

Alloheim Senioren-Residenz

Tipps für Senioren:

Sicher durch Herbst und Winter

Durch Vorsorge fit und gesund durch die grauen Jahreszeiten kommen und Unfallgefahren minimieren.

Die kommenden Jahreszeiten bringen viele Herausforderungen mit sich – besonders für Senioren. Durch Glätte, Regen, Kälte oder Eis steigt die Unfallgefahr besonders für ältere Bürger. Sie sollten bereits im Voraus einige Tipps beachten und Vorsorge treffen, um so sicher, fit und gesund durch Herbst und Winter zu kommen.

Nasses Laub auf den Straßen, Pfützen, Eis oder Schnee: Herbst und Winter halten besonders für Senioren einiges an Herausforderungen parat. Im Falle eines Sturzes kommt es gerade jetzt am häufigsten zu Knochenbrüchen und Verletzungen. „Besonders für älteren Bürger haben derartige Unfälle sehr oft eklatante Folgen“, weiß Kay Günther der Alloheim Seniorenresidenz „Sophienresidenz“ Döhren-Wülfel, „der Heilungsprozess dauert erfahrungsgemäß deutlich länger, es können bedrohliche Komplikationen auftreten und auch das Selbstvertrauen schwindet.“

Um diesen Unfällen vorzubeugen, rät er, einige Tipps zu beachten. „Festes, rutschsicheres Schuhwerk mit Profil ist eine wichtige Voraussetzung, wenn man seine Wohnung verlässt. Falls es friert, kann man zusätzlich Überzieher mit Eis-Spikes für bessere Trittsicherheit verwenden. Auch für die meisten Gehstöcke gibt es Spitzen als Zubehör, die für sicheren Halt sorgen.“

Um niedrigen Temperaturen oder kalten Winden zu trotzen, sollte man außerdem stets auf passende Kleidung achten, so dass die Körpertemperatur stabil gehalten und Unterkühlung vermieden wird. Dafür eignet sich besonders der sogenannte „Zwiebel-Look“: Indem mehrere Kleidungsschichten übereinander getragen werden, bleibt

die Wärme am Körper. Um den Kopf vor Auskühlung zu schützen, sollte außerdem immer eine Mütze getragen werden. Wer bei einbrechender Dunkelheit unterwegs ist, tut gut daran, Reflektoren an der Kleidung anzubringen und immer eine Taschenlampe mitzunehmen. So ist man auch bei Dunkelheit gut sichtbar und kann Unfallgefahren reduzieren.

Wie die Experten der Residenz außerdem raten, sei es wichtig andere Personen zu informieren, wenn man beispielsweise allein weggeht und kein Handy besitzt. „Falls dann einmal etwas passiert, sind zumindest andere informiert und können entsprechende Suchmaßnahme einleiten.“