Fachstelle Alter ROSAST – Tipps für den Winter

Gut und sicher durch den Winter

Ein strahlender Wintertag mit einer frisch verschneiten Landschaft hat einen ganz besonderen Zauber. Doch die kalte Jahreszeit hat auch ihre Schattenseiten: Kälte, Dunkelheit, Schnee und Eis können den Alltag anspruchsvoller machen – insbesondere für ältere Menschen.

Mit ein paar einfachen Massnahmen lässt sich der Winter jedoch gut und sicher meistern. Hier ein paar Tipps der Fachstelle Alter ROSAST:

Stürzen vorbeugen

Stolpern und Stürzen ist in der Schweiz Unfallursache Nummer eins: Pro Jahr gibt es in der Schweiz rund 200`000 Sturzunfälle. In den Wintermonaten steigt das Risiko jeweils erheblich an.

Darauf kann man achten:

- **Gutes Schuhwerk:** feste, geschlossene Schuhe mit gutem Profil und bei Glätte Spikes tragen.
- **Handläufe nutzen:** Vereiste Treppen sind gemeine Unfallstellen. Wer sich am Handlauf festhält, kann einen Sturz auffangen.
- **Gehhilfen:** ob Stock oder Rollator, die richtige Einstellung zur Körpergrösse ist wichtig. Beides kann mit geeigneten Winteraufsätzen ausgestattet werden.
- **Beim Gehen:** Hände aus den Jackentaschen nehmen, denn das hilft das Gleichgewicht zu halten. Zum Einkauf statt einer Tasche einen Rucksack mitnehmen.
- **Vorausschauend planen:** Sich frühzeitig übers Wetter informieren und Einkäufe etc. entsprechend der Wettersituation planen oder Unterstützung organisieren.

Das Wohlbefinden fördern

Gemeinsame Mahlzeiten bringen Genuss und Begegnung und können so das Wohlbefinden fördern. Gerade in der dunkeln Jahreszeit sind regelmässige Kontakte besonders wichtig. Auch im Winter auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine abwechslungsreiche Ernährung mit genügend Eiweiss achten. Das hilft, die Muskelkraft zu erhalten.

Bei Bedarf Unterstützung bei Einkäufen, Fahrdiensten oder Mahlzeiten organisieren und Entlastungsangebote in Anspruch nehmen. Hilfe anzunehmen bedeutet auch, die eigene Selbständigkeit zu erhalten.

Sie haben Fragen…?

Gerne berate ich Sie telefonisch, im Gemeindehaus oder bei Ihnen zu Hause - kostenlos und unverbindlich. Telefonische Erreichbarkeit Dienstag und Mittwoch, 8.00 –16.30 Uhr. Gemeindehaus Rothenthurm: jeweils dienstags von 8.30-11.30 Uhr.

Fachstelle Alter ROSAST
Agnes Leukens

Telefon: **041 835 16 10**
E-Mail: **fachstellealter@rosast.ch**

