Selbstständig bis ins hohe Alter

Checkliste Wohnumgebung, Training und Tipps zur Mobilität

Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

bfu

Auf eigenen Beinen stehen

Helfen Sie mit, Stürze zu vermeiden! Denn ein Sturz in höherem Alter hat meist schwerwiegende Folgen und kann zum Verlust der Selbstständigkeit führen. Jährlich stürzen in der Schweiz ca. 80 000 Personen über 65 Jahre mit zum Teil schweren Verletzungen oder sogar tödlichen Folgen.
Damit Sie und ältere Menschen möglichst lange auf eigenen Beinen stehen, ist regelmässige Bewegung – ergänzt mit gezieltem Training von Kraft und Gleichgewicht – ebenso wichtig wie ein sicher gestaltetes Wohnumfeld. Die bfu hat für Sie deshalb, gemeinsam mit Partnerorganisationen, wichtige Tipps zusammengestellt.

Folgende Inhalte finden Sie in der Broschüre:

- Schätzen Sie Ihre Sturzgefährdung anhand weniger Fragen selbst ein. **S. 4 und 5**
- Überprüfen Sie Ihre Wohnumgebung anhand der Checkliste auf Sturzgefahren und schätzen Sie ab, welche Änderungen vorgenommen werden müssen. **S. 7, 8 und 9**
- Trainieren Sie Kraft und Gleichgewicht. Regelmässige Bewegung und ein spezielles Training sind bis ins hohe Alter äusserst wirksam. **S. 10 und 11**
- Weitere Tipps beispielsweise zur Ernährung, zur Einnahme von Medikamenten oder zum Tragen der richtigen Schuhe. **S. 12, 13 und 14**

Gemeinsam handeln:

Für gute Gesundheit und Lebensqualität ab 55 Jahren

Das Gesundheitsamt unterstützt Sie bei der Umsetzung von Projekten, Aktionen und Veranstaltungen zur Gesundheitsförderung und Prävention im Alter.

Machen Sie mit und melden Sie sich bei uns:
Gesundheitsamt Graubünden
Gesundheitsförderung und Prävention
Hofgraben 5, 7001 Chur
081 257 64 00, gf@san.gr.ch

Mehr Informationen zum kantonalen Programm Gesundheitsförderung und Prävention im Alter und zu anderen Altersthemen:

graubünden-bewegt.ch
alter.gr.ch

graubünden-bewegt.ch

Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Bin ich sturzgefährdet?

Beantworten Sie die drei Fragen und wägen Sie ab, ob bei Ihnen möglicherweise eine Sturzgefährdung vorliegt oder nicht. Es geht hier um Stürze, die z. B. beim normalen Gehen oder Treppensteigen passieren, und nicht um Stürze bei sportlichen Aktivitäten.

- **Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?**
- **Haben Sie Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht?**
- **Fühlen Sie sich unsicher beim Gehen oder haben Sie Angst zu stürzen?**

Falls Sie eine oder mehrere der Fragen mit ja beantwortet haben, füllen Sie den Fragenkatalog auf der folgenden Seite aus oder wenden Sie sich für eine weitere Abklärung an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt.

Überprüfen Sie Ihr Sturzrisiko

Kreuzen Sie bei jeder der untenstehenden Aussagen ja oder nein an.		
Ich bin in den letzten 12 Monaten gestürzt.	**ja** (2)	**nein** (0)
Man hat mir empfohlen, einen Stock oder einen Rollator zu benutzen, um mich sicher zu bewegen, oder ich benutze bereits einen Stock oder Rollator.	**ja** (2)	**nein** (0)
Manchmal fühle ich mich beim Gehen unsicher.	**ja** (1)	**nein** (0)
Beim Umhergehen zu Hause halte ich mich an Möbeln fest.	**ja** (1)	**nein** (0)
Ich habe Angst vor Stürzen.	**ja** (1)	**nein** (0)
Ich muss beim Aufstehen von einem Stuhl mit den Händen helfen.	**ja** (1)	**nein** (0)
Ich habe Mühe, eine Stufe (z. B. von der Strasse auf das Trottoir) zu überwinden.	**ja** (1)	**nein** (0)
Ich muss beim Gang zur Toilette oft pressieren.	**ja** (1)	**nein** (0)
Mein Gefühl in den Füssen hat nachgelassen.	**ja** (1)	**nein** (0)
Ich nehme Medikamente, die mich manchmal müde oder schwindlig machen.	**ja** (1)	**nein** (0)
Ich nehme Medikamente, um besser zu schlafen oder um meine Stimmung zu verbessern.	**ja** (1)	**nein** (0)
Ich fühle mich oft traurig und deprimiert.	**ja** (1)	**nein** (0)
Total		

Quelle: Rubenstein et al., 2011: angepasste Version mit Erlaubnis der Autoren

Zählen Sie nun alle Punkte zusammen.

4 oder mehr Punkte

Es könnte ein erhöhtes Sturzrisiko vorliegen. Wir empfehlen Ihnen, **bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin das Thema Sturzgefahr anzusprechen**. Oder wenden Sie sich an eine andere Fachperson (z. B. Spitex).

Checkliste Wohnumgebung

Kleine Änderungen mit grosser Wirkung: eine hellere Glühbirne eindrehen, das Telefon gut zugänglich platzieren und die Teppiche mit Gleitschutzmatten unterlegen. Das sind alles einfache Anpassungen, die Sie in Ihrer Wohnung meist selbstständig vornehmen können.

Gehen Sie die Checkliste durch und beseitigen Sie allfällige Sturz- und Stolperfallen. Grössere bauliche Anpassungen, die meist nur bei Wohneigentum möglich sind, werden hier nicht behandelt.

Falls Sie aufgrund der Checkliste mehrere unveränderbare Sturzfallen finden, raten wir Ihnen, eine professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen. Wenden Sie sich z. B. an die Spitex, eine Ergotherapeutin oder einen Ergotherapeuten, an die Pro Senectute oder an das Schweizerische Rote Kreuz Ihres Wohnkantons.

Um an Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus bauliche Veränderungen vorzunehmen, wenden Sie sich an Ihren Architekten oder an die Fachstelle für hindernisfreies Bauen:
www.hindernisfrei-bauen.ch
Tel. 044 299 97 97

Allgemein, den ganzen Wohnbereich betreffend	ja	nein
Sind alle Wohnbereiche ausreichend hell beleuchtet? Gilt auch für Nebenräume, Treppen und für den Zugang zum Wohnbereich.		
Sind die Intervalle bei automatischer Lichteinschaltung (Bewegungsmelder) lang genug?		
Sind die Gehbereiche und Durchgänge frei von Hindernissen und sind Stolperfallen aus dem Weg geräumt?		
Ist Ihre Aufstiegshilfe (Haushaltleiter) solide, hat sie Gummifüsse und einen Griff, um sich festhalten zu können?		
Ist Ihr Telefon gut erreichbar und leicht zu bedienen?		

Zugang zum Haus	ja	nein
Werden die Zugangswege jeweils sofort von Schnee, Eis und Laub befreit?		
Sind die Zugangswege frei von Stolperfallen?		
Ist der Briefkasten einfach zu erreichen?		

Treppen	ja	nein
Haben die Treppen durchgehend gut greifbare (griffsichere) Handläufe (gilt auch bei Treppenabsätzen mit wenigen Stufen)?		
Sind die Treppenvorderkanten gut sichtbar markiert?		
Sind die Treppen frei von Gegenständen?		
Sind die Tritte auch bei Nässe rutschfest?		

Teppiche	ja	nein
Sind die Teppiche mit Gleitschutzmatten unterlegt?		
Sind hochstehende Ränder mit Teppichklebeband am Boden befestigt?		

Wohnzimmer	ja	nein
Verfügen Ihre Sitzgelegenheiten über eine angemessene Höhe, um gut aufstehen und absitzen zu können?		
Sind Möbel und Gestelle stabil, damit Sie sich notfalls darauf abstützen können?		
Sind Möbel auf Rädern (z. B. TV-Möbel) arretiert, damit sie beim Abstützen nicht wegrollen?		
Sind Kabel zusammengebunden und den Wänden entlang geführt?		

Küche	ja	nein
Sind die Utensilien, die Sie oft brauchen, gut zugänglich und auf bequemer Höhe weggeräumt?		
Ist der Bodenbelag rutschfest?		

Schlafzimmer	ja	nein
Hat Ihr Bett die richtige Höhe, um bequem und gefahrlos ein- und auszusteigen?		
Ist der Lichtschalter vom Bett aus gut bedienbar, sodass Sie nachts Licht machen können, wenn Sie aufstehen müssen?		
Ist das Telefon in Reichweite?		

Bad	ja	nein
Sind Badewanne und/oder Dusche mit Antirutschstreifen oder -matten ausgestattet?		
Sind Haltegriffe als Ein-/Ausstiegshilfe in Badewanne/Dusche und zum Aufstehen vom WC montiert?		
Sind der Bodenbelag und/oder der Badezimmerteppich rutschfest?		
Sind Sie über erhältliche Hilfsmittel informiert, z. B. über Spezialsitze für Dusche und Badewannen, Badebretter, die den Einstieg in die Badewanne erleichtern, oder Sitzauflagen zur Erhöhung des Toilettensitzes?		

Meine nächsten Schritte

Aktionsplan	Termin	erledigt
z. B.: Telefon gut zugänglich platzieren	XX.XX.XXXX	✓
z. B.: Teppiche mit Gleitschutzmatten unterlegen		

Training

Werden Sie beim Gehen schneller müde und fühlen Sie sich manchmal etwas wacklig auf den Beinen? Es ist eine Tatsache, dass im Alter die Muskelkraft abnimmt und das Gleichgewicht vermindert ist. Doch damit steigt auch das Risiko für einen Sturz.

Sie können etwas dagegen tun
Sowohl Kraft als auch Gleichgewicht lassen sich bis ins hohe Alter trainieren. Regelmässiges Üben (mehrmals pro Woche) und steigende, dem Gesundheitszustand angepasste Belastung führen zu spürbaren Verbesserungen.

Beginnen Sie noch heute mit dem Training
Hier einige Tipps zur Bewegung:
- Drei Grundübungen mit vielen Variationsmöglichkeiten finden Sie in der bfu-Broschüre 3.143 «Sicher stehen – sicher gehen», die Sie auf **www.bestellen.bfu.ch** oder unter der Telefonnummer **031 390 22 22** kostenlos bestellen können.
- Lassen Sie sich von einer Fachperson (z. B. einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten) über angemessene Übungen und Trainingsformen beraten.
- Informieren Sie sich bei Pro Senectute, der Rheumaliga Schweiz, dem Fitnesscenter in Ihrer Umgebung oder bei anderen Anbietern über entsprechende Kurse. Oftmals gibt es spezielle Angebote für Gleichgewichts- und Krafttraining. Besuchen Sie, zum Beispiel mit einer Freundin oder einem Kollegen, einen Kurs. Tai-Chi, Dalcroze-Rhythmik, Feldenkrais-Methode sowie Kreis- und Volkstänze haben nachweislich einen sturzpräventiven Effekt.
- Bewegen Sie sich täglich. Informationen zu gesundheitswirksamer Bewegung für ältere Erwachsene erhalten Sie beim Bundesamt für Sport BASPO unter **www.hepa.ch > Dokumentation > Bewegungsempfehlungen** oder unter der **Telefonnummer 058 467 64 48**.

Informieren Sie sich über Angebote in Ihrer Nähe:
Pro Senectute: **www.pro-senectute.ch, Tel. 044 283 89 89**
Rheumaliga Schweiz: **www.rheumaliga.ch, Tel. 044 487 40 00**
physioswiss: **www.patientenseite.ch**

Turnverbände
Schweizerischer Turnverband: **www.stv-fsg.ch > sportarten > turnen > seniorinnensenioren > kontakt**
Frauensportverband: **www.frauensportverband.ch, Tel. 043 810 05 62**
Satus: **www.satus.ch, Tel. 031 380 18 40**
Vitaswiss: **www.vitaswiss.ch, Tel. 041 417 01 60**

Schweizerischer Fitness- und Gesundheitscenter Verband: **www.sfgv.ch > Fitness- und Gesundheitscenter, Tel. 0848 893 802**

Weitere Massnahmen

Schuhe, Füsse

- Tragen Sie geschlossene Schuhe, die die richtige Grösse und eine rutschfeste Sohle haben und Ihnen guten Halt bieten. Dies gilt auch für Hausschuhe!
- Bei Schnee und Eis bietet ein Gleitschutz zum Befestigen an den Schuhen zusätzliche Trittsicherheit.
- Gesunde Füsse erleichtern Ihnen das sichere, schmerzfreie Gehen – pflegen Sie sie regelmässig.

Hilfsmittel, Brille

- Lassen Sie sich für den Einsatz und den Gebrauch von Hilfsmitteln (Gehhilfen, Haltehilfen usw.) von Fachpersonen (z. B. Ergotherapeutin oder Physiotherapeut, Fachgeschäft) beraten.
- Lassen Sie regelmässig Ihre Sehfähigkeit und Ihre Brille kontrollieren.

Hüftprotektoren

Für Personen mit erhöhter Sturzgefährdung kann das Tragen eines Hüftprotektors sinnvoll sein, um Brüchen am Oberschenkelhalsknochen vorzubeugen. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Notruf

- Wohnen Sie allein? Dann lassen Sie sich über den Einsatz eines Notrufsystems beraten und deponieren Sie einen Haus- oder Wohnungsschlüssel bei Nachbarn.
- Speichern Sie wichtige Notrufnummern in Ihrem Telefon.

Medikamente

Lassen Sie Ihre Medikamente von Ihrem Hausarzt oder Ihrer Apothekerin überprüfen. Das ist insbesondere dann zu empfehlen, wenn Sie Schlafmittel, Psychopharmaka oder mehrere Medikamente gleichzeitig einnehmen.

Ernährung, Vitamin D und Medikamente
Eine ausgewogene Ernährung hilft, den Körper gesund und fit zu halten. Unterstützen Sie Knochen und Muskeln zusätzlich, indem Sie

- ein Vitamin-D-Präparat einnehmen: Erkundigen Sie sich in Drogerie oder Apotheke nach einem geeigneten Präparat und der Dosierung;
- 3 – 4 Mal täglich Milch trinken oder Milchprodukte essen: Das enthaltene Calcium wirkt mit Vitamin D zusammen für den Knochenerhalt;
- zusätzlich täglich eine Portion eiweissreiche Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark zu sich nehmen;
- täglich 1 – 2 Liter ungesüsste Getränke trinken: Trinken Sie zu jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit mindestens 1 Glas.

Weitere Tipps zur Ernährung
Merkblatt «Ernährung für ältere Erwachsene» auf **www.sge-ssn.ch** oder beim kostenlosen Informationsdienst der SGE Nutrinfo®
Tel. 031 385 00 08.

Die 3 wichtigsten Tipps

- Wenn Sie eine Sturzgefährdung befürchten, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin für eine weitere Abklärung.
- Richten Sie Ihre Wohnumgebung Ihren Bedürfnissen entsprechend ein, das erleichtert Ihnen den Alltag und verhindert Stürze.
- Bewegen Sie sich täglich, trainieren Sie Kraft und Gleichgewicht und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichende Eiweisszufuhr.

Sicher leben: Ihre bfu.

3.159.01 – 12.2014

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Weitere Informationen
Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

3.031 Mobil bleiben
3.133 Müdigkeit am Steuer
3.143 Sicher stehen – sicher gehen

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: www.bfu.ch.

Partner: Via (www.gesundheitsfoerderung.ch/via); ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz (www.ergotherapie.ch); Gesundheitsamt Graubünden (www.gesundheitsamt.gr.ch); physioswiss (www.physioswiss.ch); Pro Senectute Schweiz (www.pro-senectute.ch); Rheumaliga Schweiz (www.rheumaliga.ch); Schweizerische Fachgesellschaft für Geriatrie (www.sfgg.ch); Schweizerisches Rotes Kreuz (www.redcross.ch); Spitex Verband Schweiz (www.spitex.ch)

Bilder: Andrea Campiche (Seiten 1, 3, 4 und 15); Felix Bohn (Seite 6, Haltegriff)

© bfu 2014, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Postfach 8236, CH-3001 Bern
Tel. +41 31 390 22 22, Fax +41 31 390 22 30, info@bfu.ch, www.bfu.ch