

Hamburg, 14.01.2022

Altersgerechtes Wohnen im eigenen Heim: Rundum Beratung und Versorgung auf der IRMA vom 05-07. Mai 2022

Sturzgefahr vorbeugen – mit geeigneten Hilfsmitteln sorglos den Lebensabend genießen

Viele Senioren verkennen die Gefahr, die von einem Sturz im häuslichen Umfeld ausgeht. Immer öfter kommt es in Deutschland zu Hausunfällen mit schwerem oder gar tödlichem Ausgang. Vor allem ältere Menschen über 65 sind davon betroffen. Geeignete Vorbeugungsmaßnahmen und Hilfsmittel können dieses Risiko jedoch deutlich senken. Informationen darüber erhalten Senioren bei bundesweiten Beratungsstellen und Vereinen sowie auf der Rehamesse IRMA, die vom 05. bis 07. Mai 2022 in Halle H und Saal 3 des CCH Congress Center Hamburg stattfindet.

Jeder fünfte Deutsche ist über 65 und gehört damit zur Altersgruppe der Senioren. Die weit überwiegende Mehrzahl von ihnen, nämlich 93 Prozent (rund 16 Millionen), lebt in den eigenen vier Wänden – und jeder wünscht sich, dass das auch möglichst lange so bleibt. Das vertraute Umfeld gibt Sicherheit und sorgt für Lebensqualität.

Viele Senioren verkennen jedoch die Gefahr, die von einem Sturz im häuslichen Umfeld ausgeht. Aufgrund der nachlassenden Muskel- und Sehkraft sowie abnehmender Bewegungsfähigkeit kommt es laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts mit zunehmendem Alter häufiger zu Stürzen mit schweren Folgen wie einer Hüftfraktur oder einem Beinbruch. Der nachfolgende Krankenhausaufenthalt und die Mobilitätseinschränkung bedeuten oft das Aus für ein aktives, selbstbestimmtes Leben zuhause.

Statistisch gesehen stürzt jeder dritte Senior über 65 einmal im Jahr – bei den über 90-Jährigen sind es sogar 50 Prozent, also jeder zweite. Ein Drittel dieser Stürze endet mit einem Knochenbruch, bei einem Viertel folgt ein Krankenhausaufenthalt. Mit über 80 Prozent sind Stürze zudem die Hauptursache tödlicher Hausunfälle: In Deutschland starben im Jahr 2015 mehr als 8.800 Senioren über 65 Jahre als Folge eines häuslichen Unfalls.

Da Senioren oft allein leben, werden sie bei Unfällen zudem häufig zu spät gefunden. Viele Unfälle passieren zu Hause auf der Treppe, beim Aufstehen, im Bad oder beim nächtlichen Gang auf die Toilette – mit zum Teil erheblichen körperlichen und seelischen Folgen. "Bei Stürzen im Badezimmer und WC sind insbesondere ältere Senioren besonders gefährdet", stellt Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga e. V. fest.

Doch Stürze lassen sich vermeiden. Mit einigen einfachen Vorbeugungsmaßnahmen, angemessener regelmäßiger Bewegung und den richtigen Hilfsmitteln lässt sich das Risiko, von einem häuslichen Unfall betroffen zu sein, um etwa 30 bis 40 Prozent senken. Informationen dazu bieten bundesweit diverse Beratungsstellen und Vereine, darunter die *Deutsche Seniorenliga e. V.*, die *Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V.*, das *Deutsche Rote Kreuz* oder die Aktion *"Das Sichere Haus" (DSH)*.

Ältere Menschen neigen allerdings oft dazu, sich körperliche, motorische und oder Sinneseinbußen nicht eingestehen zu wollen. "Vielen Senioren fehlt die Einsicht, dass sie manche Dinge ohne Hilfe nicht mehr schaffen", so Susanne Wölk, Geschäftsführerin des gemeinnützigen Vereins *DSH*, der auf seiner Website Vorträge zur Unfallprävention anbietet. Überlegungen, sich Hilfsmittel für gewisse Dinge anzuschaffen, erscheinen ihnen völlig abwegig, nach dem Motto: "Da kann ich ja gleich ins Altersheim gehen."

Dabei ist es ganz normal, dass alltägliche Handlungen wie Schuhe zubinden oder Treppensteigen im Alter schwerer fallen. Geeignete Hilfsmittel stellen in vielen Bereichen eine große Erleichterung dar und tragen erheblich zur Lebensqualität und häuslichen Sicherheit bei. Zu diesen Hilfsmitteln, die vielfach von den Kostenträgern bezahlt werden können, gehören zum Beispiel Notrufsysteme, Küchen- oder Esstischen, Toilettenaufsätze, Anti-Rutschmatten, Schuhanziehhilfen und Gehstöcke, aber auch besonders angefertigte Möbel, Rollatoren, Scooter, Elektrorollstühle, Treppensteigergeräte, höhen- und winkelverstellbare Betten, Rampensysteme und Aufzüge, seniorengerechte PKW-Umbauten oder auch ein Badezimmer-Umbau mit Haltegriffsystemen für Dusche und WC.

Umfassende Informationen zu all diesen Hilfsmitteln, Kosten und Kostenübernahmen sowie persönliche Beratungsleistungen erhalten Senioren dieses Jahr in Hamburg auf der Rehamesse *IRMA*, die vom 05. bis 07. Mai in Halle H und Saal 3 des CCH Congress Center Hamburg stattfindet. Dort ist beispielsweise der Verein *Barrierefrei Leben e. V. – Beratung für barrierefreies Bauen und Wohnen* vertreten. Auch konkrete Hilfsmittelberatungen können auf der Messe in Anspruch genommen werden. Die Spezialisten auf der Rehamesse *IRMA* wissen, welche Leistungen im Einzelfall gefördert werden und helfen bei den entsprechenden Anträgen. Ob es um Seniorenreisen, Assistenzdienste, Alltagshelfer aller Art, spezielle Mobilitätshilfen für Senioren oder sportliche Angebote wie vom *Club 68 e. V.* oder dem *DRS* geht - auf der *IRMA* wird jeder fündig.

Die *IRMA* findet vom 05. bis 07. Mai 2022 in Halle H und Saal 3 des CCH Congress Center Hamburg statt (Adresse Haupteingang: Congressplatz 1, 20355 Hamburg). Ausreichend Parkplätze für schwerbehinderte Messebesucher befinden sich in der Tiergartenstraße. Die Zufahrt in die Tiergartenstraße erfolgt über den Dag-Hammarskjöld-Platz.

Öffnungszeiten Donnerstag und Freitag von 10 bis 18 Uhr, Samstag von 10 bis 17 Uhr. Eintrittspreis 8,- Euro. Jeweils eine Begleitperson eines behinderten Besuchers mit Vermerk „B“ im Ausweis ist frei (kostenloser Eintritt). Kinder bis 16 Jahre sowie Schüler, Studenten, Zivildienstleistende und Auszubildende haben ebenfalls freien Eintritt. Weitere Informationen über die *IRMA 2022* gibt es im Internet unter www.irma-messe.de.

Das können Sie selbst tun, um Hausunfällen vorzubeugen:

1. Halten Sie sich fit! Regelmäßige Bewegung wie Schwimmen, Radfahren oder Nordic Walking verbessert Körperkraft und Gleichgewichtssinn.
2. Untersuchen Sie Ihre Wohnung auf Stolperfallen wie lose Kabel, problematische Treppen oder rutschige Böden.
3. Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Seh- und Hörfähigkeit und lassen Sie Ihre Seh- und Hörhilfen anpassen.
4. Scheuen Sie sich nicht, Hilfsmittel wie einen Gehstock, eine Unterarmgehstütze oder einen Rollator zu verwenden, wenn dies Ihre Mobilität fördert.
5. Tragen Sie Schuhe mit rutschfesten Sohlen oder ABS-Socken.
6. Fragen Sie Ihren Arzt, ob benötigte Medikamente Stürze begünstigen können und ob es ggfs. Ersatzpräparate gibt.
7. Sorgen Sie nachts für eine angemessene Beleuchtung auf dem Weg ins Bad.
8. Verwenden Sie rutschfeste Matten im Badezimmer. Lassen Sie Haltegriffe am WC montieren – viele Unfälle passieren beim Aufstehen.
9. Installieren Sie einen Hausnotruf, der Sie auf Knopfdruck mit Ihren Angehörigen oder einer Notrufzentrale verbindet.

Und zu guter Letzt, lassen Sie sich gut beraten, beispielsweise auf der *IRMA!*

Verantwortlich für Text und Inhalt: Pascal Escales, Anja Stürzer

Veröffentlichung frei – über ein Belegexemplar würden wir uns freuen:

Escales GmbH, Auf dem Rapsfeld 31, 22359 Hamburg

Pascal Escales, Tel. (040) 261 00 360

E-Mail: info@mobilitaetsmesse.de

Internet: www.irma-messe.de

Pressebilder finden Sie auf unserer Homepage unter

<http://www.irma-messe.de/irma/presse-bereich/>