



Sicher leben auch im Alter

Sturzunfälle sind vermeidbar



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)





Die gute Nachricht zuerst: Immer mehr Menschen haben in den Industrieländern die Möglichkeit, immer älter zu werden und ihren Lebensabend aktiv zu genießen. Die weniger gute Nachricht: Mit zunehmendem Alter steigt auch die Gefahr, einen Unfall zu erleiden. Die Hauptursache für Verletzungen im Alter sind Stürze. Sie sind nicht nur schmerzhaft und ziehen häufig langwierige Aufenthalte in Krankenhäusern und Rehabilitationseinrichtungen nach sich, sondern können auch das weitere Leben erheblich einschränken: Man traut den eigenen Kräften nicht mehr so recht, geht zur Sicherheit kaum noch vor die Tür und wird dadurch noch unsicherer – ein Teufelskreis, der bald zu weiteren Stürzen führen kann.

Studien belegen, dass etwa 80 Prozent aller tödlichen Unfälle im Haushalt Menschen widerfahren, die älter als 65 Jahre sind.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie darin unterstützen, Sturzunfälle zu verhindern – die gewonnenen Jahre sollen schließlich lebenswerte Jahre sein. Sie finden Tipps, wie Sie Stolperfallen in der Wohnung, in Haus und Garten entschärfen oder wie Sie sich mit Bewegung (testen Sie sich selbst!) und gesunder Ernährung fit halten. Außerdem gibt es Hinweise zur Pflege – für Sie, für pflegende Angehörige und Freunde.

Ansprechen möchten wir mit dieser Informationsschrift aber auch Angehörige und Freunde von Senioren, da sie oft sehr besorgt sind um die Sicherheit ihrer Eltern, ihrer Onkel und Tanten oder um andere liebe ältere Menschen.

Wir hoffen, dass Sie diese Broschüre mit Gewinn lesen und wünschen Ihnen eine gute, unfallfreie Zeit!

Elmar Lederer
Vorsitzender des Vorstandes
Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

Dr. Bernhard Gause
Mitglied der Hauptgeschäftsführung
des GDV

Inhalt

Grußwort	2
Stürze von Senioren aus medizinischer Sicht	4 / 5

Fit bis ins hohe Alter

Kurzer Selbst-Test	6
Sportlich bewegen	7 / 8
Gesund ernähren	9
Stichwort Osteoporose	10

Sicher wohnen

Sturz- und Stolperfallen im und am Haus	11
Beleuchtung für Gehwege und Hauseingänge	12
Beleuchtung im Haus und an Treppen	12 / 13
Türschwellen, lose Teppiche und Läufer	14
Badezimmer und WC	15
Checkliste Um- und Neubauten im Bad	16 / 17
Leitern und Tritte	18
Verlängerungsschnüre und Telefonkabel	19
Kleine Schwächen – große Wirkung	20
Technik macht das Leben leichter	21
Wohnraum anpassen	22 / 23

Allgemeines zur Sozialen Pflegeversicherung

Pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn sind gesetzlich unfallversichert	24 / 25
---	---------

Pflegen und dabei selbst gesund bleiben

„Gesunder“ Egoismus	26 / 27
---------------------	---------

Literatur und Adressen	29
Anschriften der Unfallkassen und Gemeindeunfallversicherungsverbände	30
Impressum	31
Sind Sie richtig fit? Ist Ihre Wohnung fit?	Rückseite

Medikamente wie Schlafmittel, Beruhigungsmittel oder blutdrucksenkende Mittel können Sturzgefahren erhöhen.



Stürze von Senioren aus medizinischer Sicht



*Professor Dr. med.
Clemens Becker, Leiter der
Abteilung für Geriatrische
Rehabilitation, Robert-
Bosch-Krankenhaus,
Stuttgart*

Mehr als vier Millionen Senioren stürzen hierzulande einmal pro Jahr. Jährlich erleiden mehr als 100.000 Ältere einen Bruch des Oberschenkels als Folge eines Sturzes. Frauen sind hiervon etwa fünfmal häufiger betroffen als Männer. Jede vierte Frau wird einen Bruch des Oberschenkels erleiden, wenn sie keine Vorsorge betreibt. **Aber Vorsorge ist möglich!**

Stürze vorbeugen durch:

- ▶ jährliche Kontrolle beim Augenarzt
- ▶ regelmäßiges körperliches Training
- ▶ Anpassen der Wohnung
- ▶ Tragen gut passender Schuhe
- ▶ gesunde Ernährung
- ▶ Tragen von Hüftschutzhosen

Oft wird übersehen, dass **Stürze auch gravierende soziale und seelische Folgen** haben. Zum Beispiel die Angst vor einem weiteren Sturz, die dazu führt, dass man sich in die eigenen vier Wände zurückzieht, wo man sich sicher und geborgen fühlt. Das ist schade, denn dieser Rückzug führt oft dazu, dass ältere Menschen unter Einsamkeit leiden und sich mehr und mehr isoliert fühlen.

Stürze kündigen sich häufig an, zum Beispiel dadurch, dass die körperlichen Kräfte allmählich nachlassen und viele Arbeiten und Handgriffe nicht mehr mit der gewohnten Sicherheit und Routine vorstatten gehen. Mit speziellen ärztlichen Untersuchungen können nachlassende Balance und Muskelkraft durchaus rechtzeitig erkannt werden. Zusätzlich ist es möglich, sich selber zu testen.

Zwei Beispiele dafür finden Sie in dieser Broschüre auf der Seite 6.

Neben nachlassenden Kräften erhöhen manche Erkrankungen und Beschwerden das Risiko zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen.

Ereignisse und Erkrankungen, die auf eine Sturzgefährdung hinweisen:

- ▶ ein Sturz im letzten Halbjahr
- ▶ ein Knochenbruch in den letzten fünf Jahren
- ▶ Bruch der Wirbelkörper durch Osteoporose
- ▶ Sehbehinderung, z.B. durch grünen und grauen Star oder Netzhautdegeneration
- ▶ Parkinsonsche Erkrankungen mit Gehbehinderung
- ▶ Schlaganfall mit Gehbehinderung
- ▶ Epilepsie
- ▶ Demenzerkrankung, z.B. Alzheimererkrankung
- ▶ Depression

Daneben steigern manche Medikamente das Sturzrisiko: Ein wichtiger Faktor, denn die über 60-Jährigen nehmen mehr als die Hälfte aller Medikamente ein. Die gleichzeitige Einnahme verschiedener Medikamente sowie Mittel zur Selbstmedikation können das Sturzrisiko erhöhen.

Eine Hilfe bei der Auswahl des richtigen medikamentösen Wirkstoffes für Senioren bietet die sogenannte Priscus-Liste. Näheres unter www.priscus.net.

Medikamente, die die Sturzgefährdung erhöhen:

- ▶ Schlafmittel
- ▶ Beruhigungsmittel
- ▶ blutdrucksenkende Mittel
- ▶ Antidepressiva

Auch die **Kleidung** und die **Wohnungseinrichtung** beeinflussen das Risiko eines Unfalles. Nicht jeder Sturz wird dadurch zu vermeiden sein, dass weniger Medikamente eingenommen werden oder dass ein Möbelstück, das bisher im Wege stand, einen neuen Platz erhält. Aber **die Zahl schwerer Stürze lässt sich schon mit kleinen Maßnahmen um bis zu 40 Prozent vermindern**. Es lohnt sich also, in die Sturzvermeidung zu investieren, denn es sichert Ihnen ein unabhängigeres Leben.

Fit bis ins hohe Alter

Kurzer Selbst-Test: Bin ich richtig fit?

Um nachlassende Stehfähigkeit und Muskelkraft zu erkennen, eignen sich verschiedene Verfahren. Zwei Übungen möchten wir Ihnen vorstellen:

1. Gehgeschwindigkeit

Markieren Sie eine ebene Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem“ Tempo ab, starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten und stoppen Sie einige Schritte nach dem zweiten Strich. Die Zeit läuft von dem Augenblick, an dem Sie den „Startstrich“ überschreiten, bis zum Überqueren des zweiten Striches.

Notieren Sie Ihre Zeit: Sekunden

2. Aufstehen vom Stuhl

Versuchen Sie, fünfmal hintereinander so schnell wie möglich von einem Stuhl mit normaler Sitzhöhe (etwa 46 cm) aufzustehen und sich wieder hinzusetzen. Dabei sind die Arme vor dem Körper verschränkt. Die Beine sind im Stand gestreckt, beim Hinsetzen berührt der Rücken kurz die Rückenlehne. Führen Sie diesen Test zweimal mit ausreichend Pause dazwischen durch. Notieren Sie die schnellere der beiden Zeiten. Wenn Sie nicht mit verschränkten Armen, also ohne Hilfe der Stuhllehne, aufstehen können, sollten Sie diesen Test nicht durchführen.

Notieren Sie Ihre Zeit: Sekunden

Sind Sie ausreichend fit? – Es ist höchste Zeit, etwas für die Fitness zu tun,

- ▶ wenn Sie bei „ruhigem, normalem“ Tempo mehr als 10 Sekunden brauchen, um 10 Meter zu gehen oder
- ▶ wenn Sie länger als 15 Sekunden brauchen, um fünfmal ohne Hilfe der Armlehne aufzustehen, oder wenn Sie ohne Hilfe der Armlehne gar nicht aufstehen können.

Übrigens: Da die Kraft jedes Menschen im Alter deutlich nachlässt, ist es immer gut, vorbeugend mit dem Training zu beginnen – auch wenn Sie die Tests ohne Mühe „bestanden“ haben.

Wenn Sie die Tests nach drei bis vier Monaten wiederholen, werden Sie über Ihre Fortschritte staunen, wenn Sie ein bisschen trainiert haben! Falls Sie feststellen, dass Sie eine der Übungen nicht sicher ausführen können, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt besprechen.



Sportlich bewegen

Noch vor zehn Jahren galt körperliche Betätigung im Alter als unsinnig oder sogar gefährlich. Dies ist inzwischen widerlegt: **Auch Neunzigjährige können mit Erfolg ihre Balance und Kraft verbessern.** Allerdings gibt es Unterschiede in der Art des Übens, die beachtet werden sollten.

Wenn bereits Einschränkungen aufgetreten sind, sollten Sie mindestens zweimal pro Woche üben, um die eigenen Fähigkeiten zu verbessern und dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Ein einmaliges Üben reicht meist nur aus, um die Fähigkeiten zu erhalten. Meist merkt man schon nach wenigen Wochen, dass sich Balance und Kraft verbessern. Die größten Fortschritte erreicht man jedoch erst nach etwa drei Monaten.

Balance und Kraft sind für das sichere Gehen sehr wichtig, die Ausdauer ist eher weniger bedeutend. Verwenden Sie Ihre Zeit vor allem darauf, das Gleichgewicht zu schulen und – falls nötig – die Kraft der Beine zu steigern.

Tipp

Im Internet gibt es einzelne Übungen oder Broschüren zur Sturzprävention zum Herunterladen. Gelungen ist zum Beispiel: „Standfest und sicher im Alter“ (Kreiskliniken Traunstein-Trostberg GmbH).





Tai-Chi – ein erfolgreiches Programm zur Sturzvermeidung

Ein besonders erfolgreiches Programm zur Sturzverhütung ist das **Tai-Chi**, chinesisches Schattenboxen, das Sie in Fitness-Studios, aber auch – und das meistens erheblich preiswerter – in Sportvereinen, in Seniorensportgruppen oder auch an einigen Volkshochschulen erlernen können. Zusätzlich sind weitere Angebote in Seniorensportgruppen oder Seniorenwohnanlagen, das **Tanzen** oder **Kurse im Fitness-Studio**, die zunehmend auch speziell für Senioren angeboten werden, gut geeignet, um **Kraft und Balance zu verbessern**.

Oder Sie entscheiden sich für Wassergymnastik, oder Yoga, oder, oder, oder:

Das Angebot ist riesig, nutzen Sie es!

Wichtig ist, dass Sie Spaß an der sportlichen Bewegung haben. Belasten Sie sich deshalb nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.

Ein regelmäßiger Spaziergang ist eine gute Grundlage, aber eben nicht speziell genug, um wirklich das Sturzrisiko zu vermindern.

„Junge“ wie auch ältere Senioren sollten sich viel und regelmäßig bewegen, um möglichst viel von den höheren Lebensjahren zu haben. Sportarten, die Kraft, Balance und Beweglichkeit gleichermaßen fördern, sind besonders gut geeignet.

Internet-Tipp

www.fit-in-jedem-alter.de
www.richtigfitab50.de
www.aktivinjedemalter.de

Gesund ernähren

Viele ältere Menschen sind fehl- oder mangelernährt, obwohl sie genügend Kalorien zu sich nehmen. Der Grund: **Sie nehmen zu wenig lebenswichtige Nährstoffe auf, dazu zählen Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine.**

Ernährungsexperten gehen davon aus, dass rund **15 Prozent aller Senioren mangelernährt** sind, weil sie keinen Appetit haben. Dadurch entsteht ein Teufelskreis: Es wird wenig und oft nicht ausgewogen gegessen. In der Folge beschleunigt sich der Abbau der Muskulatur, der Mensch verliert Kraft und bewegt sich seltener und unsicherer. Dadurch wiederum, dass er sich weniger bewegt, hat er auch weniger Appetit.

Besonders wichtig ist es, **Obst** und **Gemüse** regelmäßig zu essen. Eine Faustregel lautet „fünfmal am Tag“. Zusätzlich sind **Milch** und **Milchprodukte** eine gute Quelle für Calcium und Eiweiß.

Zur ausreichenden Versorgung mit Vitamin D und Calcium können diese in den Wintermonaten in Tabletten oder Trinkform aufgenommen werden. Das sollten Sie **mit Ihrem Arzt besprechen**, um eine mögliche, gesundheitsschädigende Überdosierung zu verhindern. Lebensmittel, die viel Vitamin D enthalten, sind Milch, Butter, Fisch und Hefe.

Einer der wichtigsten Punkte ist, ausreichend zu trinken, mindestens 1,5 Liter täglich. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Tee oder verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte.

Da im Alter aber oft der Durst nachlässt, kommen nur die wenigsten auf die empfohlene Trinkmenge, die notwendig ist, um gesund zu bleiben. Zu wenig Flüssigkeit beeinträchtigt jedoch auch die mentale Leistungsfähigkeit. Die Konzentration sinkt und das Unfallrisiko steigt!



Obst und Gemüse fördern, wie Milch und Milchprodukte, Fitness und Kraft. Sie sollten über den Tag verteilt gegessen werden.

Stichwort Osteoporose

Ab dem 40. Lebensjahr beginnt ein allmählicher Knochenabbau. Doch erst bei einem erheblichen Abbau von Knochensubstanz wird von Osteoporose als Krankheitsbegriff gesprochen. **Die Knochenbrüchigkeit ist mit zunehmendem Lebensalter und insbesondere für Seniorinnen ein großes Problem.** Das Risiko eines Knochenbruches, zum Beispiel des Hüftknochens oder Oberschenkelknochens, nimmt schon bei leichten Unfällen zu.

Zu den **Risikofaktoren** für Osteoporose zählen unter anderem ein **niedriges Gewicht, Bewegungsmangel, sehr früh einsetzende Wechseljahre, aber auch Rauchen und Mangelernährung** durch eine **zu geringe Aufnahme von Calcium und Vitamin D.**

Bisherige Untersuchungen haben übrigens keinen Unterschied in der Knochendichte von Vegetariern und Nicht-Vegetariern gezeigt.

Wer darauf achtet, genügend Calcium zu sich zu nehmen, tut schon viel dafür, Osteoporose vorzubeugen. Viel Calcium ist in Milch- und Milchprodukten enthalten, aber auch in Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Gartenkresse, Petersilie und Schnittlauch.

Auch sportliche Bewegung (siehe S. 8) wirkt vorbeugend, da die Knochen widerstandsfähiger werden.





Sicher wohnen

Sturz- und Stolperfallen im und am Haus

Die eigene Wohnung als Lebensmittelpunkt

Der überwiegende Teil der älteren Menschen lebt im Privathaushalt, etwa ein Drittel als Single, die Hälfte im Zweipersonen-Haushalt. Ältere Menschen verbringen viel Zeit in der eigenen Wohnung. Hier fühlen sie sich sicher und geborgen.

Dennoch ereignen sich vier von fünf Stürzen am Tag in der Wohnung, im Haus oder im Garten.

Ursache sind oft ungeeignete „Hilfsmittel“: Statt einer Leiter steigt man auf den Stuhl oder die Sofalehne, um die Glühbirne auszutauschen. Auch stehen immer noch viel zu viele Menschen – nicht nur ältere! – beim Fensterputzen auf der Fensterbank oder gar auf dem Fenstersims.

Oft werden auch die eigenen Kräfte überschätzt, zum Beispiel beim Aufhängen von feuchten, schweren Gardinen. Jede Hausfrau hat diese Arbeit jahrzehntelang mühelos bewältigt, und da fällt es manchmal schwer sich einzugestehen, dass die eigene Kraft nicht mehr ausreicht und Hilfe nötig ist.

In solchen Fällen kann **Nachbarschaftshilfe viel bewirken: Warum nicht „einmal Gardinenaufhängen“ gegen „zweimal Babysitten“ tauschen ...?** Zudem bieten verschiedene soziale Dienste Fensterreinigung an.

Zu vielen anderen Sicherheitsthemen im Haus finden Sie auf den folgenden Seiten einige Tipps.



Beleuchtung ...

... für Gehwege und Hauseingänge

Gute Beleuchtung ist an Gehwegen und Hauseingängen das A und O. Sie sollte **mindestens den Weg zwischen Haustür und Gartentor, die Haustür selbst und Treppen erhellen**. Auch Garagen, Außentreppe und Terrassen sollten beleuchtet sein. Treppenleuchten sollten zur besseren Orientierung immer die oberste und

unterste Stufe markieren.

Gartenweg-Lampen werden am besten maximal einen Meter über dem Boden angebracht. Das Licht sollte blendfrei nach unten gerichtet sein, der Lichtkegel muss Gefahrenstellen gut ausleuchten, ohne dass Schatten stören, etwa von Bäumen, Sträuchern oder Stauden. Die Lichtkegel der einzelnen Leuchten sollten sich überlap-

pen, um den Weg lückenlos auszuleuchten. Hilfreich sind **Leuchten mit Bewegungsmeldern**, die sich automatisch einschalten, wenn eine Person in ihren Einzugsbereich tritt. Sinnvoll ergänzen **Zeitschaltuhren** die Außenbeleuchtungen, dabei sollte der **Zeittakt großzügig bemessen** sein – das gilt übrigens auch für die Beleuchtung in Treppenhäusern.

Die **Fußmatte der Außentür** sollte **möglichst bodengleich** sein, ebenso der Gitterrost, der in ein Betonbett eingelegt werden kann.

... im Haus

Wer nachts raus muss, kennt das leidige Tasten nach dem Lichtschalter. Abhilfe schafft das gedämpfte Licht einer Nachttischlampe, die vom Bett aus bequem eingeschaltet werden kann.

Gehwege und Hauseingänge sollten gut beleuchtet sein. Eine beleuchtete Hausnummer hilft Rettungswagen und Helfer, im Notfall schnell das richtige Haus zu finden.

Tipp



Gut zu Fuß ...

Tipps für Schuhe

Schuhe sollten einen guten Halt in der Ferse bieten.

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Anziehen von Halbschuhen haben, ist ein langer Schuhlöffel eine große Hilfe. Wird das Binden der Schnürsenkel schwieriger, sind Schuhe mit Klettverschlüssen eine gute Alternative.

Im Winter sollten Schuhe für draußen eine rutschhemmende Sohle haben.

Bei Schnee und Eis sorgen Schuhspikes, speziell Fersenspikes, für einen sicheren Gang.

Hilfreich ist auch ein **Bewegungsmelder in Bettnähe**. Er sorgt dafür, dass nach dem Aufstehen sofort das Licht angeht und man zum Beispiel ohne langes Suchen seine Hausschuhe findet.

Bewegungsmelder machen auch im Badezimmer und auf dem Weg dorthin Sinn.

Bringen Sie **Leuchten auf Wegen, zum Beispiel im Flur oder in der Diele**, so an, dass Sie **nicht geblendet** werden. Der Abstand zwischen den Lampen sollte so bemessen sein, dass der gesamte Weg ausgeleuchtet ist.

Gut sind **Nachtlampen für die Steckdose**, die die ganze Nacht leuchten. Neuere Exemplare schalten sich tagsüber automatisch ab und sparen so Energie.



Nachtlichter weisen Wege

... und an Treppen

- ▶ **Am Anfang und am Ende der Treppe sollte ein bequem erreichbarer Lichtschalter angebracht sein, der möglichst auch im Dunkeln leuchtet.** Sie können hier einen Leuchtstreifen anbringen oder ein Nachtlicht, wenn eine Lichtschalter-/Steckdosenkombination an der Wand montiert ist.
- ▶ Kennzeichnen Sie die erste und die letzte Stufe mit einem Leuchtstreifen.
- ▶ Ein rutschfester Belag bietet zusätzliche Sicherheit: Auf Steinstufen sind Gummistreifen geeignet, auf glatten Holzstufen Teppichmatten.
- ▶ Wenn Holzterrasse und Holzfußboden eine Nuance Farbunterschied haben, sind Beginn und Ende der Treppe gut zu erkennen.
- ▶ Nie voll bepackt und in Eile Treppen hinauf- und hinuntergehen!
- ▶ Blumenvasen und andere Gegenstände haben auf Treppen nichts zu suchen, denn sie werden leicht zu Stolperfallen: Treppen sind keine Abstellflächen!



Handläufe – idealerweise befindet sich auf jeder Seite einer – ragen zur Sicherheit über die erste und letzte Treppenstufe hinaus. Selbst bei wenigen Stufen sollten Handläufe nicht fehlen.

Tipp

Nachts auf Socken unterwegs?

Falls Sie im Bett gerne warme Füße haben, sollten Sie Socken mit einer rutschhemmenden Sohle anziehen. Sie verhindern, dass der nächtliche Gang zur Toilette eine Rutschpartie wird.



„Dauerwellen“ rund ums Bett?

Falten in Bettumrandungen und Vorlegern haben schon so manchen schweren Sturz verursacht, ebenso wie lose aufliegende Umrandungen und Läufer, die leicht wegrutschen können! Eventuell ist ein schnurloses Telefon, das nachts auf dem Nachttisch liegt, sinnvoll.

Türschwellen, lose Teppiche und Läufer

Türschwellen sollten möglichst entfernt werden oder eine andere Farbe haben als der angrenzende Boden. Ist das nicht möglich, sollten an der vorderen und hinteren Schwelle Bretter so angepasst werden, dass eine kleine Rampe entsteht. So schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe: Die Stolperfalle ist weg, und Sie können auch mit einem Servierwagen oder Rollator in den Raum hineinfahren.

Lose Teppiche und Läufer sollten Sie möglichst entfernen, da Ecken und Kanten hochstehen und leicht zu Stolperfallen werden können.

Wenn Teppiche und Läufer in der Wohnung bleiben sollen, sorgen Antirutschmatten oder Klebebeläge dafür, dass nichts verrutscht. Für jeden Unterbelag gibt es im gut sortierten Fachhandel oder im Baumarkt das passende Material.





Badezimmer und WC

Gerade im Bad können Sie mit kleinen Veränderungen schon viel bewirken:

- ▶ Fußmatten, Vorleger und Teppiche im Bad sollten eine **rutschfeste Unterseite** haben oder mit Gummiaufliegern gesichert werden. Sie sollten **fußwarm** sein, denn wer auf Zehenspitzen gehen muss, weil die Füße kalt sind, bewegt sich unsicherer.
- ▶ Sichern Sie Ihre Dusche oder Badewanne mit Anti-Rutsch-Streifen, damit Sie auch **mit eingeseiften Füßen einen guten Halt** haben.
- ▶ „Anti-Slip“-Emaillierungen, die von versierten Wannenherstellern angeboten werden, beugen Stürzen in Duschbecken und Badewannen vor: Eine strukturierte Oberfläche aus einem Quarz-Sand-Gemisch wird in den Wannenboden eingebrannt.
- ▶ Des Weiteren gibt es Anti-Rutsch-Beschichtungen für Duschen, Bäder und Nassbereiche. Diese Beschichtungen werden unter Umständen auch von der Pflegekasse bezahlt.
- ▶ Ein stabiler Hocker zum Hinsetzen in der Dusche ist bequem und erhöht Ihre Sicherheit. Ideal ist allerdings ein fest an der Duschwand montierter Klappsitz.
- ▶ Wenn Sie sich nach dem Duschen oder Baden einölen möchten, achten Sie darauf, dass **kein Öl in der Dusch- oder Badewanne** verbleibt. Am besten sofort mit viel heißem Wasser nachspülen.
- ▶ Auf Öl, Wasserlachen oder Resten von Shampoo oder Duschgel auf dem Fußboden kann man leicht ausrutschen. Sie sollten diese sofort wegwischen.

Tipp

Mehr als 1.300 bundesdeutsche Installationsfachbetriebe verfügen über eine spezielle zertifizierte Weiterbildung zur „Wohnraumanpassung im Sanitärbereich“ und zum barrierefreien Wohnen. Diese Betriebe erkennen Sie an dem untenstehenden Logo.

Achten Sie auch auf die DIN 18040 („Barrierefreie Wohnungen“). Weitere Tipps finden Sie auf der Seite 29.



Checkliste Um- und Neubauten im Bad

Bodenbelag

Kleine Fliesen wirken durch einen höheren Fugenanteil rutschhemmend. Im Fachmarkt sind rutschhemmende Fliesen oft extra gekennzeichnet. Entscheiden Sie sich für Fliesen mit einer rauen Oberfläche. Aber Vorsicht: Die absolut rutschfeste Fliese gibt es nicht!

Zusätzlicher Bewegungsraum

Die Badewanne kann durch eine Dusche ersetzt oder die Waschmaschine in die Küche verlagert werden.

Der Duschplatz

sollte möglichst ebenerdig gefliest und bodengleich sein oder, falls das nicht möglich ist, einen maximal zwei Zentimeter hohen Einstiegsrand haben. Die Armaturen sollten so angebracht sein, dass sie auch im Sitzen bequem zu erreichen sind. Erhält die ebenerdige Dusche große Fliesen, sollten diese Haftreibwerte haben, die zwischen R 9 und R 11 liegen.

Dusche und Badewanne

sollten mit einem Klappsitz sowie Haltestangen und Haltegriffen ausgestattet sein. Armaturen und die Handbrause sollten Sie im Sitzen erreichen können. Badewanne: Zum sicheren Ein- und Aussteigen gibt es Hilfsmittel, etwa ein Badebrett, einen Drehsitz oder einen Badewannenlift.



Haltegriffe

sollte es im gesamten Badezimmer und vor allem in der Dusche, an der Badewanne und neben der Toilette in ausreichender Zahl geben. Die Griffe sollten stabil mit Dübeln und Schrauben sowie gut greifbar an der Wand befestigt sein, damit man sich auf ihnen gut abstützen kann. Handgriffe sollten etwa 85 Zentimeter Abstand vom Boden und zwischen 3 und 4,5 Zentimeter Durchmesser haben.



Wer Dübel und Schrauben nicht verwenden möchte, kann zum Beispiel eine Boden-Decken-Stange installieren. Ebenfalls eine gute Alternative sind Vakuum-Griffe. Es gibt inzwischen Modelle, die anzeigen, wenn der Griff sich lockert. Achten Sie bei allen Produkten auf geprüfte Qualität. Sie ist zum Beispiel am GS-Zeichen zu erkennen.

Badewanne, Dusche & Co sollten nicht unter dem Fenster angebracht werden, da das Fenster zum Öffnen und Schließen bequem erreichbar sein sollte.

Mobile Fensteröffner helfen weiter, wenn Wanne oder Dusche nicht anders als unter dem Fenster platziert werden können.

Assistance-Leistungen der Senioren-Unfallversicherung

Wer als älterer Mensch allein lebt, braucht nach einem Unfall oft fremde Hilfe. Die Senioren-Unfallversicherung bietet unmittelbar nach dem Unfall Hilfs- und Pflegeleistungen an, unabhängig davon, ob der Unfall eine Invalidität zur Folge hat. Der Betroffene kann so seine Selbstständigkeit erhalten und in der eigenen Wohnung bleiben.

Wird nach einem Unfall Hilfe gebraucht, springen sogenannte Assisteure ein, die der Versicherer bezahlt. Sie übernehmen Alltägliches wie Einkaufen und Putzen, helfen bei der Körperpflege und begleiten den Betroffenen bei Arzt- und Behördengängen. Weitere Angebote sind ein Menü- und Wäscheservice sowie ein Hausnotruf.

Pflegende Angehörige können ihre eigene Hilfe absichern. Ist der Angehörige durch einen Unfall vorübergehend nicht in der Lage, die Pflege selbst weiterzuführen, springen die Assisteure ein.

Leitern und Tritte

- ▶ Leitern sollten auf vier rutschfesten Füßen stehen und eine unlösbare, witterungsunabhängige und stabile Spreizsicherung für den sicheren Stand haben. Breite Tritte mit einer rutschfesten Riffelung sind einfach ein Muss. Ebenso ein Aufhängehaken für Putzeimer.
- ▶ **Aluminiumleitern** sollten Sie regelmäßig daraufhin kontrollieren, ob die **Gummifüße** unbeschädigt sind und noch richtig auf dem Holm sitzen. Drehen Sie dafür die Leiter ab und zu um, denn oft sieht der Fuß von oben und von der Seite noch gut aus, während er an der Unterseite schon beschädigt ist.
- ▶ Eine Leiter mit drei bis vier Stufen reicht normalerweise für Arbeiten im Haushalt völlig aus.
- ▶ Achten Sie beim Kauf von Leitern auf das GS-Prüfzeichen. Es steht für geprüfte Sicherheit.



- ▶ Ersetzen Sie alte Holzleitern möglichst durch eine Aluminiumleiter, die leichter und witterungsbeständiger ist.
- ▶ Leitern und Tritte sollten jederzeit bequem erreichbar sein.
- ▶ Vermeiden Sie riskante Balanceakte in luftiger Höhe. Rücken Sie Ihre Leiter lieber ein Stück weiter.

Schuhe und Kleider

- ▶ Beim Putzen und auf der Leiter tragen geschlossene, flache Schuhe mit einem guten Profil erheblich zu Ihrer Sicherheit bei.
Zur richtigen Kleidung gehört vor allem, dass keine weiten Ärmel und herunterhängende Schürzenbänder die Hausarbeit behindern.



Verlängerungsschnüre und Telefonkabel

Verlängerungsschnüre und lange Elektrokabel sollten Sie wenigstens mit einem breiten Paketklebeband über die ganze Länge fest an den Boden kleben. Längere Kabel, etwa für Fernseher, Musikanlage, Heizlüfter oder Radiatoren, sollten Sie so verlegen, dass man nicht über sie stolpert. Die Kabel könnten zum Beispiel mittels Kabelschellen über dem Türrahmen und an den Fußleisten entlang gelegt oder durch Kabelkanäle gezogen werden.

- ▶ Eventuell können Sie eine näher liegende Steckdose benutzen.
- ▶ Verlängerungsschnüre sollten dennoch nicht zur Dauereinrichtung werden. Besser ist es, sich von einem Elektriker zusätzliche Steckdosen installieren zu lassen – und diese dann auch zu benutzen.

Telefonkabel sollten nicht zu lang sein!

Die Anschaffung eines schnurlosen Telefons lohnt sich immer.

Inzwischen gibt es Telefonkabel per Funk. Sie verbinden Telefondose und Telefon kabellos miteinander.



Kleine Schwächen – große Wirkung

Die meisten Stürze passieren bei Jung oder Alt durch – mehr oder weniger – liebenswerte kleine menschliche Schwächen.

Zum Beispiel **Unordnung**: Im Flur steht die volle Einkaufstasche. Auf der Kellertreppe sind Flaschen deponiert, die beim nächsten Mal mit nach unten sollen, und vor der Badezimmertür liegt der zum Trocknen aufgespannte Regenschirm. Wenn es dann an der Tür schellt oder plötzlich das Telefon klingelt, ist es nur eine Frage der Zeit, wann die **herumliegenden Sachen zu gefährlichen Stolperfallen** werden.

Im Laufe der Zeit sammelt sich einiges an, und nicht **selten verstellen zu viele Möbel, aber auch Bodenvasen, Blumenbänke und andere liebgewonnene Gegenstände den Bewegungsraum** in der Wohnung. Empfehlenswert sind etwa 1,20 Meter Platz vor jedem Möbelstück. Sind die Räume zu voll, ist gerade in der Dämmerung oder in großer Eile häufig kaum noch ein sicheres Durchkommen möglich. Vielleicht könnten Sie auf das eine oder andere Stück verzichten, auch wenn es schwer fällt.

Wenn sich beim Treppensteigen, Putzen oder anderen Arbeiten **abnehmende Kräfte zeigen**, sollten Sie aufschreiben, wie viel Zeit Sie für bestimmte Arbeiten benötigen. Planen Sie **genügend Ruhezeiten** ein!

Stress und Hektik sind ebenfalls nicht zu unterschätzende Ursachen für Stürze. Zum Beispiel häuft sich in den Wintermonaten die Zahl von Stürzen. Grund ist nicht in erster Linie das nasskalte Wetter, sondern höhere Aktivität zur Weihnachtszeit: am Baum schnell ein paar Kugeln aufhängen, in der Küche den Gänsebraten bestreichen, und dann die vielen zu schreibenden Weihnachtsgrüße. Bei dieser Fülle von Anforderungen kann es schnell zu Stürzen kommen!

Auch hier der Rat: **Lassen Sie sich Zeit!**



Technik macht das Leben leichter

Lampen, Radios und andere Elektrogeräte können mit einer Funksteckdose ein- und ausgeschaltet werden. Solche speziellen Steckdosen gehören in vielen Elektromärkten zum Standard. Jalousien oder Rollläden werden nachträglich mit einem elektrischen Antrieb ausgestattet, wenn das manuelle Betätigen zu viel Kraft erfordert: Technische Möglichkeiten wie diese machen das Leben leichter und sicherer.

Kleine Polster – großer Schutz: Hüftprotektoren

Für besonders sturzgefährdete Personen kann das Tragen einer Hüftschutzhose die Folgen eines schweren Sturzes auf die Hüfte vermindern. Mit einer **Sicherheit von mehr als 90 Prozent** wird ein **Bruch des Hüftgelenks verhindert**. Die Schalen oder Polster in der Unterwäsche bewirken, dass die **Kraft des Aufpralls vermindert** wird. Die Hosen können Sie über den Sanitätsfachhandel oder über die Hersteller beziehen. **Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Kostenerstattung möglich ist.** Besonders wichtig ist die Hüftschutzhose zum Beispiel für Menschen, die häufiger stürzen, Parkinsonkranke, gehfähige Patienten nach einem Schlaganfall oder auch sturzgefährdete Personen mit schwerer Osteoporose.

Wenn Sie Interesse an Hilfsmitteln und Hüftprotektoren haben, finden Sie Ansprechpartner in Senioren-, Pflege- und Wohnberatungsstellen sowie in Sanitätshäusern.



*Hüftschutzhosen – kleine
Polster mit großer Wirkung*

Tipp

Die Pflegeversicherung bezuschusst Maßnahmen, die den individuellen Wohnraum verbessern. Voraussetzung ist, dass dadurch die häusliche Pflege ermöglicht, erheblich erleichtert oder eine selbständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird. Der Versicherte zahlt einen angemessenen Eigenanteil. Ob andere Fördermöglichkeiten für Sie in Frage kommen, erfahren Sie zum Beispiel in regionalen Wohnberatungsstellen.



Wohnraum anpassen

Jeder wünscht sich, in seiner vertrauten Umgebung älter zu werden. Dazu gehört selbstverständlich, in der eigenen Wohnung bleiben zu können. Die Anforderungen an das eigene Zuhause können sich jedoch mit zunehmendem Alter ändern. Wer sich etwa drinnen mit Hilfe eines Rollators fortbewegt, stellt vielleicht fest, dass **Türen** zu eng sind und verbreitert werden sollten. In der **Küche** kann es sinnvoll sein, den Backofen in einer günstigen Höhe anzubringen, da das Bücken vor einem alten Gerät mühsam werden könnte. Im **Bad** kann das Einsteigen in die Badewanne zur Herausforderung werden; eine bodengleiche Dusche mit Klappsitz erscheint als gute Alternative.

Die Umsetzung solcher und ähnlicher Überlegungen trägt zu einem risikoärmeren und weniger beschwerlichen Leben bei. Das Anpassen des eigenen Wohnraums an veränderte Lebensverhältnisse hilft somit, länger selbstständig und unabhängig zu bleiben.

Apropos ...

Holen Sie vor dem geplanten Umbau der Wohnung das Einverständnis des Eigentümers sowie mindestens zwei schriftliche Kostenvoranschläge ein.

Die Frage der Zuschüsse für Umbauten wird in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich gehandhabt und jährlich angepasst. Der erste und sicherste Weg für Informationen ist ein Anruf bei einer Wohnberatungsstelle. Auch Architektenkammern informieren über „barrierefreies Bauen und Umbauen“.

Weitere Anlaufstellen sind die Pflegekasse, die Wohnungsbaukreditanstalt (nur Hamburg) oder Seniorenräte. Das Grundsicherungsamt gibt Auskunft bei Finanzierungsfragen. Eine Wohnraumberatung kann auch eine ergotherapeutische Praxis nach hausärztlicher Verordnung durchführen.

Weiterführende Adressen

- ▶ Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnraumanpassung e. V.
- ▶ Beratungsstelle Wohnen
- ▶ Barrierefrei Leben e. V.
- ▶ www.online-wohn-beratung.de
Dort sind Wohnberatungsstellen in ganz Deutschland aufgeführt (Wegweiser > Onlineberatung > Wohnberatungsstellen).
- ▶ [www.bmfsfi.de/Rubrik:Ältere Menschen](http://www.bmfsfi.de/Rubrik:Ältere_Menschen)
- ▶ www.nullbarriere.de

Suchmaschinen im Netz werfen nach Eingabe von Stichwörtern wie „Wohnraumanpassung“ oder „Wohnraumberatung“ eine Vielzahl regionaler und überregionaler Beratungseinrichtungen aus.



Allgemeines zur Sozialen Pflegeversicherung

Die meisten pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden in häuslicher Umgebung versorgt. Diese Art der Versorgung ist eines der Grundsatzziele der Pflegeversicherung. Deshalb wurde zum Beispiel auch die Bezuschussung von wohnraumverbessernden Maßnahmen als Leistung der Pflegeversicherung aufgenommen.



Umfassende und leicht verständliche Informationen zur Pflegeversicherung bietet die Broschüre „Ratgeber zur Pflege – Alles was Sie zur Pflege wissen müssen“ des Bundesgesundheitsministeriums. Es ist ebenfalls Herausgeber der Broschüre „Pflegen zu Hause – Ratgeber für die häusliche Pflege“. Sie bietet viele konkrete Hinweise zu Organisation und Gestaltung der Pflege. Beide Broschüren können unter www.bmg.bund.de bestellt oder heruntergeladen werden.

Pflegende Angehörige, Freunde und Nachbarn sind gesetzlich unfallversichert

Wenn Sie eine pflegebedürftige Person als Angehöriger, Freund oder Nachbar in häuslicher Umgebung pflegen, sind Sie während der Pflege in der Regel gesetzlich unfallversichert. Das bedeutet, dass Sie gegen die Folgen von „Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten“ so versichert sind, als würden Sie einer beruflichen Tätigkeit nachgehen. Dafür müssen weder Sie als sogenannte Pflegeperson noch die pflegebedürftige Person Beiträge zahlen. Träger dieser Versicherung sind die kommunalen Gemeindeunfallversicherungsverbände, Unfallkassen oder Landesunfallkassen im gesamten Bundesgebiet. Die Adressen finden Sie auf Seite 30. Voraussetzungen für den Versicherungsschutz sind,

- ▶ dass die Pflegetätigkeit einer pflegebedürftigen Person im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes (§ 14 SGB XI) dient.
- ▶ dass die Pflege nicht erwerbsmäßig (beruflich) ausgeübt wird.
- ▶ dass die Pflege in häuslicher Umgebung stattfindet.
- ▶ dass es sich um eine ernsthafte Pflegetätigkeit und nicht um eine einmalige Gefälligkeitshandlung handelt.

Versichert sind Tätigkeiten, die überwiegend der pflegebedürftigen Person zugutekommen, zum Beispiel

- ▶ Hilfe bei der Körperpflege
- ▶ Mundgerechte Nahrungszubereitung
- ▶ Hilfe bei der Mobilität
- ▶ Hauswirtschaftliche Versorgung wie Einkaufen, Kochen oder Reinigen der Wäsche.

Versichert sind in der Regel ebenfalls die Wege zum Ort der Pfl egetätigkeit oder zurück.

Bei einem Unfall während oder einer Erkrankung durch die Pfl egetätigkeit haben Pflegepersonen Anspruch auf Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung wie zum Beispiel

- ▶ Heilbehandlung durch Ärzte, Zahnärzte oder im Krankenhaus
- ▶ Rehabilitationsmaßnahmen
- ▶ Geldleistungen, zum Beispiel Verletztengeld bei Verdienstaussfall.

Sollten Sie also während der Pflege einen Unfall erleiden oder sich durch die Pflege eine Erkrankung zuziehen, informieren Sie **unbedingt** den behandelnden Arzt über den **Unfallhergang**.

Ein Unfall muss innerhalb von drei Tagen dem zuständigen Unfallversicherungsträger (Seite 30) gemeldet werden. Die Zuständigkeit des Unfallversicherungsträgers ergibt sich aus dem Wohnort der pflegebedürftigen Person.

Die Broschüre „Zu Ihrer Sicherheit – Unfallversichert bei häuslicher Pflege von Angehörigen“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) gibt hierzu ausführliche und leichtverständliche Informationen. Sie können Sie unter www.bmas.de bestellen oder herunterladen.





Inzwischen gibt es eine ganze Reihe von Hilfsmitteln zum Bewegen anderer Menschen und viele Tipps, wie diejenigen, die pflegen, sich selbst vor übermäßigen körperlichen Belastungen schützen können. Einige davon werden in der Broschüre „Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege und Betreuung“ vorgestellt. Die reich bebilderte Broschüre hat die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung herausgegeben. Sie können diese Broschüre bei Ihrem regional zuständigen Unfallversicherungsträger (Adressen siehe Seite 30) erhalten.



Pflegen und dabei selbst gesund bleiben

Wer andere Menschen pflegt, darf sich – und somit seine eigene Gesundheit – nicht vergessen. Aus diesem Grund geben wir Ihnen an dieser Stelle einige Hinweise, wie Sie sich selbst schützen können.

Bewegen pflegebedürftiger Personen

Pflegebedürftige Personen in ihrer Bewegung zu unterstützen oder dies sogar voll zu übernehmen (Beispiel: Umbetten), kann auf die Dauer zu einer starken Belastung werden, vor allem für die Wirbelsäule und somit auch die Bandscheiben. Sie können diese Belastungen verringern, wenn:

- ▶ Sie die pflegebedürftige Person möglichst nicht heben oder tragen. Wie Pflegebedürftige bewegt werden können, ohne getragen oder gehoben zu werden, können Sie in Pflegekursen (bei den Pflegekassen oder auch in der eigenen Häuslichkeit) erlernen.
- ▶ Sie beim Unterstützen des Pflegebedürftigen den Oberkörper gerade halten, so dass sich Rücken und Kopf in einer Linie befinden.
- ▶ Sie Drehbewegungen in der Wirbelsäule vermeiden, wenn Sie die pflegebedürftige Person bewegen oder schwere Gegenstände tragen.

Überschätzen Sie Ihre Kräfte nicht. Holen Sie sich die Unterstützung anderer Helfer. Benutzen Sie Hilfsmittel (zum Beispiel einen Patientenlifter) und nutzen Sie die noch vorhandene Bewegungsfähigkeit der pflegebedürftigen Person.

Die Pflege einer bettlägerigen Person können Sie sich erleichtern, indem Sie das Bett so aufstellen, dass Sie von beiden Längsseiten einen freien Zugang haben. Das Bett sollte höhenverstellbar sein. Ein Pflegebett oder ein höhenverstellbarer Bettrahmen erfüllen diese Anforderung. Informationen hierzu erhalten Sie bei den Senioren-, Pflege- oder Wohnberatungsstellen, den Pflegekassen oder in Sanitätshäusern. Stellen Sie das Bett immer auf eine Höhe ein, bei der Sie gut arbeiten können, ohne den Rücken zu belasten.

Hautschutz

Pflege ist Stress für die Haut: Waschen, Baden, Einreiben mit Salben, Cremes und alkoholischen Lösungen sowie das Reinigen und Desinfizieren von Gebrauchsgegenständen belasten den Säureschutzmantel der Haut.

Sie wird schuppig und rötet sich leicht.

Oft kann dann die Hornschicht ihre Schutzfunktion nicht mehr erfüllen. Schadstoffe können in die Haut eindringen und Entzündungen oder Allergien hervorrufen.

So schützen Sie Ihre Haut:

- ▶ Tragen Sie vor Beginn Ihrer Pfl egetätigkeit eine Hautschuttsalbe auf.
- ▶ Benutzen Sie Schutzhandschuhe, vor allem dann, wenn Sie mit Körperflüssigkeiten in Kontakt kommen oder einen Pflegebedürftigen mit einer ansteckenden Krankheit pflegen.
- ▶ Pflegen Sie Ihre Haut regelmäßig mit Pflegecremes.



„Gesunder“ Egoismus

Wer sich um einen Pflegebedürftigen kümmert, darf sich nicht selbst vergessen und sollte, ohne schlechtes Gewissen, rechtzeitig im wahrsten Sinne des Wortes **gesunden** Egoismus zeigen.

Zu der oft sehr schweren Aufgabe, einen anderen Menschen zu pflegen, gehören selbstverständlich auch Entlastung und Ausgleich für die Pflegeperson. Nehmen Sie sich Zeit für diesen Ausgleich von der Pflege. Wenn möglich, schaffen Sie sich einen „pflegefreien“ Tag pro Woche oder zumindest ein paar „pflegefreie“ Stunden täglich – holen Sie sich Hilfe. Sie benötigen diese Zeit, um sich für den anstrengenden Pflegealltag selber fit zu halten und sich zu regenerieren.

Das Erlernen von Entspannungstechniken wie Autogenem Training kann eine weitere Hilfe sein, um gestresste Seelen innerhalb von Minuten wieder aufatmen zu lassen.

Dies sind nur einige kleine Tipps, aber sie können sehr hilfreich sein. Zu einer häuslichen Pflegesituation gehören immer mindestens zwei Personen – Pflegebedürftiger und Pflegeperson. Beide sind gleich wichtig und für beide gilt: Anstrengung und Entlastung müssen sich ergänzen.



Literatur und Adressen

- ▶ www.wege-zur-pflege.de – Seite des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben mit vielen Hinweisen zur Pflege
- ▶ www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige

▶ Broschüren des Bundesministeriums für Gesundheit:

- Ratgeber zur Pflege – Alles was Sie zur Pflege wissen müssen.
- Pflegen zu Hause – Ratgeber für die häusliche Pflege
- Das Pflege-Neuausrichtungsgesetz

Alle 3 Broschüren können unter www.bmg.bund.de bestellt oder heruntergeladen werden.

▶ Broschüre des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales:

Zu Ihrer Sicherheit – Unfallversichert bei häuslicher Pflege von Angehörigen. Zu bestellen oder herunterzuladen unter www.bmas.de

▶ Info-Brief „Zu Hause pflegen – bleiben Sie gesund!“ mit aktuellen Tipps für pflegende Angehörige.

Zum Bestellen oder Herunterladen unter: www.das-sichere-haus.de/PflegendeAngehörige.

▶ Informationsreihe

Sicheres Arbeiten in der häuslichen Pflege

GUV-I 8511 Unfallversicherungsschutz für Pflegende

GUV-I 8514 Rückengerechtes Arbeiten

GUV-I 8515 Kleine Hilfsmittel

GUV-I 8516 Hautschutz

GUV-I 8517 Schutz vor Infektionen

GUV-I 8608 Belastungen in der häuslichen Pflege

Zum Herunterladen unter:

www.regelwerk.unfallkassen.de/regelwerk

Rubrik: Stichwortverzeichnis, Buchstabe „H“.



Anschriften der Unfallkassen und Gemeindeunfall- versicherungsverbände inkl. Deutsche Gesetz- liche Unfallversicherung

**Baden-Württemberg: Unfallkasse Baden-Württemberg
Stuttgart:** Augsburgstr. 700, 70329 Stuttgart
Tel.: 0711/93 21-0, www.uk-bw.de

Bayern: Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)
Ungererstr. 71, 80805 München,
Tel.: 089/3 60 93-0, www.kuvb.de

Berlin: Unfallkasse Berlin
Culemeyerstr. 2, 12277 Berlin,
Tel.: 030/76 24-0, www.unfallkasse-berlin.de

Brandenburg: Unfallkasse Brandenburg
Müllroser Chaussee 75, 15236 Frankfurt (Oder),
Tel.: 0335/52 16-0, www.ukbb.de

Bremen: Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen
Konsul-Smidt-Str. 76a, 28217 Bremen,
Tel.: 0421/3 50 12-0, www.unfallkasse.bremen.de

Hamburg: Unfallkasse Nord
Spohrstr. 2, III, 22083 Hamburg, Tel.: 040/2 71 53-0, www.uk-nord.de

Hessen: Unfallkasse Hessen
Leonardo-da-Vinci-Allee 20, 60486 Frankfurt (Main),
Tel.: 069/2 99 72-440, www.ukh.de

Mecklenburg-Vorpommern: Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
Wismarsche Str. 199, 19053 Schwerin, Tel.: 0385/51 81-0, www.uk-mv.de

Niedersachsen:
Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband
Berliner Platz 1c, 38102 Braunschweig,
Tel.: 0531/2 73 74-0, www.guv.braunschweig.de
Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
Am Mittelfelde 169, 30519 Hannover, Tel.: 0511/87 07-0, www.guvh.de
Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
Gartenstr. 9, 26122 Oldenburg, Tel.: 0441/7 79 09-0, www.guv-oldenburg.de

Nordrhein-Westfalen: Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
Sankt-Franziskus-Str. 146, 40470 Düsseldorf, Tel.: 0211/90 24-0,
www.unfallkasse-nrw.de

Rheinland-Pfalz: Unfallkasse Rheinland-Pfalz
Orensteinstr. 10, 56626 Andernach, Tel.: 02632/9 60-0, www.ukrlp.de

Saarland: Unfallkasse Saarland
Beethovenstr. 41, 66125 Saarbrücken, Tel.: 06897/97 33-0, www.uks.de

Sachsen: Unfallkasse Sachsen
Rosa-Luxemburg-Straße 17a, 01662 Meißen,
Tel.: 03521/7 24-0, www.unfallkassesachsen.de

Sachsen-Anhalt: Unfallkasse Sachsen-Anhalt
Käspersstr. 31, 39261 Zerbst, Tel.: 03923/7 51-0, www.uksa.de

Schleswig-Holstein: Unfallkasse Nord
Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel, Tel.: 0431/64 07-0, www.uk-nord.de

Thüringen: Unfallkasse Thüringen
Humboldtstr. 111, 99867 Gotha, Tel.: 03621/7 77-0, www.ukt.de

Bundesweit: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung
Mittelstraße 51, 10117 Berlin-Mitte
Tel.: 030/2 88 76 38 00 (Zentrale), www.dguv.de

Herausgeber:

Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

Aktion DAS SICHERE HAUS

Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e.V.
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg
Internet: www.das-sichere-haus.de

**Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)**

Wilhelmstr. 43/43 G, 10117 Berlin
Internet: www.gdv.de

Konzeption, Projektbetreuung und Redaktion: Dr. Susanne Woelk

Autoren: Dr. Clemens Becker, Dr. Susanne Woelk

Mitarbeit: Fred Babel, Karin Dieckmann, Alexandra Nawroth, Martin Schieron

Fotos und Abbildungen: Dr. Clemens Becker, Bodendörfer|Kellow, Corbis Images, DSH, Fotolia/Peter Maszlen (S. 26), Fördergemeinschaft Gutes Licht, Hewi, Pascal Frai, Verena Hars (Zeichnungen), Photocase, Photodisc, RIDDER (S. 15), Suprima „Herzlieb“ GmbH, Stephan Weiler

Gestaltung & Produktionsabwicklung: Bodendörfer|Kellow

Die Aktion DAS SICHERE HAUS wird getragen von:

Behörden und Ministerien

- Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen
- Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, Hamburg
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales
- Hessisches Sozialministerium
- Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
- Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg
- Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit

Berufsgenossenschaften

- Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand

- Braunschweigischer Gemeinde-Unfallversicherungsverband
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
- Kommunale Unfallversicherung Bayern
- Unfallkasse Baden-Württemberg
- Unfallkasse Berlin
- Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen
- Unfallkasse Hessen
- Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
- Unfallkasse Nord
- Unfallkasse Nordrhein-Westfalen
- Unfallkasse Rheinland-Pfalz
- Unfallkasse Saarland
- Unfallkasse Sachsen
- Unfallkasse Thüringen

Verbände

- DHB – Netzwerk Haushalt. Berufsverband der Haushaltsführenden e.V.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV)
- Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e.V. (GDV)
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)
- VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

Stand der Informationen: Herbst 2013

Trotz sorgfältiger Recherche kann diese Broschüre Fehler enthalten. Für daraus entstehende Schäden an Personen oder Gegenständen übernehmen die Herausgeber keine Haftung.

Aus dem Inhalt:

Sind Sie richtig fit? Kleiner Selbst-Test

Gehgeschwindigkeit

Markieren Sie mit zwei Strichen am Anfang und am Ende eine ebene Strecke von genau zehn Metern. Gehen Sie die Strecke nun zweimal in „normalem“ Gehtempo ab: Starten Sie dabei einige Schritte vor dem ersten Strich und halten Sie auch erst einige Schritte nach dem zweiten Strich wieder an. Stoppen Sie dabei jeweils Ihre Zeit: Ab dem Augenblick, an dem Sie den „Startstrich“ überschreiten, läuft die Zeit. Stoppen Sie die Zeit, wenn Sie den zweiten Strich überqueren.

Notieren Sie Ihre Zeit: Sekunden

Wenn Sie bei „ruhigem, normalem“ Tempo mehr als 10 Sekunden brauchen, um 10 Meter zu gehen, sollten Sie etwas für Ihre Fitness tun!

Und wie fit ist Ihre Wohnung?

- ▶ Verlängerungsschnüre sind Stolperfallen.
Die Lösung: Benutzen Sie eine näher liegende Steckdose oder lassen Sie vom Fachmann zusätzliche Steckdosen installieren.
- ▶ Sorgen Sie für Farben und Kontraste in Ihrer Wohnung, zum Beispiel dunkle Läufer auf hellem Teppichboden. Sie erkennen Stolperfallen dann leichter.
- ▶ Rutschen Teppiche und Läufer? Die Lösung: Im Fachhandel gibt es rutschhemmende Unterlagen für jeden Boden. Lassen Sie sich zu Ihrer Sicherheit beraten.
- ▶ Genügend und stabile Haltegriffe im Bad, vor allem in Dusche oder Badewanne helfen, schwere Stürze zu vermeiden.
- ▶ Wasserlachen, verschüttetes Duschgel und Shampoo am besten immer sofort aufwischen. Rutschgefahr!