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).

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 übernimmt die DSH keine Verantwortung.

Das in dieser Präsentation verwendete Bildmaterial stammt aus lizenzierter Quelle und ist ausschließlich für den Zweck dieses Vortrags vorgesehen. Eine Vervielfältigung, Weiterverwendung oder anderweitige Nutzung ist nicht gestattet.

Stand der Informationen: Herbst 2025

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).

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 übernimmt die DSH keine Verantwortung.

Das in dieser Präsentation verwendete Bildmaterial stammt aus lizenzierter Quelle und ist ausschließlich für den Zweck dieses Vortrags vorgesehen. Eine Vervielfältigung, Weiterverwendung oder anderweitige Nutzung ist nicht gestattet.

Stand der Informationen: Herbst 2025

Weitere Vorträge der DSH

Stürze im Alltag sicher verhüten
- Hauptvortrag zur Sturzprävention im Alter mit Unfallzahlen, -ursachen, Tipps zur Sturzprophylaxe, Mitmach-Aktion: Kräftigungsübungen

Senioren sicher unterwegs:
- Kurzvortrag zur Sturzprävention im Alter mit Tipps zum Umgang mit Rollatoren, mit Rollator in öffentlichen Verkehrsmitteln, Übungsideen mit und ohne Rollator

Den Garten seniorengerecht gestalten:
- Kurzvortrag zur sicheren Gartenarbeit, der richtigen Schutzkleidung, Gartengestaltung fürs Alter

Sicher durch den Alltag:
- Hauptvortrag zur Unfallprävention mit Unfallzahlen, -ursachen, Tipps zur Unfallvermeidung

www.das-sichere-haus.de/sturzrisiko/vortraege

DSH

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

Senioren sicher unterwegs

Quelle: FamVeld / Shutterstock.com

Inhalt

- Unfälle im Alter – Ursachen / Zahlen
- Rollatoren
- Kleine Hilfen für unterwegs
- Tipps für mehr Fitness
- Tipps für mehr Sicherheit
- Sturzerkennung mit Wearables

Warum stürzen so viele ältere Menschen?

Es sind häufig diese körperlichen Ursachen:

- Zu wenig Bewegung an der frischen Luft
- veränderter Stoffwechsel
- Abbau der Muskulatur
- weniger Stabilität der Knochen
- Nachlassende Sehkraft
- Schwindel
- Zu wenig trinken durch nachlassendes Durstgefühl

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 und in der Wohnung.
- 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 wirklich notwendig ist.

Rollatoren: Wichtiges zur Handhabung (1/2)

- 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 (2/2)

- **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=CZGoFBybIoQ.

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 Bus oder Bahn 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.**

DSH

Rollator – sicher auch im Winter

- **Pinguin-Gang**
- Beim Kauf auf das **Reifenprofil** achten**.**
- **Schuhe:** Fester Sitz, tiefes Profil, Schuh-Spikes
- **Straßenverkehr**: Längeren Bremsweg von Fahrzeugen bei nasser oder schneebedeckter Fahrbahn bedenken.
- Zebrastreifen und Ampeln verwenden.
- **Sichtbarkeit:** Helle Kleidung, Reflektoren am Rollator und/oder der Kleidung oder Rucksack, Sicherheitslichter mit LED-Technik.

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. Beinheben:

- 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 **Zebrastreifen** oder **abgesenkten Bordstein** überqueren.
- … im Winter **gestreute Gehwege** nutzen.
- … **rechtzeitig** oder mit **Zeitpuffer** losgehen oder losfahren.

Sturzerkennung mit Wearables

Trotz aller Vorsicht lässt sich ein Sturz nicht immer vermeiden.
Smarte Wearables („Wearable“ = „tragbar“) können dann Leben retten.
Beispiel sind:

- Smartwatch mit Sturzerkennung, Ortungs- und SOS-Funktion
- Notrufarmband mit Sturzerkennung

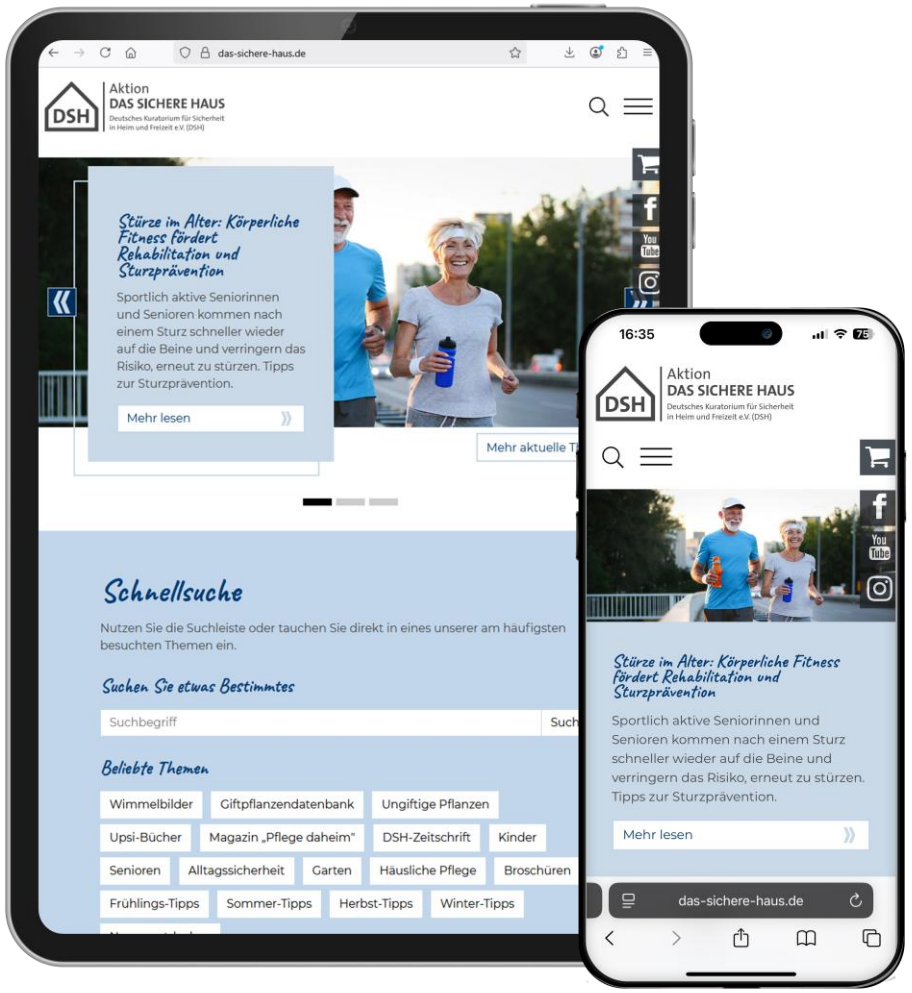
https://das-sichere-haus.de/sturzrisiko/ratgeber-fuer-smarte-hilfsmittel-fuer-mehr-selbstaendigkeit-und-sicherheit-im-alter

Kostenloses Infomaterial

Zum Bestellen:

DSH-Broschüren
„SeniorenSicherheitsPaket“

www.das-sichere-haus.de



www.das-sichere-haus.de

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

SCAN MICH