

Werden Sie keine Fall-Studie.



Solche Fälle können vermieden werden!

Eine Anleitung für ältere Leute zur
Vermeidung von Stürzen



Australian Government
Department of Health and Ageing

Herausgegeben von der Regierung des Bundesstaates Südastralien, 2004:

Stay on Your Feet - Adelaide West

Herausgegeben vom Australischen Bund, 2010:

Werden Sie keine Fall-Studie – eine Anleitung für ältere Leute zur Vermeidung von Stürzen

Überarbeitet und vom Australischen Bund neu herausgegeben, 2012:

Werden Sie keine Fall-Studie – eine Anleitung für ältere Leute zur Vermeidung von Stürzen

ISBN: 978-1-74241-487-4

Online ISBN: 978-1-74241-488-1

Publications Approval Number: D0323

Urheberrechterklärungen:

Gedruckte Publikationen

© Commonwealth of Australia 2011

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen dieses Werk für Ihre eigenen, persönlichen Zwecke oder, falls Sie Teil einer Organisation bilden, für die interne Verwendung innerhalb Ihrer Organisation unverändert vollständig oder teilweise vervielfältigen, allerdings nur, wenn Sie bzw. Ihre Organisation die Vervielfältigung nicht für kommerzielle Zwecke verwenden und als Teil der Vervielfältigung diese Urheberrechterklärung und alle Haftungsausschlüsse beibehalten. Alle Rechte außer den Nutzungsrechten gemäß dem australischen Copyright Act 1968 oder gemäß dieser Urheberrechterklärung sind vorbehalten, und Sie dürfen dieses Werk ohne die vorherige, spezifische, schriftliche Genehmigung des Australischen Bundes weder ganz noch teilweise auf irgendeine Weise (elektronisch oder anderweitig) vervielfältigen. Bitte richten Sie Anfragen bezüglich der Vervielfältigung und Rechte an den Communications Branch, Department of Health and Ageing, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601, oder per E-Mail an copyright@health.gov.au.

Internetseiten

© Commonwealth of Australia 2011

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen dieses Werk für Ihre eigenen, persönlichen Zwecke oder, falls Sie Teil einer Organisation bilden, für die interne Verwendung innerhalb Ihrer Organisation unverändert vollständig oder teilweise herunterladen, zeigen, ausdrucken und vervielfältigen, allerdings nur, wenn Sie bzw. Ihre Organisation die Vervielfältigung nicht für kommerzielle Zwecke verwenden und als Teil der Vervielfältigung diese Urheberrechterklärung und alle Haftungsausschlüsse beibehalten. Alle Rechte außer den Nutzungsrechten gemäß dem australischen Copyright Act 1968 oder gemäß dieser Urheberrechterklärung sind vorbehalten, und Sie dürfen dieses Werk ohne die vorherige, spezifische, schriftliche Genehmigung des Australischen Bundes weder ganz noch teilweise auf irgendeine Weise (elektronisch oder anderweitig) vervielfältigen. Bitte richten Sie Anfragen bezüglich der Vervielfältigung und Rechte an den Communications Branch, Department of Health and Ageing, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601, oder per E-Mail an copyright@health.gov.au.

National Library of Australia Cataloguing-in-Publication entry

Titel: Werden Sie keine Fall-Studie! Solche Fälle können vermieden werden! Eine Anleitung für ältere Leute zur Vermeidung von Stürzen.

Thematik: Stürze (Unfälle im Alter)

Weitere Autoren/Mitwirkende:

Dewey Number: 613.0438099423

Copyright Commonwealth of Australia, 2008. Vervielfältigung nach Genehmigung.

Entwickelt vom Projektteam von 'Stay on Your Feet - Adelaide West' 2002-2004 (Michele Sutherland, Megan Watson and Pamela Dean) and the National Ageing Research Institute (Dr Keith Hill, Freda Vratsidis and Dr Lindy Clemson, Advisor, University of Sydney). Material basiert auf Materialien aus der Broschüre "Helpful Home Front Hints" des Department of Veterans' Affairs. Stay On Your Feet® ist ein eingetragenes Warenzeichen des Department of Health WA.

Grafiken und Bildunterschriften mit freundlicher Genehmigung von:

- SA Health
- Rheumatology Unit, Royal Adelaide Hospital, Adelaide, SA
- Stay On Your Feet – Adelaide West, SA
- Queensland Health

Inhalt

Einführung	2
Über die Verwendung dieser Broschüre	3
Machen Sie sich „fallsicher“	
Reduzieren Sie Ihre eigenen Risikofaktoren	4
Gesundheitsprobleme	5
Halten Sie sich bewegungsfähig	7
Medikamente	8
Nehmen Sie Ihre Sehkraft ernst	9
Grundsätzliche Vermeidung von Stürzen - Füße und Fußbekleidung	10
Zurechtfinden nach einem Sturz	11
Machen Sie Ihre Umgebung „fallsicher“	
Reduzieren Sie die Risikofaktoren in Ihrer Umgebung	12
Ihr Haus und Garten	13
So bewegen Sie sich in Ihrem Zuhause und Ihrer Umgebung sicherer	14
Vorausplanung beim Bau oder bei Renovierungen	19
Nur für den Fall...	
So lassen sich Verletzungen reduzieren	20
Erstellen Sie einen Plan, wie Sie Hilfe bekommen können.	22
So können Sie selbst wieder vom Boden aufstehen	24
So helfen Sie jemandem sicher beim Aufstehen	26
Zusammenfassung, Adressen, Notizen und Pläne	
Die Hauptbotschaft	28
Adressenliste	29
Meine Notizen	30
Mein Plan für den Fall eines Sturzes	32

Einführung

Natürlich kann jeder mal ausrutschen, stolpern oder hinfallen; aber je älter wir werden, desto leichter kann es passieren und schlimme Folgen für uns haben, da wir uns auch leichter verletzen.

Viele Leute meinen lapidar „Hinfallen gehört zum Altwerden“ oder „ich habe einfach nicht aufgepasst“, aber Stürze können auch ein Warnzeichen dafür sein, dass irgend etwas nicht in Ordnung ist. Und darum ist es wichtig, dass Sie jeden Sturz mit Ihrem Arzt besprechen.

Wussten Sie schon?

Stürze sind bei älteren Personen ein häufiges Problem und sind oft der Grund dafür, dass sie in ein Krankenhaus eingeliefert werden oder in ein Pflegeheim oder Wohnheim eingewiesen werden müssen.

Die Wahrscheinlichkeit hinzufallen nimmt im Rahmen eines natürlichen Alterungsprozesses bei allen Menschen zu.

Die guten Nachrichten.

- > Viele Stürze können vermieden werden.
- > Verletzungen bei Stürzen können vermindert werden.
- > Älterwerden heißt nicht, dass man seine Unabhängigkeit verlieren muss.

Die Gründe für Stürze sind vielfältig. Manchmal sind sie einfach eine Folge von verschiedenen Dingen.

Die Gründe oder Ursachen für Stürze bezeichnet man als **Risikofaktoren**.

Manche ältere Menschen neigen mehr zum Hinfallen als andere. Dies liegt vor allem daran, dass sie mehr Risikofaktoren ausgesetzt sind. Diese können auf Krankheiten oder auch einem ungesunden Lebensstil beruhen. Je mehr Risikofaktoren auf eine Person kommen, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie hinfällt.

Wenn Sie jedoch Ihre Risikofaktoren kennen und lernen mit ihnen umzugehen, können Sie das Risiko hinzufallen stark reduzieren. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen.

Sie können sehr viel gegen das Risiko eines Sturzes tun.

Über die Verwendung dieser Broschüre.

Diese Broschüre ist vor allem für ältere Leute geschrieben. Sie soll Ihnen oder jemandem, für den Sie sorgen, helfen und sie kann Ihnen auch helfen, richtig für die Zukunft voranzuplanen. Auch wenn Sie derzeit keine Stürze erleiden, so ist es doch von entscheidender Bedeutung für Ihre eigene Unabhängigkeit, dass Sie Stürze auch künftig vermeiden.

In dieser Broschüre werden folgende Themen behandelt:

- > „Ihre persönlichen Risikofaktoren“ oder Dinge über Sie selbst.
- > „Umweltrisikofaktoren“ oder Dinge in Ihrer Umgebung, sei es zu Hause oder wenn Sie ausgehen.

Es werden Ihnen einige Möglichkeiten vorgestellt, wie Sie Risiken verringern können und Ratschläge gegeben, wohin Sie sich für Hilfe oder weitere Informationen wenden können.

Auf Seite 29 finden Sie eine ausführliche Adressenliste.

In dieser Broschüre werden auch die Vorteile eines Notfallplans besprochen, falls Sie doch einmal hingefallen sind, und was Sie selbst tun können, um die Folgen nach einem Sturz so gering wie möglich zu halten. Auf Seite 32 können Sie für sich selbst einen Plan entwickeln.

Jeder Abschnitt enthält:

- > Informationen darüber, wie jeder Risikofaktor Ihr persönliches Risiko eines Sturzes erhöht,
- > Möglichkeiten, wie Sie das Risiko eines Sturzes verringern,
- > Angaben, wo Sie Hilfe oder Rat finden können.

Auf den Seiten 30 und 31, den „Notizseiten“ können Sie Notizen über all das machen, wofür Sie mehr Informationen brauchen, oder über Schritte, die Sie planen um Ihr Risiko eines Sturzes möglichst gering zu halten.



Machen Sie sich selbst „fallsicher“

Reduzieren Sie Ihre eigenen Risikofaktoren

Während unseres ganzen Lebens verändert sich unser Körper ständig. Zum ganz normalen Alterungsprozess gehören auch:

- > die Abnahme der Sehfähigkeit – wir können oft nicht mehr so klar sehen, können Entfernungen und Tiefen nicht mehr richtig einschätzen, und unsere Augen können sich nicht mehr so schnell auf veränderte Lichtverhältnisse einstellen,
- > die Abnahme des Gleichgewichtssinns – die Muskeln werden schwächer und die Gelenke steifer; dadurch verändern sich auch unser Gang und unser ganzer Bewegungsablauf,
- > die Abnahme der Gefühlswahrnehmung in Händen und Füßen – die Wahrscheinlichkeit von Schmerzen nimmt zu und auch die Form und Flexibilität unserer Füße verändern sich,
- > das Nachlassen unserer Reaktionsfähigkeit und größere Schwierigkeiten uns auf mehrere Dinge gleichzeitig zu konzentrieren.

Da sich diese Alterungsprozesse sehr langsam und über Jahre hinweg entwickeln, bemerken wir sie oft nicht.

Es wird vielleicht ein bisschen beschwerlicher sich aus dem Sessel zu erheben, den man schon seit 20 Jahren benützt. Nur – der Sessel hat sich nicht verändert – aber Sie, Sie haben sich verändert! Ihre Muskeln sind schwächer geworden und die Gelenke steifer.

Oder Sie stolpern auf einmal über einen Teppich der da schon seit Jahren liegt. Vielleicht heben Sie Ihre Füße beim Laufen nicht mehr so hoch und das kann dann dazu führen, dass Sie über den Teppich stolpern, oder vielleicht liegt es einfach daran, dass Sie nicht mehr so gut sehen wie früher.

Wenn Sie während der letzten sechs Monate öfter als einmal hingefallen sind, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie wieder fallen werden.

Es ist deshalb wichtig, dass Sie mit Ihrem Arzt über jeden Sturz sprechen, den Sie hatten. Tun Sie es nicht einfach ab als „nicht aufgepasst“ oder „ungeschickt“. Stürze können Hinweise auf ein neues medizinisches Problem sein, wie beispielsweise Muskelschwäche, Gleichgewichtsprobleme, Nebenwirkungen von Medikamenten oder eine Mischung aus diesen und anderen Problemen.

Es hilft Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie ihm oder ihr sagen, zu welcher Tageszeit Sie gefallen sind, was Sie gerade gemacht haben und wie Sie sich kurz vor Ihrem Sturz gefühlt haben. Falls Sie sich nicht erinnern können, kann vielleicht jemand aus Ihrer Familie die Einzelheiten darüber angeben.

*Sie sind gefallen, ausgerutscht oder gestolpert?
Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, auch wenn Sie sich gut fühlen.*





Mit ein wenig Sorgfalt können Sie Ihr Leben weiter genießen.

Gesundheitsprobleme

Manche Gesundheitsprobleme erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Sie hinfallen. Zu den hauptsächlichen gehören:

- > Schlaganfall
- > Parkinson
- > Arthrose & Arthritis
- > Orthostatische Hypotonie (niedriger Blutdruck)
- > Schwindel
- > Diabetes
- > Depressionen
- > Demenz, Alzheimer-Krankheit
- > Inkontinenz (Probleme mit Blase oder Darm)
- > Schlechte Ernährung (eine unzureichende oder unausgewogene Ernährung oder unzureichende Flüssigkeitsaufnahme)

Aber auch Operationen oder kleine Krankheiten wie Grippe und andere Infektionskrankheiten können zeitweise Ihr Sturzrisiko erhöhen.

Wie erhöhen diese Probleme Ihr Sturzrisiko?

- > Schlaganfall, Parkinson und Arthrose/Arthritis können Ihren Bewegungsapparat einschränken und es für Sie schwieriger machen, schnell genug zu reagieren wenn Sie stolpern.
- > Wenn Sie unter Diabetes leiden, kann ein labiler Blutzuckerspiegel Schwächeanfälle hervorrufen. Diabetes kann auch Probleme in der Sehtüchtigkeit verursachen und die Gefühlswahrnehmung in den Beinen und Füßen reduzieren. Diese Dinge machen es schwieriger, sich sicher zu bewegen.
- > Bei Depressionen und Demenz nehmen Sie Ihr unmittelbares Umfeld nicht mehr so genau wahr und können daher auch nicht mehr so schnell reagieren.
- > Niedriger Blutdruck kann Schwindelgefühle, leichte Benommenheit oder Schwanken verursachen, wenn Sie zu schnell aufstehen.
- > Schwindelanfälle können dazu führen, dass Sie schwanken.
- > Wenn Sie inkontinent sind, möchten Sie vielleicht schnell zur Toilette eilen. Dadurch wird das Sturzrisiko erhöht, vor allem nachts.
- > Unzureichende Ernährung und Flüssigkeitszufuhr können bedeuten, dass Sie nicht mehr kräftig genug sind, um sich sicher zu bewegen oder Ihrer täglichen Routine nachzukommen.
- > Aber auch wenn Sie mehr Alkohol als nur ein Gläschen trinken, kann das Ihre Reaktionen verlangsamen und Sie unsicher machen.
- > Kurzzeitige Krankheiten können Schwindelgefühle, Verwirrung und Schwierigkeiten beim Gehen verursachen, nicht nur wenn Sie akut krank sind sondern auch noch einige Tage danach.

Osteoporose kann alles noch viel schlimmer machen.

Wenn Sie Osteoporose haben (dünne, brüchige Knochen) ist die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass Sie sich bei einem Sturz einen Knochen brechen.

Gesundheitsprobleme...

Was Sie dagegen tun können:

- ☒ Lassen Sie sich regelmäßig ärztlich untersuchen um sicherzustellen, dass Ihr Gesundheitszustand gut kontrolliert ist. Besprechen Sie alle Bedenken, die Sie haben, mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, bevor sich diese zu großen Problemen entwickeln.
- ☒ Bleiben Sie so aktiv wie möglich (**für weitere Informationen siehe Seite 7**).
- ☒ Essen Sie so abwechslungsreich wie möglich und trinken Sie ausreichend Wasser, vor allem an heißen Tagen. Wenn Sie zu schlank sind, sind manchmal Nahrungsergänzungsmittel empfehlenswert – fragen Sie Ihren Arzt oder Ernährungsberater.
- ☒ Stehen Sie aus dem Liegen oder Sitzen langsam auf. Bücken Sie sich vorsichtig und bleiben Sie einen Moment sicher stehen, bevor Sie zu laufen beginnen. Seien Sie vor allem vorsichtig, wenn Sie krank sind, beispielsweise wenn Sie eine Erkältung oder Grippe haben.
- ☒ Halten Sie sich laufend über Ihren Gesundheitszustand informiert. Manche Selbsthilfegruppen und Bibliotheken bieten leicht lesbare Informationen.
- ☒ Wenn Sie Osteoporose haben, kann es sein, dass Ihr Arzt Ihnen Kalzium- und Vitamin-D-Tabletten oder andere Medikamente, Übungen oder eine Änderung Ihrer Ernährung empfiehlt. Lesen Sie auch auf den Seiten 20-21 darüber nach, was Sie tun können, um Verletzungen im Falle eines Sturzes zu vermeiden.

Auf der Notizseite, Seite 30, können Sie Notizen machen, wie Sie selbst Ihr Sturzrisiko vermindern können.

Denken Sie bitte daran, dass:

- > manche Ursachen von Gedächtnisverlust und Verwirrung behandelt werden können und.
- > manche Formen von Schwindelgefühlen leicht behandelt werden können.

Für mehr Informationen über Ihren Gesundheitszustand und Informationen über Hilfsorganisationen in Ihrer Umgegend kontaktieren Sie bitte:

- > Commonwealth Carelink
- > Nutrition Australia
- > Diabetes Australia
- > Ihre örtliche Bibliothek
- > Ihre örtliche Gemeinde
- > die National Continence Helpline
- > Arthritis Association

Kontaktangaben finden Sie auf Seite 29.

Jeder Körper braucht gute Ernährung und Flüssigkeitszufuhr.





Halten Sie sich bewegungsfähig

Untätige oder unsportliche Personen haben ein vermindertes Gleichgewicht und eine schwächere Muskulatur, was oft zu unsicherem Gehen führt. Dies kann zu einer Zunahme des Sturzrisikos führen. Es ist normal, dass Leute mit Gleichgewichtsproblemen weniger laufen, aber dies führt im Lauf der Zeit dazu, dass Ihr Risiko hinzufallen erhöht wird, da die Muskeln schwächer, die Gelenke steifer und Ihr Gleichgewichtssinn noch schlechter werden.

Unsere Körper sind dazu geschaffen sich zu bewegen. Körperliche Aktivität hält uns gesund und vermindert das Risiko hinzufallen. Sie kann auch dazu beitragen:

- > das Gleichgewichtsgefühl zu verbessern,
- > die Muskulatur und Beweglichkeit zu stärken,
- > die Knochen zu stärken,
- > das Energieniveau zu heben,
- > bei Schlafproblemen zu helfen,
- > den Blutdruck, Blutzuckerspiegel und das Gewicht zu kontrollieren,
- > Ihnen ein gutes Lebensgefühl zu vermitteln.

Was Sie tun sollten:

- ☒ Jeden Tag körperlich aktiv sein. Egal in welchem Alter, seien Sie mindestens 30 Minuten täglich aktiv, mindestens 5mal pro Woche.
- ☒ Dies sollte so aussehen, dass Sie etwas schneller atmen müssen und Ihr Herz ein bisschen schneller schlägt, aber Sie sollten sich während Ihrer Aktivität noch unterhalten können.
- ☒ Übungen und Aktivitäten, die Sie zugleich stärken und Ihr Gleichgewicht verbessern, vermindern die Sturzgefahr.

- ☒ Hilfreich sind beispielsweise Tai Chi, Tanz oder Programme für Gruppenübungen, die Gleichgewichts- und Muskelstärkung beinhalten.
- ☒ Sprechen Sie mit einem Physiotherapeuten oder einer Physiotherapeutin darüber, welche Übungen zur allgemeinen Stärkung oder Stärkung Ihres Gleichgewichts für Sie am besten sind und wie Sie am besten mit etwaigen Schmerzen umgehen.
- ☒ Ein/e Physiotherapeut/in kann Sie auch am besten darüber beraten, ob Sie eine Gehhilfe benutzen sollten, z. B. einen Stock oder einen Rollator. Mit einer Gehhilfe können Sie Ihren Gleichgewichtssinn und Ihr Selbstvertrauen unterstützen um mehr zu laufen. Es ist hierbei wichtig, dass Gehhilfen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind und richtig gewartet werden (z. B. Austausch verschlissener Stopfen).
- ☒ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, wenn Sie Gesundheitsprobleme oder Schmerzen daran hindern, umfangreichere Aktivitäten zu planen.
- ☒ Wenn Sie unter Arthrose/Arthritis leiden, hilft Bewegung Ihnen, die Schmerzen, Schwäche und Steifheit besser in den Griff zu bekommen.

Angaben, wo Sie Hilfe oder Rat finden können:

- > Angaben über Physiotherapeuten, anerkannte Bewegungs- oder Fitnesstrainer und körperliche Aktivitäten in Ihrer Gegend erhalten Sie von Commonwealth Carelink.
- > Informationen über Aktivitäten in Ihrer Gegend erhalten Sie von Ihrer Gemeinde.
- > Angaben über Praxen für Physiotherapie erhalten Sie bei Community Health Centres und Day Therapy Centres.
- > Für Broschüren oder Videos über Übungen für ältere Menschen gehen Sie am besten in Ihre örtliche Bibliothek.
- > Die Arthritis Association bietet Ihnen Informationen über Übungen bei Arthritis/Arthrose an.

Eine Liste von Unterstützungsdiensten für ältere Menschen finden Sie auf Seite 29.

Medikamente

Verschiedene Medikamente können Ihr Sturzrisiko erhöhen. Ihr Risiko kann sich auch dadurch erhöhen, dass Sie vier oder mehr verschiedene Medikamente einnehmen. Medikamente beinhalten vom Arzt verschriebene und rezeptfreie Medikamente sowie Heilmittel aus Kräutern oder Kräuterextrakten.

Zu Medikamenten, die zu Problemen führen können, gehören auch diejenigen gegen Angstgefühle, Depression oder Schlafstörungen. Dies ist vor allem auf mögliche Nebeneffekte zurückzuführen wie:

- > Benommenheit
- > Verwirrtheit
- > Unsicherheit
- > Schwindel

Was Sie tun können:

- ☒ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin darüber, wenn Sie einen der obigen Nebeneffekte bemerkt haben oder Bedenken haben, vor allem dann, wenn Sie ein neues Medikament einnehmen möchten. Ihr Arzt kann Ihre Medikamente dahingehend überprüfen, ob Änderungen angebracht sind. Dies ist vor allem deshalb wichtig, da jeder unterschiedlich auf Medikamente reagiert.
- ☒ Nehmen Sie zu jedem Arzttermin eine aktuelle Liste der rezeptpflichtigen und -freien Medikamente mit, die Sie einnehmen.
- ☒ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin darüber, wenn Sie beabsichtigen alternative, natürliche oder pflanzliche Präparate einzunehmen oder diese einnehmen, da dies zu unerwarteten Reaktionen mit anderen Arzneien führen kann.
- ☒ Um den größten Nutzen aus Ihren Medikamenten zu ziehen, befolgen Sie die entsprechenden Anweisungen auf oder in den Packungen oder die Anweisungen Ihres Arztes/Ihrer Ärztin oder Ihres Apothekers/Ihrer Apothekerin. Nehmen Sie niemals die Medikamente anderer Personen ein.

- ☒ Auch Alkohol kann Einfluss auf die Wirkungsweise von Medikamenten haben – beachten Sie Hinweise auf oder in der Verpackung oder fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Ihre/n Apotheker/in.
- ☒ Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach speziellen Tablettendosen wie Medikamentendosierer oder „Webster-Packungen“, mit deren Hilfe Sie nachvollziehen können, welches Medikament Sie wann nehmen müssen. Wenn Sie viele verschiedene Medikamente einnehmen, bitten Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin um eine Überprüfung Ihrer Medikamente zu Hause mit Ihrem Apotheker/Ihrer Apothekerin, um Ihre Medikation in den Griff zu bekommen.
- ☒ Nur Ihr Arzt/Ihre Ärztin sollte Ihre Medikamenteneinnahme verändern.
- ☒ Fragen Sie bei Schlafproblemen Ihren Arzt/Ihre Ärztin nach Alternativen zu Schlaftabletten. Gute Einschlafhilfen sind auch der Verzicht auf Kaffee und Tee vor dem Schlafengehen, mehr Bewegung, nur kurze Nickerchen am Tag und sanfte Musik vor dem Schlafengehen.

Wo Sie Hilfe oder Rat finden können:

- > Bei Ihrer örtlichen Apotheke
- > Bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin

Stellen Sie zu Ihren Medikamenten Fragen.





Lassen Sie Ihre Augen und Brille alle zwei Jahre testen.

Nehmen Sie Ihre Sehkraft ernst

Ihre Augen dienen nicht nur dazu, Hindernisse zu erkennen und die Höhe von Stufen abzuschätzen, sie helfen Ihnen auch Ihr Gleichgewicht zu halten.

Das Sehvermögen lässt jedoch ab 40 allmählich nach, und dies kann ein höheres Sturzrisiko mit sich bringen. Im Alter von 65 Jahren brauchen wir zum Sehen dreimal soviel Licht wie im Alter von 20 Jahren, und unsere Augen:

- > brauchen länger um sich an plötzliche Lichtveränderungen anzupassen,
- > reagieren empfindlicher auf grelles Licht,
- > können Entfernungen und Höhen schlechter einschätzen, beispielsweise auf Treppen.

Nehmen Sie Ihre Sehkraft ernst – sie ist für Ihre Sicherheit und Ihre täglichen Aktivitäten wichtig.

Was Sie tun sollten:

- ☒ Gehen Sie einmal pro Jahr zum Augenarzt und lassen Sie Ihre Sehkraft und Brille auch mindestens jedes zweite Jahr von einem Optiker kontrollieren.
- ☒ Wenn Sie eine Veränderung in Ihrer Sehkraft bemerken, gehen Sie zum Arzt oder Optiker. Werden Augenprobleme früh erkannt, lässt sich eine Verschlimmerung eventuell verhindern.
- ☒ Säubern Sie Ihre Brille regelmäßig und tragen Sie auch immer die richtige Brille – die Lesebrille ist zum Lesen da, zum Laufen sollten Sie eine Fernbrille tragen.
- ☒ Wenn Sie eine Bifokalbrille tragen, müssen Sie bei Stufen besonders vorsichtig sein – sie erschweren oft das Urteilsvermögen, ob Sie Ihren Fuß richtig aufgesetzt haben.
- ☒ Wenn Sie nach draußen gehen, sollten Sie eine Sonnenbrille tragen und einen Hut aufsetzen.
- ☒ Vermeiden Sie plötzliche Lichtveränderungen. Halten Sie bei jedem Wechsel zwischen Dunkelheit und Helligkeit für einen Moment an, damit sich Ihre Augen auf die neuen Lichtverhältnisse einstellen können, und gehen Sie erst dann weiter.
- ☒ Lesen Sie den Abschnitt Beleuchtung (Seite 14) dieser Broschüre. Dort finden Sie Möglichkeiten, die Sie in Ihrem Zuhause und Umfeld anwenden können.

Hier finden Sie Hilfe oder Rat:

- > Vision Australia
- > Ergotherapeuten (Commonwealth Carelink oder OT Australia können Ihnen Auskunft über entsprechende Dienste in Ihrer Region geben)
- > Optometrists Association Australia

Kontaktangaben finden Sie auf Seite 29.

Grundsätzliche Vermeidung von Stürzen - Füße und Fußbekleidung

Während unseres Alterungsprozesses kann sich die Form unserer Füße verändern, und auch die Gefühlswahrnehmung und Flexibilität werden geringer. Dies verändert unseren Gang und beeinflusst auch das Gleichgewicht. Schmerzhaft oder geschwollene Füße können das Laufen erschweren. Auch manche Schuhe oder Hausschuhe können die Ursache für ein Ausrutschen, Stolpern oder Anstoßen sein, das zu einem Sturz führt.

Was Sie tun können:

- ☑ Gehen Sie zu einem Fußpfleger oder Arzt, wenn Ihre Füße schmerzen oder geschwollen sind oder wenn Sie Kribbeln oder Nadelstiche fühlen, aber natürlich auch, wenn sich Ihre Füße verändert haben (z. B. Ballenzehen).
- ☑ Tragen Sie bequeme, fest sitzende, flache Schuhe mit kurzem breitem Absatz und gut haftenden Sohlen (siehe Abbildung).
- ☑ Tragen Sie keine schlecht sitzenden Hausschuhe und laufen Sie nicht auf Socken.
- ☑ Wenn es Ihnen wegen Ihrer Fußprobleme schwer fällt, die richtigen Schuhe zu finden, fragen Sie Ihre/n Fußpfleger/in nach Spezialgeschäften.
- ☑ Fragen Sie Ihre/n Fußpfleger/in oder Physiotherapeut/in auch nach Möglichkeiten um die Blutzirkulation anzuregen und Schwellungen und Schmerzen in den Beinen und Füßen zu lindern.

Vermeiden Sie Stürze durch sichere Schuhe.



Hier finden Sie Hilfe oder Rat:

- > Commonwealth Carelink
- > Die Australian Podiatry Association nennt Ihnen Fußpfleger/innen in Ihrer Gegend
- > Auch in lokalen Community Health Centres und Day Therapy Centres sind oft Fußpfleger/innen niedergelassen.

Kontaktangaben finden Sie auf Seite 29.



Zurechtfinden nach einem Sturz

Wenn Sie einen schlimmen Sturz hatten, ist es nur natürlich, dass Sie sich wegen weiterer Stürze Sorgen machen. Manche Leute haben aber auch Angst vor einem Sturz, obwohl sie bisher noch nicht gefallen sind. Diese Ängste können durch Unsicherheit im Gleichgewicht oder den Gedanken an mögliche Verletzungen durch einen Sturz entstehen.

Personen, die Angst davor haben hinzufallen, tendieren dazu, immer weniger aktiv zu sein, und dies kann manchmal zu weniger sozialer Aktivität führen. Wie im Abschnitt „Halten Sie sich bewegungsfähig“ (Seite 7) dargelegt, kann dies im Lauf der Zeit zu einem verstärkten Sturzrisiko führen.

Was Sie tun sollten:

- ☒ Besprechen Sie Ihre Sorgen bezüglich eines Sturzes mit Ihrem Arzt.
- ☒ Fragen Sie Ihre/n Physiotherapeut/in, ob Sie eine Gehhilfe benutzen sollten, z. B. einen Stock oder einen Rollator. Dies kann Sie sicherer machen und Ihr Selbstvertrauen beim Laufen unterstützen. Vielleicht brauchen Sie ja nur kurzfristig eine Gehhilfe, bis Sie wieder stärker sind und sich sicherer fühlen.

- ☒ Besprechen Sie mit einem Physiotherapeuten/ einer Physiotherapeutin oder anerkannten Fitnesstrainer/in, wie Sie Ihre Kräfte stärken und Ihren Gleichgewichtssinn verbessern können. Wenn Sie wieder kräftiger sind und weniger leicht aus dem Gleichgewicht kommen, werden Sie auch wieder mehr Vertrauen auf Ihre Fähigkeiten haben.
- ☒ Machen Sie Ihr Zuhause und Ihre Umgebung bewegungssicher. **Siehe Seite 12-19.**
- ☒ Machen Sie einen Notfallplan oder einen Plan für den Fall, dass Sie doch einmal gestürzt sind. **Siehe Seite 20–27.** Dann können Sie, Ihre Familie und Ihre Freunde im Wissen beruhigt sein, dass Sie Hilfe bekommen, wenn Sie sie brauchen.
- ☒ Ein Gespräch mit einem klinischen Psychologen, Sozialarbeiter oder Berater kann Ihnen auch helfen Ihr Selbstvertrauen zurückzugewinnen, vor allem dann, wenn Sie große Angst haben oder einsam oder isoliert sind.

Hier finden Sie weitere Hilfe oder Rat:

- > Commonwealth Carelink für Beratung, Physiotherapie und klinische Psychologiedienste in Ihrer Gegend.
- > Ihr örtliches Krankenhaus oder Community Health Centre beschäftigt eventuell Physiotherapeuten und Psychologen.
- > Australian Psychological Society
- > Australian Association of Social Workers

Für weitere Adressen sehen Sie bitte auf Seite 29 nach.

Machen Sie Ihre Umgebung „fallsicher“

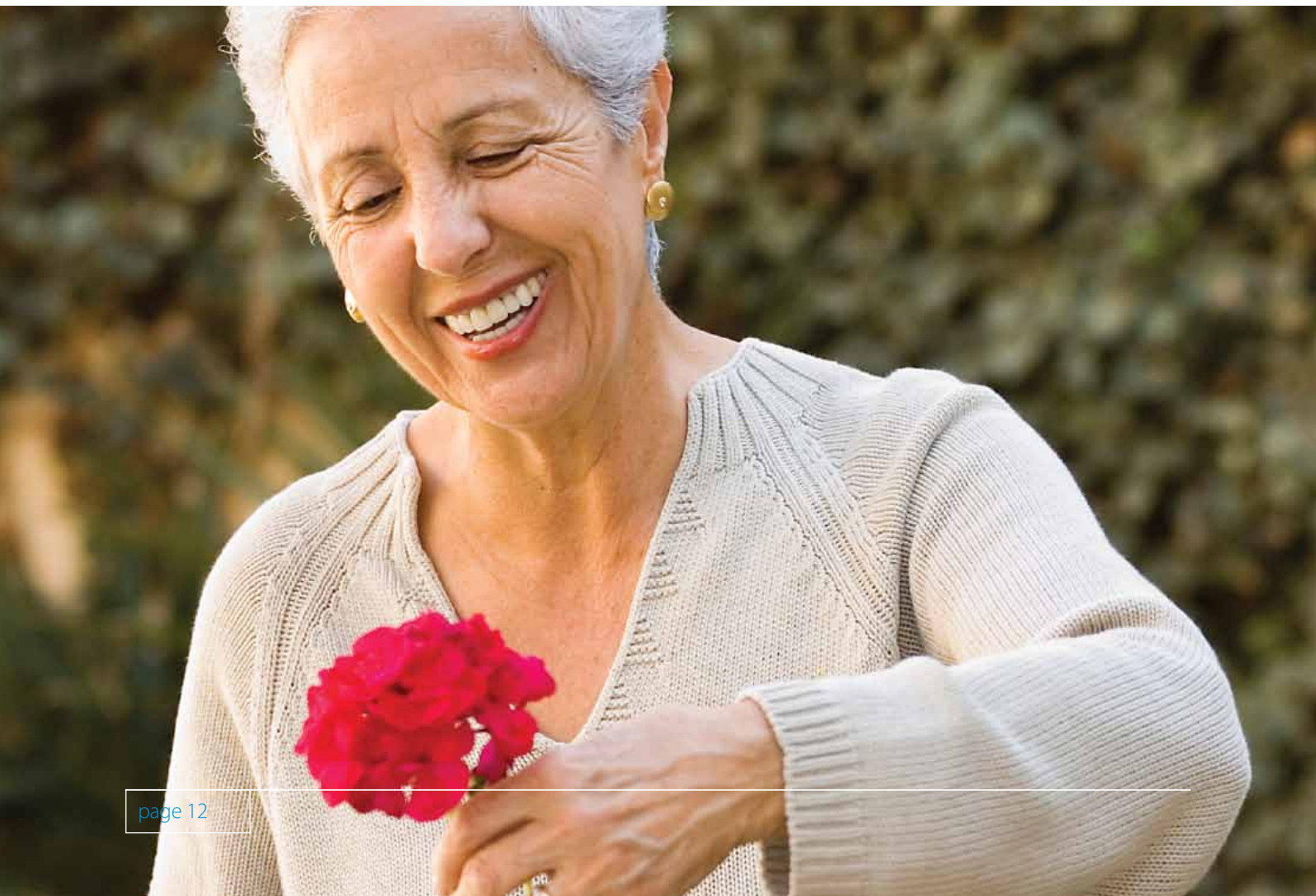
Reduzieren Sie die Risikofaktoren in Ihrer Umgebung

Zur Verringerung der Wahrscheinlichkeit eines Sturzes ist es auch wichtig, dass Sie Ihr Zuhause und Ihre Umgebung entsprechend sicher gestalten.

Wenn Sie diese Bereiche nach dem Aspekt Sicherheit einrichten, kann das nicht nur bedeuten, dass Sie weniger leicht fallen oder Unfälle haben, sondern es erleichtert Ihnen auch die Verrichtung Ihrer täglichen Aufgaben, wenn Sie älter werden.

Im folgenden Abschnitt gehen wir näher auf verbreitete Gefahrenumstände in Ihrem Zuhause, Ihrer Umgebung und außer Haus ein, die das Risiko eines Sturzes erhöhen.

Wir besprechen auch die Vorausplanung bei Bau- oder Umbaumaßnahmen. **Auf der Notizseite, Seite 31**, können Sie Notizen machen, wie Sie Ihr Umfeld sicherer machen können.



Ihr Haus und Garten

Wussten Sie, dass 60 % aller Stürze zu Hause passieren?

Einige der Ursachen liegen direkt in uns, andere haben ihre Ursache in Haus und Garten.

Wenn wir älter werden, verändern sich unsere Fähigkeiten: Wir rutschen leichter aus und stolpern leichter.

Aber auch unser Zuhause altert mit uns, einfach durch normale Abnutzung oder auch Mangel an Pflege, und verliert dadurch oft an Sicherheit. Meistens bemerken wir das gar nicht, da wir viele Jahre problemlos darin gelebt haben.

Es ist aber wichtig, dass Sie Ihre Umgebung unter diesem Gesichtspunkt überprüfen und sie sicherer machen.

Sichere und nicht sichere Vorgehensweisen.

Mal ganz von Risiken in der Umgebung abgesehen, können Gefahrenquellen auch dadurch entstehen, wie Sie Dinge erledigen.

Auf einen Küchenstuhl zu steigen, um etwas oben aus dem Schrank zu holen, bringt Sie in Gefahr. Sie könnten stattdessen:

- > jemanden bitten, dies für Sie zu tun, oder
- > das gute Stück so verstauen, dass Sie es leichter erreichen können.

Ein weiteres Beispiel ist, dass Sie nachts kein Licht machen und somit nicht genau erkennen können, wohin Sie gehen und was Sie machen.

All diese Dinge waren kein Problem, als Sie noch jünger waren, aber jetzt geht es um Ihre Sicherheit.



Vermeiden Sie Kletterkunststücke. Lassen Sie für Aufgaben in der Höhe Hilfe kommen.

Ein weiteres Sturzrisiko liegt in Kleidungsstücken oder Morgenmänteln, die zu lang oder zu weit sind und mit denen Sie hängen bleiben können.

Denken Sie bewusst über Möglichkeiten nach, wie Sie Dinge sicherer erledigen können. Benutzen Sie Ihren Kopf, und Sie können sich mögliche Verletzungen ersparen!

Wege ohne Hindernisse unterstützen Ihre Beweglichkeit.



So bewegen Sie sich in Ihrem Zuhause und Ihrer Umgebung sicherer

Der folgende Abschnitt behandelt einfache Möglichkeiten, wie Sie mit kleinen Veränderungen Ihrer Umgebung Ihre Sicherheit erhöhen können. Wenn Sie Ihr Haus dementsprechend durchgehen, ist es eine gute Idee jemanden dabei zu haben, der es noch nicht kennt. Dieser Person können Probleme auffallen, die Ihnen entgehen, einfach weil Sie schon lange an sie gewöhnt sind.

Entfernen Sie allgemeine Gefahrenquellen.

Allgemeine Gefahrenquellen sind zum Beispiel Stromkabel die quer über freien Flächen liegen. Diese sind für jedermann gefährlich, sowohl für junge als auch alte Menschen. Das Entfernen von allgemeinen Gefahrenquellen dient allen Personen, die sich in diesem Bereich aufhalten, nicht nur Ihnen.

Häufige Problemzonen sind Beleuchtung, Stolper- und Ausrutschgefahren und bauliche Gefahrenquellen.

1) Beleuchtung

Über die Veränderungen unserer Sehstärke haben wir schon auf Seite 9 dieser Broschüre gesprochen. Diese Veränderungen bedeuten, dass es wichtig ist, dass Sie Ihre Augen nach Möglichkeit unterstützen.

Was Sie tun können:

- ☒ Verstärken Sie die Lichtquellen, vor allem in Bereichen, die Sie häufig benützen und nachts. Vergessen Sie nicht, Licht zu machen, bevor Sie umhergehen. (Energiesparlampen helfen, Stromkosten in Grenzen zu halten.)
- ☒ Lassen Sie nachts ein Licht im Gang oder an anderen Orten brennen, an denen Sie vielleicht entlang gehen.
- ☒ Lichtschalter sollten leicht zu erreichen sein. In Korridoren oder Räumen mit mehreren Eingängen oder an Treppen ist der Einbau von Wechselschaltern hilfreich.
- ☒ Vermindern Sie grelles Tageslicht durch Gardinen oder Rollos an Ihren Fenstern.
- ☒ Markieren Sie Hindernisse oder Gefahrenquellen gut sichtbar. Sie können beispielsweise die Kanten von Stufen mit einem Klebeband in Leuchtfarbe markieren oder streichen; nehmen Sie für Ihre Wände und Böden Farben, die sich von den Möbeln abheben (z.B. dunkelblaue Sessel, naturweiße Wände und hellblauer Boden).
- ☒ Vermeiden Sie stark gemusterte Bodenbeläge, da diese von kleineren Hindernissen oder Stufenkanten ablenken und Sie diese vielleicht erst zu spät bemerken.
- ☒ Versuchen Sie im Freien alles so zu gestalten, dass keine Schatten über Wege fallen.

Hier finden Sie Hilfe oder Rat:

- > Commonwealth Carelink
- > Ergotherapeuten
- > Vision Australia
- > The Independent Living Centre
- > The Department of Veterans' Affairs

Kontaktangaben finden Sie auf Seite 29.

Gute Beleuchtung ist im ganzen Haus wichtig.





2) Ausrutschgefahren

Ausrutschen hat vor allem zwei Gründe:

- > unsichere Fußbekleidung wie lose Hausschuhe oder schmale Absätze
- > rutschige Böden wie beispielsweise nasse oder gebohnerte Fußböden oder auch Fettspritzer auf dem Boden

Was Sie tun können:

- ☒ Tragen Sie sichere Schuhe (siehe Seite 10).
- ☒ Benützen Sie Anti-Rutschmatten, zum Beispiel in Duschen oder Badezimmern.
- ☒ In größeren Feuchtbereichen ist es eventuell besser, den gesamten Boden-, Badezimmer- oder Duschbereich rutschticher zu behandeln oder den Boden gegen einen rutschticheren Belag auszutauschen.
- ☒ Benützen Sie im Bad oder in der Dusche einen Handlauf oder Sitz.
- ☒ Vermeiden Sie Talkumpuder auf Fliesen, Kunststoff- oder Holzböden – sie werden dadurch rutschig.
- ☒ Heben Sie in der Küche oder im Essbereich hinuntergefallenes Essen sofort auf und wischen Sie verschüttete Flüssigkeiten sofort auf.
- ☒ Bohnern Sie keine Böden.

- ☒ Rutschfeste Klebebänder sind sehr nützlich, da sie nicht nur auf Kanten aufmerksam machen, sondern auch extra Halt auf Stufen oder Treppen bieten.
- ☒ Entfernen Sie Matten oder Teppiche oder sorgen Sie dafür, dass ihr Untergrund rutschfest beschichtet ist oder sie mit doppelseitigem Klebeband gesichert sind.
- ☒ Sorgen Sie dafür, dass Wege im Freien moosfrei sind, sich keine sonstigen Beläge darauf gebildet haben und keine Blätter darauf liegen.
- ☒ Sorgen Sie auch dafür, dass alle begehbaren Flächen in Ihrem Zuhause und darum rutschfest sind.

Hier finden Sie Hilfe oder Rat

- > In den Gelben Seiten unter „Floor Treatment Products“ (Bodenbehandlungen)
- > Antirutschanstriche und Antirutschunterlagen gibt es in Baumärkten.
- > Fragen Sie beim Independent Living Centre nach.
- > Besprechen Sie sich mit einem Ergotherapeuten.
- > Beim Department of Veterans' Affairs (Veteranenministerium)

Kontaktangaben finden Sie auf Seite 29.



3) Stolpergefahren

Da sich auch die „Federung“ in unserem Gang vermindert und wir unsere Füße beim Gehen nicht mehr so hoch heben, stolpern wir leichter über selbst kleine Dinge.

Was Sie tun können:

- ☒ Halten Sie alle begehbaren Flächen frei von herumliegenden Gegenständen.
- ☒ Verlegen Sie Stromkabel unter Möbeln oder entlang Sockelleisten und kleben Sie sie mit Klebeband fest. Mit einer Steckdosenleiste lassen sich lange, quer durch den Raum verlaufende Kabel vermeiden.
- ☒ Isolieren Sie Ihre Türen mit Dichtungsprofilen gegen Wind anstatt mit einem „Türdackel“, über den Sie leicht stolpern können.
- ☒ Markieren Sie selbst kleine Höhenveränderungen in Ihren Böden in kontrastierenden Farben, damit Sie diese leicht erkennen können.
- ☒ Überprüfen Sie Wege im Freien auf Sprünge und Unebenheiten.
- ☒ Sorgen Sie dafür, dass Bettdecken, Bettüberwürfe und Vorhänge nicht bis auf den Boden reichen.
- ☒ Entfernen Sie Matten und Teppiche oder lassen Sie sie gut sichern. Entsorgen Sie alle Matten, die sich falten oder leicht umschlagen.
- ☒ Reparieren oder entfernen Sie ausgefrante oder ausgetretene Teppiche.
- ☒ Wählen Sie Türmatten mit abfallenden Rändern fürs Freie.
- ☒ Lassen Sie im Garten nichts liegen – rollen Sie den Gartenschlauch auf.
- ☒ Katzen und Hunde liegen gern zu unseren Füßen. Schauen Sie erst, wo Ihr Haustier gerade ist, ehe Sie sich bewegen.

4) Beseitigung von baulichen Gefahrenquellen

Dies sind Einbauten in Ihrem Zuhause, die gefährlich sein können. Dazu gehören Schienen oder Stufen im Duschseintritt, über die Sie mit nassen Füßen steigen müssen, wenn Sie aus der Dusche kommen.

Weitere bauliche Gefahrenquellen können sich auch daraus ergeben, dass das Haus nicht ausreichend gepflegt wurde, wie zum Beispiel gebrochene Stufen.

Sie sollten über bauliche Veränderungen oder Erweiterungen nachdenken, die Ihr Haus sicherer machen und leichter pflegen lassen.

Was Sie tun können:

- ☒ Versuchen Sie Ihr Haus gut instand zu halten.
- ☒ Denken Sie bei allem, was Sie tun, daran, wo dafür der sicherste und beste Platz in Ihrem Haus ist. So kann es zum Beispiel besser sein, Ihr Bett in das Extrazimmer zu verlegen, das näher an der Toilette liegt, wenn Sie nachts öfters raus müssen. Vielleicht lohnt sich auch die Anschaffung eines Nachtstuhls.

Ein weiteres Beispiel sind der Wasserkocher und was Sie sonst noch für eine Tasse Kaffee oder Tee brauchen: All dies sollte gut erreichbar zwischen Taillen- und Schulterhöhe sein.

- ☒ Ändern Sie die Aufhängung der Badezimmer- und Toilettentüren so, dass sie nach außen aufgehen. Dann kann Ihnen jemand helfen, wenn Sie gestürzt sind.
- ☒ Bringen Sie im Badezimmer und in der Toilette Handläufe an, am besten auch am Vorder- und Hintereingang und an allen Stufen.
- ☒ Achten Sie darauf, dass Seifenhalter versenkt eingebaut sind, sodass Sie sich nicht daran verletzen können falls Sie in Ihrem Bad oder Ihrer Dusche ausrutschen.
- ☒ Fragen Sie einen Ergotherapeuten/eine Ergotherapeutin, ob Sie die Schiene oder Stufe zu Ihrer Dusche entfernen sollten, sofern dies möglich ist.

- ☒ Besprechen Sie mit einem Ergotherapeuten/ einer Ergotherapeutin Möglichkeiten, um Ihr Leben einfacher und sicherer zu gestalten, z. B. die Verwendung eines Sitzbretts oder Badewannensitzes, wenn Ihre Dusche über der Badewanne angebracht ist, oder Klötze zum Unterlegen unter Ihr Bett um es zu erhöhen.

Hier finden Sie Hilfe oder Rat

- > Ihre örtliche Beratungsstelle kann Ihnen vielleicht mit einem HACC-Programm (Programm der kommunalen Hauspflege) beim Unterhalt Ihres Hauses behilflich sein.
- > Independent Living Centre
- > Ergotherapeut/in
- > Checklisten für die Sicherheit Ihres Zuhauses erhalten Sie von Ergotherapeuten/ Ergotherapeutinnen.

Für weitere Adressen sehen Sie bitte auf Seite 29 nach.



Genießen Sie Einkäufe – gehen Sie außerhalb der Haupteinkaufszeiten.

5) Entfernen Sie persönliche Unfallquellen.

Neben den allgemeinen Gefahrenquellen, die für die meisten ein Unfallrisiko darstellen, gibt es noch ganz persönliche Unfallquellen. Hierzu gehören Dinge, die sich aufgrund spezifischer Gesundheitsprobleme auf Personen auswirken.

So kann grelles Licht, das für andere Leute kein Problem ist, sehr störend auf Personen wirken, die unter grauem Star leiden. Personen mit Arthrose/ Arthritis in den Knien finden niedrige Stühle und Sofas oft sehr problematisch.

Darum kann die Veränderung des täglichen Umfelds Personen oft nicht nur mehr Sicherheit geben, sondern sie auch wieder unabhängiger machen. Um individuellen Anforderungen gerecht werden zu können, sollten Sie entsprechende Fachleute zu Rate ziehen.

Hier finden Sie Hilfe oder Rat:

- > Wenden Sie sich an einen Ergotherapeuten
- > Independent Living Centre

Für weitere Adressen sehen Sie bitte auf Seite 29 nach.

Nehmen Sie auf Ausflüge einen Gehstock mit.



6) Öffentliche Räume

Gefahrenquellen gibt es aber natürlich auch außerhalb Ihrer eigenen vier Wände. Dazu gehören unebene, gebrochene, lose oder nasse Fußwege und schlechte Beleuchtung.

Damit Sie so sicher wie möglich gehen:

- ☒ Hetzen Sie sich nicht, nehmen Sie sich stets ausreichend Zeit.
- ☒ Achten Sie auf Ihre Umgebung, auch auf unsichere Böden, Hindernisse, Tiere, Kinder und Radfahrer. Überblicken Sie erst kurz den Bereich bevor Sie zu gehen anfangen.
- ☒ Wenn Sie eine Gehhilfe, Brille oder Hörhilfe benutzen, denken Sie stets daran, diese auch mitzunehmen.
- ☒ Tragen Sie sichere Schuhe (siehe Seite 10).
- ☒ Üben Sie in Bussen, Zügen und Straßenbahnen besondere Vorsicht. Halten Sie Ihre Fahrkarte oder das Fahrgeld beim Einsteigen bereit und bitten Sie den Fahrer erst dann anzufahren, wenn Sie sitzen.
- ☒ Wenn Ihnen eine Gefahrenquelle in öffentlichen Räumen auffällt (z. B. auf einem Fußweg oder in einem Einkaufszentrum), sollten Sie dies eventuell der zuständigen Behörde melden.

Viele Gemeinden und Einkaufszentren sind dankbar für diese Informationen. Dies kann auch den Sturz von anderen Personen verhindern.

- ☒ Eine Gehhilfe kann andere veranlassen, Ihnen gegenüber besonders rücksichtsvoll und aufmerksam zu sein.



Vorausplanung beim Bau oder bei Renovierungen

Wenn Sie bauen oder renovieren, egal in welchem Alter, sollten Sie immer Aspekte der Sicherheit und leichten Zugänglichkeit in Ihrem Haus und darum in Betracht ziehen; wenn vielleicht auch nicht für Sie selbst, sondern für andere, die nicht so beweglich sind. Es ist nicht nur leichter, sondern auch kosteneffizienter, solche Einrichtungen von vornherein in Ihre Bau- oder Renovierungspläne einzubeziehen, statt später bauliche Veränderungen vornehmen zu müssen.

Was Sie tun können:

Gehbereiche

- ☒ Bodenoberflächen sollten eben und rutschsicher sein.
- ☒ Gehwege im Freien sollten eben sein und eine rutschsichere Oberfläche mit gutem Wasserablauf haben.
- ☒ Planen Sie Korridore, Türen, Badezimmer, Toiletten und Parkplätze ausreichend breit für leichtere Beweglichkeit.
- ☒ Vermeiden Sie Stufen oder Treppen oder bringen Sie Handläufe an.

Badezimmer

- ☒ Türen zu Badezimmern und Toiletten sollten nach außen aufgehen, damit die Räume leichter zugänglich sind.
- ☒ Seifenhalter sollten versenkt sein, damit Sie sich nicht daran verletzen können, falls Sie ausrutschen.
- ☒ Planen Sie die Dusche genügend groß und in einer Form, dass Sie nicht über etwas steigen müssen, wenn Sie sie betreten.

Beleuchtung

- ☒ Sorgen Sie zu Ihrer Sicherheit und sicheren Beweglichkeit für gute Beleuchtung.
- ☒ Installieren Sie Wechselschalter an beiden Enden von Korridoren, an Treppen, in Wohnbereichen mit mehr als einem Eingang und in Schlafzimmern (ein Zusatzschalter in Reichweite des Bettes).

Weitere Überlegungen

- ☒ Halten Sie Fußwege so kurz wie möglich, zum Beispiel vom Parkplatz des Autos bis zum Eingang oder vom Schlafzimmer zur Toilette. Vermeiden Sie lange Korridore.
- ☒ Telefonanschlüsse, Steckdosen, Armaturen und Bedienelemente sollten in 50 cm Entfernung von Innenecken in Sitzhöhe angebracht sein (1 m vom Fußboden).
- ☒ Ein guter Entwurf für Haus und Garten und die Auswahl der richtigen Materialien können viele Außenwartungsarbeiten unnötig machen.
- ☒ Planen Sie Einrichtungen, die einfach zu verändern sind, wenn sich die Notwendigkeit dafür ergeben sollte. Zum Beispiel sollte die Wand hinter Dusche, Bad und Toilette so verstärkt sein, dass im Bedarfsfall problemlos Handläufe angebracht werden können.

Hier finden Sie Hilfe oder Rat:

- > Independent Living Centre
- > Die Master Builders Association hat eine Broschüre mit dem Titel „Building For Life“ erstellt, die beim Independent Living Centre erhältlich ist.

Für weitere Adressen sehen Sie bitte auf Seite 29 nach.

Nur für den Fall...

So lassen sich Verletzungen reduzieren

Leider ist es nicht voraussehbar, ob, wo und wann Sie einen Sturz erleiden könnten oder ob Sie sich dabei eventuell verletzen. Auch wenn die meisten Stürze nicht mit ernsthaften Verletzungen enden, haben viele Leute Schwierigkeiten, ohne Hilfe wieder aufzustehen.

Es ist deshalb angebracht, schon vorher einen Plan mit Dingen zu machen, wie Sie sich schützen können. Dies erhöht nicht nur Ihr Gefühl der Sicherheit, sondern gibt Ihnen auch mehr Selbstvertrauen und Selbständigkeit.

Auf Seite 32 können Sie Ihren eigenen Notfallplan erstellen.

Die Folgen eines Sturzes sind davon abhängig, wo, wie und wann wir landen, wie stark unsere Knochen und Haut sind und wie schnell Hilfe kommt.

1) Wie, wo und wann wir landen

Die meisten Stürze ereignen sich aus Standhöhe. Der von einem Sturz verursachte Schaden steigt mit der Fallhöhe, selbst wenn es sich nur eine einzige Stufe handelt, oder wenn Sie im Fallen auf etwas aufschlagen. Auch ein Sturz im Freien bei großer Hitze oder Kälte oder in schlechtem Wetter bringt unseren Körper unter vermehrten Stress, vor allem dann, wenn nicht schnell Hilfe kommt.

Was Sie tun können:

- ☒ Beseitigen Sie Unordnung, insbesondere alle Dinge, an denen Sie sich ernsthaft verletzen könnten, z. B. ein gläserner Couchtisch.
- ☒ Überprüfen Sie realistisch, welche Hausarbeiten nun zu risikoreich für Sie sind, und lassen Sie diese von jemandem anderen erledigen. Vermeiden Sie vor allem Tätigkeiten, bei denen Sie höher stehen als auf dem Fußboden. Setzen Sie Ihren Stolz nicht vor die Gefahr eines Sturzes!



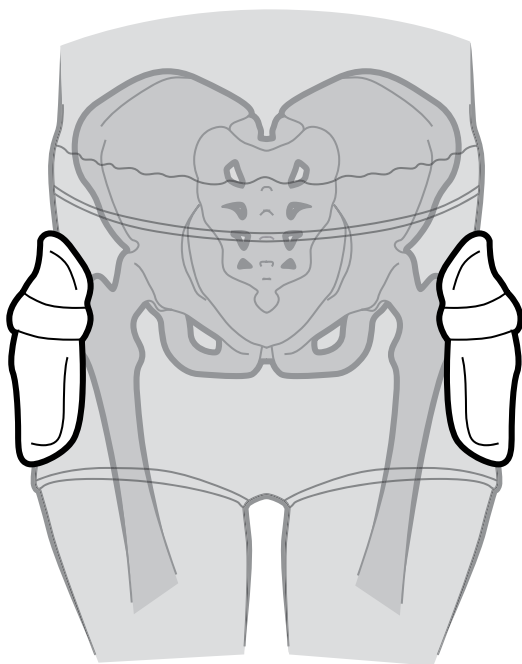
2) Wie stark sind unsere Knochen und Haut

Personen mit Osteoporose (dünnen oder brüchigen Knochen) brechen sich bei einem Sturz leichter einen Knochen als Personen mit gesunden Knochen.

Ähnlich brauchen Personen, die leicht blaue Flecken bekommen oder deren Haut leicht reißt, nach einem Sturz häufiger ärztliche Hilfe.

Was Sie tun können:

- ✓ Besprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder mit Ihrem/Ihrer Physiotherapeut/in oder Ergotherapeut/in, ob Sie Hüftprotektoren tragen sollten.



Für ältere Menschen stellt eine gebrochene Hüfte eine ernsthafte Sturzverletzung dar. Dagegen kann man sich aber mit so genannten Hüftprotektoren schützen. Diese werden in Spezialunterwäsche über der Hüfte getragen, um sie bei einem Sturz zu schützen. Sie können die Wahrscheinlichkeit einer gebrochenen Hüfte reduzieren und werden vor allem dünnen Personen oder Personen mit dünnen Knochen (Osteoporose) empfohlen, oder auch Personen, die häufig fallen.

- ✓ Überlegen Sie, ob Sie Arm- oder Beinschützer tragen sollten. Arm- oder Beinschützer sind wie dicke Ärmel oder fußlose Leggings so gestaltet, dass sie dünne Haut vor Rissen oder Abschürfungen schützen.
- ✓ Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin darüber, wie Sie die Festigkeit Ihrer Knochen bewahren können. Dies kann Kalzium- oder Vitamin-D-Präparate oder andere Medikamente erfordern, eine kalziumreiche Ernährung, Bewegung und/oder kurze Sonnenbäder (bis zu 15 Minuten täglich).

Hier finden Sie Hilfe oder Rat:

- > Independent Living Centre
- > Örtliche Gemeinde für Hilfe bei der Instandhaltung Ihres Zuhauses und der Hausarbeit
- > Commonwealth Carelink

Für weitere Adressen sehen Sie bitte auf Seite 29 nach.



Erstellen Sie einen Plan, wie Sie Hilfe bekommen können.

Wenn Sie längere Zeit auf einem Fußboden oder der Erde liegen, kann das zu weiteren Problemen führen, wie Druckstellen, Austrocknen oder unterbrochene Medikamenteneinnahme. Eine derartige Erfahrung kann auch sehr beängstigend sein, sowohl wenn es passiert als auch hinterher.

Wenn Sie allein leben oder über längere Zeiträume allein sind, brauchen Sie einen Plan, wie Sie im Notfall schnell Hilfe bekommen.

Ein solcher Notfallplan beruhigt auch Ihre Familie und Freunde. Beziehen Sie diese in Ihren Plan mit ein, damit diese wissen, was Sie vorsehen, wie sie zu Ihrer Hilfe beitragen können und was sie im Notfall eventuell für Sie tun müssen.

Was Sie tun können:

- ☒ Machen Sie einen Plan, was im Fall eines Sturzes oder sonstigen Notfalls zu tun ist.

Ein guter Plan beinhaltet auch, wie Sie Hilfe rufen können (siehe „Alarm auslösen“ auf dieser Seite) und wie Helfer zu Ihnen kommen können (siehe „Einlassen von Helfern“ auf der nächsten Seite).

1) Alarm auslösen

Es gibt viele Möglichkeiten einen Alarm auszulösen.

- > Schnurlose Telefone und Mobiltelefone mit vorprogrammierten Nummern, die Sie mit einem Clip am Gürtel oder an einer Tasche befestigen
- > Notwahlgeräte, die Sie ständig um den Hals tragen und die mit dem Telefon verbunden sind. Werden diese aktiviert, wählen sie automatisch verschiedene vorprogrammierte Nummern an, bis sie beantwortet werden
- > Gegensprechanlagen – Babyphone oder Zweiweg-Sprechanlagen zwischen Häusern und Wohnungen
- > Nachbarschaftsalarm – Sirenen oder Blinklichter am Haus oder in einem Nachbarhaus, die durch einen als Anhänger oder am Handgelenk getragenen Sender ausgelöst werden

- > Telstra Delayed Hotline – automatische Verbindung zur Rufnummer eines Verwandten oder Bekannten, wenn der Telefonhörer abgenommen wird
- > Telecross – ein täglicher Telefonanruf eines freiwilligen Mitarbeiters des Roten Kreuzes
- > Person-zu-Person-Alarm – eine Person trägt den Sender und die andere den Empfänger.
- > mobile Alarmsysteme – alles, was Lärm macht, z. B. Trillerpfeifen, Glocken oder batteriebetriebene Wecker
- > überwachte Notrufsysteme – das gebräuchlichste System ist ein rund um die Uhr überwachter Antwortservice oder Personenalarm

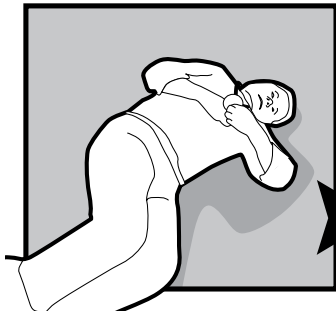
Die Auswahl Ihres Geräts hängt von vielen Dingen ab, von der Frage, wer Ihnen helfen kann, über welche Entfernungen das Gerät arbeitet, wie einfach es für Sie ist, das Gerät bei sich zu tragen, und natürlich, wie viel es kostet.

Da man Stürze nicht vorhersehen kann, müssen Personen, die ein derartiges Alarmsystem haben, dieses immer tragen, auch in der Dusche oder wenn sie nachts aufstehen müssen.

- > Sie können auch eine Vereinbarung mit Nachbarn, Freunden und Familienmitgliedern treffen, damit diese Sie jeden Tag zu einer bestimmten Zeit anrufen um so sicherzustellen, dass alles in Ordnung ist.

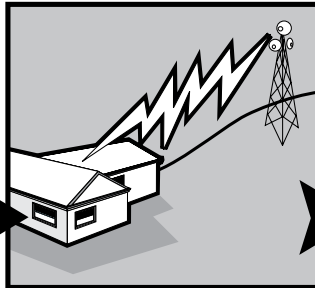
So arbeitet ein Personenalarm:

Knopf drücken.



Die gestürzte Person drückt auf den Knopf eines Anhängers oder Gelenkbands.

Kontakt mit der Empfangsstation wird hergestellt.



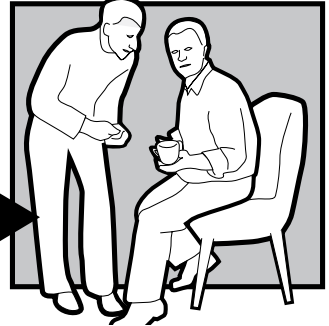
Die Einheit sendet eine Nachricht zur Basisstation, die ständig überwacht wird.

Mitarbeiter sorgen für Hilfe.



Die Mitarbeiter der Basisstation setzen sich mit den zuvor festgelegten Personen in Verbindung.

Hilfe kommt.



Die Kontaktperson reagiert auf den Notfall; sie muss einen Schlüssel zum Öffnen des Hauses haben. Der Ambulanzdienst kann an letzter Stelle aufgeführt werden.

2) Einlassen von Helfern

Ihre Helfer müssen zunächst zu Ihnen ins Haus kommen können. Lassen Sie deshalb einen Ersatzschlüssel bei Freunden, einem Nachbarn oder in der Nähe wohnenden Verwandten.

Manche Leute lassen einen Reserveschlüssel außerhalb in einem Kasten mit einem Kombinationsschloss.

Es ist auch eine gute Idee, sich jeden Tag mit jemandem zu unterhalten.

Hier finden Sie Hilfe oder Rat:

- > Independent Living Centre
- > Commonwealth Carelink
- > Seniors Information Service
- > Informationen zu Bezugsquellen für Personenalarmgeräte finden Sie in den Gelben Seiten unter „Alerting systems“.

Für weitere Adressen sehen Sie bitte auf Seite 29 nach.

So können Sie selbst wieder vom Boden aufstehen

Es ist wichtig, dass Sie das Hinsetzen auf den Boden und Aufstehen üben. Wenn es längere Zeit her ist, seit Sie dies versucht haben, warten Sie, bis Sie jemanden bei sich haben, der Ihnen beim Aufstehen behilflich sein kann, falls nötig.

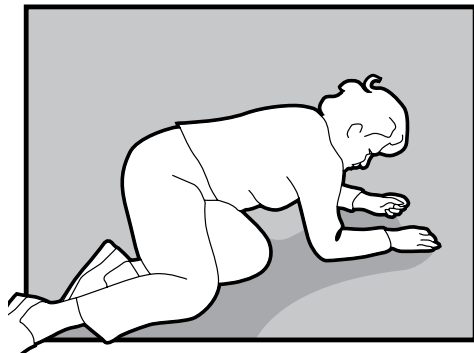
Sie können mehr aus der Übung sein als Sie glauben.

Auf diesen Bildern sehen Sie einen einfachen Weg um wieder vom Boden aufzustehen, der für die meisten geeignet ist. Für Personen mit Knieproblemen kann das Knien unbequem sein. Physiotherapeuten können Ihnen andere Möglichkeiten zeigen, mit denen Sie besser zurechtkommen, und auch Übungen, damit Sie Ihre Kraft und Flexibilität zurückerlangen.

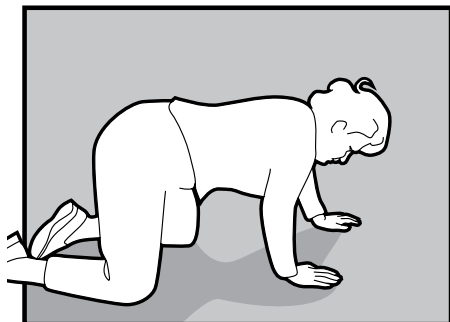
Aufstehen nach einem Sturz:

1. **Beruhigen Sie sich.** Atmen Sie ruhig durch und gewinnen Sie nach dem Schock Ihre Fassung wieder.
2. **Sehen Sie sich Ihren Körper an.** Wenn Sie nicht sehr verletzt sind, können Sie versuchen aufzustehen. Wenn Sie jedoch verletzt sind, z. B. mit einem Knochenbruch, bleiben Sie, wo Sie sind und wenden Sie Ihren Hilfeplan an.
3. Wenn Sie nicht verletzt sind, sehen Sie sich nach einem soliden Möbelstück um (am besten einen Stuhl).

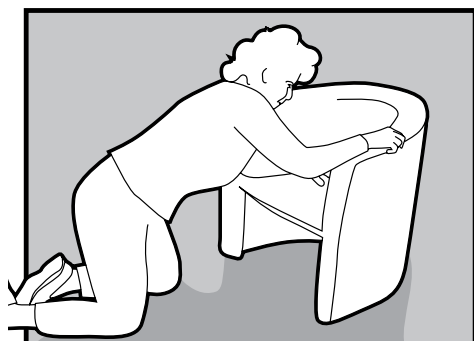
4. Rollen Sie sich auf die Seite.



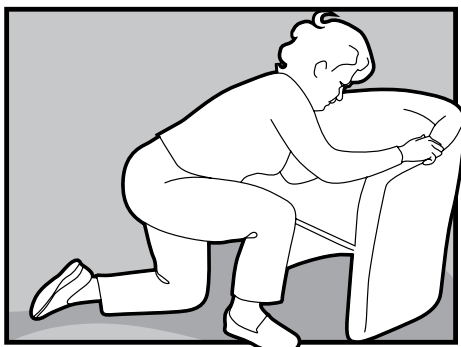
5. Kriechen Sie bis zum Stuhl oder ziehen Sie sich bis zu ihm hin.



6. Heben Sie Ihre Arme aus einer knienden Position heraus auf den Stuhlsitz.



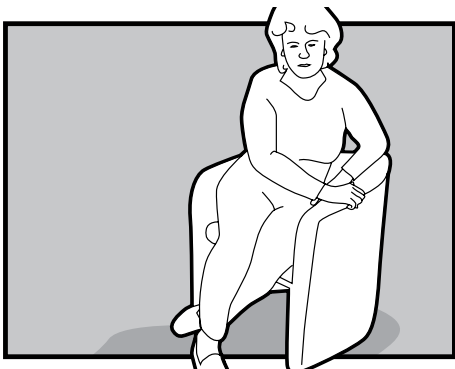
7. Bringen Sie ein Knie nach vorn und stellen Sie den Fuß auf den Boden.



8. Drücken Sie sich mit Beinen und Armen nach oben und drehen Sie Ihren Po herum.



9. Setzen Sie sich. Ruhen Sie sich aus, ehe Sie versuchen sich zu bewegen.



Wenn es beim ersten Mal nicht geklappt hat, ruhen Sie sich aus und versuchen Sie es erneut.

Üben Sie so lange, bis Sie sich bei den einzelnen Schritten sicher sind. Wir empfehlen Ihnen, etwa einmal pro Monat zu üben.

Wenn Sie nicht aufstehen können:

- > Geraten Sie nicht in Panik.
- > Wenden Sie eine der oben beschriebenen Strategien an. Denken Sie alle Möglichkeiten durch um einen Alarm auszulösen und wieder aufzustehen.
- > Versuchen Sie warm zu bleiben.
- > Bewegen Sie sich immer wieder vorsichtig, damit nicht ein Teil Ihres Körpers überbeansprucht wird.

Nach einem Sturz

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin über Ihren Sturz und die möglichen Ursachen informieren. Erzählen Sie auch anderen (Familie, Freunden oder Nachbarn), dass Sie gestürzt sind.

Hier finden Sie Hilfe oder Rat

- > Physiotherapeuten oder Ergotherapeuten können Ihnen helfen, das Aufstehen zu lernen.

Für weitere Adressen sehen Sie bitte auf Seite 29 nach.

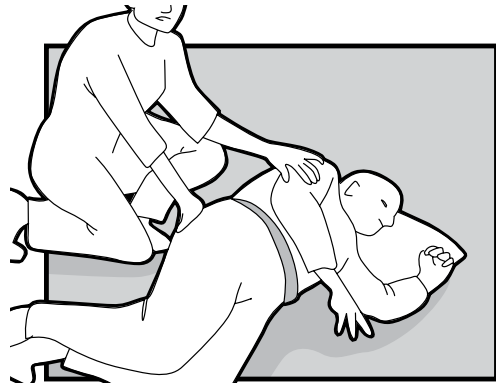
So helfen Sie jemandem sicher beim Aufstehen

Für Betreuer oder Freunde ist es wichtig zu wissen, wie Sie der gestürzten Person helfen können, ohne diese oder sich selbst dabei zu verletzen.

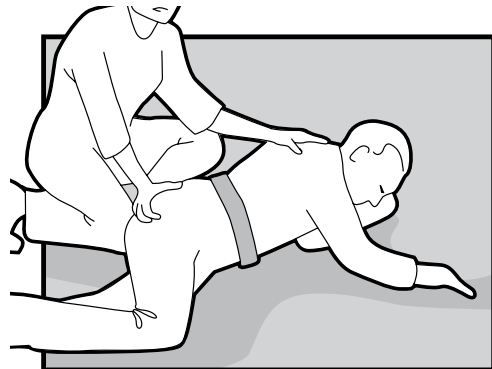
Lassen Sie sich Zeit und lassen Sie die gestürzte Person so oft ausruhen wie nötig. Wenn sie nicht mehr weiter kann, sorgen Sie für eine möglichst bequeme Lage und rufen Sie die Ambulanz.

1. Versuchen Sie NICHT, die Person direkt hoch zu ziehen!
2. Beruhigen Sie die Person und auch sich selbst. Sorgen Sie dafür, dass sie tief und langsam atmet.
3. Kontrollieren Sie auf Verletzungen. Wenn die Person stark verletzt ist, beispielsweise durch einen Knochenbruch, muss sie bleiben, wo sie ist. Sorgen Sie für eine möglichst bequeme Lage und rufen Sie die Ambulanz. Sorgen Sie dafür, dass sie warm bleibt, bis die Ambulanz kommt.

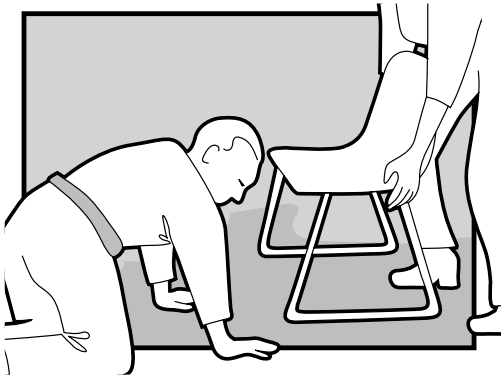
4. Wenn sie nicht zu sehr verletzt ist und glaubt, dass sie aufstehen kann, holen Sie zwei stabile Stühle und stellen Sie einen nahe an den Füßen und einen nahe am Kopf der Person auf.



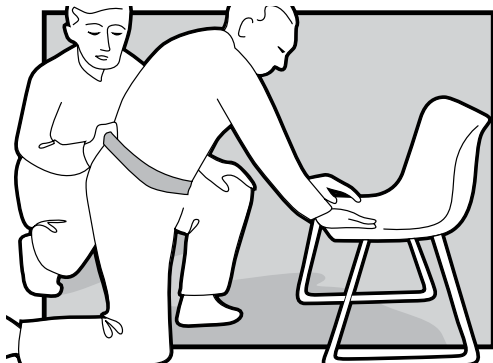
5. Es ist wichtig, dass die gefallene Person die körperliche Leistung erbringt; der Helfer soll nur leichte Hilfestellung leisten und der Person helfen, sich auf die Seite zu rollen.



6. Helfen Sie der Person zu knien. Wenn sie Schmerzen in den Knien hat, legen Sie ein zusammengelegtes Handtuch als Kissen darunter.



7. Stellen Sie einen Stuhl vor die kniende Person.



8. Sagen Sie der knienden Person, dass sie sich auf den Stuhlsitz stützen, ein Bein nach vorne bringen und den Fuß auf den Boden aufstellen soll.



9. Stellen Sie den zweiten Stuhl hinter die Person. Sagen Sie ihr, dass sie sich mit Armen und Beinen hochdrücken soll, und stellen Sie den anderen Stuhl hinter sie. Leiten Sie sie beim Aufstehen und Hinsetzen, denken Sie aber dabei daran, dass Sie sie nicht hochheben – sie muss die körperliche Leistung selbst erbringen. Halten Sie Ihren Rücken gerade.

Informieren Sie den Arzt der Person, dass sie einen Sturz hatte.

Die Hauptbotschaft

1. Gesundes Altwerden heißt auch körperlich aktiv sein, gesunde Ernährung und etwas Sonnenschein.
2. Bleiben Sie in aktivem Kontakt mit Freunden, Ihrer Familie und der Gemeinschaft. Je mehr Sie tun, desto mehr können Sie tun.
3. Bleiben Sie vernünftig und erkennen Sie Ihre Grenzen. Gehen Sie auf Nummer Sicher und seien Sie nicht zu stolz um Hilfe zu bitten.
4. Nehmen Sie Ihre Gesundheitsprobleme ernst und gehen Sie sorgfältig mit Ihren Medikamenten um. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin darüber, wie Sie dies gemeinsam erreichen können.
5. Machen Sie Ihr Heim und Ihre Umgebung so sicher wie möglich.
6. Entwickeln Sie einen Plan, wie Sie im Notfall Hilfe bekommen können.
7. Ergreifen Sie Maßnahmen, die im Fall eines Sturzes die Folgen so gering wie möglich halten.

Werden Sie keine Fall-Studie - Stürze lassen sich vermeiden!

Adressenliste

Arthritis Australia 1800 111 041

Australian Association of Social Workers
02 6232 3900

Australian Physiotherapy Association
www.physiotherapy.asn.au 03 9092 0888

NSW und ACT 02 8748 1555

NT und SA 08 8362 1355

QLD 07 3423 1553

TAS 03 6224 9444

VIC 03 9092 0888

WA 08 9389 9211

Aust Psychological Society 1800 333 497

Commonwealth Carelink: 1800 052 222

Commonwealth Carelink hält kostenlose Informationen über in Ihrer Gegend verfügbare Dienste mit Kontaktangaben, Angaben zur Anspruchsberechtigung und etwaige mit dem Dienst verbundene Kosten bereit.

Nat. Continece Helpline 1800 330 066

Independent Living Centres

ACT www.ilcaustralia.org 02 6205 1900

NSW (Region) 1300 885 886

www.ilcnsn.asn.au 02 9890 0940

QLD (Region) 1300 885 886

www.lifetec.org.au 07 3552 9000

SA (Region) 1300 885 886

www.sa.gov.au/disability 08 8266 5260

TAS (Region) 1300 885 886

www.ilctas.asn.au 03 6334 5899

VIC (Region) 1300 885 886

www.yooralla.com.au 03 9362 6111

WA (Region) 1300 885 886

www.ilc.com.au 08 9381 0600

Vision Australia 1300 847 466

Optometrists' Association Australia

NSW & ACT 02 9712 2199

www.oaansw.com.au

QLD & NT 07 3839 4411

www.optometrists.asn.au/queensland

SA 08 8338 3100

www.optometrists.asn.au/southaustralia

TAS 03 6224 3360

www.optometrists.asn.au/tasmania

VIC 03 9652 9100

www.optometrists.asn.au/victoria

Osteoporosis Society NSW 1800 242 141

www.arthritisnsw.org.au

Occupational Therapy Australia

www.ausot.com.au 03 9415 2900

ACT 1300 682 878

NSW www.otnsw.com.au 02 9648 3225

QLD www.otqld.org.au 07 3397 6744

NT www.ausot.com.au 0408 448 080

SA www.otsa.org.au 08 8342 0022

VIC www.otausvic.com.au 03 9415 2900

TAS www.ausot.com.au 03 6267 2540

WA www.otauswa.com.au 08 9388 1490

Australasian Podiatry Council 03 9416 3111

Australasian Podiatry Association

NSW & ACT www.podiatry.asn.au 02 9698 3751

QLD www.apodc.com.au 07 3371 5800

SA www.podiatrysa.net.au 08 8332 2755

TAS www.taspod.com 03 6344 2613

VIC www.podiatryvic.com.au 03 9286 1885

WA www.podiatrywa.com.au 08 6389 0225

Veteran's Affairs: www.dva.gov.au 133 254

Personen, die Anspruch auf Dienste des Department of Veterans' Affairs (Ministerium für Veteranenangelegenheiten) haben, wenden sich bitte telefonisch an das Ministerium oder besuchen dessen Website.

Meine Notizen

Auf dieser Seite können Sie eine Liste von Dingen erstellen, die Sie für sich selbst tun können.

[illegible]

Personen, DIE KONTAKTIERT WERDEN SOLLEN

.....

.....

.....

.....

Erstellen Sie auf dieser Seite eine Liste der Dinge, die Sie unternehmen können, um Ihr Zuhause und Ihr Umfeld sicherer zu gestalten.

Meine Bedenken

1. Beispiel: *Ich fühle mich in der Dusche ein bisschen unsicher.*

2. Beispiel: *Der Gartenweg ist etwas rutschig.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was zu tun ist

Kaufen Sie eine Antirutschmatte für die Dusche beim Apotheker oder im Baumarkt.

Rufen Sie in der Gemeinde an und fragen Sie nach, ob man Ihnen einen Handlauf in der Dusche anbringen kann.

Lassen Sie den Gehweg säubern (in den Gelben Seiten finden Sie entsprechende Reinigungsdienste).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Personen, DIE KONTAKTIERT WERDEN SOLLEN

.....

.....

.....

.....

Mein Plan für den Fall eines Sturzes

Erstellen Sie auf dieser Seite einen Plan, wie Sie nach einem Sturz oder anderen Notfall Hilfe bekommen können.

Wie erfahren andere, dass ich Hilfe benötige?

Verwende ich z. B. einen Personenalarm oder ein anderes Gerät, oder kümmere ich mich darum, dass mich jeden Tag ein/e Bekannte/r zu einer bestimmten Zeit anruft?

.....

.....

.....

.....

.....

Wen kontaktiere ich im Notfall?

Name

Kontaktangaben

.....	
.....	
.....	
.....	

Wie gelangen Helfer ins Haus?

Lasse ich z. B. einen Reserveschlüssel bei einem Nachbar meines Vertrauens oder an einem sicheren Ort außerhalb des Hauses?

.....

.....

.....

.....

Was zu tun ist

Üben Sie das Hinsetzen auf den Boden und Aufstehen.

.....

.....

.....

www.health.gov.au

Alle in dieser Publikation enthaltenen Informationen sind zum Juni 2011 korrekt.

D0770 June 2012