



### Stürze vermeiden und zuhause sicher leben

**Das neue Coronavirus beeinflusst unser Leben seit Monaten. Die Verhaltensregeln des Bundesamts für Gesundheit (BAG) sind Alltag geworden. Wie man die Hände richtig wäscht, wie gross der Abstand zu anderen sein muss und dass man in die Armbeuge niest, ist mittlerweile Allgemeinwissen. Bei dieser Dominanz des Virus gehen andere Gefahren im Alltag nahezu vergessen. Wie gefährlich beispielsweise Stürze sind und wie Sie diese vermeiden können, erfahren Sie in diesem Infoblatt.**

Brigitte Käsermann beginnt ihre Schulungen zur Sturzprävention mit Fakten. Sie will aufrütteln, verletzen sich in der Schweiz doch jährlich über 286 000 Personen bei Stürzen, 15 000 davon schwer. Knapp 1700 sterben an den Folgen eines Sturzes (Quelle: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)). Die diplomierte Pflegefachfrau und Mitarbeiterin Gesundheitsdienst bei der SPITEX Region Köniz befasst sich seit Jahren mit der Sturzprävention. Ihr spezifisches Wissen gibt sie weiter. Beispielsweise an andere SPITEX-Organisationen des Kantons Bern, die sie befähigt, selber Sturzpräventionsberatungen durchzuführen. Käsermanns Botschaft ist klar: Stürze sind vermeidbar! Denn vorbeugende Massnahmen sind möglich, Beratungsangebote, Checklisten und Informationsmaterial vorhanden.

#### Veränderungen im Alter

Gerade bei Älteren nehmen Sehkraft, Muskulatur und Beweglichkeit häufig ab; Kraft, Gehör und Gleichgewicht lassen nach. Das Risiko, zu stürzen, nimmt zu. Ebenso können krankheitsbedingte Beeinträchtigungen wie Schwindel, Schwäche oder Schmerzen, die Einnahme von Medikamenten oder die Abnahme kognitiver Fähigkeiten z.B. als Folge einer Demenzerkrankung das Sturzrisiko erhöhen. Stürze im Alter haben häufig einschneidende Folgen. Längere Spitalaufenthalte, die Angst vor neuen Stürzen, Einschränkungen in der Mobilität bis hin zum Verlust der Selbstständigkeit verändern das Leben Älterer unabwendbar. Umso wichtiger ist es,

#### Liebe Leserin, lieber Leser



Christina  
Gygax-Gäumann,  
Geschäftsführerin

Hinter uns allen liegen bewegte Monate. Das neue Coronavirus hat unser Leben und Handeln – sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich – erheblich verändert. Noch immer bestimmt es über fast alle Lebensbereiche.

Aufgrund der gegebenen Situation war es uns im Frühling leider nicht möglich, ein Infoblatt zu publizieren. Wir haben unsere volle Arbeitsleistung und Aufmerksamkeit in den professionellen Umgang mit dem neuen Coronavirus investiert, um unsere Kunden und Kundinnen sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu schützen.

Es freut mich daher ausserordentlich, dass wir uns nun wieder mit einem Infoblatt an Sie wenden können. Die Thematik der Stürze und somit auch der Sturzprävention begleitet uns Gesundheitsfachpersonen tagtäglich. Trotzdem bin ich bei den Vorbereitungsarbeiten zu diesem Infoblatt über das Ausmass der Stürze – auch im häuslichen Umfeld – erschrocken.

Gerade in unseren Privaträumen lauern viele versteckte Gefahren. Einige der Stolper- und Sturzfallen haben wir für Sie zusammengestellt – mit Tipps, wie Sie diese beheben können, sowie Hinweisen, wo Sie Beratungsstellen und Ratgeber finden. Nehmen Sie sich für das Infoblatt ein paar Minuten Zeit. Geben Sie Stürzen zuhause keine Chance!

## Mehr zum Thema

**Beratungsstelle für  
Unfallverhütung BFU**  
[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

→ Im Alter → Dossier Stürze  
verhindern → Ratgeber

**Pro Senectute**  
[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)  
→ Ratgeber → Wohnen im Alter  
→ Dienstleistungen → Beratung  
zum Wohnen im Alter

[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

**Hilfsmittelstelle Bern**  
[www.hilfsmittelstelle.ch](http://www.hilfsmittelstelle.ch)

### Impressum

© SPITEX Region Köniz  
Landorfstrasse 21, Postfach  
3098 Köniz  
Telefon 031 978 18 18  
[info@spitex-koeniz.ch](mailto:info@spitex-koeniz.ch)  
[www.spitex-region-koeniz.ch](http://www.spitex-region-koeniz.ch)

Text und Bilder: Regula Rebecchi,  
SPITEX Region Köniz  
Gestaltung: Scarton Stingelin AG, Liebefeld Bern

die Stolperfallen zuhause zu beseitigen und sich auch jener ausserhalb der Wohnung bewusst zu sein. Käsermann ist sich bewusst, dass viele Tipps zur Verhinderung von Stürzen bereits bekannt sind. Aus beruflicher Erfahrung weiss sie jedoch, dass der Weg vom theoretischen Wissen bis zur praktischen Umsetzung im eigenen Zuhause lang sein kann.

### Gefahren zuhause

In vielen Wohnungen schmücken Einrichtungsgegenstände wie geknüpftete Teppiche auf dem Parkettboden, gusseiserne Blumengestelle mit schön gedrehten Füßen oder alte Bodenvasen die Wohnzimmer. Für die Bewohner/innen sind diese lieb gewonnenen Stücke jedoch Stolperfallen. Auch nasse Böden oder kleine Fettspritzer auf dem Küchenboden sind tückisch. Sogar Dusch- und Badematten können gefährlich werden, wenn deren Haftfestigkeit und Rutschsicherheit mit dem Gebrauch abnehmen. Ist man sich solcher Gefahren bewusst, lässt sich die eigene Sicherheit mit wenig Aufwand verbessern.

### Stürze vermeiden

Das A und O in der Sturzprävention zuhause ist die Überprüfung der Wohnumgebung – also der Wohnung und des Zugangs zur Wohnung resp. zum Haus. Häufig ist es sinnvoll, dafür Personen beizuziehen, die in der Sturzprävention geschult sind, bspw. Mitarbeiter/innen einer SPITEX-Organisation oder einer Physiotherapie. Bei der Überprüfung von Wohnbereich und Wohnsituation ist nach Käsermann vor allem auch Ehrlichkeit mit sich selber, in Bezug auf die eigene Gesundheit und jene des Partners gefragt. Zu stolz zu sein, um die Wohnung altersgerecht einzurichten oder einen Umzug in Betracht zu ziehen, erhöht letztlich das Risiko, Opfer eines Sturzes zu werden. Käsermann empfiehlt zudem, Notrufgeräte, Alarntasten oder Sturzmelder zu nutzen resp. zu tragen und Hilfsmittel wie Rollator und Gehstöcke auch zuhause zu benutzen.

### Mit Fitness gegen Stürze

Sturzprävention ist jedoch mehr, als seine Wohnumgebung altersgerecht anzupassen und Hilfsmittel zu nutzen. Käsermann legt deshalb jedem ans Herz, sich – wenn es die Gesundheit zulässt – auch körperlich gegen Stürze zu wappnen und mit einem gezielten Programm Kraft sowie Gleichgewicht im Stand und im Gehen zu verbessern. Denn Stürze müssen nicht sein. Und gerne würde sie ihre Schulungen mit tieferen Fallzahlen beginnen!

## Einige Tipps, wie Sie Stürze vermeiden können

<b>Beleuchtung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Im ganzen Wohnbereich, inkl. Treppenhaus, Zugang zum Haus etc., für eine gute Beleuchtung sorgen</li><li>– Nicht im Dunkeln aufstehen</li><li>– Ein Nachtlicht – z. B. mit Bewegungsmelder – verwenden</li></ul>	<b>Teppiche / Böden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Unter lose Teppiche, Läufer, Felle etc. Gleitschutzmatten legen</li><li>– Teppichränder mit Teppichklebeband am Boden befestigen</li><li>– Stolperfallen wie Bodenvasen, Luftbefeuchter, Staubsauger wegräumen</li><li>– Lose Kabel am Boden bündeln und den Wänden entlang ziehen</li><li>– Auf nassen Böden in Küche, Bad, Dusche sowie nassen Bodenplatten im Garten besonders achtgeben</li></ul>
<b>Treppen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Die Stufen sichtbar markieren und mit Rutschschutz ausrüsten</li><li>– Einen Handlauf montieren oder Treppenlift einbauen</li></ul>	<b>Allgemeines</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Offene Schubläden und Türe von Geschirrspüler, Waschmaschine schliessen</li></ul>
<b>Schuhe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Wetter- und saisongerechte Schuhe anziehen</li><li>– Bei Glatteis z. B. Schuhspikes befestigen</li><li>– Auch zuhause Schuhe anziehen, die einen guten Halt geben</li></ul>	<b>Unterwegs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Sitzenbleiben, bis der Zug, Bus, das Tram still steht</li><li>– Sich von der Hektik im Umfeld nicht beeinflussen lassen</li><li>– Auf Trottoirkanten achten</li></ul>
<b>Badezimmer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– In Dusche/Badewanne Gleitschutzstreifen anbringen oder Haltegriffe montieren</li><li>– Dusch- und Badematten regelmässig ersetzen</li><li>– Zum Duschen Spezialsitz verwenden</li></ul>		