

Ansprechpersonen

Bei Fragen zur Gesundheit oder zur Beschaffung von Hilfsmitteln wenden Sie sich an Ihren Hausarzt, an die Spitex oder an die Beratungsstelle für Alters- und Gesundheitsfragen Bezirk Affoltern – Telefon 058 451 52 70.



Spital Affoltern

Sicher
zu Hause
unterwegs



2018-0821

Schützen Sie sich vor Stürzen

Alter, verschiedene Erkrankungen oder körperliche Beeinträchtigungen können zu einer erhöhten Sturzgefahr führen. Verletzungen oder auch der Verlust von Selbstvertrauen in die eigene Mobilität können Folgen eines Sturzes sein. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie unterstützen, wie Sie Sturzrisiken vermindern und körperliche, geistige sowie soziale Ressourcen für eine sichere Mobilität im Alter aufbauen können.

Treppen

- Benutzen Sie immer den Handlauf und achten Sie, dass die Treppe gut beleuchtet ist.
- Lassen Sie Stufenkanten mit farbigen Gleitschutzstreifen kennzeichnen.

Böden

- Lassen Sie rutschige Teppiche oder solche mit aufstehenden Ecken entfernen oder mit einem Gleitschutz befestigen.

Nasszellen

- Gummimatten mit Saugnäpfen geben Ihnen in der Badewanne und in der Dusche einen sicheren Halt. Verwenden Sie Haltegriffe.
- Mit einem Toilettenaufsatz und einem Haltegriff wird auch Ihr Toilettengang sicherer.

Schwindel/ tiefer Blutdruck

- Sind Ihre Medikamente richtig dosiert und nehmen Sie sie richtig ein? Lassen Sie dies von einem Arzt kontrollieren und schildern Sie Ihre Situation.
- Lassen Sie sich beim Aufstehen Zeit.
- Vermeiden Sie Leitern und übertragen Sie das Fensterputzen anderen.
- Lagern Sie wichtige Dinge so, dass diese für Sie einfach erreichbar sind.
- Nutzen Sie zu Ihrer Sicherheit einen Gehstock oder einen Rollator.

Osteoporose

- Nehmen Sie auf Anordnung Ihres Arztes Kalzium und Vitamin D zu sich.

Seh- und Hörhilfen

- Nutzen Sie Hilfsmittel (Brille, Hörgerät), um Ihre Sinne zu schärfen.

Schuhe

- Ihre Schuhe für zuhause sowie draussen sollten einfach anzuziehen sein, Ihnen einen guten Halt geben und eine rutschfeste Sohle haben.
- Überprüfen Sie Ihre Schuhe und sortieren Sie ungeeignete aus.

Aufstehen in der Nacht

- Sorgen Sie für eine einfach zu bedienende Lichtquelle in der Nähe Ihres Bettes.
- Verwenden Sie Hilfsmittel wie einen Nachtstuhl oder eine Urinflasche, wenn Sie in der Nacht häufig aufstehen müssen und nicht sicher auf den Beinen sind.

Bei Wind und Wetter unterwegs

- Verschieben Sie bei Schlechtwetter geplante Besorgungen und Einkäufe oder lassen Sie sich diese liefern.
- Nutzen Sie einen Gehstock mit einem Eisauflauf (Spike).

Richtige Ernährung

- Im Alter lässt das Durstgefühl nach. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, pro Tag mindestens 1,5 Liter Wasser oder Tee zu trinken, dadurch reduziert sich Schwindelgefühl.
- Ernähren Sie sich ausreichend und ausgewogen.

Bleiben Sie fit und aktiv

- Gezielte Kräftigung Ihrer Muskulatur und/oder Gleichgewichts-Training hält Sie fit und aktiv. Dieses Training sollte Ihnen Freude bereiten und über einen längeren Zeitraum durchgeführt werden.
- Pflegen Sie Ihr soziales Leben. Fragen Sie um Hilfe an und nutzen Sie bestehende Hilfsangebote.

Können Sie Hilfe holen?

- Überlegen Sie, was passieren würde, wenn Sie stürzen und das Telefon nicht erreichen können. Wann würde Sie jemand finden? Könnte Ihnen ein Notrufknopf diese Sicherheit bieten?

Gewohnheiten können bis ins hohe Alter verändert werden, um das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden zu verbessern. Es empfiehlt sich, in kleinen Schritten vorzugehen und sich mit Menschen zusammenzutun, welche die gleichen Interessen haben.