

# Unfallgefahren und Unfallverhütung im Alter

Autor(en): **Vischer, A.L.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung**

Band (Jahr): **45 (1967)**

Heft 4

PDF erstellt am: **07.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721852>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

levarli da quell'isolamento in cui, purtroppo talvolta vengono a trovarsi ritenendosi inutili e di peso alla collettività.

Nel pomeriggio all'asciolvere, ha poi parlato l'On. Alfredo Bernasconi rappresentante del Consiglio di Stato del Cantone Ticino e del Municipio di Bellinzona, che ha presentato una relazione corredata da cifre riassuntive ma altamente eloquenti dimostrando l'attività svolta dalle Autorità ticinesi a favore delle persone anziane, tramite lo sviluppo delle diverse istituzioni sociali, così che il Ticino può vantarsi di avere una legislazione in materia del tutto aggiornata, in appoggio anche alle iniziative private, impossibilitate a svolgere un'attività massiccia, per gli oneri che essa imporrebbe.

Questa riunione è stata anche propizia poichè i presenti sono stati esattamente informati sulle nuove direttive dettate dal Comitato Centrale e del relativo sviluppo.

Si è così voluto dare un segno di riconoscenza ai delegati comunali che disinteressatamente collaborano per aiutare i bisognosi che ovunque ancora esistono malgrado tutte le prestazioni sociali.

Da osservare che la Radio e la Televisione svizzera italiana, sempre per cura ed interesse dell'On. Longoni hanno tenuto ed ancora tengono durante questo 1967, viva l'attenzione del pubblico ticinese, sia sull'andamento regolare del lavoro nel Ticino, sia per la ricorrenza del 50. mo di fondazione, sia sui problemi inerenti alla senicoltura.

Il Comitato Cantonale Ticinese intende sviluppare sempre più il suo lavoro, naturalmente limitata ente alle disponibilià, perchè i concittadini anziani possano godere ancora di giorni sereni, nella certezza che qualcuno pensa a loro e li accompagna nei passi incerti dell'esistenza.

Il Comitato cantonale ticinese «Per la Vecchiaia»

## **Unfallgefahren und Unfallverhütung im Alter**

Tagtäglich lesen oder hören wir von Unfällen älterer Leute im Strassenverkehr. Es wird aber übersehen, dass der *häusliche Unfall* ebenfalls überwiegend mehr Betagte betrifft als Jüngere. Bei dreiviertel aller Unfälle im Hause handelt es sich um Menschen über 65 Jahre. Eine englische Statistik hat dies kürzlich an den Tag gebracht.

Es ist deshalb wohl am Platz, wenn wir den Ursachen der Unfallgefahren im Alter nachgehen. Wir erhalten damit wertvolle Hinweise, was zur Verhütung getan werden kann. Um den *Unfallgefahren* wirksam zu begegnen, müssen wir über die Umstände orientiert sein, welche die Gefahren herbeiführen.

Beginnen wir bei den Altersvorgängen im Organismus. Die Beine haben im Alter nicht mehr die frühere Standfestigkeit. Die Muskulatur ist schlaffer geworden. Die Gelenke sind durch Abnutzung oder durch chronische Veränderungen rheumatischer Natur nicht mehr so frei beweglich und tragfest.

Infolge von Einbussen des Zentralnervensystems lässt die Reaktionsfähigkeit nach. Gerät der Körper eines Jugendlichen aus irgend einem Grunde plötzlich ins Schwanken, so gelingt es meistens durch eine sofortige Betätigung der entsprechenden Muskeln oder Muskelgruppen sich wieder aufzurichten, das Umkippen abzufangen und einen Fall zu verhindern. Bei den Alten funktioniert der *Reaktionsmechanismus* nicht mehr oder nicht rasch genug, um das bedrohte Gleichgewicht wieder herzustellen, und so kommt es zum Fall. Die Gefahr ist umso grösser, je unerwarteter und plötzlicher das Gleichgewicht gestört wird. So wird zum Beispiel ein alter stehender Fahrgast im Autobus oder im Tram bei einem ruckweisen Anhalten viel leichter zu Fall kommen als ein Jugendlicher. Die Alten vermögen nicht, drohende Gefahren rechtzeitig wahrzunehmen, ihnen richtig zu begegnen und Gegenmassnahmen zu ergreifen. Viele Betagte fühlen sich unsicher oder sie leiden an Schwindelanfällen, an vorübergehenden Bewusstseinsstörungen oder an Anwandlungen von Uebelkeit; sie geraten ins Schwanken und kommen leicht zu Fall.

Auch ist an die sogenannte *Nachtblindheit* zu erinnern, das Sehvermögen ist bei eingetretener Dunkelheit herabgesetzt. Die Fähigkeit, das Auge an die Dunkelheit anzupassen ist vermindert oder verzögert. Wenn sich der alte Mensch aus einem hellen Raum ins Dunkle begibt, so muss er etwas zuwarten, bis sich die Adaptierung eingestellt hat. Wenn dies nicht der Fall ist, so kann er sich nicht mehr im Finsternen orientieren und strauchelt über Schwellen oder am Boden liegende Gegenstände. Nicht unerwähnt soll sein, dass die Träger von sogenannten Bifokalbrillen, derer sich Betagte gerne bedienen, sich an diese gewöhnen müssen, bis sie beim Blick auf den Boden die Sicherheit finden. Viele Betagte fühlen sich auf spiegelglatten, weissen Platten- oder Fliesenböden unsicher.

Handfertigkeit und Geschicklichkeit lassen nach. Gewohnte, selbstverständliche Verrichtungen des täglichen Lebens wie Brotschneiden, Rasieren usw. werden nicht mehr ohne weiteres ausgeführt. So kommt es zu manchem kleinen Unfall bei einer Arbeit, die früher anstandslos und sicher erledigt wurde. Durch lebenslange Gewohnheit konnte man bis dahin viele Verrichtungen *automatisch* vollbringen; jetzt braucht es, um nicht ein Missgeschick zu erleben, gezielte und gewollte *Aufmerksamkeit*. Manchen Alten passiert es, dass sie nicht bei der Sache sind. Sie sind in Gedanken versunken und dösen dahin. Wie leicht kommt es dabei zu einem Unfall. Nicht genug kann auf die *fehlende Aufmerksamkeit* und den *Mangel an Konzentration* als Unfallursache hingewiesen werden. Ferner merke man sich, dass der Betagte für seine Arbeit und für seine Verrichtungen mehr Zeit braucht. Es entsteht eine Gefahrenquelle, wenn irgend etwas pressiert, wenn er unter Zeitdruck steht, wenn er schnell etwas machen soll. Zeitdruck und die ungewohnte Umgebung erklären auch die Tatsache, dass Unfälle von Betagten in den *Bahnhöfen* gar nicht selten sind.

Damit hätten wir einige Vorbedingungen aufgezählt, die uns die Häufigkeit von Unfällen im Alter erklären.

Was können wir tun, um *Unfälle zu verhüten*?

Beginnen wir mit der Einrichtung der Wohnung. Nicht nur die Wohnräume, auch der Gang und die Nebenzimmer müssen eine *gute Beleuchtung* haben. Ist dies nicht der Fall, so werden Schwellen, am Boden liegende Gegenstände, aber auch die oberste und die unterste Stufe einer Treppe übersehen. Viele Betagte schlurfen mit den Füßen, sie heben beim Gehen die Füße nur wenig in die Höhe. So stoßen sie leicht an herumliegenden Gegenständen oder an Unebenheiten an. Der *Fussboden* soll leicht zu pflegen, aber gleitsicher sein und ein sicheres Gefühl beim Auftreten vermitteln. Es wird oft ausser acht gelassen, dass schon der Anblick einer spiegelnden Fläche, z. B. in einer Hotelhalle, Unsicherheit erzeugt und das Risiko des Ausrutschens erhöht.

Wie oft kommt es zum Ausgleiten oder Stolpern über eine Türschwelle, die nicht gut sichtbar oder durch den Gebrauch abgeseuert und glatt geworden ist! Sehr oft sind es *Bodenteppiche*, die zum Verhängnis werden, besonders wenn sie schadhafte sind, Löcher aufweisen und nicht glatt am Boden liegen. Wie leicht stösst man sich am Teppichrand, an einem Loch im Teppich. Ein kleiner Teppich kommt beim Betreten auf einer glatten Boden-

fläche ins Rutschen. Gefährlich sind Bettvorlagen und Kleinteppiche, wenn sie nicht durch eine Gleitschutzunterlage vor dem Rutschen gesichert sind. Diese Dinge gehören zu den tückischen Feinden des Alters und tragen die Schuld an unzähligen Unfällen. Dass gleichermassen Schuhsohlen und Stockenden gleitsicher ausgestattet werden, soll man nicht vergessen.

Besonders beim gehbehinderten Betagten sind feste Schuhe mit Gummisohlen zu empfehlen, die Standfestigkeit und Gehfähigkeit sind entschieden besser als bei Pantoffeln oder Finken.

Treppen sollen möglichst auf beiden Seiten ein Geländer haben, das über die letzte Stufe hinausreicht. Der Handlauf des Geländers muss bequem greifbar sein. In der letzten Zeit begegnet man oft hölzernen, zu massiven Handläufen, die keinen bequemen Griff erlauben. Rolltreppen werden von Betagten besser nicht benutzt.

Im *Badezimmer* lauern nicht wenige Gefahren für die betagten Benutzer. Die modernen Einbaubäder, so schön sie für den Anblick und so praktisch sie für die Reinhaltung sein mögen, entsprechen nicht den Bedürfnissen der behinderten Betagten. Meistens sind sie zu hoch, so dass das Ein- und Aussteigen bei eingeschränkter Beweglichkeit der Hüft- und Kniegelenke sehr mühsam, ja unmöglich ist. Unentbehrlich sind am Boden der Wanne eine gerillte Gleitschutzfläche aus Gummi, ferner ein an der Wand mit der Wasserzuleitung angebrachter fester Handgriff. Zweckmässig ist es auch, wenn am Rand der Einstiegseite ein Handgriff angebracht wird. Es werden heute auch Badewannensitze mit Rückenlehne angefertigt; diese können am Wannrand eingehängt werden. Ein solcher Sitz erleichtert das Einsteigen und das Herauskommen. Uebrigens lieben viele alte Menschen es nicht mehr, tief im Wasser zu sitzen. Allzu warmes Wasser belastet infolge der herabgesetzten Wärmeregulierung Herz und Kreislauf. Besonders in der kalten Jahreszeit muss der Baderaum gut temperiert sein. Handgriffe sollen auch im WC angebracht werden. Unfälle entstehen beim *Wechsel einer Stellung*, beim Verlassen des Bettes, beim Absitzen, beim Aufstehen von einem Stuhl oder vom WC, beim Gehen um eine Ecke, beim Betreten oder Verlassen von Treppen.

Nicht übergehen dürfen wir die Gefahren, die sich bei der Bedienung des *elektrischen Herdes* in der Küche einstellen können. Betagte versäumen leicht, nach Gebrauch den Strom auszuschalten. Dies gilt natürlich auch für andere elektrische Apparate.

Wie manches Ungeschick hat sich schon beim *Anrichten der Milch* ereignet. Der alten Frau fehlt die Geduld zum Warten, bis die Milch kommt. Sie will noch schnell irgend etwas besorgen, vergisst darüber ihre Milch. Plötzlich, oh Schreck, wird sie durch den Geruch auf das Ueberlaufen aufmerksam gemacht. Hastig eilt sie zum Herd und kommt womöglich dabei zu Fall. Nicht nur ist der Topf angebrannt, als zusätzliche Arbeit muss der Herd gereinigt werden. Auch wenn nichts Schlimmeres passiert ist, so bleibt doch die wegen ihres Versagens gestörte Stimmung.

Das Unfallrisiko beim Kochen mit Gas dürfte nicht geringer sein; hier liegt die Gefahr bei der offenen Flamme. Eine Gefahrenquelle ist auch der *elektrische Strom*, den viele noch immer nicht zu handhaben wissen. Ausgerissene oder bloss notdürftig zusammengebastelte Kabel sind sehr gefährlich.

Zur Unfallverhütung gehört auch die dringende Mahnung an die Betagten, keine Dinge zu tun, die ihre Kräfte übersteigen und die ihren körperlichen Fähigkeiten nicht entsprechen. Betagte sollen sich zu *allen Unternehmungen Zeit lassen*. Warum kommt es immer wieder vor, dass eine alte Frau ein Taburett besteigt, um eine hochgelegene Fensterscheibe zu reinigen oder eine elektrische Birne auszuwechseln, oder einen Gegenstand von einem hohen Schaft herunterzuholen? Muss das sein? Solche Verrichtungen überlasse man ruhig den jüngeren Jahrgängen. Ueberhaupt verzichte man auf die letzte Vollkommenheit in der Sauberhaltung der Wohnung. Die Ursachen des häuslichen Unfalls sind, wie wir gesehen haben, höchst banaler Natur. Aber ihre Folgen können sich katastrophal auswirken. Die Betagten und ihre Angehörigen müssen sich aber diesen geringfügigen äusseren Umständen und den damit verbundenen Gefahren bewusst sein. Der alte Mensch muss sich daran gewöhnen, sich in seinem ganzen Tun und Lassen einer *gezielten Aufmerksamkeit* und *geistigen Konzentration* zu befleissigen; er kann sich nicht mehr wie bis dahin auf das automatische Handeln verlassen.

Von den *Architekten* werden bei der Planung von Häusern die Bedürfnisse der Alten zu wenig berücksichtigt. Offenbar denkt man nur an jüngere Bewohner, wobei man übersieht, dass diese auch einmal alt werden. Wohnungen, in denen Betagte wohnen sollen, dürften nirgends Schwellen haben. Niveaudifferenzen zwischen den einzelnen Zimmern sollten vermieden werden.