



**PRÄVENTIONSKAMPAGNE:  
RISIKEN IM HAUS  
FÜR ÄLTERE MENSCHEN**

- 3 | Vorwort
- 5 | Präsentation
- 7 | Vorsorge ist das Wichtigste. Passen Sie auf sich auf!
- 8 | Die Bedeutung nicht zu stürzen
- 9 | Ein sichereres Zuhause
- 12 | Sich richtig bewegen
- 16 | Wie verhalte ich mich im Fall eines Sturzes?
- 17 | Was sollte man bei einer leichten Verletzung tun?
- 18 | Vergiftungen vermeiden
- 19 | Verbrennungen
- 21 | Andere Unfälle
- 23 | Hausapotheke
- 24 | Ressourcenhandbuch
- 26 | [www.conmayorcuidado.com](http://www.conmayorcuidado.com)

Im Zusammenhang des demographischen und sozialen Wandels, den die spanische Gesellschaft erlebt, und insbesondere des langsamen Alterns der Bevölkerung, ist anzunehmen, dass das Aufkommen von sozialen Bedürfnissen neue soziale Rechte hervorbringen und festigen wird. So wie zu jener Zeit das Recht auf Rente, Erziehung und Gesundheitswesen für alle erreicht wurde, wurde jetzt das Recht auf Unterstützung für alle Personen, die sich in Abhängigkeitssituationen befinden (ältere Menschen, Personen mit schweren geistigen Krankheiten und Schwerbehinderte, neben anderen Kollektiven) beschlossen.

Das Gesetz 39/2006 der Förderung der Persönlichen Unabhängigkeit und Betreuung von abhängigen Personen, das im Jahr 2008 das zweite Jahr seiner Rechtskraft erfüllt, hat für die spanische Regierung eine große Anstrengung bedeutet, um ein qualitatives, gerechtes, ausreichendes und zugängliches Betreuungssystem zu schaffen, damit die Personen, die sich nicht selbst versorgen können, betreut werden.

Unter den wichtigsten Grundprinzipien dieses Gesetzes sind der universelle und öffentliche Charakter der Leistungen, der gleichberechtigte und nicht diskriminierende Zugang zu den Leistungen und die Teilnahme aller öffentlichen Verwaltungen in Ausübung ihrer Zuständigkeiten, zu nennen.



Wie schon der Name sagt, umfasst dieses Gesetz sowohl die Förderung der Unabhängigkeit, als auch die Betreuung in Abhängigkeitssituationen. Aus diesem Grund möchten wir darauf hinweisen, dass die Veröffentlichung von Büchern wie diesem “Präventionshandbuch: Risiken im Haushalt für ältere Menschen” ein sehr wertvolles Material darstellt, um mögliche Abhängigkeitssituationen zu vermeiden.

Stürze sind die häufigsten Unfälle bei älteren Menschen. Ein einfacher Sturz kann das Leben einer älteren Person verändern, da er schwerwiegende Konsequenzen in physischer und psychologischer Hinsicht haben kann, die die Unabhängigkeit einschränken und soziale Isolierung hervorrufen.

Dieses Handbuch erreicht seine Ziele voll und ganz; einerseits bietet es qualifizierte Information über die Vorbeugung von Unfällen im Haushalt und andererseits zeigt es uns wie wir uns im Unfallsfall verhalten sollten. Mit seinen Ratschlägen unterstützt es außerdem ein aktives Altern der Senioren.

Wir möchten den Autoren und der **MAPFRE STIFTUNG** herzlich zu dieser Arbeit gratulieren, mit der ein Beitrag dazu geleistet wird, dass Senioren ein unabhängigeres und gesünderes Leben führen können.

Natividad Enjuto García  
Ex Generaldirektorin des IMSERSO

Die Kampagne **CON MAYOR CUIDADO – MIT GROßER VORSICHT** entspringt mit dem Ziel Vorbeugungsmaßnahmen für Haushaltsunfälle für diejenigen älteren Personen, die ihre Freiheit und persönliche Unabhängigkeit bewahren wollen, anzuregen und zu begünstigen.

Besonders Senioren sind dem Risiko der Haushaltsunfälle ausgesetzt. Die häufigsten Unfälle sind Stürze, Vergiftungen und Verbrennungen, ohne andere Unfälle wie Brände, Stromschläge und Erstickung, außer Acht zu lassen.

Obwohl wir alles uns mögliche tun, um es zu vermeiden, kommt es trotzdem manchmal zu Unfällen. Damit die Konsequenzen minimal gehalten werden, müssen wir wissen, wie man sich zu verhalten hat und ruhig und schnell handeln.

---

**Wir haben  
eine gute Nachricht:  
ALLEN Haushaltsunfällen  
kann vorgebeugt werden.**

---

Die Universität Alicante und die **MAPFRE STIFTUNG**, als Entitäten, denen die Gesundheit und Lebensqualität der Bürger generell und der Senioren im Speziellen am Herzen liegen, möchten durch die Kampagne **CON MAYOR CUIDADO - MIT GROßER VORSICHT** ihr Interesse an der Vorbeugung von Haushaltsunfällen und die Bedeutung der Verbreitung und Förderung von Präventionsgewohnheiten in der Gesellschaft in Alicante teilen.

Die **MAPFRE STIFTUNG** möchte in Zusammenarbeit mit der **Universität Alicante** durch das Senior Programm, das die **Universidad Permanente** auf dem Universitätscampus, in Universitätssitzen und Rathäusern der Provinz durchführt, ihre Kräfte vereinigen und die folgenden Ziele erreichen:

- Sensibilisierung über die Bedeutung bestimmte Vorbeugungsmaßnahmen zu treffen, die Haushaltsunfälle vermeiden können.
- Hilfe, um den Haushalt der Senioren sicherer und komfortabler zu gestalten.
- Eine Reihe von Vorsichtsmaßnahmen für die Gesundheit treffen, damit der Körper so gut wie möglich reagiert.
- Aktuelles und praktisches Material für Professionelle und Familienangehörige schaffen, um diese Unfälle zu vermeiden.
- Verantwortungsbewusstes und proaktives Verhalten der älteren Mitbürger in der persönlichen Gestaltung ihrer Gesundheits- und Lebensqualität begünstigen.
- Kultur und persönliche Bildung im Bereich der Vorbeugung fördern, um gesunde Lebensstile zu begünstigen.
- Das aktive Altern der älteren Bevölkerung fördern, als Mittel um die soziale Ausgrenzung zu bekämpfen.

## Vorsorge ist das Wichtigste. Passen Sie auf sich auf!

---

Wir alle möchten viele Jahre lang eine gute Gesundheit genießen und unsere Unabhängigkeit behalten. Die Aneignung von gesundheitsförderlichen Gewohnheiten lässt uns eine gute physische und mentale Gesundheit beibehalten.

---

**Mindestens drei Tage pro Woche sollte man sich 30 Minuten physisch betätigen.**

---

Ein gemäßigtes Muskel- und Gelenktraining und eine gesunde und ausgewogene Ernährung, mit Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukten, tragen dazu bei sich in Form zu halten, so dass der Körper in Unfallsituationen besser reagiert.

---

**Hülsenfrüchte, Eier, Fleisch und Fisch sollten in unserer täglichen Ernährung nicht fehlen.**

---

Es ist unerlässlich regelmäßig zum Hausarzt zu gehen, um den Gesundheitszustand und die Medikation zu kontrollieren. Dabei müssen wir beachten, dass einige Medikamente unsere Sinne beeinträchtigen können. Mangelhaftes Seh- und Hörvermögen können das Unfallrisiko anheben; deshalb sollten wir uns regelmäßig vom Augen- und Ohrenarzt untersuchen lassen. Außerdem ist unser Hausarzt derjenige, der uns individuell über Sport und angemessene Ernährung beraten kann.

---

**Medikamente müssen in den vorgeschriebenen Dosen eingenommen und immer vom Arzt verschrieben werden.**

---

## Die Bedeutung nicht zu stürzen

Ein einfacher Sturz kann das Leben verändern, weil er schwere physische Konsequenzen, wie Brüche oder Prellungen haben kann. Es können aber auch psychische Probleme wie Depression, Angstzustände, Beklemmung, etc. auftreten.

---

**Deshalb ist es wichtig DEN ERSTEN STURZ ZU VERMEIDEN,  
um die physische und psychische Gesundheit zu schützen.**

---

### Warum kommt es zu Stürzen?

Die physiologischen Veränderungen, die Begleiterscheinungen unseres Alters sind, erhöhen die Sturzwahrscheinlichkeit. Unsere Reflexe werden langsamer und die Muskelkraft lässt nach.

Auch die Gehweise kann sich mit Fortschreiten der Jahre ändern, und es ist sehr wahrscheinlich, dass das Seh- und Hörvermögen eine “extra Hilfe” brauchen, um uns vor Gefahren zu warnen.

Außerdem darf man die üblichen Krankheiten der älteren Bevölkerung nicht außer Acht lassen. Herzleiden, Depression, Angstzustände, Osteoporose, Arthrose oder Sinnesprobleme, die das Sehvermögen oder das Gleichgewicht beeinflussen, sind Risikofaktoren. Medikamente haben manchmal ebenfalls Nebenwirkungen, wie Müdigkeit, die die Leistungsfähigkeit unserer Reflexe vermindern.

---

**Es ist wichtig, die Gefahren der Umgebung,  
in der wir leben, zu kennen, um Vorsichtsmaßnahmen  
zu ergreifen und Stürze zu verhindern.**

---

## Ein sichereres Zuhause

Um die Unfallwahrscheinlichkeit so gering wie möglich zu halten, müssen wir unser Haus anpassen, damit es so sicher und bequem wie möglich und unseren Fähigkeiten angemessen ist. Wir müssen in unserem Haus jene Elemente, die den Gang behindern, entfernen und durch andere ersetzen, die die Sicherheit erhöhen.



### Welche Merkmale sollte unser Haus aufweisen?

#### 1 BELEUCHTUNG

- Das Licht sollte überall weitläufig und indirekt sein, vor allem im Schlafzimmer und im Bad.
- Die Lampenschirme sollten durchscheinend sein und die Glühbirnen matt.
- Der Gebrauch von Leuchtstoffröhren ist zu empfehlen.
- Es ist sehr nützlich eine Warnlampe die ganze Nacht in Wohnräumen und Fluren eingeschaltet zu haben, damit wir besser sehen, wenn wir uns fortbewegen.

#### 2 LICHTSCHALTER

- Diese sollten sich auf einer leicht zu erreichenden Höhe befinden.
- Um die Lichtschalter leichter zu finden, ist es empfehlenswert, dass ihre Farbe einen Kontrast zur Wand bildet. Leuchtaufkleber können angebracht werden, um sie besser in der Dunkelheit zu sehen.

### 3 TÜREN

- Sie sollten mindestens 80 cm breit sein. Wenn es sich um Schiebetüren handelt, sollte mindestens eine von ihnen diese Breite haben und die Führungsschienen sollten im Boden eingebaut werden, um eine Stufe zu vermeiden.
- Wenn die Badtüren ein Sicherheitsschloss haben, sollte dies auch von außen geöffnet werden können.
- Die Türknäufe sollten aus Holz sein. Hebel oder Griffe sind empfehlenswert.

### 4 FENSTER

- Schiebefenster sind die beste Lösung, um einen Unfall zu vermeiden, wenn diese sich nach innen öffnen.
- Klappfenster sollten Griffe mit einer leicht zugänglichen Kurbel haben, die auf einer Höhe von maximal 120 cm vom Boden sein sollten.



### 5 MÖBEL

- Es ist zu empfehlen wenige Möbel aufzustellen, besonders auf dem Weg in die meist genutzten Räume, wie Küche und Bad.
- Das Beste ist auf Fußmatten und Teppiche zu verzichten, weil man durch diese stolpern oder ausrutschen kann. Wenn diese aber im Haus sind, sollten sie auf dem Boden festgeklebt sein.
- Stühle und Sessel sollten Arm- und Rückenlehnen haben. Der Sitz sollte fest sein, nicht einsinken und sich auf einer Höhe von 45 cm vom Boden befinden.
- Unordnung kann Stürze hervorrufen.

### 6 BAD

- Der sicherste Boden ist rutschfest und es wird außerdem empfohlen die Badewanne durch eine Dusche zu ersetzen.
- Eine rutschfeste Matte sollte in und vor die Badewanne oder Dusche gelegt werden.
- Die Anstrengung sich zu setzen und aufzustehen wird vermindert, wenn die Toilette höher ist.
- Es ist sehr nützlich Stangen zum Abstützen in der Badewanne, am Waschbecken und an der Toilette anzubringen.
- Für die Badreinigung sollten rutschfeste Produkte benutzt werden.

### 7 SCHLAFZIMMER

- Die Höhe des Betts sollte an den persönlichen Bedarf angepasst sein. Die empfohlene Höhe ist zwischen 45 und 50 cm.
- Die Matratze sollte nicht einsinken und die Bettwäsche sollte leicht sein.
- Die Aufteilung der Möbel sollte erlauben, sich mit Gehhilfe, Stock oder Krücken zu bewegen.
- Die Kleidung sollte im Schrank gut erreichbar sein.
- Der Nachttisch sollte stabil sein und eine leicht zu erreichende Höhe haben.

### 8 KÜCHE

- Wenn die Möbel in L-Form angeordnet sind, haben wir immer einen Punkt zum Aufstützen, wenn wir uns fortbewegen.
- Der Boden sollte trocken und sauber sein. Denken Sie daran, dass ein rutschfester Boden der Sicherste ist.
- Die Utensilien und Töpfe, die wir regelmäßig benutzen, sollten immer in Reichweite sein. Hinten im Schrank können die Sachen verstaut werden, die weniger gebraucht werden.
- Rauchmelder und Gasabzüge sind sehr nützlich.

Diese Anpassungen können sehr teuer sein, aber öffentliche Verwaltungen bieten Subventionen und Hilfen an, damit diese durchgeführt werden können. Informieren Sie sich bei Ihrem Sozialarbeiter.

## Sich richtig bewegen

Es gibt eine Reihe von Vorsichtsmaßnahmen, die wir in unserem Alltag treffen können, um die Wahrscheinlichkeit eines Sturzes im Haushalt zu reduzieren.

**Jede kleine Vorsichtsmaßnahme, die wir in unseren täglichen Aktivitäten treffen, kann von großem Vorteil für unsere Gesundheit sein.**

### TREPPEN HOCH UND RUNTER GEHEN

Wenn es ein Geländer oder Griffe gibt, stützen Sie sich darauf ab. Das Sturzrisiko wird gemindert, wenn man schräg hoch oder runter geht. Wenn Sie die Stufe hochsteigen, beugen Sie den Rumpf nach vorne; wenn Sie runtergehen, vermeiden Sie es, den Kopf und den Rumpf nach hinten zu beugen, da dieses das Sturzrisiko erhöhen würde.

Das Körpergewicht geht immer vorwärts in Richtung des Beins, das sich nach vorn bewegt; das Sicherste ist, zuerst das gesündere Bein vorwärts zu bewegen, wenn man die Treppe hochgeht und das weniger gesunde, wenn man runter geht.

### SICH SETZEN UND AUFSTEHEN



Um sich auf einen Stuhl oder Sessel zu setzen, sollten Sie sich mit dem Rücken zum Sitz stellen und ihn an den Beinen spüren. Bei der Bewegung sollten die Arme unterstützend helfen.

Um aufzustehen, setzen wir uns auf die Kante des Sitzes und stoßen uns mit den Schultern und Armen ab, um die Bewegung nach vorne zu erleichtern.



### SICH INS BETT LEGEN UND AUFSTEHEN



Um sich ins Bett zu legen, stellen wir uns mit dem Rücken zu diesem, nahe des Kopfkissens und setzen uns. Der Rumpf wird seitlich gebeugt, bis der Kopf auf dem Kissen abgestützt ist. Dabei wird zuerst das Bein, das näher am Bett ist, hochgezogen.

Wenn im Schlaf ein Sturzrisiko besteht, ist es zu empfehlen seitliche Stangen an beiden Seiten anzubringen, oder das Bett an die Wand zu stellen und an die andere Seite eine Stange anzubringen.



Um aus dem Bett aufzustehen, muss man sich zunächst auf den Rücken legen. Wir beginnen die Bewegung mit dem Nacken und dem Kopf, indem wir das Kinn an die Brust nähern und machen dann mit den Schultern weiter, während die Ellenbogen und die Handflächen auf dem Bett abgestützt sind.

Dann sollten Sie das Bein, das näher an der Kante ist herausnehmen, während Sie eine Drehung über den Gesäßmuskeln machen und den Rumpf aufrichten, bis Sie sitzen.

## SICH AN- UND AUSZIEHEN

Wenn wir dies stehend tun, sollten wir einen Abstützpunkt vor uns und einen Stuhl oder Sessel hinter uns haben. Wenn wir leicht das Gleichgewicht verlieren, ist es besser sich im Sitzen anzuziehen. Es ist gut, die Kleidung vorbereitet zu haben, um unnötiges Bücken und Bewegen zu vermeiden.

Die Kleidung sollte weit, bequem und einfach anzuziehen sein. Sie sollte sich im Schrank auf einer angemessenen Höhe befinden, um Anstrengungen, wie sich auf die Zehenspitzen zu stellen, zu vermeiden.

Um Schuhe anzuziehen sollten wir auch sitzen. Außerdem ist es wichtig ein angemessenes Schuhwerk zu wählen. Spitze Schuhe, Schuhe mit hohem Absatz, zu weite Schuhe, die lose am Fuß sitzen oder Schnürschuhe sind besonders gefährlich.



## BADNUTZUNG

Wenn Stützstangen vorhanden sind, sollten diese immer genutzt werden. Sie müssen fest am Klinker und nicht an der Fliese befestigt sein. Es ist wichtig nicht barfuss zu gehen und immer ein rutschfestes Schuhwerk zu nutzen.

## HAUSPUTZ

Für die Hausarbeit sollten wir Besen, Wischmopp und Staubsauger mit langem Rohr benutzen, um Bücken zu vermeiden. Alle Aktivitäten, die wir sitzend machen können, wie bügeln, Kartoffeln schälen,... vermeiden Gleichgewichtsverlust und Schwindel.

Das Bügeleisen sollte leicht sein und die Waschmaschine von oben zu füllen. Wenn dies nicht möglich sein sollte, füllen wir die Wäsche im Sitzen und mit dem Korb in der Nähe ein.

Es ist überhaupt nicht zu empfehlen zum Putzen oder Vorhänge aufhänge eine Treppe oder einen Hocker zu besteigen. Sie sollten warten bis Ihnen jemand hilft.

---

**Die täglichen Aktivitäten beibehalten  
heißt nicht, dass wir keine Hilfe bräuchten.**

**In vielen Gemeinden werden Haushaltshilfeprogramme  
angeboten, die schwierige Aufgaben erleichtern.**

---

## EINKAUFEN

Wenn wir einen Stock, Krücken oder Gehhilfe benutzen, müssen wir diese immer dabei haben und kleine Pausen machen. Wir sollten nahe gelegene Geschäfte wählen und persönlich die Artikel kaufen, die leicht zu transportieren sind. Die schwereren Artikel sollten wir uns ins Haus liefern lassen.

Kleine Wagen sind sehr nützlich, um die Einkäufe zu transportieren, weil diese außerdem das Gleichgewicht auf dem Weg stabilisieren.

## Wie verhalte ich mich im Fall eines Sturzes?

Was ist zu tun, wenn Sie trotz aller Vorsichtsmaßnahmen stürzen? Wir möchten Ihnen zwei wichtige Ratschläge geben:

1. Setzen Sie sich dringend mit einem Arzt in Verbindung, damit dieser feststellt, ob Sie irgendeinen physischen Schaden haben und Sie angemessen behandelt.
2. Stellen Sie die Ursachen des Unfalls fest, um zu vermeiden, dass er sich wiederholt.

### Wie können wir nach einem Sturz aufstehen?

Im Folgenden sehen wir grafisch wie es gemacht werden sollte:



**1. SCHRITT:** Wir drehen uns über dem eigenen Körper bis wir auf dem Bauch liegen.



**2. SCHRITT:** Wir stützen uns auf die Knie bis wir im Vierfüßlerstand sind. Dann suchen wir mit dem Blick ein festes Element, auf das wir uns stützen können und nähern uns ihm.



**3. SCHRITT:** Wir stützen die Hände fest auf dieses Element und versuchen mit Hilfe der Unterarme aufzustehen.



**4. SCHRITT:** Wenn wir stehen, ruhen wir uns ein wenig aus, bevor wir losgehen.

## Was sollte man bei einer Verletzung tun?

Um die Sturzfolgen zu reduzieren und den Schmerz zu lindern, muss man wissen, wie man in diesem Fall reagieren sollte.

Wenn Sie vermuten, dass Sie etwas gebrochen oder verstaucht haben, sollten Sie versuchen, diese verletzte Zone zu schützen. Die Symptome sind Schwellungen oder Prellungen, Beweglichkeitsverlust, Verformung der Gliedmaßen und/oder eingegrenzter Schmerz bei Bewegung oder Berührung der verletzten Zone. Man sollte nie versuchen, den gebrochenen Knochen "anzuordnen". Im Fall von Verstauchungen wird empfohlen Eis in einem Tuch aufzulegen.

---

**Wenn Sie glauben, dass ein Knochen gebrochen ist, vermeiden Sie Bewegung und rufen Sie sofort einen Arzt.**

---

Wenn Sie einen Schlag auf den Kopf bekommen haben und Atemnot bemerken, eine Schnittwunde haben, Erbrechen, das Bewusstsein verlieren oder sich verwirrt fühlen, sollten Sie sich sofort mit einem Arzt in Verbindung setzen. Während Sie auf den Arzt warten, versuchen Sie den Nacken nicht zu bewegen, da er verletzt sein könnte.

---

**Die meisten Kopfverletzungen sind nicht schwerwiegend, aber einige können es sein und diese müssen so schnell wie möglich behandelt werden.**

---

Wenn eine Schnittwunde eine starke Blutung auslöst, pressen Sie einen sterilen Verbandsmull oder ein sauberes Tuch auf die Wunde und rufen Sie dringend medizinische Hilfe.

## Vergiftungen vermeiden

Ein anderer häufiger Grund für Unfälle bei älteren Personen sind Vergiftungen. Die häufigsten werden durch Medikamente, Nahrungsmittel in schlechtem Zustand oder Gasinhalierung verursacht.

### Welche Vorsichtsmaßnahmen müssen wir treffen?

#### MEDIKAMENTE

Alle Arzneimittel müssen vom Arzt verschrieben und vom Apotheker ausgegeben werden. Sie sollten die Packungsbeilage befolgen und die Medikamente an einem frischen und trockenen Ort in der Originalverpackung mit Etikett und Packungsbeilage aufbewahren. Es ist empfehlenswert eine Liste mit Medikamenten und Einnahmezeiten anzufertigen und diese an einem gut sichtbaren Ort aufzubewahren. Ein Medikamentenspendler kann helfen.



#### NAHRUNGSMITTEL

Während des Transports, der Aufbewahrung oder Zubereitung von einigen Nahrungsmitteln können diese durch Bakterien, wie Salmonellen, beschädigt werden und Reaktionen in unserem Körper hervorrufen. Die persönliche Hygiene, zum Beispiel in der Küche mit Lebensmitteln und Utensilien, ist die Basis, um Vergiftungen vorzubeugen. Besonders empfindlich sind: frisches Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Milchprodukte. Bewahren Sie keine Reinigungsmittel zusammen mit Lebensmitteln und Getränken auf: so vermeiden Sie Irrtümer und Schrecken.

#### GAS

Vermeiden wir den Gebrauch von Kohlebecken, Kaminen und Butangasöfen. In Häusern, in denen Gasapparate vorhanden sind, sollten nie die Leitungen oder Lüftungsschächte blockiert sein. Gasinstallationen sollten regelmäßig von einem kompetenten Techniker überprüft werden. Wenn Sie einen Gasgeruch wahrnehmen, schalten Sie nicht das Licht an, da dadurch eine Explosion ausgelöst werden könnte; öffnen Sie Türen und Fenster. Und wenn Sie kochen, vermeiden Sie Luftzug, da dadurch das Feuer des Brenners erlöschen kann. Wenn Sie einen Balkon oder einen Trockenplatz verglasen, der über Ventilation verfügt, sollten Sie daran denken diese wieder zu installieren, um die richtige Lüftung zu gewährleisten.

## Verbrennungen

Verbrennungen sind eine andere Art von Unfällen, die oft bei älteren Menschen auftreten. Die häufigsten werden durch Flammen, heiße Flüssigkeiten oder Gegenstände wie Heizgeräte, Herde, Öfen... ausgelöst.

### Können wir dem vorbeugen?

Natürlich. Zum Beispiel, indem wir den Gasherd durch einen Elektro- oder Glaskeramikherd ersetzen. Außerdem können wir eine leichte Friteuse benutzen, statt in der Pfanne zu braten. Wir können Kohlebecken oder Heizöfen durch Gasheizung ersetzen. Des Weiteren ist zu empfehlen Thermostate zu installieren, um die Temperatur zu regulieren.

---

**Verbrennungen werden je nachdem wie schwerwiegend sie sind unterschiedlich behandelt. Wir müssen beachten, dass die Empfehlungen die nützlich für leichte Verbrennungen sind, wie kaltes Wasser und eine Fettsalbe auftragen, unsere Gesundheit verschlechtern können, wenn es sich um eine schwerwiegende Verbrennung handelt.**

---

Wenn wir eine schwerwiegende Verbrennung erleiden, sollte sofort ein Notarzt gerufen werden. Während man auf diesen wartet, sollte man keine Art von Behandlung an der Verbrennung ausprobieren.

#### Und vor allem...

- Keine Salben, Öle, Fettsalben oder Eis auf die Verletzung auftragen.
- Nicht über der Verbrennung atmen, pusten oder husten.
- Die verletzte, abgestorbene oder mit Blasen versehene Haut nicht berühren.
- Nicht die an der Haut klebende Kleidung abziehen.
- Der verbrannten Person nichts zum Einnehmen geben.
- Eine schwerwiegende Verbrennung nicht kaltem Wasser aussetzen, da dies einen Schock auslösen kann.
- Den Kopf der verbrannten Person nicht anheben, wenn Verbrennungen der Atemwege vorliegen, da dies sie schließen kann.



## Andere Unfälle



In unserem Haushalt kann es zu verschiedenen gefährlichen Situationen kommen, aber diese lassen sich auch mit den geeigneten Mitteln und Maßnahmen vermeiden.

### BRÄNDE UND EXPLOSIONEN

Diese Art von Vorfällen ist häufiger als wir denken und trotzdem sind sie leicht zu vermeiden. Hier einige Ratschläge zur Vorbeugung:

- Streichhölzer und Zigaretten komplett auslöschen. Zigarettenstummel nicht in den Mülleimer werfen und nicht im Bett rauchen.
- Die Steckdosen nicht mit zu vielen Apparaten überlasten.
- Selbstgemachte Anschlüsse vermeiden und Kabel immer einlassen.
- Heizkessel, Gasinstallationen und Kamine sollten regelmäßig von einem qualifizierten Techniker überprüft werden.
- Keine Töpfe oder Pfannen auf dem Feuer lassen und keine elektrischen Geräte eingeschaltet lassen, wenn Sie aus dem Haus gehen.
- Stellen Sie sicher, dass die Gashähne in der Küche geschlossen sind, bevor Sie das Haus verlassen.
- Keine Stoffe in der Nähe des Herds lassen.
- Wenn die Pfanne Feuer fängt während Sie kochen, benutzen Sie einen Deckel, um das Feuer zu löschen.
- Wenn Sie Gasgeruch wahrnehmen oder ein Ausströmen vermuten, schalten Sie nicht das Licht an und öffnen Sie die Fenster.
- Im Fall eines Brandes aufgrund von Elektrizität, versuchen Sie nicht das Feuer mit Wasser zu löschen.
- Benutzen Sie beim Kochen die hinteren Platten und versuchen Sie die Griffe der Pfanne nicht nach außen zu drehen.
- Kochen Sie nicht mit weiten Ärmeln, da diese sich an irgendeinem Griff verfangen oder verhaken können.

## STROMSCHLAG

Elektrische Entladungen können zu einem schwerwiegenden Problem werden. Mit Strom darf nicht "gespielt" werden und wir müssen seine Handhabung sehr ernst nehmen.

Deshalb müssen wir die folgenden Vorsichtsmaßnahmen ergreifen:

- Einen spezialisierten Techniker um Rat fragen, um unseren Haushalt sicherer zu machen, durch den Gebrauch von Steckdosenschützern, Erdungsleitungen...
- Niemals Geräte, die nass geworden sind, an das elektronische Netzwerk anschließen, auch wenn sie trocken und in guter Verfassung erscheinen. Stecker und Kabel in schlechter Verfassung sollten weggeworfen werden.
- Elektrische Geräte sollten nicht bedient werden, wenn man direkt aus dem Bad oder der Dusche kommt und nie, wenn irgendein Teil des Körpers nass ist. Kein elektrisches Gerät sollte sich in einer Entfernung von weniger als einem Meter von der Badewanne befinden.
- Elektrische Geräte sollten nicht benutzt werden, wenn man barfuss ist, auch nicht wenn der Boden trocken ist.
- Heizlüfter, Steckdosen und andere elektrische Geräte sollten nicht in Reichweite im Bad sein.
- Jedes elektrische Gerät, das eine Entladung oder Kribbeln aussendet, sollte abgeschaltet und von einem Techniker überprüft werden.
- Vermeiden Sie es, die elektrischen Anschlüsse zu bedienen. Wenn Sie dies dringend machen müssen, schalten Sie den Generalschalter aus und bitten Sie um Hilfe.

## Hausapotheke



Dies ist ein unerlässlicher Teil unseres Haushalts und sie gut sortiert zu haben mit allen geeigneten Elementen ist sehr wichtig für erste Behandlungen im Fall eines Haushaltsunfalls.

### WAS WIR IM HAUS HABEN SOLLTEN:

<b>Behandlungsmaterial:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Steriler Verbandsmull in verschiedenen Größen</li><li>- Binden</li><li>- Heftpflaster</li><li>- Pflaster</li><li>- Kompressen</li><li>- Watte</li><li>- Sterile Handschuhe</li></ul>	<b>Desinfektionsprodukte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alkohol 70%</li><li>- Wasserstoffperoxyd</li><li>- Desinfektion</li></ul>
<b>Medikamente:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Schmerzmittel (Paracetamol, Ibuprofeno...)</li><li>- Serum zum Einnehmen</li><li>- Salbe für Insektenstiche</li><li>- Salbe für Verbrennungen</li></ul>	<b>Andere Materialien und Produkte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Physiologisches Serum</li><li>- Schere</li><li>- Thermometer</li><li>- Pinzette</li><li>- Stäbchen</li><li>- Taschenlampe</li></ul>

### BEACHTEN SIE:

- All dieses Material sollte an einem sicheren Ort sein, um eine andere Art von Unfällen zu vermeiden, die der Kinder.
- Die Hausapotheke sollte gut verschlossen, aber einfach zu öffnen sein.
- Es ist nicht zu empfehlen die Hausapotheke im Bad oder in der Küche aufzubewahren. Sie sollte sich an einem nicht zu feuchten und nicht zu trockenen Platz befinden.
- Wenn wir irgendein Material benutzen, ist es wichtig dies zu ersetzen.
- Das Haltbarkeitsdatum der Produkte sollte regelmäßig überprüft werden.

Die heutige Gesellschaft verfügt über eine Menge Ressourcen, die uns helfen, solchen Haushaltsunfällen und ihren möglichen Ursachen und Konsequenzen vorzubeugen und diese zu klären. Lernen wir einige kennen:

## SOZIALE RESSOURCEN

### Fernbetreuungsservice im Haus:

An ältere Menschen gerichtet, die allein leben. Der Nutzer trägt 24 Stunden am Tag ein Medaillon oder ein Armband mit einem Alarmknopf und wenn er ein Problem hat, drückt er diesen und tritt so in Kontakt mit einem Zentrum für spezialisierte Betreuung, damit diese ihm Hilfe schicken.

### Hilfeservice nach Hause:

Für Personen, die Hilfe brauchen, um in ihrem Haus bleiben zu können. Außer der Pflege und persönlichen Betreuung bietet dieser Service Unterstützung bei den Arbeiten im Haushalt (Putzen, Einkaufen, Kochen, Wäsche Waschen und Bügeln...) und Verwaltungsangelegenheiten.

## Wo kann man soziale Dienste, Hilfen und Subventionen beantragen?

Diese Kompetenzen werden von verschiedenen Verwaltungen (Rathäuser, autonome Gemeinschaften...) geteilt. Die nationale Koordination all dieser Dienste und Hilfen ist Zuständigkeit des:

### Institut für Ältere und Soziale Dienste (IMSERSO)

Avda. de la Ilustración, s/n (Rückseite C/ Ginzo de Limia, n.º 58) - 28029 Madrid

Zentraltelefon (für alle Servicearten): 91 363 88 88

Informationstelefon: 91 363 89 16 / 17 / 09

Web: [www.seg-social.es/imserso/](http://www.seg-social.es/imserso/)

Außerdem wurde ein Informationsservice über das Gesetz der Unabhängigkeit und Abhängigkeit über die Telefonnummer 900 406 080 oder über die Webseite <http://www.saad.mtas.es> eingerichtet.

## TECHNISCHE RESSOURCEN

Aufgrund des technischen Fortschritts verfügen wir über Geräte, die uns das Leben erleichtern und uns mehr Sicherheit bringen, wie zum Beispiel:

- Lichter mit Sensoren, die sich nachts anschalten, wenn wir durch das Haus gehen.
- Rauchmelder und Detektoren für Wasser- und Gasausströmungen.
- Systeme für das automatische Schließen der Rollos.
- Sitze für Dusche und Badewanne.
- Thermostat, um die Temperatur zu kontrollieren.
- Griffe.
- Medikamentenspender mit Alarm oder automatische Spender.



Weitere Information bei:

### Staatliches Zentrum für persönliche Unabhängigkeit und Technische Hilfe (CEPAT)

C/ Los Extremeños, n.º 1 (Ecke a C/ Pablo Neruda) - 28018 Madrid

Telefon: 91 363 48 00 Fax: 91 778 90 64

E-Mail: [ceapat@mtas.es](mailto:ceapat@mtas.es)

Eine unterhaltsame und praktische Seite im Internet, auf der das gesamte Material der Kampagne, sowie ein Kalender mit Aktivitäten, etc. erhältlich sind und deren Ziel die direkte Kommunikation mit Ihnen ist, um jede Frage, die aufkommen kann zu beantworten.



Auf der Webseite [www.conmayorcuidado.com](http://www.conmayorcuidado.com) finden Sie alle Inhalte dieses Handbuchs, sowie Demonstrationsvideos und eine Sektion, in der Bildungsmaterial heruntergeladen werden kann.

---

**Seien Sie vorsichtig,  
aber wenn Sie trotz aller  
Vorsicht einen Unfall haben sollten,  
rufen Sie den Notdienst 112**

---



*Wenn Sie mehr Information über  
die Kampagne **CON MAYOR CUIDADO**,  
wünschen oder an ihrer Verbreitung mitarbeiten  
möchten, setzen Sie sich mit uns in Verbindung  
telefonisch 91 581 26 03  
oder schauen Sie auf unsere Webseite  
<http://www.conmayorcuidado.com>*

Organisation:

FUNDACIÓN **MAPFRE**



In Zusammenarbeit mit:



[www.fundacionmapfre.com](http://www.fundacionmapfre.com)