



Foto: britta60/fotolia

**Fast drei Millionen Menschen verunglücken jährlich in den eigenen vier Wänden.**

Viele Gefahren sind vermeidbar – für den Notfall vorsorgen

## Stürze bei Unfällen ganz vorne

**Zu den gefährlichsten Orten in Deutschland gehören die eigenen vier Wände. Hier passieren jedes Jahr an die drei Millionen Unfälle. Meistens sind ältere Menschen davon betroffen. Häufig ist es gerade die vertraute Umgebung, die leichtsinnig macht und zum Beispiel zu unbedachten Manövern auf Stühlen und Kisten verleitet. Eine Vielzahl der Unfälle wäre vermeidbar.**

Aufschluss über Unfallursache und -häufigkeit im Haushalt sowie über die Art der zu behandelnden Verletzungen geben u.a. Krankenhausstatistiken. Auch repräsentative Gesundheitsbefragungen des Robert-Koch-Institutes oder großer Versicherungsunternehmen liefern hierzu verlässliche Zahlen.

An erster Stelle häuslicher Unfälle stehen demnach Stürze. Bei Männern sind 52 Prozent und bei Frauen 62 Prozent der Verletzungen darauf zurückzuführen. Bei tödlichen Verletzungen sind die Prozentanteile sogar noch höher.

Neben unsicheren Kletterhilfen können auch Blutdruckprobleme und der damit einhergehende Schwindel schnell zur Ursache von Stürzen werden.

Leider können Brüche, Bän-

derrisse und Verstauchungen gerade im Alter sehr langwierige Folgen haben. Denn während Verletzungen bei jungen Menschen schnell verheilen, dauert der Heilungsprozess bei älteren Menschen viel länger. Dies kann – spätestens nach Beendigung eines Krankenhausaufenthaltes – zu einem großen Problem für die Betroffenen werden. Insbesondere, wenn Menschen allein leben, ist die häusliche Versorgung dann nicht gesichert.

Mit einfachen Regeln (*siehe Kasten rechts*) kann ein Großteil der Unfälle in den eigenen vier Wänden vermieden oder zumindestens deren Risiko gesenkt werden. Aber selbst mit den besten Sicherheitsvorkehrungen lassen sich Unfälle nicht ganz ausschließen.

Deshalb ist es hilfreich, für den Notfall vorbereitet zu sein. Darauf sollten Sie achten:

- Eine gut ausgestattete Hausapotheke mit ausreichend Verbandsmaterial darf in keinem Haushalt fehlen.
- Wichtige Telefonnummern wie der Notruf 112 oder der für die Region zuständige Giftnotruf sollten schnell griffbereit oder aber im Gedächtnis präsent sein.
- Für ältere Menschen, die allein leben, kann es entscheidend sein, stets ein Mobiltelefon in der Nähe zu haben.
- Auch private Unfallversicherungen schützen nicht vor Unfällen. Sie können aber einen Teil der finanziellen Folgen auffangen und dazu beitragen, die Lebensqualität Betroffener auch bei schwerwiegenden Unfallfolgen zu erhalten. Zudem können durch eine private Unfallversicherung notwendige Hilfeleistungen sichergestellt werden. *veo*

### VVS berät Mitglieder

Die Verbands-Versicherungs-Service AG (VVS) kann Ihnen als SoVD-Mitglied bei der Auswahl einer guten Unfallversicherung behilflich sein. Lassen Sie sich kostenlos und umfassend über die verschiedenen Möglichkeiten beraten.

Rufen Sie dazu die zentrale Rufnummer der VVS in Berlin unter 030/726 222 401 an.



Foto: JackF/fotolia

**Um Kinder vor lebensbedrohlichen Verletzungen zu schützen, sollten Steckdosen grundsätzlich gesichert sein.**

## So vermeiden Sie Unfälle im Haushalt!

Mal ehrlich: Benutzen Sie zum Fensterputzen immer eine Leiter? Oder muss auch mal ein Hocker herhalten, weil der Gang in den Keller zu lästig ist? Wie putzen Sie die oberen Kacheln der Badewanne? Sie steigen auf den Beckenrand? Am besten noch nach einem langen Arbeitstag? Dann nehmen Sie – wie die meisten Deutschen – die Gefahren, die im Haushalt drohen, nicht so richtig ernst. Dabei passieren in den eigenen vier Wänden statistisch betrachtet mehr als doppelt so viele Unfälle wie im Straßenverkehr. Mit einfachen Regeln schlagen Sie Ihrem eigenen Leichtsinn ein Schnippchen und schützen sich vor häuslichen Unfällen!



### Auf einen sicheren Stand und Halt achten!

Die häufigsten Unfälle im Haushalt passieren durch unsichere Kletterhilfen. Benutzen Sie zum Fensterputzen, um eine Glühbirne einzuschrauben oder für ähnliche Arbeiten eine stabile und geprüfte Leiter (auf das GS-Zeichen achten!). Stellen Sie diese nicht auf weichen, unebenen oder rutschigen Boden. Besteigen Sie die Leiter nur mit festen Schuhen an den Füßen – auf keinen Fall aber mit Pantoffeln, Badelatschen, Flipflops oder nur auf Socken.



### Achten Sie auf die geeignete Arbeitskleidung!

Kochhandschuhe machen die Arbeit in der Küche sicherer; Schutzbrille und Handschuhe senken das Verletzungsrisiko beim Handwerken. Um nicht an Möbeln hängen zu bleiben oder sich in Maschinen zu verfangen, ist eng anliegende Kleidung besser als lockere. Binden Sie lange Haare zusammen und verzichten Sie auf losen Schmuck wie lange Ketten.



### Sichern Sie Ihre Treppe!

Eine häufige Unfallursache bei Treppenstürzen ist die fehlende Sicht: Der Wäschekorb wird vor dem Bauch die Treppe herunter getragen, ohne dass man die einzelnen Stufen sieht. Ratsam ist es, Treppen mit Handläufen und Geländern zu sichern und für ausreichend Licht zu sorgen.



### Spitze Gegenstände richtig aufbewahren!

Messer gehören sicher verstaut, z.B. in einem Messerblock. Auch Küchengeräte wie Mixer sollten kindersicher aufbewahrt werden.



### Steckdosen sichern!

Wenn Kinder im Haushalt leben, sollte jede Steckdose gesichert sein. Schutzstecker verhindern, dass diese in den Steckdosen herumstochern können. Die Folgen eines Stromunfalls können schwere und manchmal sogar tödliche Verletzungen, aber auch ein Wohnungsbrand sein.



### Kinder vor Verbrennungen schützen!

Eine weitere Gefahrenquelle speziell für Kinder sind Herdplatten und heiße Töpfe. Auch hier senken einfache Sicherheitsmaßnahmen das Risiko: Stellen Sie Töpfe und Pfannen grundsätzlich mit dem Griff nach hinten auf den Herd. Zudem gibt es spezielle Schutzgitter, die Herde sicherer machen!



### Vergiftungen vorbeugen!

Auch Chemikalien verursachen häufig häusliche Unfälle. Bunte Flaschen verleiten Kinder zum Probieren des oft giftigen Inhalts. Soweit möglich sollte man auf chemische Reinigungsmittel verzichten und sie durch weniger gefährliche Alternativen ersetzen. Außerdem sollten Reinigungs-, Putz- und Lösungsmittel sowie alle Medikamente kindersicher verstaut werden.



### Schließen Sie Gasunfälle aus!

Um gefährliche Gasunfälle auszuschließen, sollten Sie alle Ihre Gasleitungen und -geräte mindestens einmal im Jahr von einem Fachmann kontrollieren und unter Umständen warten lassen.