

Wie kann ich mein Zuhause sicher gestalten?

Vorbeugung häuslicher Unfälle bei älteren Menschen

Silvio Sagramola

Freitag, den 23. November 2012

Konviktsgaard - Résidence Grande-Duchesse

Joséphine-Charlotte

Einige Statistiken

- Gut ein Drittel aller tödlichen Unfälle passieren in den eigenen vier Wänden. Im Strassenverkehr sind es z.B. « nur » etwa ein Viertel.
- Die allermeisten Unfälle passieren durch Stürze. Bei Senioren sind es vor allem das Nachlassen der Sehstärke und der Muskelkraft, die zu Stürzen führen. Andere Gründe können mangelhafte Ernährung und die Einnahme von Medikamenten sein.
- Aus einer deutschen Studie geht hervor, dass 83% der Menschen die gestürzt waren und die an Telealarm-Systeme angeschlossen sind, diese Systeme nicht aktiviert haben, da sie eine eventuelle Klinik-Einweisung befürchteten.

Französische Studien bestätigen

- Der Konsument glaubt sich auch in Frankreich in seinen 4 Wänden sicher und doch passieren 4 von 10 Unfällen zu Hause.
- Bei 10% der Unfälle wird ein Krankenhaus-Aufenthalt notwendig. Bei Sportsunfällen sind es beispielsweise « nur » 5%. Die Konsequenzen solcher Stürze sind hauptsächlich Schädel-Hirn-Traumata, Verstauchungen und Brüche. In Frankreich erleiden jedes Jahr 40000 Menschen über 65 einen Bruch des Oberschenkelhalses. Der Autonomieverlust, der damit einher geht führt sehr oft in die Abhängigkeit und oft sogar zum Tod im darauffolgenden Jahr.
- Nach den Stürzen sind es vor allem Verbrennungen , Stromschläge und Kohlenmonoxyd-Vergiftungen...

Vorbeugen

Dabei können 3 unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen:

- das eigene Verhalten,
- das Umfeld
- und die benutzen Produkte.

Das eigene Verhalten

- Mit zunehmendem Alter nimmt die Sicht und das Gehör ab, die Füße und Fussgelenke können sich verändern, sodass die Schuhe nicht mehr richtig sitzen.
- Es ist also wichtig regelmässig nach seiner Gesundheit zu sehen und Besuche beim Arzt, Augenarzt, Hals-Nasen-Ohren-Arzt, Kinésitherapeuten, Pédiküre / Podologe, usw... nicht zu vernachlässigen.
- Die besten Hilfsmittel und Ratschläge nutzen aber nichts, wenn sie nicht korrekt benutzt oder eingehalten werden (siehe Telealarm).
- Selbst ausgeführte « Not-Reparaturen » können für die Betroffenen und ihre Partner lebensgefährlich werden

Das Umfeld

- Um nicht zu stürzen muss man sehen wohin man die Füße setzt und eine gute Beleuchtung ist also sehr wichtig. Eine einzige Lichtquelle (z.B. nur eine Deckenlampe) ist unzureichend und sollte durch viele zusätzliche (vorzugsweise indirekte) Lichtquellen ergänzt werden. Lichtschalter sollten in ausreichender Zahl vorhanden und leicht zu finden sein. Sie sollten an strategischen Plätzen wie z.B. Treppen, durch automatische Lichtschalter mit Bewegungsmelder oder Infrarot-Taster ergänzt werden. Sparen an der falschen Stelle ist hier unangebracht.
- Stolperfallen müssen vermieden werden, wie Blumentöpfe, Spielsachen, Haustiere, elektrische Kabel, kleine Teppiche ohne rutschfeste Unterlage, usw...

Produkte

- Die Industrie hat schon sehr viele Lösungen parat und es gibt Produkte und Hilfsmittel wie z.B. Haltegriffe in allen möglichen Varianten, ergonomisch geformte Bestecke und Werkzeuge, gesicherte Küchengeräte, usw...
- Oft beginnt die Sorgfalt aber schon bei Kleinigkeiten wie z.B. bei der Wahl der richtigen Hausschuhe mit rutschfesten Sohlen und die den Fuss gut umschliessen sollten.
- Die richtigen Möbel und Einrichtungsgegenstände spielen dabei natürlich auch eine wichtige Rolle.

Rechtzeitige Planung!

Unter die häuslichen Unfälle fallen die Unfälle in der Wohnung selbst, aber auch die in der direkten Umgebung, wie der Garten, die Garage, die Zugangswege.

Eine sichere Wohnung trägt von Anfang an der Tatsache Rechnung, dass sich die Bedürfnisse und Gewohnheiten der Bewohner im Lauf der Zeit verändern.

Veränderungen im Lauf der Zeit

Bei der Anschaffung einer Wohnung sollte man die zukünftigen Veränderungen gleich mit bedenken.

Solche Veränderungen können entstehen:

- wenn Kinder geboren werden
- wenn die Kinder ihren eigenen Freiraum haben möchten
- wenn die Kinder das Elternhaus verlassen
- wenn ein älteres oder krankes Familienmitglied aufgenommen wird
- wenn die Wohnungsinhaber selbst älter und/oder krank werden

Veränderungen der Lebensweise

- Die Erwartungen an die Wohnung verändern sich in Bezug auf die Einrichtung und die Dekoration, die Möbel, die technische Ausstattung, die Aussenanlagen.
- Eine Krankheit, Invalidität oder einfach nur das fortschreitende Alter werden irgendwann bestimmte Bedingungen oder Einschränkungen auferlegen.
- Wenn solche Veränderungen von Anfang an, das heisst, bei der Anschaffung der Wohnung, bedacht wurden, können die jeweiligen Anpassungen ohne grössere Schwierigkeiten erfolgen.

Allgemeine Vorsichtsmassnahmen (1)

- Alle Zugänge vor und hinter dem Haus sollen gut beleuchtet und hindernisfrei sein. Es soll auch regelmässig darauf geachtet werden, dass sie von Blättern oder Schnee und Eis befreit werden.
- Steckdosen, Schalter und elektrische Anschlüsse sollen alle fest und sicher sein um Stromschläge zu vermeiden. Leider halten viele Elektriker immer noch an der Gewohnheit fest, die Steckdosen 35 cm über dem Boden anzubringen, was natürlich dazu verleitet, den Staubsaugerstecker am Kabel aus der Steckdose zu ziehen und die Steckdose mit aus der Wand zu reissen.

Allgemeine Vorsichtsmassnahmen (2)

- Die Zimmertemperatur im Auge behalten. Ältere Menschen neigen manchmal dazu am falschen Ort sparen zu wollen und schalten die Heizung aus. Feuchtigkeit und Kälte können dann zu Krankheiten führen.
- Neben den schon erwähnten Stolperfallen, kann das Fehlen von Geländern und Handläufen, speziell bei Treppen zu schweren Unfällen führen.
- Feuermelder in allen Räumen sind im Fall eines Brandes, speziell bei Rauchern, lebenswichtig.

Das Schlafzimmer (1)

- Das Schlafzimmer kann eines Tages der wichtigste Aufenthaltsraum eines kranken oder abhängigen Menschen werden. Damit eine gute Lebensqualität erhalten bleibt, sollen Steckdosen in ausreichender Zahl geplant werden, um eventuell therapeutische Geräte anschliessen zu können, genauso wie Anschlussmöglichkeiten für Telefon, Fernsehen oder Telealarm.
- Die Möglichkeit die Rollläden mittels elektrischer Bedienungsknöpfe oder Fernsteuerung öffnen und schliessen können wird die Autonomie beträchtlich verbessern.

Schlafzimmer (2)

- Fenster die zum Lüften geöffnet werden können sollten so abgesichert sein, dass es nicht infolge eines Gleichgewichtverlusts zu einem Sturz kommen kann.
- Genügend Platz rundum das Bett kann eines Tages wichtig werden wenn technische Hilfsmittel wie Rollstühle oder Patientenheber gebraucht würden.
- Teppiche mit Rutschgefahr neben dem Bett sind zu vermeiden.
- Auf das Risiko der Kohlenmonoxyd-Vergiftung durch Öfen oder ähnliche Heizquellen achten

Das Wohnzimmer

- Ein wohldurchdachtes Wohnzimmer kann dazu beitragen, dass ein älterer oder kranker Mensch nicht den ganzen Tag im Bett oder im Schlafzimmer verbringen muss.
- Sitzgelegenheiten mit Armlehnen erleichtern zum Beispiel das Hinsetzen und Aufstehen.
- Kleine Tische mit abgerundeten Kanten, die neben den Sitzgelegenheiten aufgestellt werden, sind gute Abstellmöglichkeiten für alle möglichen Gegenstände.
- Eine ausreichende Zahl von Steckdosen bieten die Möglichkeit alle möglichen Apparate anzuschliessen und Fernsteuerungen erhöhen zusätzlich die Autonomie.

Die Küche (1)

- Die Küche ist eine regelrechte Werkstatt deren Planung und Organisation einen direkten Einfluss auf die Qualität und Leichtigkeit der Arbeiten haben, die dort ausgeführt werden sollen. Trotzdem darf nicht vergessen werden, dass es gleichzeitig ein Raum ist, der auch sehr viele Gefahren für Verletzungen birgt.
- Menschen die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind oder die nicht gut sehen, usw... sollten jedoch die Küche in aller Sicherheit benutzen können ohne sich einem Risiko auszusetzen.

Die Küche (2)

- Bodenbeläge die zu glatt werden können wenn sie nass oder fettig sind müssen vermieden werden.
- Möbel welche in die normalen Bewegungsflächen hineinreichen, wie z.B. Kipptüren von Backöfen oder Spülmaschinen, sollen vorrangig in einer Ecke positioniert sein sollten.
- Oberschränke mit breiten Türen beinhalten das Risiko sich am Kopf zu verletzen, wenn die Türen geöffnet sind.
- Bedienungsknöpfe auf der Herdplatte können das Risiko von Verbrennungen erhöhen.
- Der Mangel an Steckdosen kann zu abenteuerlichen Konstruktionen mit Mehrfachsteckdosen verleiten

Das Badezimmer (1)

- Das Badezimmer ist sehr oft ein Raum der vielfältig benutzt wird von der Hygiene, über die Wellness bis zur Hausapotheke.
- Wird am Anfang die Badewanne oder Sprudelwanne bevorzugt, so kann zu einem späteren Zeitpunkt die Vorliebe in Richtung Dusche kippen. Wenn diese Option von Anfang an bedacht wird, sind spätere Anpassungen ohne grössere Bauarbeiten möglich.
- Eine Krankheit und/oder Behinderung kann dazu führen, dass eine Person auf einen Rollstuhl oder die Hilfe einer Drittperson angewiesen ist. Ein ausreichendes Platzangebot im Badezimmer ist hier eine grosse Erleichterung

Das Badezimmer (2)

- Wenn der Bedarf entsteht, Haltegriffe oder eine Notklingel im Badezimmer zu installieren kann das sehr kostspielig werden, wenn diese Möglichkeit nicht von vornherein eingeplant wurde.
- Die Duschwanne muss rutschfest sein und eine ordentliche Sitzmöglichkeit bieten.
- Die Regulierung der Wassertemperatur sollte so sein, dass es nicht zu Verbrennungen kommen kann.
- Speziell bei älteren Anlagen (Boiler) soll ein ordentliches Belüftungssystem das Risiko einer Kohlenmonoxyd-Vergiftung herabsetzen

Das Badezimmer (3)

- Die Möglichkeit die Badezimmertür im Notfall von aussen öffnen zu können wenn ein Kind sich einschliesst oder eine Person von Unwohlsein befallen ist, könnte eines Tages lebenswichtig werden.

Sicherheit & persönliche Vorlieben

- Es gibt viele Aspekte die die Sicherheit verbessern, aber keine Standardlösungen für die Einrichtung, denn es ist wichtig den eigenen Vorlieben und Bedürfnissen Rechnung zu tragen. Die Anregungen aus der Fachliteratur sollten daher immer mit erfahrenen Spezialisten besprochen werden.
- Wenn von Anfang an die Anschlussmöglichkeiten für ein sogenanntes «contrôle de l'environnement» eingeplant wurden, sind nachträgliche Anpassungen ohne grössere Probleme möglich.

Informationen

NÜTZLICHE INFORMATIONEN



Praktischer
Ratgeber
für Senioren

Aktualisierte Ausgabe



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille et de l'Intégration

KAPITEL 3: Zuhause leben

3.1. Die „offres de proximité“

3.1.1. Die Initiative „Babuschka“ – Senioren und Studenten leben unter einem Dach

3.1.2. Kleine Dienstleistungen

3.2. Hilfsdienste für hilfsbedürftige Menschen

3.2.1. Essen auf Rädern

3.2.2. Der „Télé-Alarme“ – ein externer Notrufdienst

3.2.3. Technische Hilfsmittel

3.2.4. Wohnungsanpassungen

3.2.5. Hilfs- und Pflegenetze

3.2.6. Die psychogeriatrischen Tagesstätten

3.2.7. Kurzzeitpflege (lits de vacances)

3.2.8. Geriatrische Rehabilitation und Genesungskuren

Merci

