

## ZNS – HANNELORE KOHL STIFTUNG

Die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung wurde 1983 gegründet, um die Situation von Menschen mit Verletzungen des Zentralen Nervensystems (ZNS) nachhaltig zu verbessern. 270.000 Menschen erleiden in jedem Jahr eine Schädelhirnverletzung, 46.000 von ihnen sind älter als 65 Jahre.

### Unsere Hauptaufgaben und Ziele sind

- die gezielte Aufklärungsarbeit über Unfallursachen und Unfallrisiken,
- die Förderung von Forschungsprojekten und die Einrichtung von Therapieplätzen,
- die Begleitung der Unfallopfer durch alle Phasen der Behandlung und Rehabilitation,
- die Unterstützung der Unfallopfer und deren Angehörige durch Beratung, Information und Schulung sowie
- die Unterstützung bei der Wiedereingliederung in Schule oder Beruf, auch wenn bis dahin viele Jahre vergehen.

Die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen. Sie erhält keine öffentlichen Mittel. Helfen Sie uns mit Ihrer Spende, damit wir auch künftig Unfallopfern helfen können.

**Spendenkonto: 3000 3800**  
**Sparkasse KölnBonn · BLZ 370 501 98**  
**IBAN: DE31 3705 0198 0030 0038 00**  
**BIC: COLSDE33**

ZNS – Hannelore Kohl Stiftung  
Rochusstraße 24 · 53123 Bonn  
Tel.: 0228 / 97845-0 · Fax: 0228 / 97845-55  
info@hannelore-kohl-stiftung.de · www.hannelore-kohl-stiftung.de



**ALLTAG IM ALTER – MIT  
SICHERHEIT MEHR FREUDE**

**SICHERHEITSRATGEBER  
FÜR SENIOREN**





## MIT FREUDE INS ALTER

---

Freuen Sie sich: Noch nie war das erreichte Durchschnittsalter so hoch wie heute. Zudem ist die Generation 65+ heute aktiver denn je, und mit dem Ruhestand beginnt für viele ein neuer, aufregender Lebensabschnitt.

Damit Sie diese Zeit unbeschwert genießen können, sollten Sie jedoch einige Vorsichtsmaßnahmen beachten. Denn mit erhöhtem Alter steigt auch das Risiko eines Unfalls. Um mögliche Risiken im Alltag zu erkennen, ist es sinnvoll zu wissen, welche körperlichen Auswirkungen das Altern hat:

- Infolge eines abnehmenden Mineralstoffanteils werden die Knochen brüchiger, Sehnen und Bänder reißen leichter.
- Ein Nachlassen der muskulären Grundspannung sowie verkürzte Muskeln begünstigen eine falsche Körperhaltung und somit ein erhöhtes Verletzungsrisiko bei Überbelastung.
- Eine verminderte Leistungsfähigkeit des Herzens sowie die schlechtere Anpassung an höhere Belastung verstärken die Gefahr von Herzversagen.
- Ablagerungen von Kalk und Fett in den Arte-

rien steigern das Bluthochdruck-Risiko.

- Durchblutungsstörungen erhöhen die Gefahr von Schwindelanfällen, Schlaganfall und Herzinfarkt.
- Schlechteres Hör- und Sehvermögen führt zu einer erschwerten Orientierungsfähigkeit.

Finden Sie heraus, wie Ihr Körper sich verändert hat und stellen Sie sich auf die veränderten Bedingungen ein. Sie werden feststellen, dass mit der richtigen Einstellung auch das Altern Freude machen kann. Ein Erfahrungsaustausch mit Anderen bietet darüber hinaus die Möglichkeit, wertvolle Tipps zu erhalten und Kontakte zu knüpfen bzw. zu pflegen. Und wenn Sie dann noch mit einem positiven Lebensgefühl in den neuen Lebensabschnitt starten, schaffen Sie die Basis für viele ausgefüllte und zufriedene Jahre.

Diese Broschüre zeigt Ihnen, wo Gefahrenquellen lauern und wie sie mit oftmals einfachen Maßnahmen effektiv behoben werden können. Zur Überprüfung Ihrer persönlichen Situation dienen die Checklisten für Haushalt, Verkehr und Fitness. Wenn Sie alle Fragen mit JA beantworten können, haben Sie ideale Bedingungen für einen sicheren Alltag im Alter.

## SICHERHEIT IM HAUSHALT

---

Mehr als die Hälfte aller Unfälle im häuslichen Bereich betrifft Personen über 65 Jahre. Die Hauptunfallursache ist der Sturz. Die Gründe sind oft körperlicher Natur: Sehschwäche, langsameres Reaktionsvermögen, verminderte Bewegungsfähigkeit. Doch schon mit geringem



Foto: Aktion DSH

Aufwand können Sie das Sturzrisiko zuhause senken, indem Sie einfach die Wohnungseinrichtung den veränderten körperlichen Bedingungen anpassen.

### Tipps für eine sicherere Wohnung:

- Fixieren Sie Teppiche und Läufer mit Antirutschbändern und -matten.
- Rauen Sie Fliesenböden mechanisch oder mit Chemikalien auf.
- Wischen Sie Flüssigkeiten auf glatten Böden immer sofort auf.
- Versehen Sie Treppenstufen mit erkennbaren Gleitschutzstreifen.
- Wenn Sie gerne auf Socken laufen, tragen Sie solche mit Antirutschknoppen.
- Verwenden Sie Haltegriffe und rutschfeste Matten in Badewanne und Dusche.
- Entfernen Sie Möbelstücke und Dekorationen aus Durchgängen.
- Verlegen Sie Kabel und Telefonleitungen sicher.
- Sorgen Sie für gute und helle Beleuchtung in allen Wohnbereichen und den Außenanlagen, z.B. durch Bewegungsmelder.
- Schalten Sie das Licht an, wenn Sie nachts aufstehen. Auch Nachtlichter in Steckdosen erleichtern die Orientierung.
- Fixieren Sie Möbelstücke an den Wänden,

damit Sie sich gefahrlos daran festhalten können.

- Nutzen Sie eine Trittleiter, um an Gegenstände oberhalb Ihrer Reichweite zu gelangen. Sie sollte leicht sein und das GS-Kennzeichen (= geprüfte Sicherheit) tragen.

### Auch daran sollten Sie denken:

- Defekte Stromleitungen sind in mehrerer Hinsicht gefährlich: Sie können einerseits einen Brand verursachen und andererseits einen Stromschlag. Überprüfen Sie deshalb regelmäßig, aber mit Vorsicht, ob alle Leitungen sicher sind.
- Rauchmelder können Leben retten.
- Mit einem beidseitigen Handlauf oder Geländer werden Sie sich – auch bei wenigen Stufen – sicherer fühlen.

Und denken Sie auch an Ihre Besucher: Unebenheiten oder scharfe Möbelkanten, die Ihnen vertraut sind, können für Andere leicht zur Unfallquelle werden.

**Aber vor allem:** Lassen Sie sich Zeit! Vermeiden Sie Stress und Eile – das reduziert die Unfallgefahr und es steigert Ihr allgemeines Wohlbefinden.

## MOBIL IM ALTER – SICHER UNTERWEGS

Auch im Alter können Sie aktiv am mobilen Leben teilnehmen – zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Auto. Zum einen sind die Anforderungen an alle Verkehrsteilnehmer aufgrund des stetig wachsenden Verkehrsaufkommens sehr

hoch, zum anderen bringt der Alterungsprozess einige körperliche Beeinträchtigungen mit sich. Denn:

- Mit zunehmendem Alter wird mehr Licht benötigt, um im Dunkeln ausreichend sehen zu können.
- Die Sehschärfe und das Sehfeld werden eingeschränkt.
- Die Augen brauchen mehr Zeit, um sich auf unterschiedliche Lichtverhältnisse einzustellen. Damit nimmt die Blendempfindlichkeit zu.
- Das Hörvermögen verringert sich, ebenso die Fähigkeit, die Richtung, aus der das Geräusch kommt, zu erkennen.
- Die Reaktionszeit nimmt deutlich zu, ebenso die Zeit zum Ausführen der erforderlichen Aktion.
- Die Konzentrationszeiträume verkürzen sich. Sie benötigen häufiger eine Pause.
- Krankheit und Medikamenteneinnahme können Ihre körperlichen Fähigkeiten beeinflussen und zusätzlich einschränken.

Wenn Sie sich die veränderten Bedingungen bewusst machen, können Sie leicht Maßnahmen ergreifen, die dazu beitragen, dass Sie sich sicherer fühlen und Ihre Mobilität genießen.

## **GUT ZU FUSS**

---

Mit fortschreitendem Alter werden mehr Wege zu Fuß zurückgelegt. Doch Fußgänger sind die schwächsten Verkehrsteilnehmer des Straßenverkehrs und somit besonders gefährdet. Gerade bei hohem Verkehrsaufkommen ist es schwierig, den Überblick zu behalten.

Deshalb ist es wichtig, potenzielle Unfallquellen zu kennen.

**Aber vor allem:** Vermeiden Sie Eile und berücksichtigen Sie die eigenen Grenzen und Möglichkeiten.

### **Tipps für Fußgänger:**

- Nutzen Sie zum Überqueren von Straßen gesicherte Überwege wie Ampeln, Zebrastreifen, Über- und Unterführungen.
- Nehmen Sie lieber den nächsten Bus, als hastig die Straße zu überqueren.
- Achten Sie darauf, wohin Sie treten. Schlaglöcher und lose Steine sind Stolperfallen.
- Tragen Sie reflektierende Kleidung und Zubehör, damit Sie im Dunkeln und bei schlechtem Wetter besser zu sehen sind.
- Tragen Sie bequeme Schuhe mit rutschhemmender Sohle.
- Seien Sie besonders vorsichtig auf glattem Untergrund wie nassem Laub, Schnee oder Eis.

**Übrigens:** Ein zuverlässiger Partner auf unsicheren Wegen ist die Gehhilfe – und auch ein Gehstock bietet Halt.

## **MIT DEM FAHRRAD UNTERWEGS**

---

Das Fahrrad ist ein beliebtes Fortbewegungsmittel für Jung und Alt. Radfahren stärkt das Herz und fördert den Kreislauf. Fahrräder mit elektrischer Tretunterstützung helfen Steigungen und Gegenwind leichter zu bewältigen. Da Fahrräder aber weder Airbag noch Knautschzone haben, ist es ratsam, einige Vorsichts-



maßnahmen zu ergreifen. Neben dem Kopfschutz und einem verkehrssicheren Rad sind auch Fitness sowie eine den Witterungsbedingungen angepasste Fahrweise und Bekleidung Voraussetzung für eine gute Fahrt.

### **Tipps für Radfahrer:**

- Das Fahrrad muss verkehrssicher sein. Überprüfen Sie regelmäßig Bremsen und Licht.
- Schützen Sie Ihren Kopf. Tragen Sie immer einen Helm.
- Tragen Sie reflektierende Kleidung und Zubehör.
- Benutzen Sie die Klingel, um frühzeitig auf sich aufmerksam zu machen.
- Geben Sie deutliche Hand-/Armzeichen, wenn Sie abbiegen wollen.
- Fahren Sie langsam. Wenn Sie unsicher sind, steigen Sie besser ab.
- Nutzen Sie spezielle Fahrradkörbe und Taschen, um Einkäufe und andere Utensilien zu transportieren.

## **MOBIL AUF VIER RÄDERN**

Viele Senioren schätzen das Auto, weil sie damit unabhängig sind und am Leben teilhaben. Mit dem Auto sind ein Besuch bei der Familie oder Besorgungen kein Problem. Und das Schöne ist: Autofahren verlernt man nicht – oder etwa doch?

### **Tipps für Autofahrer:**

- Lassen Sie Ihre Fahrtauglichkeit bei einem Arzt Ihres Vertrauens untersuchen.
- Lassen Sie Ihr Seh- und Hörvermögen regelmäßig überprüfen.
- Achten Sie darauf, dass die Scheiben Ihres Wagens immer sauber sind.
- Überprüfen Sie immer, ob Scheinwerfer und Rücklichter intakt und sauber sind.
- Lassen Sie Ihr Fahrzeug regelmäßig auf Verkehrssicherheit überprüfen.
- Fahren Sie nicht mit Alkohol im Blut.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie evtl. Beeinträchtigungen berücksichtigen.
- Fahren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Unnötige Eile führt oft zu mangelnder Vorsicht.

Informieren Sie sich auch über das Angebot öffentlicher Verkehrsmittel. Warum nicht mal längere Strecken mit der Bahn fahren? Das schont die Nerven und Sie können entspannt die Landschaft genießen.

### **Gute Fahrt.**



## FITNESS HÄLT JUNG

Sport und Fitness sind nicht nur Voraussetzungen für das körperliche und persönliche Wohlbefinden, sie helfen auch, die Anforderungen des Alltags besser zu meistern. Durch Sport und Bewegung können Sie Ihre Balance, Ausdauer und Belastbarkeit erhalten und steigern. Sportarten wie Radfahren, Gymnastik, Schwimmen oder Tai Chi, das asiatische Schattenboxen, lassen sich hervorragend auch im fortgeschrittenen Alter praktizieren. Eine teure Ausrüstung ist dazu in der Regel nicht erforderlich, und wenn Sie dann noch gemeinsam mit Anderen aktiv sind, macht es gleich doppelt so viel Spaß.

**Als Faustregel gilt:** Zwei Trainingseinheiten pro Woche fördern den Muskelaufbau und die Koordinationsfähigkeit, eine Trainingseinheit pro Woche dient der Erhaltung Ihrer Fitness.

### Tipps für Ihre Gesundheit:

- Bleiben Sie in Bewegung. Auch Senioren können erfolgreich ihre Kraft und Koordinationsfähigkeit steigern.
- Sport und Fitness sollen Spaß machen. Überfordern Sie sich nicht.

- Wärmen Sie Ihren Körper auf und dehnen Sie Ihre Muskeln, bevor Sie Sport treiben, so beugen Sie Muskelverletzungen vor.
- Tragen Sie bequeme und der Sportart entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Sport in der Gruppe gibt Ihnen Sicherheit. Viele Vereine und Volkshochschulen bieten Seniorensportgruppen an.
- Verlieren Sie nicht die Geduld. Größere Fortschritte erreichen Sie erst nach einigen Monaten.

**Wichtig:** Sprechen Sie bei Beschwerden oder Unwohlsein mit Ihrem Hausarzt.

Achten Sie auch auf eine gesunde Ernährung. Ihr Körper braucht genügend Flüssigkeit und Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Wenn Sie sich vielseitig und ausgewogen ernähren z.B. mit reichlich Obst und Gemüse beugen Sie nicht nur Mangelerscheinungen vor, sondern Sie fördern auch Ihre körperliche und geistige Fitness.

**Viel Spaß!**



## **CHECKLISTE SICHERER HAUSHALT:**

---

- Sind Ihre Teppiche, Läufer und Brücken rutschfest und umschlagsicher verlegt?
- Sind Ihre Treppen mit einem Geländer gesichert und rutschfest?
- Sind oberste und unterste Stufen markiert?
- Sind Fliesen und Holzböden aufgeraut?
- Wischen Sie Flüssigkeiten auf dem Boden sofort auf?
- Haben Sie Ihre Badewanne und Dusche mit Gleitschuttmatten bzw. -streifen versehen?
- Ist Ihr Wohnbereich mit Rauchmeldern ausgestattet?
- Sind Durchgänge und Gehbereiche mindestens 80 cm breit und frei von Hindernissen?
- Sind Kabel und Telefonleitungen stolper sicher verlegt?
- Sind Stromleitungen mit einem Fehlerstromschutzschalter gesichert?
- Sind alle Wohnbereiche so ausgeleuchtet, dass Stolperfallen und Hindernisse – auch von Ihren Besuchern – erkannt werden?
- Sind Ihre Möbel so gesichert, dass Sie auch bei Belastung nicht umfallen können?

- Sind schwere Gegenstände und Utensilien, die Sie regelmäßig verwenden, auf normaler Höhe verwahrt, so dass sie ohne übermäßiges Heben und Strecken erreicht werden können?
- Nutzen Sie immer eine Trittleiter, um an höher gelegene Gegenstände zu gelangen?

## **CHECKLISTE VERKEHRSSICHERHEIT:**

---

- Frischen Sie regelmäßig Ihre Kenntnisse über Verkehrsregeln auf?
- Ist Ihr Auto verkehrssicher?
- Ist Ihr Fahrrad verkehrssicher?
- Tragen Sie beim Radfahren immer einen Helm?
- Lassen Sie Ihr Seh- und Hörvermögen regelmäßig kontrollieren?
- Lassen Sie mindestens alle zwei Jahre Ihre Fahrtüchtigkeit überprüfen?
- Tragen Sie reflektierende Kleidung und Zubehör, wenn Sie sich bei schlechtem Wetter und im Dunkeln draußen aufhalten?
- Tragen Sie bequeme und rutschfeste Schuhe, wenn Sie zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Auto unterwegs sind?
- Ist die Beleuchtung an Ihrem Fahrrad ausreichend für eine gute Sicht?

- Sind an Ihrem Auto alle Lichter wie Scheinwerfer, Bremsleuchten und Warnblinkanlage intakt?
- Berücksichtigen Sie bei der Einnahme von Medikamenten, dass diese Ihre Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen können?

## CHECKLISTE: WIE FIT SIND SIE?

- Kennen Sie die Leistungsgrenzen Ihres Körpers?
- Treiben Sie regelmäßig Sport?
- Fühlen Sie sich fit und vital?
- Ist Ihre Ernährung ausgewogen?
- Brauchen Sie für 10 Meter Weg weniger als 10 Sekunden?
- Lassen Sie regelmäßig Ihre Gesundheit überprüfen?
- Gewöhnen Sie Ihren Körper durch Dehnungsübungen an die sportliche Betätigung?
- Ist die gewählte Sportart Ihren körperlichen Fähigkeiten angemessen?
- Macht Ihnen die gewählte Sportart Spaß?
- Kennen Sie die Sportangebote für Senioren in Ihrer Nähe?

## WICHTIGE NOTRUFNUMMERN

Notruf (Rettungsdienst/Feuerwehr): ..... 112  
 Polizei: ..... 110  
 Giftnotrufzentrale: ..... (0 30) 1 92 40  
 Ärztlicher Bereitschaftsdienst  
 (bei Beschwerden ausserhalb der  
 Sprechzeiten Ihres Hausarztes): ..... 116 117

Hausarzt: .....  
 .....

Augenarzt: .....  
 .....

Zahnarzt: .....  
 .....

Apotheke: .....  
 .....

### **Notruf 112 – Merken Sie sich die fünf Ws:**

**Wo?** Name und genaue Adresse

**Was** ist passiert? Unfallbeschreibung

**Wie** viele Verletzte?

**Welche** Art der Erkrankung/Verletzung?

**Warten** Sie auf Rückfragen!

Versuchen Sie Ruhe zu bewahren.