



LEBENSWERT älter werden

**CHECKLISTE für eine
sichere Lebensumgebung**



**SICHERES
VORARLBERG**

Als Organisation für Unfallprävention ist Sicheres Vorarlberg seit 1997 tätig. Zahlreiche Kursangebote und eine umfassende Aufklärungsarbeit helfen dabei, folgenschwere Unfälle zu Hause, beim Sport und im Straßenverkehr zu vermeiden.



“ LIEBE LESERIN, LIEBER LESER ”

Der Gesundheitszustand unserer Bevölkerung hat sich in den letzten Jahrzehnten stetig verbessert. Die Menschen werden immer älter. Wie wir dieses Älterwerden gestalten, liegt zum Großteil in unseren eigenen Händen. Denn unsere Art zu leben wirkt sich doppelt so stark auf den Prozess des Alterns aus, als die vorhandene genetische Veranlagung.

Das Ziel der meisten ist es, möglichst lange und vor allem selbständig und selbstbestimmt zuhause wohnen zu können. Für dieses gelingende Älterwerden daheim sind einige Dinge maßgeblich, zu denen die Anpassung des Lebensumfeldes zählt. Eine adäquate Umgebung stellt einen großen Zugewinn an Sicherheit und Lebensqualität dar.

Unsere mit wertvollen Tipps ergänzte Checkliste hilft Ihnen dabei, versteckte Stolperfallen und Ähnliches aufzudecken. Mit diesem Wissen und weiteren Information zur Vermeidung von Stürzen können Sie sich so mit ganz einfachen Anpassungen eine sichere Lebensumgebung schaffen.

*Mario Amann, Geschäftsführer
Sicheres Vorarlberg*

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, nicht um Stürze bei sportlichen Aktivitäten.

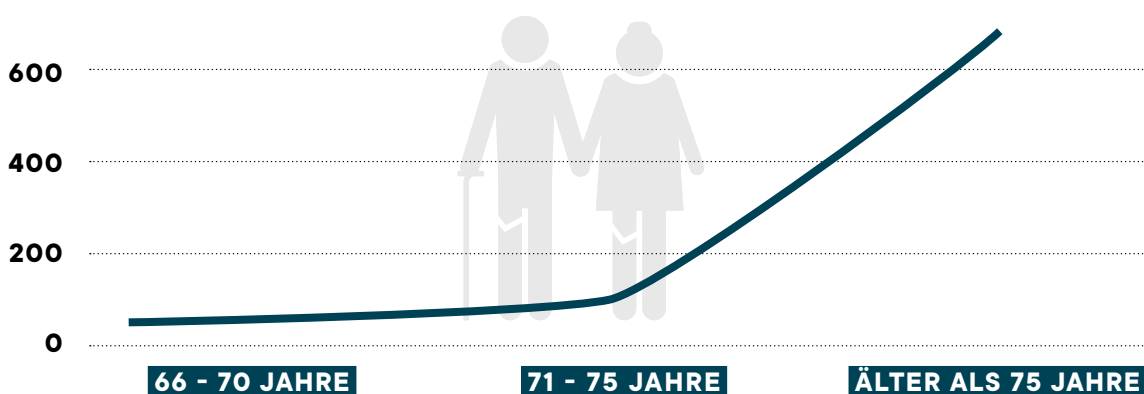
• **Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?**

• **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.

Aufteilung der Oberschenkelhalsbrüche nach Alter in Vorarlberg



ÜBERPRÜFEN SIE IHR STURZRISIKO

Kreuzen Sie bei jeder der untenstehenden Aussagen	JA oder	NEIN an.
Ich bin in den letzten 12 Monaten gestürzt.	<input type="checkbox"/> JA (2)	<input type="checkbox"/> 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.	<input type="checkbox"/> JA (2)	<input type="checkbox"/> NEIN (0)
Manchmal fühle ich mich beim Gehen unsicher.	<input type="checkbox"/> JA (1)	<input type="checkbox"/> NEIN (0)
Beim Umhergehen zuhause halte ich mich an Möbeln fest.	<input type="checkbox"/> JA (1)	<input type="checkbox"/> NEIN (0)
Ich habe Angst vor Stürzen.	<input type="checkbox"/> JA (1)	<input type="checkbox"/> NEIN (0)
Ich muss mich beim Aufstehen von einem Stuhl mit den Händen abstützen.	<input type="checkbox"/> JA (1)	<input type="checkbox"/> NEIN (0)
Ich habe Mühe, eine Stufe (z. B. von der Straße auf den Gehsteig) zu überwinden.	<input type="checkbox"/> JA (1)	<input type="checkbox"/> NEIN (0)
Beim Gang zur Toilette muss es oft schnell gehen.	<input type="checkbox"/> JA (1)	<input type="checkbox"/> NEIN (0)
Mein Gefühl in den Füßen hat nachgelassen.	<input type="checkbox"/> JA (1)	<input type="checkbox"/> NEIN (0)
Ich nehme Medikamente, die mich manchmal müde machen oder von denen mir manchmal schwindlig wird.	<input type="checkbox"/> JA (1)	<input type="checkbox"/> NEIN (0)
Ich nehme Medikamente, um besser zu schlafen oder um meine Stimmung zu verbessern.	<input type="checkbox"/> JA (1)	<input type="checkbox"/> NEIN (0)
Ich fühle mich oft traurig und deprimiert.	<input type="checkbox"/> JA (1)	<input type="checkbox"/> NEIN (0)
TOTAL		
<p>Zählen Sie nun alle Punkte zusammen.</p> <p>4 oder mehr Punkte</p> <p>Es könnte ein erhöhtes Sturzrisiko vorliegen. Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin das Thema Sturzgefahr anzusprechen oder wenden Sie sich an andere Fachpersonen (z. B. Ergo- oder PhysiotherapeutInnen).</p>		

CHECKLISTE

FÜR EINE SICHERE LEBENSUMGEBUNG

Meist reichen einfache Anpassungen, die Sie in Ihrer Wohnung selbst vornehmen können. Gehen Sie in Ruhe diese Checkliste durch, vielleicht auch mit einer Ihnen vertrauten Person. Beseitigen Sie Sturz- und Stolperfallen bei Bedarf. Falls Sie mehrere unveränderbare Sturzfallen finden, raten wir Ihnen, eine professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen, z. B. beim ifs (Men-

schengerechtes Bauen), in Sanitätshäusern oder bei Physio- oder ErgotherapeutInnen.

Denken Sie aber auch daran, dass es sich hierbei lediglich um eine Momentaufnahme handelt. Aktualisieren Sie die Checkliste in regelmäßigen Abständen, bzw. wenn es zu Veränderungen kommt (z.B. Gesundheitszustand, Wohnraum, ...).



ALLGEMEINES FÜR DEN GANZEN

WOHNBEREICH

	JA	NEIN
Sind Durchgänge und Gehbereiche frei von Hindernissen?		
Sind alle Wohnräume ausreichend hell beleuchtet (auch Nebenräume)?		
Sind Teppiche fest verlegt bzw. liegen unter den Teppichen rutschsichere Unterlagen?		
Sind im Alltag oft gebräuchliche Gegenstände gut platziert und leicht zu erreichen?		
Sind in Ihrem Telefon die Notrufnummern gespeichert?		
Ist Ihr Telefon gut platziert und einfach zu bedienen?		

» TIPP

- » Ordnung schafft Sicherheit. Verräumen Sie Zeitungsstapel, Einkäufe u.Ä. am besten gleich.
- » Praktisch sind Bewegungsmelder bzw. ein Nachtlicht.
- » Befestigen Sie Teppiche mit Gleitschuttmatten und fixieren Sie aufstehende Kanten. Ein vorhandener Teppich kann aber auch bewusst für Übungen im Alltag verwendet werden (z.B. Storchenschritt).
- » Verlegen Sie Kabel am besten an der Wand bzw. abseits der Gehbereiche.



EINGANGSBEREICH

TREPPEN & GÄNGE

	JA	NEIN
Sind die Zugangswege frei von Stolperfallen?		
Ist der Briefkasten einfach zu erreichen?		
Gibt es Bewegungsmelder und sind die Intervalle lang genug geschaltet?		
Sind die Treppenvorderkanten gut sichtbar markiert?		
Sind Hindernisse auf/vor den Treppen vorhanden?		
Sind entsprechende Handläufe vorhanden?		

» TIPP

- » Befreien Sie Zugangswege regelmäßig von Laub, Schnee und Eis. Lassen Sie sich bei Bedarf dabei von Anderen helfen.
- » Gleitschutzstreifen auf den Treppen können ein Ausrutschen verhindern.
- » Leuchtstreifen/-punkte markieren v.a. die erste und letzte Stufe.
- » Lassen Sie stabile, durchgehende Handläufe anbringen.



SCHLAFZIMMER

	JA	NEIN
Hat Ihr Bett die optimale Höhe, um bequem und sicher ein- und aussteigen zu können?		
Können Sie vom Bett aus das Licht gut ein-/ausschalten?		

» TIPP

- » Ein Nachtlicht kann in der Nacht zusätzliche Orientierung bieten.
- » Bevor Sie in der Nacht aufstehen, bleiben Sie noch kurz sitzen, denn der Kreislauf ist noch auf Schlaf eingestellt.



WOHNZIMMER

	JA	NEIN
Gibt es passende Sitzgelegenheiten mit angemessener Höhe?		
Sind Kabel zusammengebunden und abseits der Gehbereiche verlegt?		
Haben die Möbel einen stabilen Stand, sodass Sie sich notfalls abstützen können?		

» TIPP

- » Sessel mit stabilen Armlehnen erleichtern das Aufstehen.
- » Vermeiden Sie Kabelsalat durch die Verwendung von Kabelkanälen und verlegen Sie Kabel nur entlang der Wände.



KÜCHE

	JA	NEIN
Gibt es in der Küche Sitzmöglichkeiten, um ein Arbeiten im Sitzen zu ermöglichen?		
Sind die Gegenstände, die Sie oft brauchen, gut zugänglich und auf bequemer Höhe verstaut?		
Überprüfen Sie vor jeder Benutzung ob die Leiter/Steighilfe in Ordnung ist?		

» TIPP

- » Wenn Sie eine Leiter verwenden, achten Sie darauf, dass Leitern oder Steighilfen einen stabilen Stand haben.



BADEZIMMER

	JA	NEIN
Gibt es rutschfeste Matten für den Boden und die Badewanne/Dusche?		
Gibt es Haltegriffe bei der Badewanne/Dusche als Ein-/Ausstiegshilfe und beim WC zum Aufstehen?		
Gibt es eine stabile Sitzmöglichkeit?		

» TIPP

- » Informieren Sie sich bei Bedarf im Fachhandel oder bei Physio- und ErgotherapeutInnen über unterstützende Hilfsmittel, wie z. B. einen erhöhten WC-Sitz, Duschhocker oder Badewannenbrett.



IM FREIEN

	JA	NEIN
Ist die Türschwelle zum Balkon bzw. Garten niedrig?		
Sind Gartenmöbel standfest und sicher?		
Machen Sie bei der Gartenarbeit regelmäßig Pausen?		
Ist Ihre Kleidung hell und mit Reflektoren versehen?		

» TIPP

- » Nehmen Sie auch längere Wege in Kauf, um Gefahrenstellen auszuweichen (ungesicherte Straßenübergänge oder ungesäuberte Wege).

WEITERE MASSNAHMEN

- » Achten Sie auf geeignetes Schuhwerk.
- » Schaffen Sie, falls Sie Rollator oder Stock benutzen, im Wohnraum Platz, um gut manövrieren zu können.
- » Ein Notrufsystem kann im Bedarfsfall schnelle Hilfe ermöglichen.
- » Geben Sie besonders bei Ihren Haustieren gut acht, dass Sie nicht über diese stolpern.

DIE WICHTIGSTEN TIPPS

Befürchten Sie, dass Sie sturzgefährdet sind? Haben Sie Angst vor einem (neuerlichen) Sturz?

Dann wenden Sie sich an Ihre/n behandelnde/n Arzt/Ärztin oder an andere Fachpersonen, wie z.B. Physio- oder ErgotherapeutInnen.

Indem Sie den Wohnraumcheck machen und Ihr Wohn- und Lebensumfeld altersgemäß gestalten, können Sie sich maßgeblich Ihren Alltag erleichtern und Stürze verhindern.

Tägliche Bewegung und gesunde Ernährung sowie soziale Kontakte erhalten Ihre Mobilität und Ihr Wohlbefinden.



Die ausführliche Broschüre **LEBENSWEERT älter werden** erhalten Sie kostenlos bei **Sicheres Vorarlberg**.

NOTIZEN

LEBENSWERT ÄLTER WERDEN

Die Ursachen für Stürze sind vielfältig und individuell. Sie lassen sich daher auch nicht durch eine für jeden Menschen gültige Maßnahme vermeiden. Sturzprävention ist dann am wirksamsten, wenn die Maßnahmen den individuellen Bedürfnissen und körperlichen Gegebenheiten der einzelnen Person angepasst werden. Wie bereits erwähnt, nimmt die Anpassung des Wohn- und Lebensumfeldes einen großen Teil im Bereich der Vermeidung von Stürzen ein. Neben der Beseitigung von Stolperfallen gibt es aber weitere zu beachtende Dinge.

BEWEGUNG

Gerade mit zunehmendem Alter wird es immer wichtiger, sich zu bewegen. Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht werden dadurch erhalten und trainiert. Jegliche Art der Bewegung tut gut. Es gilt herauszufinden, was das Passende für einen selbst ist. Man kann Übungen bewusst in den Tagesablauf einbauen, man kann sich von Fachpersonen zuhause anleiten lassen oder eine der vielen Bewegungsgruppen in Vorarlberg besuchen. Auch wenn Sie Ihr Leben lang mit Sport und Bewegung nichts am Hut hatten – versuchen Sie es, es lohnt sich! Sie werden bald spüren, wie gut es tut.

ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung hilft ebenfalls, den Körper gesund und fit zu halten, denn bei der Hälfte der SeniorInnen besteht das Risiko der Mangelernährung. Lebenswichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine sind für die Muskulatur und die kognitiven Fähigkeiten besonders wichtig. Um die mentale und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten, braucht es zudem ausreichend Wasser.

MEDIZINISCHE BEGLEITUNG

Gut und scharf sehen sowie hören ist wichtig. Lassen Sie Ihre Seh- und Hörfähigkeit in regelmäßigen Abständen überprüfen. Denken Sie auch an eine Überprüfung Ihrer Medikamente durch Ihre/n Hausarzt/ärztin bezüglich möglicher Wechsel- und Nebenwirkungen. Manche Medikamente erhöhen das Sturzrisiko (z.B. Psychopharmaka).

EINSATZ VON HILFSMITTELN

Hilfsmittel, wie z.B. Seh- oder Hörbehelfe, Gehstock und Rollator bringen bei Bedarf mehr Sicherheit in Ihren Alltag. Scheuen Sie sich nicht davon Gebrauch zu machen. Wichtig ist, dass Hilfsmittel an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Zudem sollte der Umgang damit erlernt werden. Lassen Sie sich von Fachpersonen beraten (z.B. Physio- und ErgotherapeutInnen, Sanitätshäuser).

SINNE PFLEGEN

Eine häufige Ursache von Stürzen ist ein kurzer Moment der Unachtsamkeit. Trainieren Sie deshalb kontinuierlich und gezielt Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit. Auch das Training der Gedächtnisleistung sowie die achtsame Nutzung aller Sinnesorgane spielen eine große Rolle bei der Vermeidung von Stürzen. Informationen dazu erhalten Sie bei Ergo- und PhysiotherapeutInnen.

SICHERES VORARLBERG
Organisation für Unfallprävention
Realschulstraße 6, 1.Stock
6850 Dornbirn / Österreich

T +43 5572 54343
info@sicheresvorarlberg.at
www.sicheresvorarlberg.at



Wir stellen uns vor.
QR-Code scannen und
Video ansehen!

