

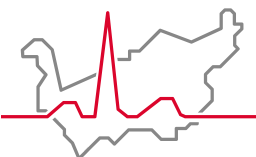
Sicherheit zu Hause

ALLGEMEINE INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN



Medizinisch-therapeutischer Bereich | Ergotherapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Bei älteren Personen passieren die meisten Stürze zu Hause. Diese Broschüre umfasst verschiedene Möglichkeiten, um die Gefahr eines Sturzes zu Hause zu verringern.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	3
ALLGEMEINE RATSCHLÄGE	4
Hindernisse von Böden entfernen für eine sichere Bewegungsfreiheit	4
Eine gute Beleuchtung der Durchgänge (Eingang, Flure, Treppen) und der Zimmer gewährleisten	5
Solide Abstützmöglichkeiten haben	5
Aus der Sitzposition aufstehen	6
ANPASSUNG DES BADEZIMMERS	8
Dusche	9
Badewanne	11
Toiletten	12
PERSÖNLICHE NOTIZEN	14

EINLEITUNG

Ihr Zuhause sollte, wenn möglich, Ihr Verbündeter sein. Das heisst es sollte ein Ort sein den Sie kennen und in dem Sie sich wohl und sicher fühlen.

Dennoch ist festzustellen, dass die meisten Stürze bei älteren Menschen in ihrem eigenen Lebensraum stattfinden.

Für einen Sturz gibt es immer verschiedene Ursachen. Mit dieser Broschüre schlagen wir Ihnen vor, Ihr zu Hause neu zu entdecken und Ihre Umgebung so angenehm und so sicher wie möglich zu gestalten.



Verweis: *Revue « Habitat pour personnes âgées, Directives : Le standard suisse en matière de conception architecturale »*, Centre suisse pour la construction adaptée aux handicapés

ALLGEMEINE RATSCHLÄGE

→ Hindernisse von Böden entfernen für eine sichere Bewegungsfreiheit

Böden

- Vorzugsweise flache Böden, um die Benutzung von Rädern zu vereinfachen.
- Rutschfeste Bodenbeläge für Nasszellen wählen.
- Einfarbige oder kontrastreiche Motive wählen, die nicht reflektieren.

Teppiche

- Möglichst viele Teppiche entfernen, vor allem die kleinen.
- Teppiche mit rutschfestem Material unterlegen (dies verhindert das Rutschen, aber nicht das Umdrehen des Teppichs).
- Teppiche an den Ecken und an oft gebrauchten Übergängen mit Teppichklebeband befestigen (im Baumarkt erhältlich).
- Teppiche mit Polsternägeln befestigen.
- Eine kleine Antirutschmatte vor dem Spülbecken in der Küche platzieren.

Schwellen

- Schwellen, wenn möglich, entfernen.
- Den rechten Winkel durch eine kleine Rampe über der Schwelle beseitigen (Fragen Sie einen Schreiner).
- Einen Haltegriff am Türrahmen installieren, um das Überschreiten der Schwelle zu sichern.

Verschiedene Hindernisse / Kabel

- Die Durchgänge von Gegenständen befreien (Flure, Treppen, Wohnzimmer).
 - Kabel zusammenbündeln und in einem Kabelkanal an den Sockelleisten oder an den Wänden fixieren.
- ➔ **Eine gute Beleuchtung der Durchgänge (Eingang, Flure, Treppen) und der Zimmer gewährleisten**
- Ein Nachtlicht oder eine Nachttischlampe im Schlafzimmer neben dem Bett installieren.
 - Die Lichtschalter leicht zugänglich und direkt am Eingang eines Raums oder eines Durchgangs installieren.
 - Glühbirnen wählen, die ein genügendes und sofortiges Licht gewährleisten (mind. 300 Lux am Boden, am besten 500 Lux).
- ➔ **Solide Abstützmöglichkeiten haben**

Möbel

- Sicherstellen, dass die Möbel, die oft zum Abstützen benutzt werden, genügend stabil sind (Achtung: nicht auf Möbel mit Rollen abstützen!).
- Flächen, die zum Abstützen benutzt werden, von Gegenständen befreien.

Treppen

- Auf angemessener Höhe (zwischen 85 und 90 cm) solide Handläufe installieren, die alle Stufen umfassen.
- Die Kanten der Treppenstufen mit einem Antirutsch- oder einem kontrastreichen Klebeband (4-5 cm breit) besser sichtbar machen.
- Sicherstellen, dass das Treppenhaus frei von Hindernissen und gut beleuchtet ist.

Durchgänge

- Falls Sie die Gewohnheit haben, sich an den Wänden entlang zu tasten, empfehlen wir Ihnen, einen Handlauf in der Länge des Flurs anzubringen (bis zu 80 cm).

→ Aus der Sitzposition aufstehen

Bett

- Falls das Aufstehen aus dem Bett schwierig ist, kann das Bett mit Hilfe von Klötzen unter den Bettfüßen erhöht werden (1) (beispielsweise aus Holz von einem Schreiner machen lassen) oder ein Bettgeländer installiert werden (2), welches Ihnen beim Aufrichten und an den Bettrand sitzen hilft.
- Je nach Einrichtung Ihres Zimmers kann auch ein Haltegriff in der Nähe installieren werden.



1

2

Stuhl

- Stühle mit Armlehnen benutzen.
- Den Stuhl in der Nähe eines Haltegriffs platzieren.

Sessel / Sofa

- Genau wie beim Bett ist es auch beim Sessel oder beim Sofa möglich, diese mit einer Unterlegung zu erhöhen (1).
- Einen elektrischen Sessel mit Aufstehhilfe anschaffen (2).



→ Notrufsysteme

Notrufsysteme ermöglichen, wenn nötig, einen telefonischen Alarm auszulösen und im Fall eines Sturzes Hilfe zu rufen.



Mehr Informationen dazu erhalten Sie bei Ihrem Ergotherapeuten, Ihrer Pflegefachperson oder der Spitex Ihrer Region.

→ Diverses

- Es empfiehlt sich das Tragen von zwei unterschiedlichen Brillen anstelle einer Gleitsichtbrille, da diese die visuelle Wahrnehmung beeinträchtigen kann.
- Ordnen Sie die Schränke so an, dass sich häufig benutzte Gegenstände in Reichweite befinden.
- Tragen Sie flache und geschlossene Schuhe, die die Fersen umschliessen.
- Benutzen Sie Hilfsmittel, die Ihnen beim Anziehen des Unterkörpers (langer Schuhlöffel (1)) oder beim Aufheben eines Gegenstandes vom Boden (Greifzange (2)) helfen.



ANPASSUNG DES BADEZIMMERS

- Der Boden des Badezimmers darf nicht rutschig sein. Wenn sich Teppiche im Badezimmer befinden, müssen diese rutschfest sein.
- Achten Sie darauf, dass Sie die Türe nicht abschliessen, wenn Sie Ihre Körperpflege machen. Im Fall eines Unfalls können Drittpersonen nicht eintreten, wenn die Türe abgeschlossen ist.
- Die Tür des Badezimmers sollte sich eher nach aussen statt nach innen öffnen.

**Wenden Sie sich an einen Sanitär, um Haltegriffe oder Duschsitze an der Wand anzubringen.*

Dusche

Um den Zugang zur Dusche zu vereinfachen und sicherer zu gestalten werden folgende Anpassungen empfohlen:

- Ein Haltegriff an der Wand, um das Ein- und Aussteigen in die Dusche sowie das Gleichgewicht während des Stehens zu sichern.
- Eine Antirutschmatte in der Duschwanne und eine davor.
- Ein Vorhang anstatt eine Wand aus Plexiglas ermöglicht einen besseren Zugang zum Haltegriff in der Duschkabine.



- Ein Hocker (1) oder ein Stuhl (2) in der Duschwanne.



- Wenn die Duschwanne zu klein ist für einen Hocker oder einen Stuhl, kann ein klappbarer Duschsitz an der Wand befestigt werden (auf der kleineren Seite, 46 cm Höhe). Je nach Stabilität der Wand kann er mit oder ohne Fuss sein.



- Der Ersatz von Glas durch Plastik hilft, Verletzungen im Fall eines Sturzes zu vermeiden.

Badewanne

Um den Zugang zur Badewanne zu vereinfachen und zu sichern werden die folgenden Anpassungen empfohlen:

- Ein Badewannenbrett das ermöglicht, im Sitzen zu duschen und den Ein- und Ausstieg aus der Badewanne vereinfacht; um die Breite des Brettes für die Bestellung zu wissen, messen Sie die Breite der Badewanne inklusive der Ränder aus (von der einen zur anderen Ausserseite).
- Das Brett so positionieren, dass der Haltegriff zur Wand gerichtet ist.



- Eine rutschfeste Badewannenmatte und eine Antirutschmatte vor der Badewanne einrichten.
- Einen fixen Haltegriff an der Wand, um das Aufstehen vom Badewannenbrett zu begleiten.
- Der Ersatz von Glas durch Plastik hilft, Verletzungen im Fall eines Sturzes zu vermeiden.
- Ein Duschvorhang, um Wasserspritzer zu vermeiden, die den Boden ausserhalb rutschig machen können.

Falls Sie Ihre Körperpflege am Lavabo machen ist es sinnvoll, dafür einen Stuhl mit Armlehnen anzuschaffen. Es gibt höhenverstellbare Stühle, die sich an Ihr Lavabo anpassen lassen.

Toiletten

Um die Benutzung Ihre Toiletten zu vereinfachen und zu sichern werden folgende Anpassungen empfohlen:

- Einen fixen oder klappbaren Haltegriff installieren (Höhe zwischen 70 und 75 cm, 20-25 cm vom Rand der Toilettenschüssel entfernt). Er hilft für ein sicheres Absitzen und Aufstehen.



- Eine Toilettensitzerhöhung einrichten: ohne Armlehnen, sofern es in der Nähe bereits einen fixen Griff gibt, ansonsten eine Sitzerrhöhung mit integrierten Armlehnen.



Achtung: Ihre Füße müssen den Boden jederzeit berühren können.

Im Falle von nächtlichen Bedürfnissen kann es sinnvoll sein, einen Nachtstuhl neben das Bett zu stellen.



PERSÖNLICHE NOTIZEN

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Medizinisch-therapeutischer Sektor

Ergotherapie

Spital Siders

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 71 63

Spital Sitten

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 85 51

Spital Martinach

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 98 62

Klinik Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 66 29

Spital Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33