

Achtung Unfallgefahr

So verhindert man Stürze bei Schnee und Eis

Kaum hält der Winter Einzug, bleiben viele ältere Menschen lieber zuhause. Zu gross ist die Angst vor Stürzen beim Spazieren oder auf dem Weg zum Einkaufen. Die Sorge ist berechtigt. Bei Schnee und Glätteis nimmt die Sturzgefahr rapide zu. Doch mit guter Vorbereitung auf die kalte Jahreszeit und mit ein paar Tipps lassen sich Stürze vermeiden.

(fb) Der Winter mit all seinen schönen Facetten zieht ein und bedeckt das Land mit Schnee und Eis. Riesig ist die Freude der Kinder am ersten Schnee. Doch mit den Jahren wächst der Respekt vor der kalten Jahreszeit. Der Blick in die kalte und dämmerige Winterlandschaft stimmt viele ältere Menschen sorgenvoll. Der Gehweg vor der Haustür ist glatt. Aus Sorge vor einem Sturz und seinen möglichen Folgen bleiben viele ältere Menschen lieber in ihren vier Wänden. Doch gut zu wissen: Jeder kann etwas für seine Gangsicherheit und gegen das Stürzen tun.

Wer ist besonders gefährdet?

Stürze sind in der Schweiz die Unfallursache Nummer eins. Etwa jeder Dritte ab 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Über 80-Jährige fallen gar noch häufiger. Stürze können komplizierte Knochenbrüche nach sich ziehen. Die häufigsten Folgen sind Handgelenk- oder Oberschenkelhalsbrüche. Nicht selten sind solche Unfälle der Beginn einer schwierigen Zeit: Der Rückzug führt zu Bewegungsmangel, Einsamkeit und dem Gefühl fehlender Selbstbestimmung.

Typische Gefahrensituationen

Sobald die Temperaturen Richtung Null-Grad-Grenze fallen, können Schneefälle und Glätteis folgen. Besonders zugefrorene Pfützen oder festgetretener Schnee können zum Ausrutschen führen. Eine weitere Gefahr ist «nur noch schnell» etwas erledigen wollen. Gerade im Winter sollte man es gemütlicher und langsamer angehen.

In der kalten Jahreszeit wird es früh dunkel. Die grösste Gefahrenquelle für Stürze im Winter ist eine mangelhafte Beleuchtung – sei es in den eigenen vier Wänden oder auf öffentlichen Gehwegen. Wer bei winterlicher

Witterung draussen spazieren geht, soll eine Taschenlampe dabei haben. Beim Velofahren muss das Licht eingeschaltet sein. Helle und reflektierende Kleidung ist sinnvoll und verringert die Gefahr, übersehen zu werden.

Hauptursachen für einen Sturz

Am gefährlichsten sind die Morgenstunden zwischen sechs bis neun Uhr.

Hauptursachen sind:

- schlechte Sicht
- zu schnelles Gehen auf verschneiten oder vereisten Wegen
- ungeeignetes Schuhwerk
- nasse Böden und Unaufmerksamkeit
- Auf vereisten Wegen ist die Sturzgefahr besonders gross

www.suva.ch

So vermeidet man Stürze bei Schnee und Eis

Mit folgenden Tipps ist man gut auf die kalte Jahreszeit vorbereitet und kann Stürze vermeiden:

Das richtige Schuhwerk

Auf das richtige Profil zu achten gilt nicht nur für die Autoreifen, sondern auch für Schuhe. Tragen Sie im Winter konsequent nur Schuhe mit Profil. Wer im Arbeitsleben auf elegante Schuhe mit rutschiger Sohle nicht verzichten kann, soll für den Arbeitsweg festere Schuhe tragen und diese dann im Büro gegen elegante Schuhe eintauschen. Idealerweise hat man immer ein Paar passende Schuhe im Büro.

Spikes – der Gleitschutz für eisige Wintertage

Durch die Nutzung von Schuhspikes lässt sich auch normales Schuhwerk wintertaug-

lich machen. Die Schuhspikes, auch als Anti-Rutsch-Sohlen bezeichnet, lassen sich schnell und unkompliziert am Schuh befestigen und schützen so vor dem Ausrutschen. Menschen, die einen Gehstock benutzen, können sich einen Gehstock-Spike besorgen

Besondere Vorsicht bei Treppen

Vereiste Treppen sind fiese Unfall-Fallen. Halten Sie sich beim Treppensteigen immer am Geländer fest, damit Sie sich beim Ausrutschen auffangen können.

Muskulatur und Gleichgewicht stärken

Wichtig zur Sturzvermeidung im Winter ist eine gute Muskulatur. Sorgen Sie dafür, dass Ihre Beine und die Armmuskulatur gut trainiert sind. Mit einer gut ausgebildeten Muskulatur können Sie einen allfälligen Sturz besser abfangen.

Fragen Sie in Ihrer Gemeinde, bei Ihrer Krankenkasse oder bei Ihrem Hausarzt nach. Dort können Sie sich Kurse zur Seniorengymnastik und Sturzprophylaxe empfehlen lassen.

Begleitung

Viele ältere Menschen fühlen sich beim Gehen unsicher. In diesem Fall ist bei Schnee und Glätteis das Haus der sicherste Ort. Auf Bewegung an der frischen Luft oder ein Treffen mit Freunden muss man deswegen auf keinen Fall verzichten. Organisieren Sie sich schon frühzeitig eine Person, mit der Sie auch im Winter in Begleitung an die frische Luft kommen. Lassen Sie sich auch für den Einkauf und das Erledigen von täglichen Dingen begleiten.

Einige Supermärkte haben zudem einen Online-Shop und einen Lieferservice.

Tempo reduzieren

Unter Zeitdruck und Stress ist die Wahrnehmung eingeschränkt und die Konzentration lässt nach. Das Risiko steigt, Stolperfallen zu übersehen oder auf rutschigen Böden aus-



zurutschen. Planen Sie besonders im Winter genügend Zeit für den Weg ein.

Watscheln wie ein Pinguin

Besondere Wetterlagen erfordern besondere Massnahmen. Oft kann man von der Natur lernen. Bei Glatteis sollte man sich beispielsweise Pinguine zum Vorbild nehmen. Beim Pinguin-Gang wird der Körperschwerpunkt über dem vorderen, also dem auftretenden Bein, ausgerichtet – der Fuss setzt jeweils mit ganzer Sohle auf und zeigt leicht nach aussen. Das belastete Bein steht damit im rechten Winkel zum Boden. Die leicht nach vorn geneigte Körperhaltung sorgt so für mehr Stabilität. Damit sinkt die Gefahr, auf spiegelglattem Untergrund das Gleichgewicht zu verlieren.

Beleuchtung optimieren

Optimieren Sie die Umgebung rund um Ihr Haus: Lassen Sie an Gehwegen, Hauseingängen, Garagen, aussen liegenden Kellerabgängen, Terrassen sowie Aussentreppen gute Beleuchtung installieren. Das Licht darf nicht blenden und der Lichtkegel muss Gefahrenstellen gut ausleuchten. Nutzen Sie am besten Leuchten mit Bewegungsmeldern, die sich automatisch einschalten, wenn eine Person in ihren Einzugsbereich tritt.

Geräumte Wege benutzen und Hände freihalten

Benutzen Sie wenn immer möglich Wege, die von Schnee und Eis geräumt worden sind. Für das Einkaufen sollten Sie eher einen Rucksack als eine Tragetasche wählen. So haben Sie Ihre Hände frei und könnten einen Sturz abfangen. Das Gleiche gilt für das Wärmen der Hände in der Jackentasche. Lassen Sie die Hände draussen und ziehen Sie warme Handschuhe an. Dadurch können Sie Ihr Gleichgewicht besser ausbalancieren und Stürzen vorbeugen.

Fahrrad-Pause

Auf das Fahrradfahren sollten Sie im Winter lieber verzichten. Es birgt bei Schnee und Glätte hohe Unfallgefahr, da die Räder beim

Bremsen extrem schnell zur Seite wegrutschen.

Übungsprogramm «Sicher stehen – sicher gehen»

Jährlich verletzen sich in der Schweiz rund 280 000 Personen bei Stürzen, fast 1400 sterben an den Folgen. Besonders betroffen sind Senioren: Ihr Anteil an diesen tödlichen Unfällen macht 96 Prozent aus. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung und Pro Senectute haben zusammen mit drei weiteren Partnern das Programm «sicher stehen – sicher gehen» entwickelt. Mit einfachen Übungen können Senioren ihre Kraft und das Gleichgewicht verbessern, wodurch das Risiko eines Sturzes vermindert wird, respektive dessen Folgen abgefedert werden können. Allgemeine Informationen zum Thema «Stürze im Alter vermeiden», das Übungsprogramm «sicher stehen – sicher gehen» sowie über 500 Sport- und Bewegungsangebote sind zu finden unter: www.sichergehen.ch

Tipps gegen das Ausrutschen im Winter

- Tragen Sie im Winter Schuhe mit tiefem Profil.
- Befestigen Sie Schuh-Spikes an Ihren Schuhen.
- Installieren Sie Spikes an Ihrem Gehstock.
- Achten Sie auf regelmässige Bewegung.
- Stärken Sie Ihre Muskulatur und das Gleichgewicht.
- Nutzen Sie nur geräumte Wege.
- Nehmen Sie die Hände beim Gehen aus den Taschen, damit Sie Ihr Gleichgewicht besser halten und gegebenenfalls einen Sturz abfangen können.
- Nutzen Sie beim Einkaufen einen Rucksack statt einer Tragetasche. So haben Sie die Hände frei.
- Reduzieren Sie Ihr Tempo und gehen Sie lieber langsam.
- Organisieren Sie eine Begleitung, die mit Ihnen ins Freie geht.
- Falls Glättegefahr herrscht, verschieben Sie soziale Aktivitäten auf helle trockene Stunden am Nachmittag.
- Optimieren Sie die Beleuchtung im und vor Ihrem Haus.
- Verzichten Sie bei winterlicher Witterung auf das Fahrrad.

Publi-Reportage

Ratgeber zu Nervenschmerzen

In der Schweiz leiden rund 2–6 Prozent der Bevölkerung an neuropathischen Schmerzen, also Schmerzen, die aufgrund einer Verletzung, Entzündung oder Erkrankung eines oder mehrerer Nerven entstehen. Nervenschmerzen entwickeln sich häufig zu chronischen Beschwerden, die sehr belastend sein können. Im kostenlosen Ratgeber «Besser informiert über neuropathische Schmerzen» der führenden Schweizer Generika-Anbieterin Mepha finden Betroffene und Interessierte Informationen über die Ursachen von neuropathischen Schmerzen, die typischen Symptome und die verschiedenen medikamentösen und alternativ-medizinischen Behandlungsmöglichkeiten. Zudem enthält der Ratgeber hilfreiche Tipps, die den Umgang mit chronischen Schmerzen erleichtern können. Er ist über die Webseite www.mepha.ch erhältlich.

Patienteninformation

Besser informiert über neuropathische Schmerzen (Nervenschmerzen)

Die mit dem Regenbogen

mepha