

Senioren: Achtung Sturzgefahr!

Es gibt in jedem Lebensalter Situationen, die zu einem Sturz und im schlimmsten Fall zu einer Verletzung führen können. Alte Menschen sind jedoch besonders gefährdet. Eingeschränkte Beweglichkeit, verlangsamte Reaktionsfähigkeit oder Verringerung des Sehvermögens erhöhen das Sturzrisiko.

Es gibt in jeder Jahreszeit Risiken, die zu einem Sturz führen können. Herbst und Winter mit nassen und glatten Gehwegen sind für alte Menschen besonders gefährlich. Zuhause bleiben ist keine Lösung. Es geht also darum, sich auf die kalte und nasse Jahreshälfte so gut wie möglich vorzubereiten:

Füsse

Nur mit gesunden Füßen geht man sicher. Hühneraugen, eingewachsene Nägel, Druckstellen, rissige Hornhaut verursachen Schmerzen und führen zu einer Schonhaltung, die das Gehen unsicher macht. Pflegen sie ihre Füße regelmässig.

Schuhe

Leisten Sie sich ein paar gute Schuhe. Sie müssen formstabil sein. Ein weiches Futter verhindert Druckstellen. Gummi wird mit der Zeit spröde. Alte Schuhsohlen, auch wenn sie noch genügend Profil haben, greifen und haften darum ungenügend. Nicht immer braucht es neue Sohlen. Ist noch genügend Profil vorhanden, kann der Schuhmacher dieses aufrauen.

Spikes

Es gibt verschiedene Produkte. Bewährt haben sich Modelle, die vor dem Absatz befestigt werden und zurückklappbar sind. Vorsicht: Machen Sie beim Zurückklappen dieser Spikes keine akrobatischen Übungen auf einem Bein, sondern setzen Sie sich dazu. Steinböden im Eingangsbereich von Einkaufszentren sind im Winterhalbjahr oft nass und das Betreten mit Spikes ist besonders gefährlich.

Hilfsmittel

Für Gehstöcke gilt dasselbe wie für Schuhsohlen: Die Gummikappen müssen ein gutes Profil haben und dürfen nicht spröde sein. Kontrollieren Sie ihre Gehstöcke regelmässig und ersetzen Sie die Kappen bei Bedarf. Auch für Gehstöcke gibt es Spikes. Sie sind einfach zu montieren und aufklappbar.

Rollatoren mit kleinen Rädern und schmalen Gestell sind nur auf trockenem, glattem Untergrund sicher. Möchten sie auch im Herbst und Winter gut unterwegs sein, lohnt sich ein stabileres Modell mit grossen Rädern. Auch hier ist die Kontrolle der Gummibereifung und der Bremsen sehr wichtig.

Wir wünschen Ihnen einen unfallfreien Winter
Ihr Spitex-Team Neckertal
Dorfstrasse 30
9125 Brunnadern
Tel. 071 374 27 55
www.spitexneckertal.ch