

Haushalt - Frühjahrsputz

← zurück zur Übersicht



Erhöhte Unfallgefahren für ältere Menschen

Der Frühling naht, und in vielen Haushalten ist wieder Zeit für den großen Frühjahrs-putz. „Vor allem ältere Menschen sollten es dabei aber ruhig angehen lassen und sich nicht zu viel vornehmen,“ rät Dr. Susanne Woelk, Geschäftsführerin der Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Hamburg.

Der Grund: Senioren sind stärker gefährdet als junge Menschen, bei der Hausarbeit zu stürzen. So starben im Jahr 2005 rund 5.400 Menschen durch einen Sturz in den eigenen vier Wänden, rund 4.800 von ihnen (knapp 90 Prozent) waren älter als 65 Jahre.

Vor allem ältere Frauen sind gefährdet, weil auf ihnen oft auch noch in hohem Alter die gesamte Hausarbeit lastet: rund 3.000 Frauen über 65 Jahre starben 2005 durch einen Sturz im Haushalt. Bei den Männern waren es „nur“ rund 1.800.

„Nachlassende Kräfte, niedriger Blutdruck und schwächeres Sehvermögen, aber auch Alkoholgenuss und die Einnahme von (mehreren) Medikamenten tragen mit dazu bei, dass viele Arbeiten nicht mehr so leicht von der Hand gehen wie in früheren Jahren,“ so Woelk.

Hinzu kommt eine menschlich nachvollziehbare aber

trotzdem gefährliche Schwäche: Viele erfahrene Hausfrauen geben im Alter nur ungern zu, dass sie Hilfe brauchen, wenn sie zum Beispiel feuchte Gardinen aufhängen, die Deckenleuchten abstauben oder Oberschränke in der Küche reinigen wollen. Weitere Risikofaktoren sind schlechte Beleuchtung und morsche Leitern.

Vor allem Leitern und Tritte, die schon einige Jahrzehnte alt sind und viele Einsätze bei Malerarbeiten oder im Garten hinter sich haben, stellen ein großes Problem dar. Oft sind Scharniere rostig, Spanngurte ausgefranst, Verbindungen verbogen oder die Plastikummüllungen der Füße von Aluminiumleitern brüchig. Wenn diese Steighilfen dann auch noch, wie in Altbauten oft zu beobachten, wackelig auf unebenem Fußboden oder auf der Teppichkante stehen, kommen viele Gefahrenmomente zusammen, die einen Sturzunfall begünstigen.

Tipps! Ältere Menschen kommen mit diesen Vorsichtsmaßnahmen sicherer durch den Frühjahrsputz:

- Nicht zu viel vornehmen, Pausen einplanen, genügend trinken (Saftschorlen, Milchprodukte, Mineralwasser).
- Verwandte, Freunde oder Nachbarn für Überkopfarbeiten oder Arbeiten auf Leitern um Hilfe bitten.
- Alte Leitern und Tritte mit Rost, großflächigen Farbflächen, verbogenen oder abgebrochenen Bestandteilen durch neue ersetzen. Dabei auf das GS-Zeichen achten (steht für „geprüfte Sicherheit“).

- Den Körper fit halten. Gilt für das ganze Jahr. Viele Sportvereine haben spezielle Angebote für Senioren.