

Unfallprävention im Seniorenhaushalt!

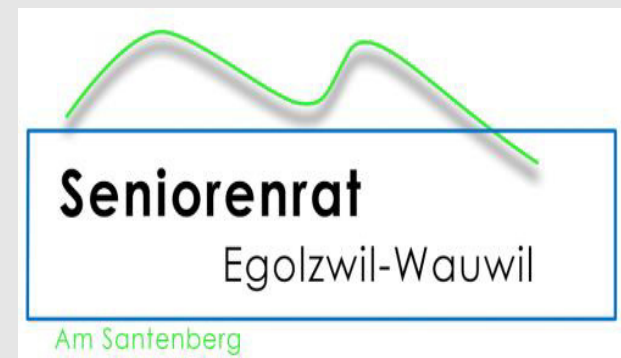
Vortrag

Dienstag: 12. März 2019, 14.00 Uhr – 15.30 Uhr

Markus Zweifel, Baumeister, Sicherheitsingenieur

Chef-Sicherheitsdelegierter, Zentralschweiz bis 2018

markus@zweifels.ch



Inhalt/Ablauf

- Vorstellung Beratungsstelle für Unfallverhütung, bfu
- Unfallgeschehen in der CH (speziell Seniorenunfälle)
- Bewegungsprogramm im Alltag
- Gefährliche Alltagssituationen
- Hilfsmittel, Tipps
- Angebote bfu und weitere Organisationen
- Fragen
- Abschluss

Man sollte vermehrt auf die Erfahrungen der Senioren hören.

Die Heilmethoden unserer Grossmütter: Die Oma belehrt das Enkelkind über ihre praktischen Erfahrungen:

*"Zur besseren Verdauung trinke ich Bier,
bei Appetitlosigkeit trinke ich Weisswein,
bei niedrigem Blutdruck Rotwein,
bei hohem Blutdruck Cognac,
und wenn ich friere nehme ich einen Williams"
"Und wann trinkst du Wasser?"
"Eine so schwere Krankheit hatte ich noch nie!,"*



Prosit!

Wer ist die bfu?

- Beratungsstelle für Unfallverhütung
- gegründet 1938
- Private Stiftung (*kein Bundesamt*)
- keine Weisungsbefugnis
- Beratungen aufgrund von rechtsgültigen Normen, Stand der Technik, Regel der Baukunde
- Hauptsitz in Bern
- Total rund 120 MitarbeiterInnen
- Finanzierung durch NBU-Prämien, Forschungsprojekte, Verkehrssicherheitsfond, etc.

Über 80 Jahre erfolgreich für Bevölkerung, Gemeinden und Betriebe in Unfallprävention tätig



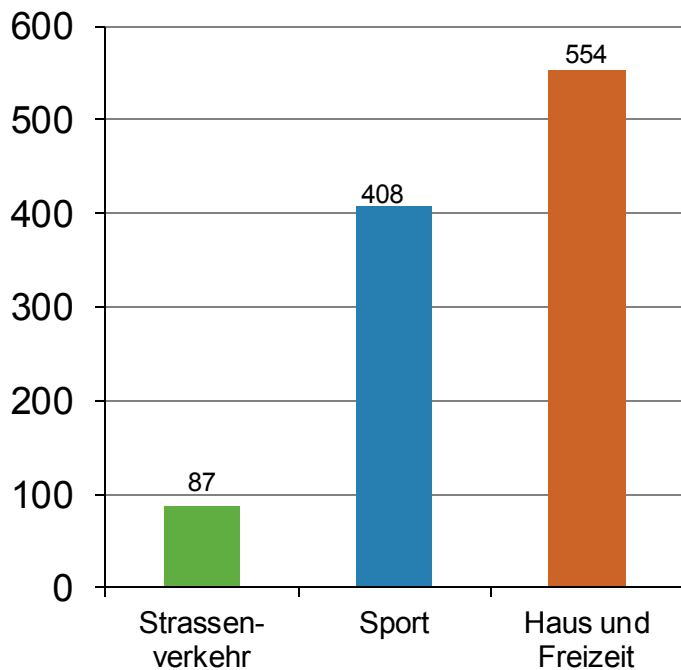
Schwergewicht:
Kinder und
Senioren



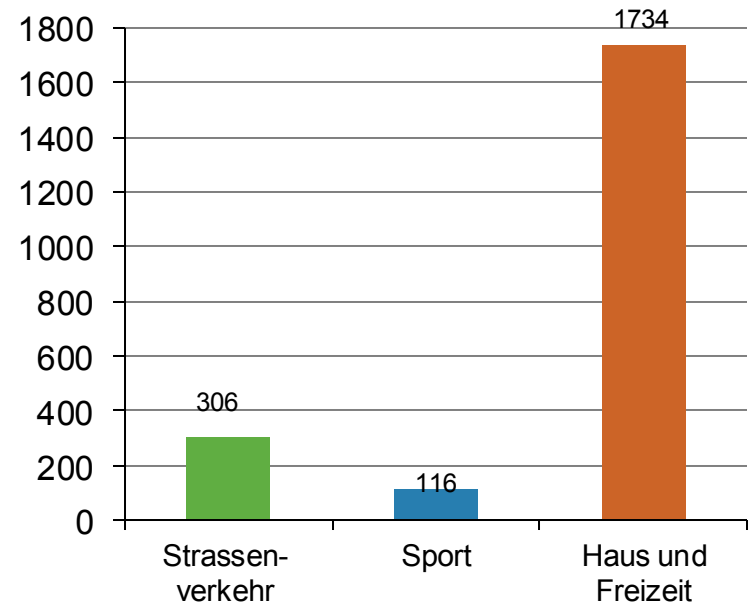
Verunfallte im Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit, 2017

Über 1 Mio Unfälle pro Jahr in der Schweiz

Verletzte
(in Tausend)



Getötete



Unfallstatistik 2017 (Nichtberufsunfälle)

Wissen Sie wieviele Personen in Haus und Freizeit im Jahr 2017 gestürzt sind?

Wettbewerb
Zahl
1-1'000'000
Personen



Stürze im Haus- und Freizeitbereich

Total Sturzunfälle = 271'650

169'620



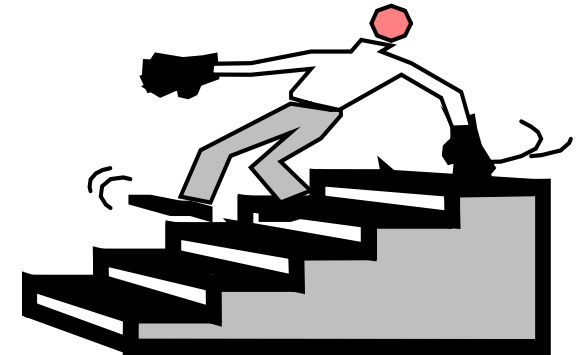
auf gleicher Ebene

52'180



aus der Höhe

49'850



auf Treppe

Risikofaktoren Sturz

Personelle

- Muskelschwäche
- Gleichgewichtsstörungen
- Medikamente, Sehstörungen, etc.

Umweltbezogene

- schlechte Lichtverhältnisse
- fehlende Handläufe an Treppen
- Stolperfallen im Bodenbereich
- Rutschiger Bodenbelag, etc.



Bewegungsprogramm für den Alltag



Film zu den Übungen
auf www.stuerze.bfu.ch

Das 3 x 3 Übungsprogramm für Alle
von der bfu - auch für Senioren

Video: 3x3 Übungsprogramm für den Alltag



3x3 Übungsprogramm für den Alltag

1-3 Serien (je 30 Sekunden Pause)

8-12 Wiederholungen

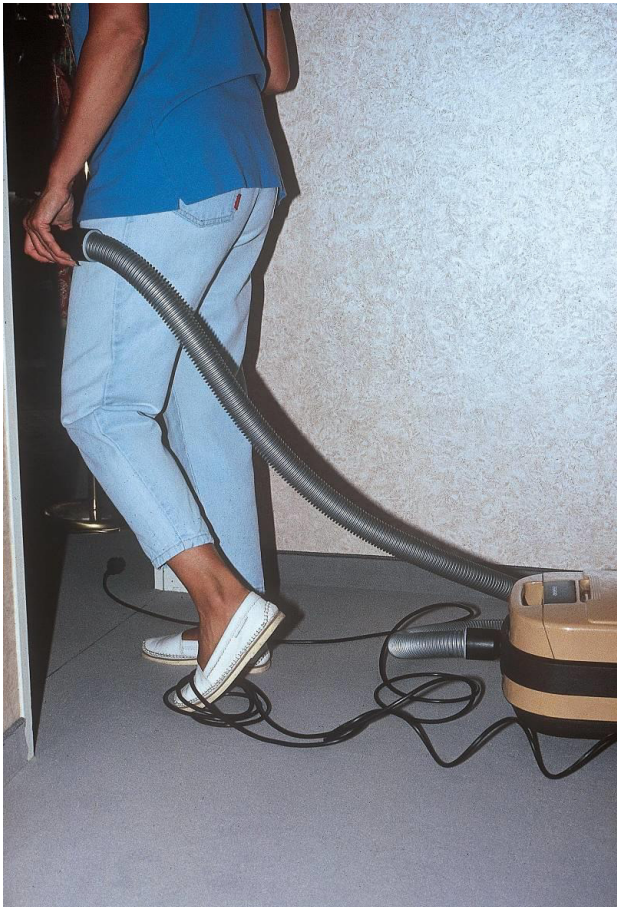
1:23 / 5:18

Für Details scrollen

11

The video player shows a woman in the background. The video title is '3x3 Übungsprogramm für den Alltag'. Two green callout boxes provide exercise instructions: '1-3 Serien (je 30 Sekunden Pause)' and '8-12 Wiederholungen'. The video progress bar shows 1:23 / 5:18. The video player interface includes standard controls like play, pause, volume, and full screen. The video is titled '3x3 Übungsprogramm für den Alltag'.

Gefährliche Alltagssituationen im Innenbereich















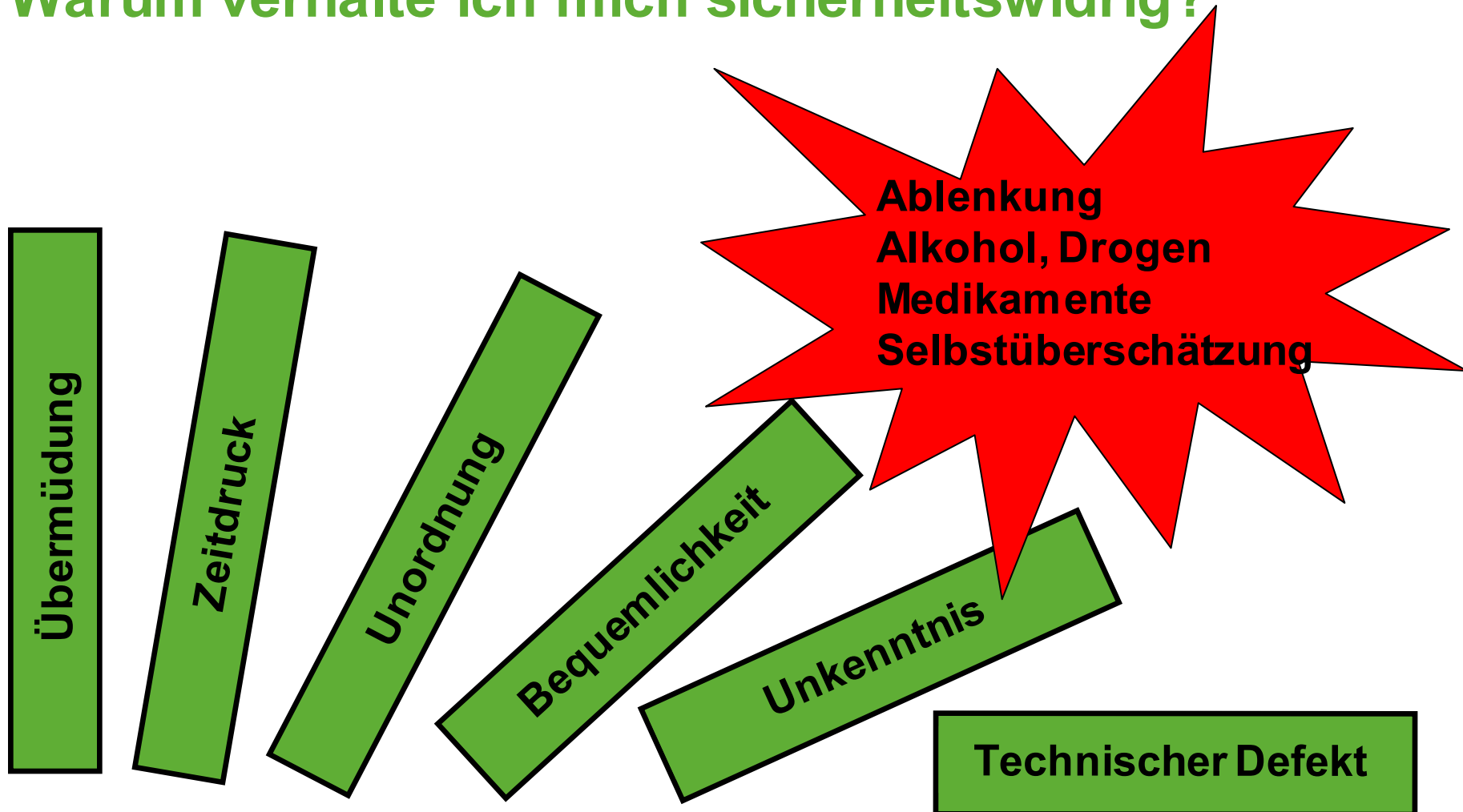
... und im Aussenbereich







Warum verhalte ich mich sicherheitswidrig?



Hilfsmittel zur Prävention (Demotisch)

Haushaltleiter / Klapptritt

Kabelkanal

Teppichgleitschutz

Türfeststeller



Nachtlicht mit Bewegungsmelder LED



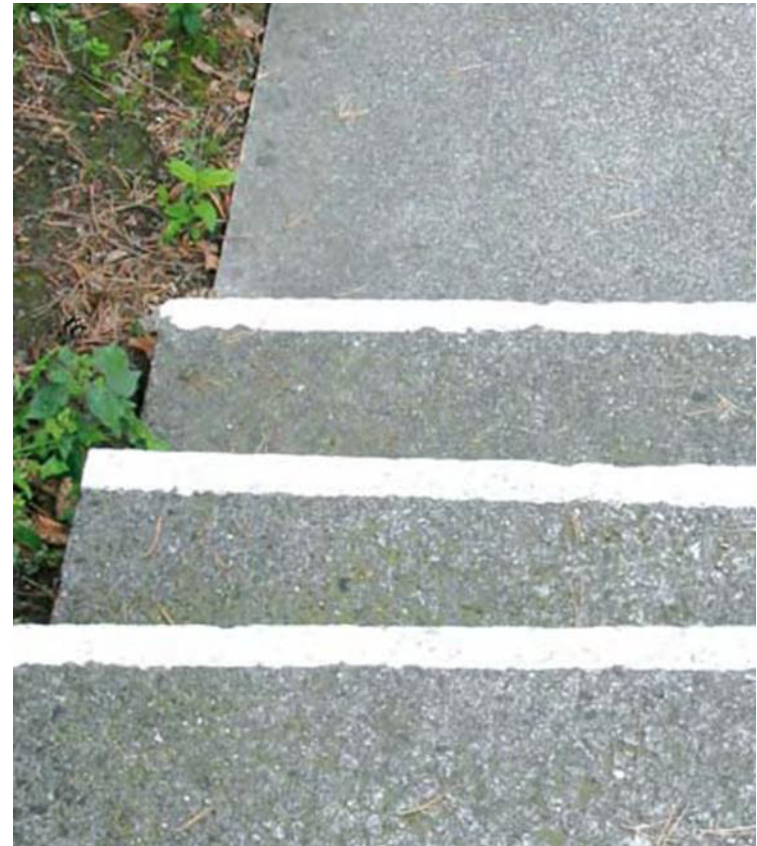
Taschenlampe



Beleuchtung, Bewegungsmelder



Handlauf, Kontrast Trittkanten



Handgriffe



Hüftprotektoren

zur Verhinderung von
Schenkelhalsfrakturen bei
Stürzen



Duschstuhl, verstellbar



Robuste Schuhe mit Profil im Winter mit Spikes



Rollator, Gehstock



Vorsichtsmassnahmen, Brandbekämpfungsmittel

Sicherheitsbrennpaste statt Sprit



Batteriebetriebene Brandmelder

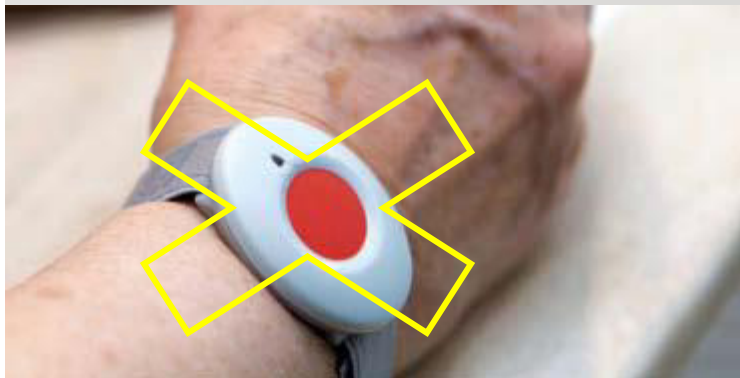


Löschdecke, Feuerlöscher



Notfalluhr speziell für Senioren

Mit der Limmex-Uhr
können Sie *auf Knopfdruck*
telefonisch Hilfe anfordern.



www.limmex.com

www.swisscom.ch

Internet: www.bfu.ch

[Ratgeber](#)
[Für Fachpersonen](#)
[Forschung und Statistik](#)
[Die bfu](#)
[Bestellen](#)

Ratgeber Unfallverhütung – Im und ums Haus



Stürze

Im Bereich Haus und Freizeit ereignen sich jährlich 600 000 Unfälle, mehr als die Hälfte davon sind Sturzunfälle.



Bauliche Sicherheit

In der Wohnumgebung, im öffentlichen Bereich ereignen sich viele Stürze. Viele Gefahrensituationen können behoben oder entschärft werden.



bfu-Kinderpost

Die Ratgeber informieren Eltern von Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter über typische Unfallgefahren.

Themen

- Bauwerke
- Scherben und Bleche
- Stürze

Zielgruppe

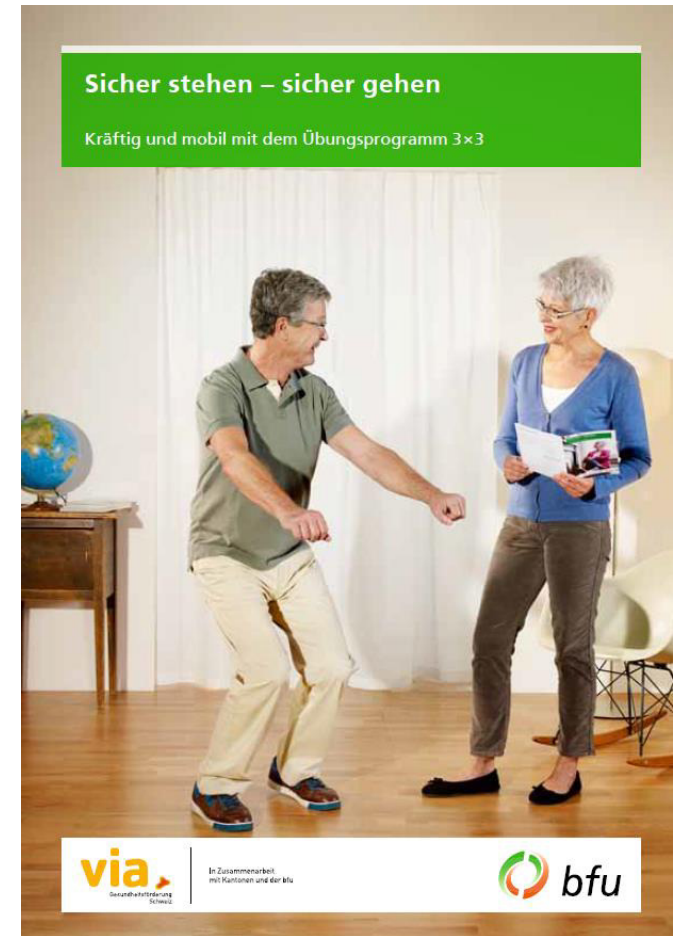
- Senioren

Gefiltert nach: Senioren X



[Filter zurücksetzen](#)

Neue bfu Publikumsbroschüren



Wohnraumabklärungen, Checkliste

www.bfu.ch

Checkliste Wohnraumabklärung

Checkliste für den Einsatz in Privathaushalten



1. Allgemeine Punkte

Die allgemeinen Punkte sind bei jedem genutzten Raum innerhalb der Wohnung/des Hauses zu prüfen. Besteht ein Handlungsbedarf, wird dieser mittels Kreuz beim entsprechenden Raum festgehalten. Bei den einzelnen Räumen können dann detaillierte Bemerkungen und Handlungsbedarfe formuliert werden.

Türen zu den Räumen	<input checked="" type="checkbox"/>	Eingang	Küche	Schlafzimmer	Wohnzimmer	Bad	
Kann die Person die Türen öffnen auch wenn sie eine Gehhilfe benützt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind diese so breit, dass die Person auch mit Gehhilfe ungehindert und sicher durchgehen kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwellen							
Verfügt die Zimmertür über eine Türschwelle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann die Person diese autonom passieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird die Schwelle mit einer Tür-Rampe überwunden?							

Weitere Hilfsmittel für den Alltag (mit Ausstellung)

EXMA Dünnernstrasse 32

4702 Oensingen

Tel. 062 388 20 20

www.exma.ch

oder

Careprodukte AG

Lielistrasse 85

8966 Oberwil-Lieli

Tel. 0800 88 44 44 (Gratisnummer)

www.careprodukte.ch

Tipps für den Alltag

- Stolperfallen eliminieren
- Korrekte Aufstiegshilfen benutzen
- Die Treppe nicht zur Gefahr werden lassen
- Hilfsmittel montieren und gebrauchen
- Ordnung halten und sich Zeit nehmen
- Die eigenen Kräfte richtig einschätzen
- Sich täglich bewegen um fit zu bleiben
- Grenzen kennen, wenn notwendig Hilfe anfordern
- Für Notfälle vorsorgen (z. B. Notfalluhr, Notfalladressen, etc)

Man muss im Alter nicht mehr alles selber können!

Was ich noch wissen wollte!



Aber immer mit Vorsicht, denn, Unfälle sind keine Zufälle!



Für gesundheitlich unbedenkliches Putzen.

Putzmittel sollen nicht nur blitzblank putzen, sondern auch für Mensch und Umwelt verträglich sein. Die Reinigungsmittel von Oecoplan erfüllen diese Anforderungen einwandfrei und schonen erst noch das Portemonnaie. Entdecken Sie jetzt die breite Auswahl an ökologischen Saubermachern in allen grösseren Coop Supermärkten.



Coop Oecoplan
Glasreiniger, Refill



Coop Oecoplan
Neutralreiniger



Coop Oecoplan
Haushaltspapier
Classic



Coop Oecoplan
Putz-Spirit



Für die grüne Alternative.



Für mich und dich.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

...UND BLEIBEN SIE GESUND

