Sie die Hanteln an Ihrer Seite (Handrücken zeigt nach außen).

2. Beugen Sie einen Arm im Ellbogengelenk.

Führen Sie die Hantel in Richtung Schulter. Halten Sie den Oberarm und die Schulter während der Bewegung ruhig. Bei der Bewegung dreht der Handrücken nach vorne (Handfläche zur Schulter).

3. Versuchen Sie, keinen krummen Rücken zu machen während Sie die Hantel anheben.

4. Führen Sie die Hantel wieder langsam in die Startposition.

5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm. Wechseln Sie beide Arme ab oder führen Sie die Übungen mit beiden Armen gleichzeitig durch.

6. Falls Sie mit beiden Armen gleichzeitig üben, sollten Sie einmal durchatmen und dann die nächste Wiederholung beginnen.

Durchführung: 2 Serien mit je 10 Wiederholungen pro Arm

30.06.2016

18

Anleitung Kniebeugen mit Festhalten



Bildquelle: Broschüre „Kraftübungen“

30.06.2016

19

Diese Folie nur ausdrucken und als „Spickzettel“ neben den Vortrag legen.

Kniebeugen

Diese Übung kräftigt die Muskulatur der Beine, die Sie zum Aufstehen von einem Stuhl oder zum Treppensteigen benötigen.

1. Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest.

Setzen Sie Ihre Füße weit auseinander. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen.

2. Beugen Sie langsam die Knie und schieben Sie das Gesäß nach hinten, so als wollten Sie sich hinsetzen. Schauen Sie dabei nicht nach unten, sondern nach vorne.

3. Drücken Sie sich dann langsam wieder hoch in die Ausgangsposition.

4. Einmal durchatmen und dann die nächste Wiederholung.

Anmerkungen:

Sie brauchen bei dieser Übung keine Gewichtsmanschetten. Sie können die Übung erschweren, indem Sie das Gesäß tiefer und/oder langsamer absenken und heben.

Atmen Sie beim Absenken ein und beim Heben aus.

Durchführung: 2 Serien mit je 10 Wiederholungen

30.06.2016

20

Anleitung Armstrecker



Bilderquelle: Broschüre „Kraftübungen“

30.06.2016

21

Diese Folie nur ausdrucken und als „Spickzettel“ neben den Vortrag legen.

Armstrecker

Diese Übung kräftigt die hintere Oberarmmuskulatur, die den Arm im Ellbogen streckt.

1. Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte eines Stuhles mit Armlehnen. Fassen Sie die Armlehnen so, dass sich Ihre Hände direkt neben Ihrem Rumpf befinden.

2. Stellen Sie Ihre Füße nach vorne.

3. Stemmen Sie nun Ihr Körpergewicht nach oben und benutzen Sie dabei mehr die Arme als die Beine. Versuchen Sie, die Arme im Ellbogen soweit wie möglich zu strecken.

4. Lassen Sie sich nun langsam wieder in den Stuhl absinken und versuchen Sie, die Bewegung mit den Armen abzubremsen.

5. Einmal durchatmen und dann die nächste Wiederholung.

Anmerkung: Sie können diese Übung schwerer gestalten, indem Sie die Füße weiter wegstellen. Falls möglich, heben Sie beim Hochstemmen und Absenken des Körpers sogar einen oder beide Füße vom Boden weg.

Durchführung: 2 Serien mit je 10 Wiederholungen

30.06.2016

22

Was ich Ihnen sagen möchte

- Sturzprävention ist für JEDEN ein Mittel, weiter aktiv sein Leben zu gestalten.
- Teufelskreis: Wer Angst vor einem Sturz hat, bewegt sich unsicherer. Damit steigt wiederum das Sturzrisiko.
- Es lohnt sich in jedem Alter, wieder mit sportlicher Bewegung zu beginnen oder die alte Leiter auszusortieren.
- **Werden Sie also aktiv gegen Stürze!**

30.06.2016

23

Kostenfreies Informationsmaterial



30.06.2016

24



Vielen Dank für Ihr Interesse!

Aktion DAS SICHERE HAUS
Hamburg

www.das-sichere-haus.de



Nachfolgend finden Sie einige Ergänzungs-Module zum Vortrag

- Sie können die jeweilige Folie einfach in Ihren Vortrag übernehmen, indem Sie sie per Mausclick an die gewünschte Stelle im Vortrag ziehen.
- Vergessen Sie nicht, diese Folie danach „sichtbar“ zu machen, also einzublenden. Klicken Sie hierzu mit der rechten Maustaste auf die gewünschte Folie und deaktivieren das Feld „Folie ausblenden“. Bei ausgeblendeten Folien ist in der Folienübersicht die Foliennummer durchgestrichen, so wie diese Folie (Folie 23).
- Im Folgenden finden Sie folgende zusätzliche Themen:
 - Typische Stürze (Folie 27 und 28)
 - Tipps für eine sichere Treppe (Folie 29 und 30)
 - Essen und Trinken (Folie 31)
 - Training/Übungen mit dem Rollator (Folien 32 bis 35)

30.06.2016

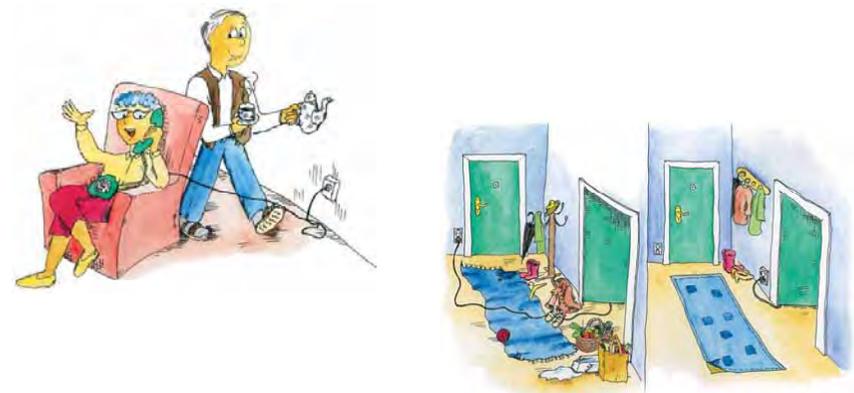


26

Typische Stürze (1)

- Eine 80-Jährige will nachts ins Bad und stürzt, weil im Flur kein Licht brennt.
- Ein 82-Jähriger stürzt, weil sein Rollator an der Türschwelle zum Wohnzimmer hängen bleibt.
- Eine Frau, 68, hängt Gardinen auf und fällt von der Leiter.
- Ein 78-Jähriger steigt aus der Badewanne. Ihm wird schwindelig. Er stürzt auf die Badezimmerfliesen.

Typische Stürze (2)



Zeichnungen: Verena Hars

30.06.2016



27

30.06.2016



28

Tipps für eine sichere Treppe (1)

Beleuchtung:

- Erste und letzte Stufe mit Leuchtstreifen kennzeichnen oder farblich abheben
- Bequem zu erreichende Lichtschalter in Treppennähe
- Eventuell Leuchtstreifen auf dem Lichtschalter anbringen



Zeichnung: Wera Hirs

30.06.2016

29

Tipps für eine sichere Treppe (2)

Geländer:

- Das Geländer sollte möglichst über die erste und die letzte Stufe hinausragen
- Handläufe auch bei wenigen Stufen

Bodenmaterial:

- Glatte Holzstufen mit Teppichmatten sichern
- Steinstufen mit Gummistreifen versehen

30.06.2016

30

Essen und Trinken

- Besonders wichtig: **Obst und Gemüse** (5 am Tag)
- **Milch- und Milchprodukte** (für Calcium / Eiweiß)
- **Ausreichend trinken**, mindestens **1,5 Liter** täglich. Geeignet sind calciumhaltiges Mineralwasser, Tee oder verdünnte Frucht-/Gemüsesäfte.
- Vitamin D und Calcium im Winter ggf. in Tablettenform (vorher mit dem Arzt besprechen)

30.06.2016

31

Training mit dem Rollator (1)

Hinweis: Die folgenden Übungen erfordern eine gute allgemeine gesundheitliche Konstitution. Gegebenenfalls Rücksprache mit dem Arzt oder der Ärztin halten!

30.06.2016

32

Training mit dem Rollator (2)

1.) Rollator-Walking im Park

- Stärkt Muskulatur und Herz-Kreislauf-System
- Probieren Sie ein höheres Geh-Tempo als beim Spaziergehen
- Regelmäßigkeit: Ideal sind zwei bis drei Male pro Woche mit jeweils 15 bis 20 Minuten Dauer
- Reinigen Sie den Rollator nach jedem Spaziergang
- Tipp: In der Gruppe macht es mehr Spaß. Und bei einem Sturz ist sofort Hilfe da oder kann gerufen werden.
- Quelle: www.rollator-test.net

30.06.2016

33

Training mit dem Rollator (3)

2.) Beinhebe (Kraftübung)

- Achtung: Zuerst die Bremsen am Rollator anziehen
- Die Hände liegen auf den Griffen des Rollators
- Ein Bein anspannen und gestreckt nach hinten abheben
- Wenn das gut klappt, das Bein zusätzlich nach oben abwinkeln.
- Nun ist das andere Bein an der Reihe
- Regelmäßigkeit: Drei bis fünf Mal pro Tag, jedes Bein drei Mal.
- Quelle: www.rollator-test.net

30.06.2016

34

Training mit dem Rollator (4)

3.) Beinschwinge (Training des Gleichgewichtssinns)

- Achtung: Zuerst die Bremsen am Rollator anziehen
- Die Hände liegen auf den Griffen es Rollators
- Ein Bein vom Boden abheben, leicht anbeugen und dann den Fuß vorne auf den Boden tippen. Das gleiche dann zur Seite und nach hinten.
- Regelmäßigkeit: Diese Übung ist ein guter „Startschuss“ vor einem Spaziergang. Auch für das Stehen in einer Warteschlange eignet sich diese Übung
- Quelle: www.curendo.de

30.06.2016

35