

Unfallverhütung im Haushalt

Informationsnachmittag

Frauenbund & Aktives Alter Adligenswil

Dienstag: 11. Februar 2014, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

Markus Zweifel, eidg. dipl. Baumeister,

Chef-Sicherheitsdelegierter, Zentralschweiz

m.zweifel@bfu.ch – www.bfu.ch

Inhalt

- Vorstellung Beratungsstelle für Unfallverhütung, bfu
- Unfallgeschehen in der CH (speziell Seniorenunfälle)
- Unfallursachen, Folgen, Verhalten
- Gefährliche Alltagsbeispiele
- Hilfsmittel, Tipps
- Angebote bfu, weitere Organisationen
- Fragen

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 100 MitarbeiterInnen
- Finanzierung durch NBU-Prämien, Forschungsprojekte, Verkehrssicherheitsfond, etc.

75 Jahre erfolgreich für Bevölkerung, Gemeinden und Betriebe in Unfallprävention tätig

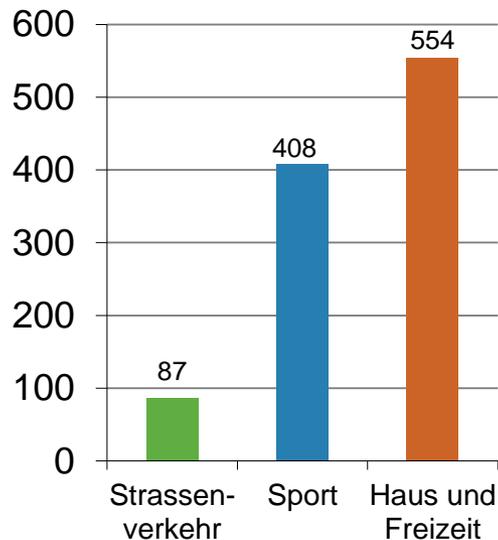


Schwergewicht:
Kinder und
Senioren

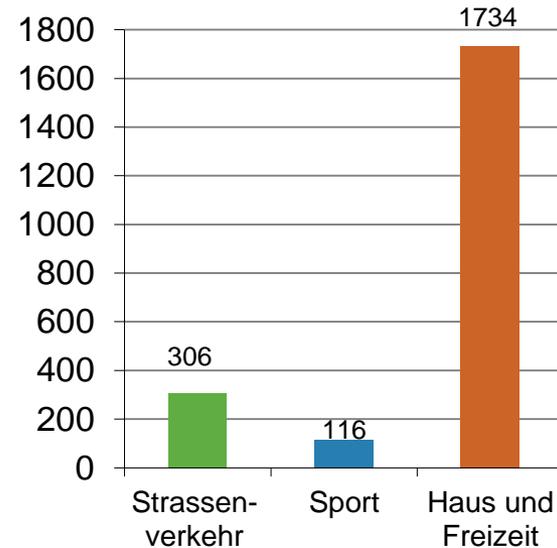
Urs Huber
Bauamt
Dorfstrasse 4, 6043 Adligenswil
Mail: urs.huber@adligenswil.ch
Telefon: 041 375 77 77
Telefax: 041 375 77 30

Verunfallte im Strassenverkehr, Sport, Haus und Freizeit, 2010

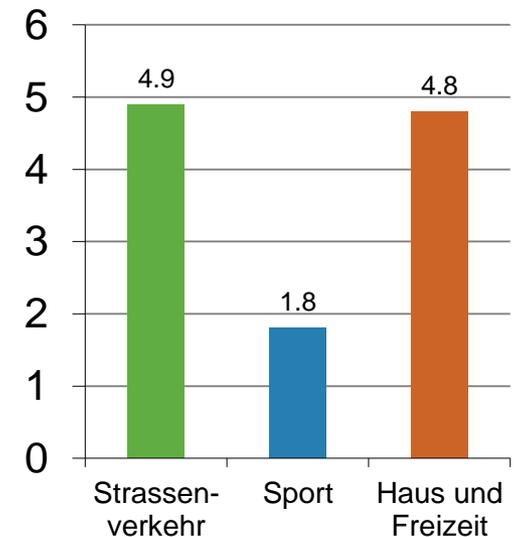
**Verletzte
(in Tausend)**



Getötete



**Materielle Kosten
(in Mrd. CHF)**



Unfallstatistik 2010 (Nichtberufsunfälle)

Wissen Sie wieviele Personen in Haus und Freizeit im Jahr 2010 gestürzt sind?



Stürze im Haus- und Freizeitbereich

Total Sturzunfälle = 271'650

169'620



52'180



49'850



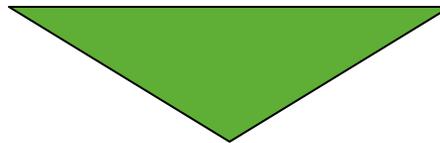
auf gleicher Ebene

aus der Höhe

auf Treppe

Statistik 2010

- In der Schweiz verletzen sich pro Jahr rund 550'000 Personen bei einem Unfall im Haus- und Freizeitbereich.
- Das Unfallsegment «Sturz» hat mit 50 % (275'000) den deutlich grössten Anteil an diesen Unfällen.
- Bei den betroffenen Personen (80'000) handelt es sich vorwiegend um ältere Personen (65+).
- Davon starben 1204 Personen 60+ (was 95 % aller Todesfälle «Sturz» ausmacht).



Sturz ist Hauptunfallursache Nr. 1 – tun wir etwas dagegen!

Ursachen

Personelle Sturzrisikofaktoren

- Muskelschwäche
- Gleichgewichtsstörungen
- Medikamente, Sehstörungen, etc.



Umweltbezogene Sturzrisikofaktoren

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



Folgen bei Senioren

Die schwerwiegenden Frakturen bei Stürzen von älteren Menschen verursachen:

- Leid
- Verlust der Selbstständigkeit
- erhöhter Pflegebedarf
- Folgekomplikationen, die in den auf den Sturz folgenden Wochen zum Tod führen können
- Kosten

Bewegungsprogramm für den Alltag



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

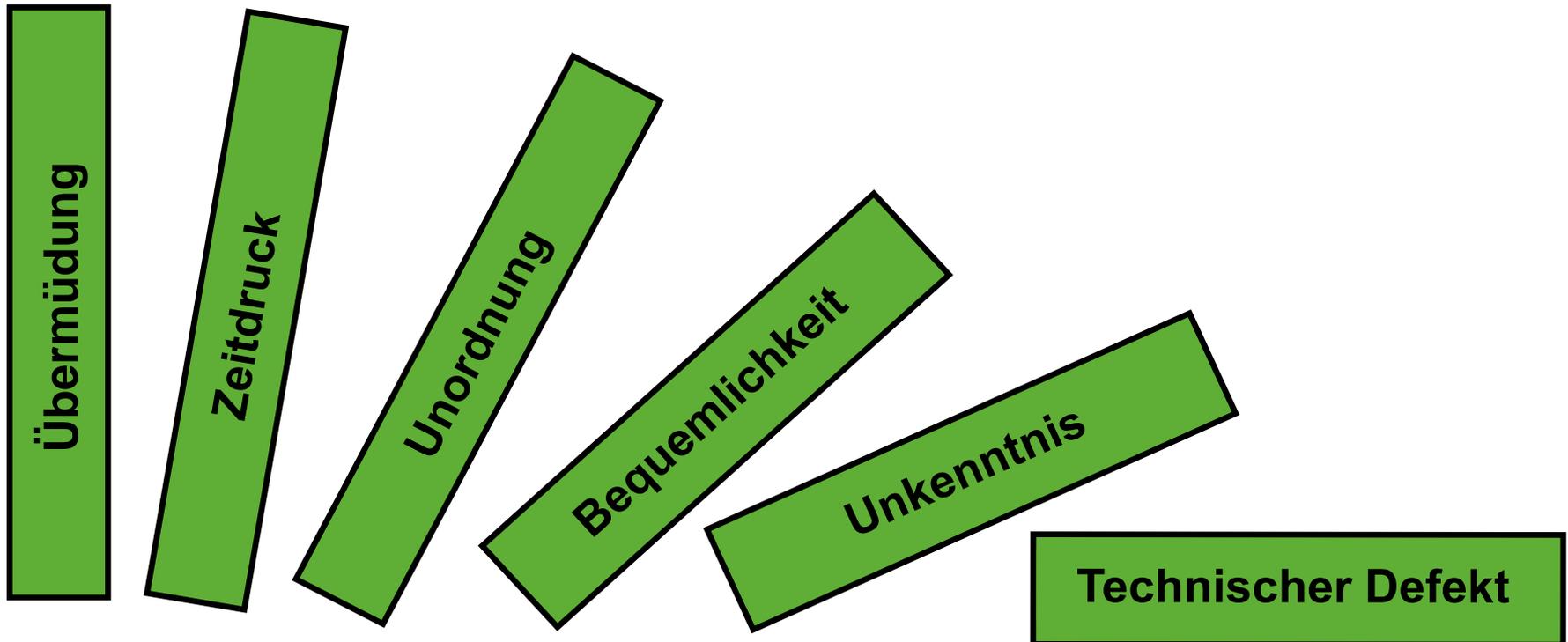
Das 3 x 3 Übungsprogramm für Alle
von der bfu- auch für Senioren

Unfälle passieren nicht einfach, Unfälle werden verursacht !



Alle 30 Sekunden ein Nichtbetriebsunfall
in der Schweiz !

Gründe gegen sicherheitswidriges Verhalten



Gefährliche Alltagssituationen

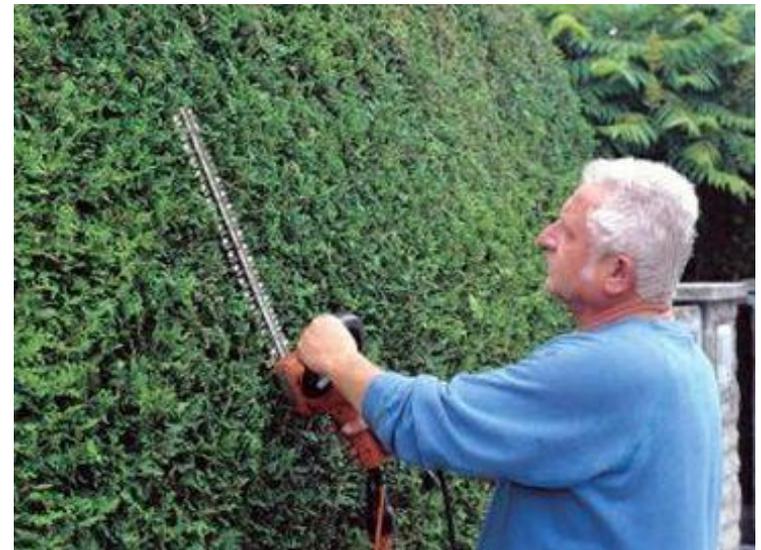












Mögliche Hilfsmittel

Haushaltleiter / Klapptritt

Kabelkanal

Teppichgleitschutz



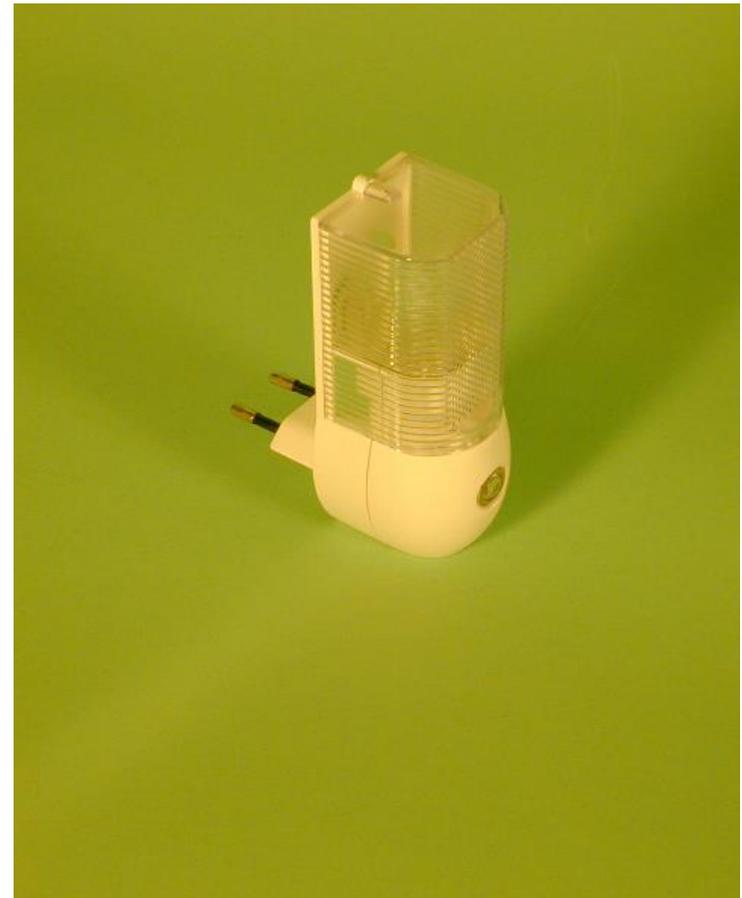
Türfeststeller



Nachtlicht mit Bewegungsmelder



Taschenlampe



Beleuchtung, Bewegungsmelder

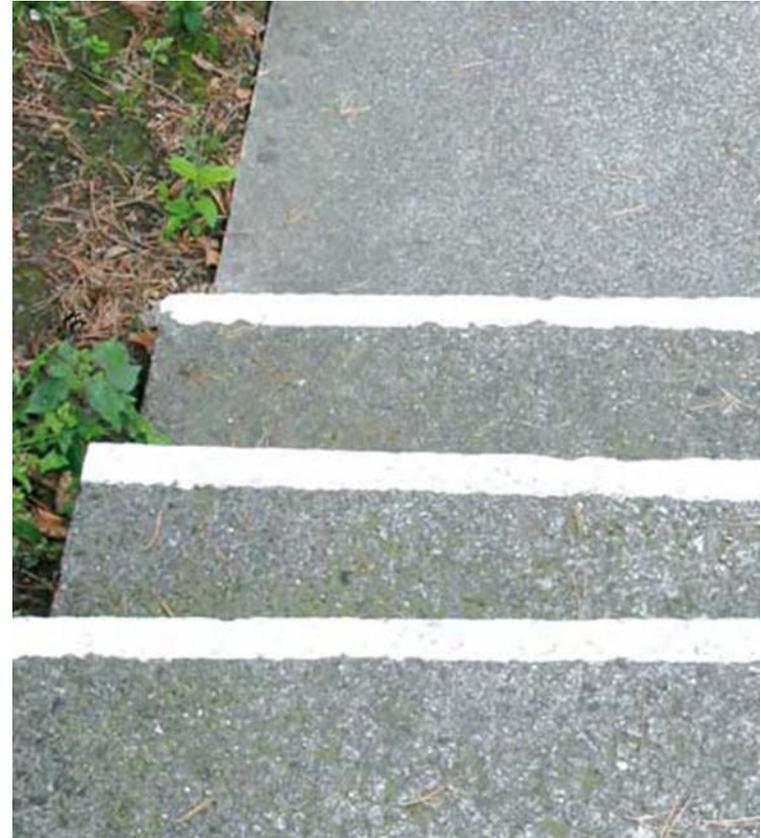


Notfalluhr speziell für Senioren

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



Handlauf, Kontrast Trittkanten



Handgriffe



Hüftprotektoren

- zur Verhinderung von Schenkelhalsfrakturen bei Stürzen



Robuste Schuhe mit Profil im Winter mit Spikes



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

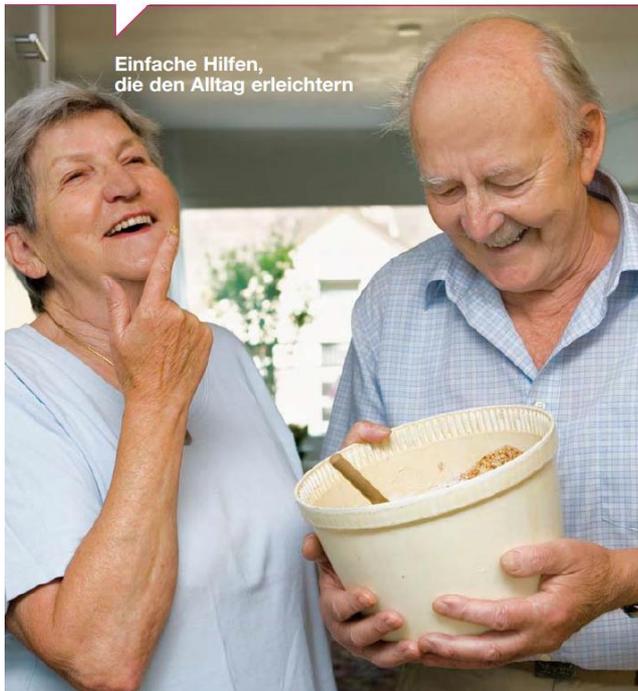
[Filter zurücksetzen](#)



Literatur zum Thema Wohnen im Alter

 **Stadt Zürich**
Gesundheits- und Umweltschutzdepartement

SELBSTSTÄNDIG ZU HAUSE WOHNEN



Herausgeberin und Bezugsadresse:
Stadt Zürich
Gesundheits- und
Umweltschutzdepartement
Departementssekretariat
Walchestrasse 31
Postfach 3251
CH – 8021 Zürich
Tel. 044 412 45 45
www.stadt-zuerich.ch/gud

Weitere Hilfsmittel für den Alltag

- Hilfsmittelausstellung EXMA
- Dünnerstrasse 32
- 4702 Oensingen
- Tel. 062 388 20 20
- www.exma.ch
- www.rheumaliga.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

Man muss im Alter nicht mehr alles selber können!

Was ich noch wissen wollte!



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

...UND BLEIBEN SIE GESUND

