

# 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](mailto: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



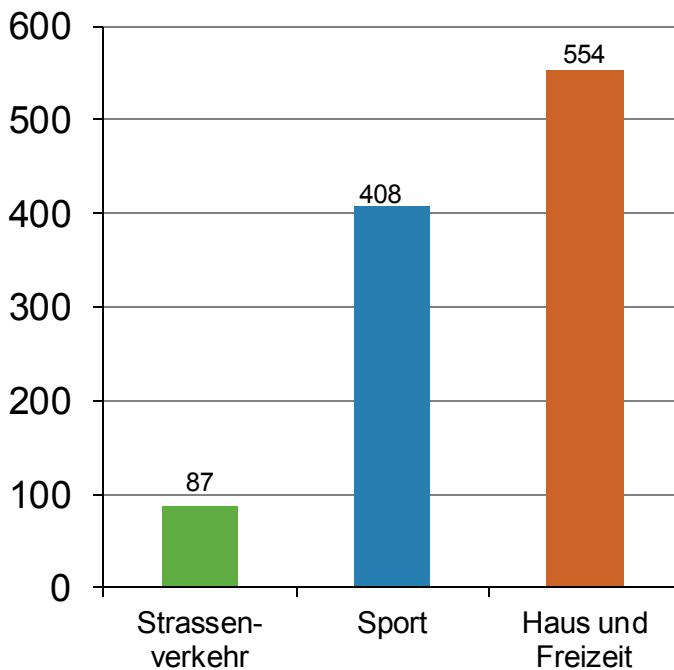
**Schwerpunkt:**  
Kinder und  
Senioren



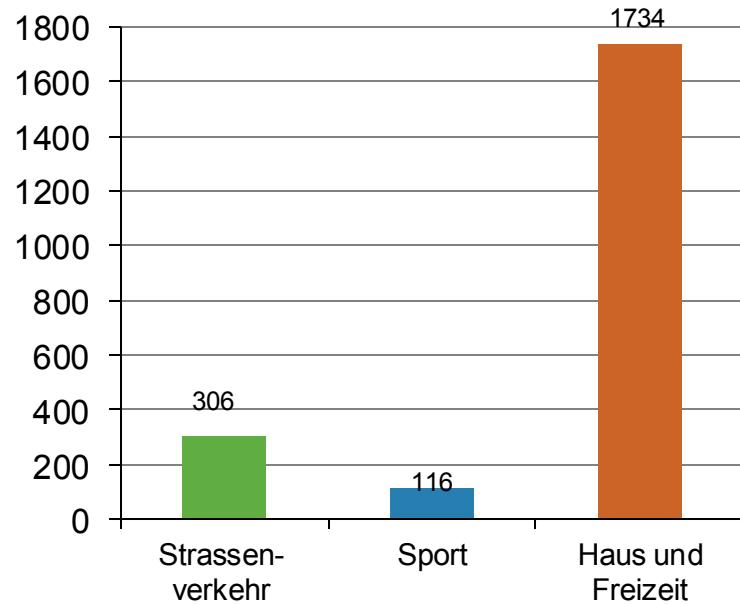
# Verunfallte im Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit, 2017

Über 1 Mio Unfälle pro Jahr in der Schweiz

Verletzte  
(in Tausend)



Getötete



## Unfallstatistik 2017 (Nichtberufsunfälle)

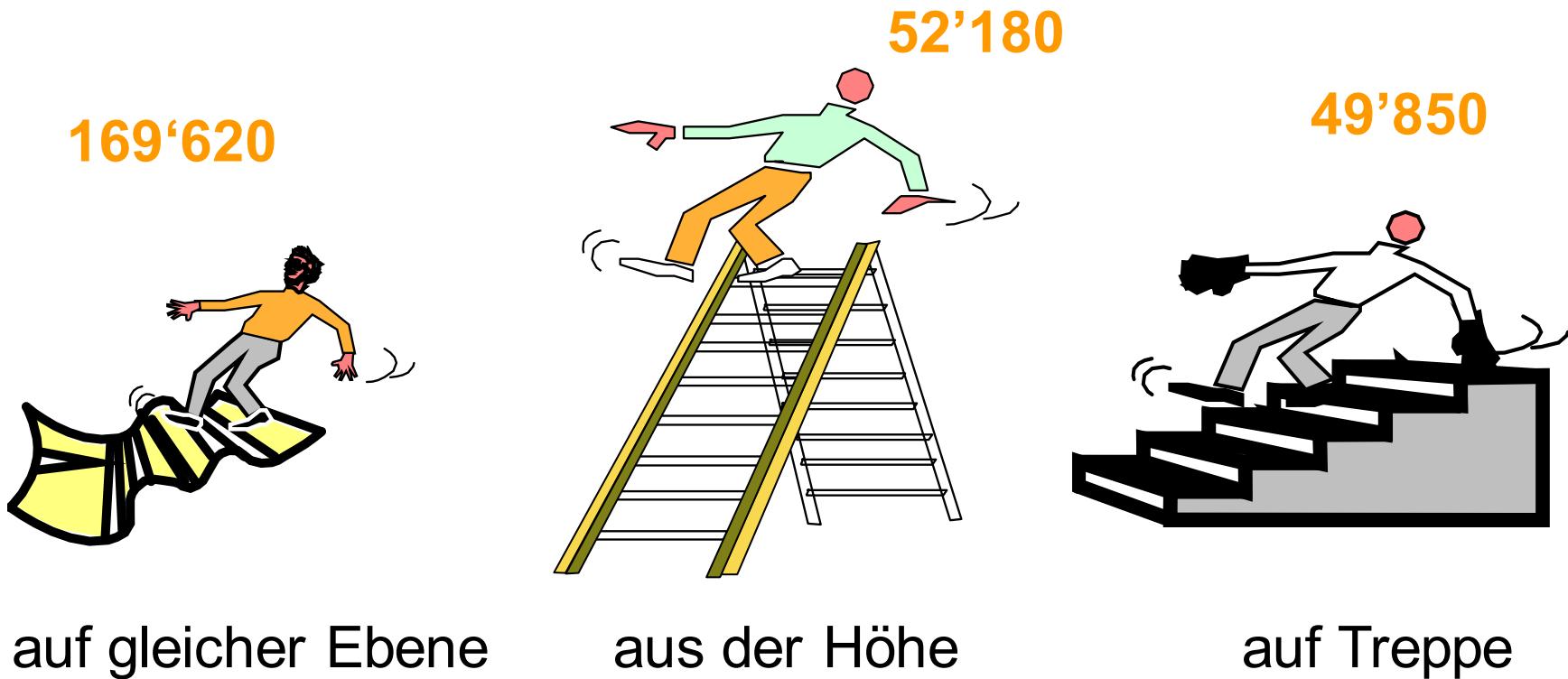
**Wissen Sie wieviele Personen in Haus und Freizeit  
im Jahr 2017 gestürzt sind?**

Wettbewerb  
Zahl  
1-1'000'000  
Personen



## Stürze im Haus- und Freizeitbereich

**Total Sturzunfälle = 271'650**



# 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](http://www.stuerze.bfu.ch)

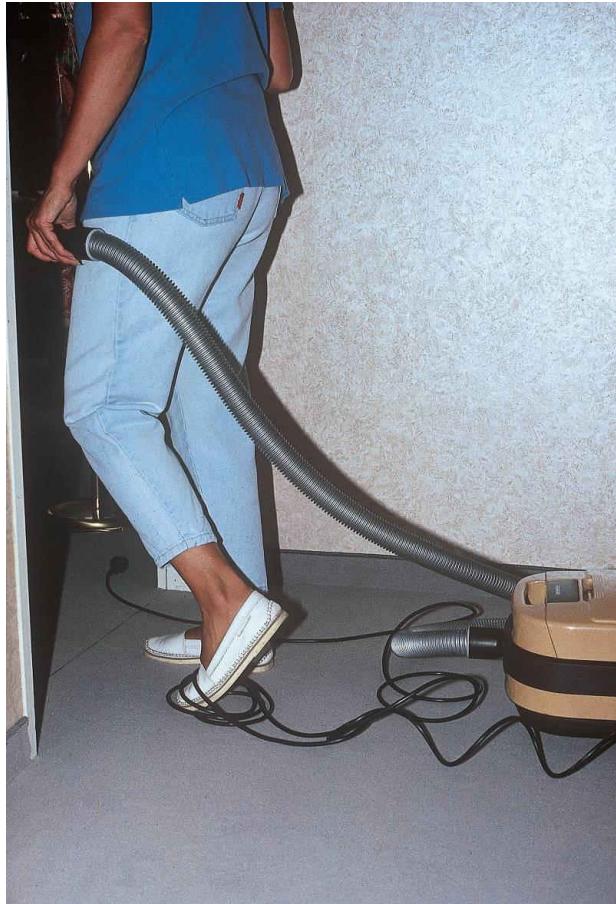
**Das 3 x 3 Übungsprogramm für Alle**  
von der bfu - auch für Senioren

## Video: 3x3 Übungsprogramm für den Alltag

A video player interface showing a woman smiling. Overlaid on the video are two green rectangular boxes with white text. The top box contains the text "1-3 Serien (je 30 Sekunden Pause)". The bottom box contains the text "8-12 Wiederholungen". The video player includes a progress bar at the bottom left, a timestamp of "1:23 / 5:18", and a "Für Details scrollen" button with a dropdown arrow at the bottom center. The bottom right corner of the video area shows standard video control icons: a play button, a volume icon, a full-screen icon, and a settings icon.

---

## Gefährliche Alltagssituationen im Innenbereich













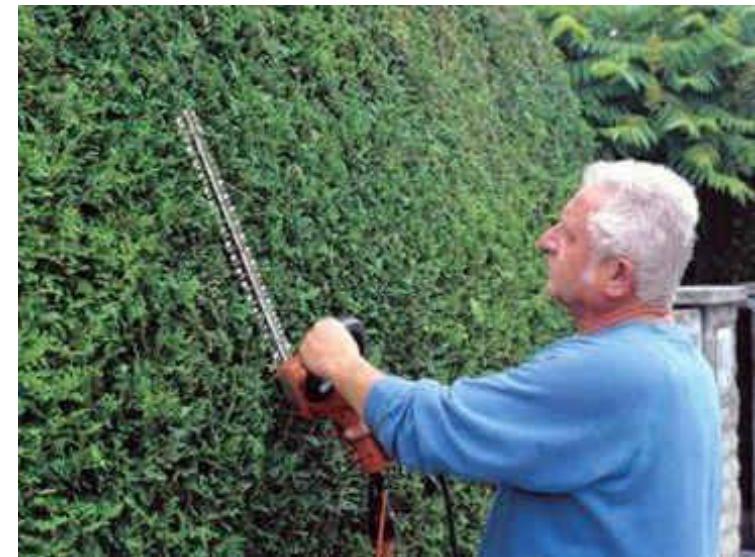


---

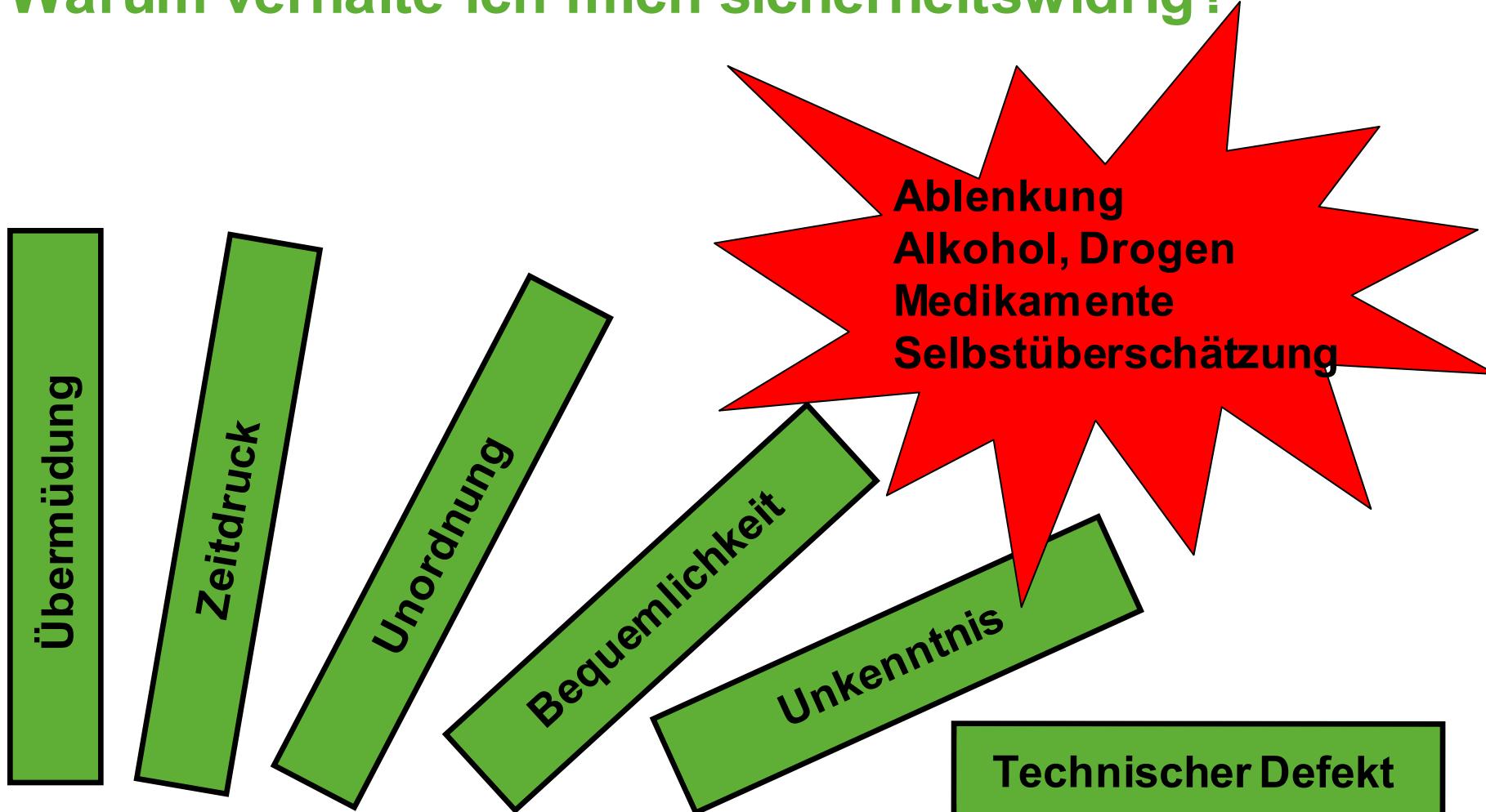
## ... und im Außenbereich







# Warum verhalte ich mich sicherheitswidrig?



## Hilfsmittel zur Prävention (Demotisch)

Haushaltleiter / Klapptritt

Kabelkanal

Teppichgleitschutz

Türfeststeller



---

## Nachtlicht mit Bewegungsmelder LED

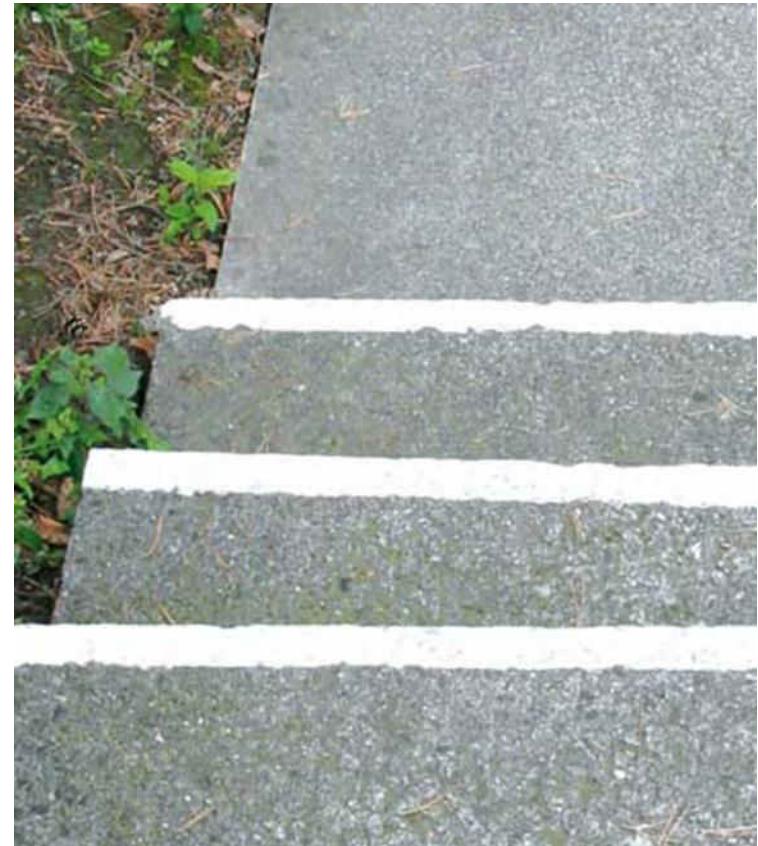


### Taschenlampe

# Beleuchtung, Bewegungsmelder



## Handlauf, Kontrast Trittkanten



# Handgriffe



## Hüftprotektoren

zur Verhinderungen von  
Schenkelhalsfrakturen bei  
Stürzen



## Duschstuhl, verstellbar



## Robuste Schuhe mit Profil im Winter mit Spikes



## Rollator, Gehstock



# Vorsichtsmassnahmen, Brandbekämpfungsmittel

Sicherheitsbrennpaste statt Sprit



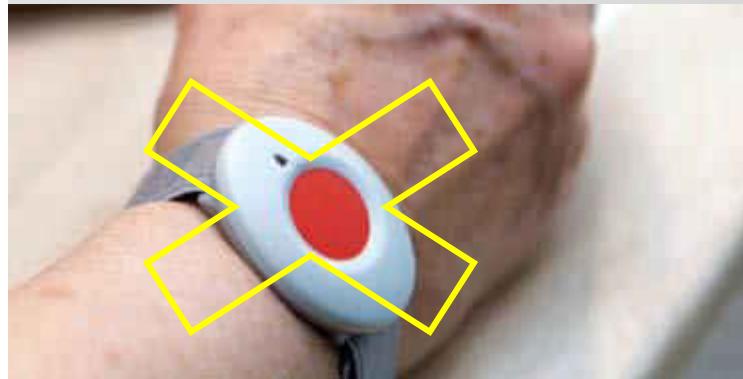
Batteriebetriebene  
Brandmelder



Löschdecke, Feuerlöscher



## Notfalluhr speziell für Senioren



[www.limmex.com](http://www.limmex.com)  
[www.swisscom.ch](http://www.swisscom.ch)

# Internet: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)



## 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 



Altersgerechtes Bauen



Beleuchtung in Baut...



Geländer und Brüstu...



Glas in der Architektur



Hochbauten



Höftprotektoren



Scherben und Bleche



Senioren zu Hause



Stürze

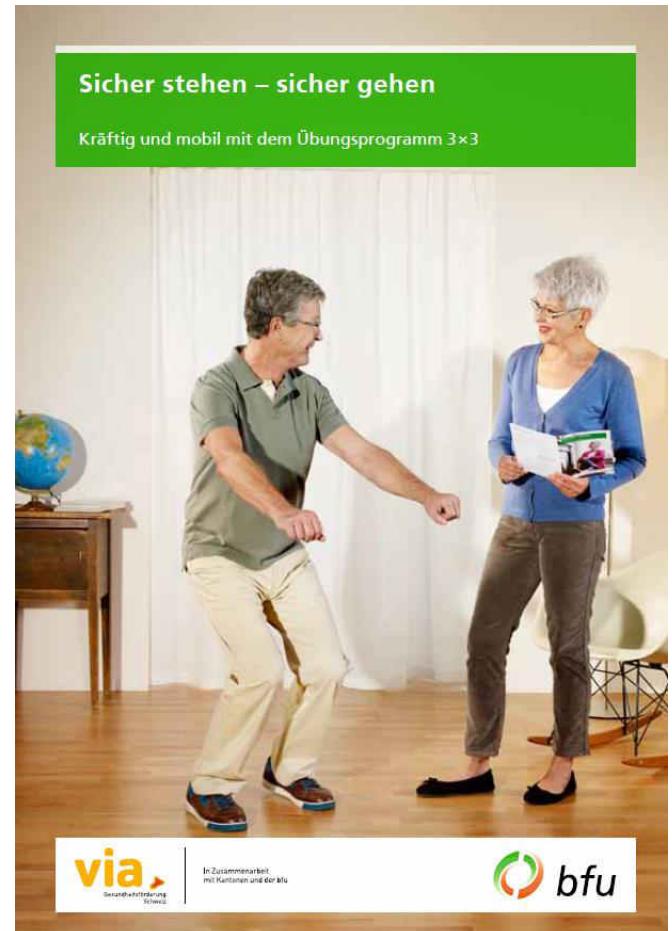


Treppen

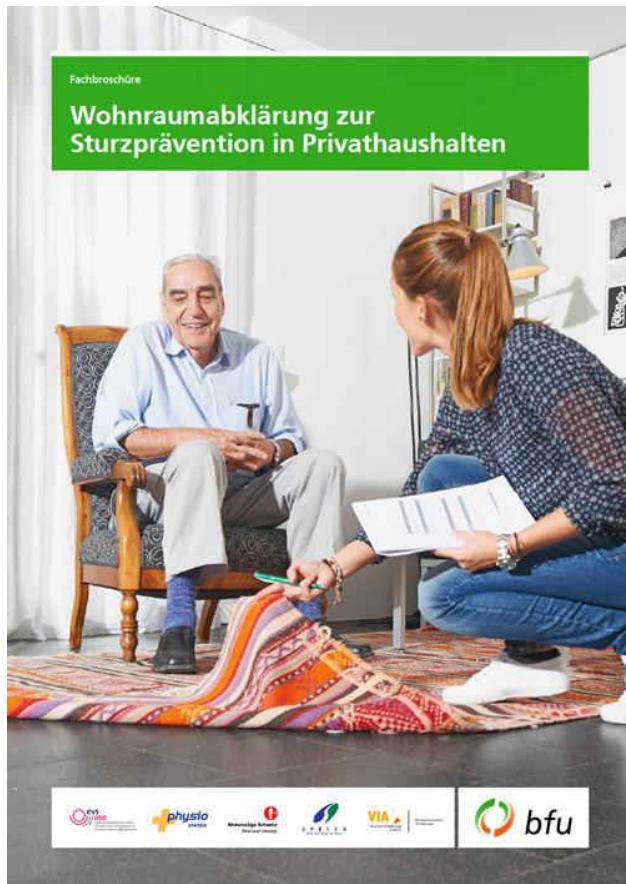


Übergänge

# Neue bfu Publikumsbroschüren



# Wohnraumabklärungen, Checkliste



[www.bfu.ch](http://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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

## Weitere Hilfsmittel für den Alltag (mit Ausstellung)

**EXMA** Dünnernstrasse 32

4702 Oensingen

Tel. 062 388 20 20

[www.exma.ch](http://www.exma.ch)

oder

**Careprodukte AG**

Lielistrasse 85

8966 Oberwil-Lieli

Tel. 0800 88 44 44 (Gratisnummer)

[www.careprodukte.ch](http://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 grössten Coop Supermärkten.



Coop Oecoplan  
Glassreiniger, Reha



Coop Oecoplan  
Neutralreiniger



Coop Oecoplan  
Haushaltsspülar  
Classic



Coop Oecoplan  
Putz-Spül

**oecoplan**

Für die grüne Alternative.

**coop**  
Für mich und dich.

---

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit

...UND BLEIBEN SIE GESUND

