Fachzeitschrift

Psinfo

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Sicherheit zu Hause

4/2025

Achtung, Feuer!
Einfache Tipps zur Brandverhütung

Seiten 2 bis 5

Halt finden
Sturzprävention gezielt umsetzen

Seiten 6 bis 7

In sicheren Händen
Gut gewappnet für den Notfall

Seiten 8 bis 9

Editorial

Alain Huber, Direktor Pro Senectute Schweiz

Liebe Leserschaft

Nur ein paar Schritte zum Badezimmer, doch die Hausschuhe bleiben am Teppich im Gang hängen. Oder ein kurzer Moment der Unaufmerksamkeit und schon steht die Wohnung in Brand. Für Seniorinnen und Senioren können die vertrauten vier Wände zum Gefahrenherd werden. Doch nur wer sich sicher fühlt, kann selbstbestimmt und autonom leben.

In dieser Ausgabe des Psinfo gehen wir den Gefahren nach, die zu Hause lauern können. Gemeinsam mit der Beratungsstelle für Brandverhütung BFB sensibilisieren wir ältere Menschen und ihre Angehörigen für Brandrisiken. Mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU sprechen wir darüber, wie Stürze daheim passieren und wie sie verhindert werden können. Zudem blicken wir hinter die Kulissen von Schutz & Rettung Zürich: Zwei Rettungskräfte berichten, wie sie in Noteinsätzen mit Seniorinnen und Senioren umgehen.

Pro Senectute unterstützt ältere Menschen und ihre Nahestehenden, Stolpersteine im häuslichen Umfeld aus dem Weg zu räumen. Mit Beratungen zu Hilfsmitteln und Wohnungsanpassungen sorgen wir dafür, dass Komfort und Sicherheit gewährleistet bleiben. Ganz im Sinne unserer Vision: Seniorinnen und Senioren sollen möglichst lange und in guter Lebensqualität zu Hause leben können.

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche – und vor allem sichere – Adventszeit.

Schwerpunkt

Gemeinsam für ein sicheres Zuhause

Ein Augenblick der Unachtsamkeit und die Wohnung steht in Flammen. Besonders für ältere Menschen kann ein Feuer zur tödlichen Gefahr werden. Altersbedingte Einschränkungen erschweren im Ernstfall die Flucht. Pro Senectute Schweiz und die Beratungsstelle für Brandverhütung BFB engagieren sich deshalb gemeinsam, um Seniorinnen und Senioren besser vor Brandgefahren zu schützen.

Von Daniel Röösli, Bereichsleiter der Beratungsstelle für Brandverhütung BFB, und Céline König, Pro Senectute Schweiz

In der Schweiz brennen jedes Jahr rund 11 000 Gebäude. Dabei verlieren viele Menschen ihr Leben und noch mehr werden verletzt. Der jährliche Sachschaden beläuft sich auf circa 330 Millionen Franken. Oft genügt ein kurzer Moment der Unachtsamkeit und ein Feuer entfacht. Alarmierend ist: Ältere Menschen sind besonders stark gefährdet, Opfer eines Gebäudebrands zu werden. Bereits ab dem Pensionsalter steigt das Risiko markant an, bei einem Gebäudebrand zu sterben. Männer sind dabei deutlich stärker betroffen als Frauen. Bei Personen über 80 Jahre ist die Gefahr gar um ein Mehrfaches höher verglichen mit der restlichen Bevölkerung (siehe Grafik).

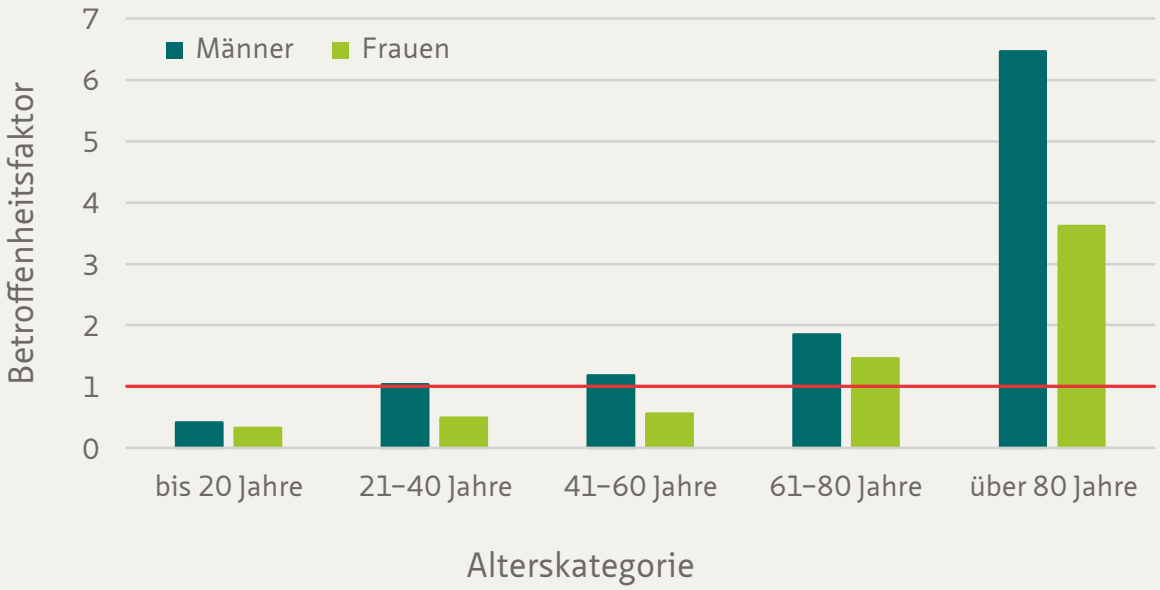
Eine explosive (Gefahren-)Mischung

Wenn in der Wohnung Feuer ausbricht, zählt jede Sekunde. Doch mit zunehmendem Alter verändert sich die Wahrnehmung und die Reaktionsfähigkeit lässt oft nach. Geruchs-, Seh- und Hörsinn werden schwächer und können durch Medikamente zusätzlich beeinträchtigt werden. Dadurch kommt es vor, dass Seniorinnen und Senioren Warnsignale wie Rauch, Hitze oder den Alarm des Rauchmelders verzögert wahrnehmen.

Geistige Veränderungen spielen ebenfalls eine Rolle: Ältere Menschen brauchen mehr Zeit, um eine Gefahrensituation richtig einzuschätzen. Dadurch reagieren viele im Brandfall unsicher. Wer nur langsam gehen kann oder auf eine Gehhilfe angewiesen ist, braucht zudem deutlich länger, um aus einem brennenden Gebäude zu fliehen. Besonders prekär ist ein Brandfall für allein lebende Personen, die keinen Rauchmelder installiert haben. Brände bleiben in solchen Fällen häufig lange unbemerkt. Unter solchen Bedingungen fällt es Seniorinnen und Senioren schwer, sich selbst in Sicherheit zu bringen.

Nicht zuletzt unterschätzen viele ältere Menschen die Brandgefahr. Diese gefährliche Kombination aus körperlichen und geistigen Einschränkungen sowie einer mangelnden Gefahreneinschätzung macht deutlich: Es braucht mehr Aufklärung und Prävention, um Gebäudebrände bei älteren Menschen zu verhindern und ihre Sicherheit zu Hause zu erhöhen.

Sterberisiko durch Gebäudebrand nach Alter und Geschlecht



Grafik: eigene Darstellung auf Basis der Angaben der Beratungsstelle für Brandverhütung BFB
Quelle: Personenrisiken aus Brand, Recherche für die Spurgruppe BSV 2026 der VKF

Das durchschnittliche Risiko, bei einem Gebäudebrand zu sterben, liegt in der Grafik bei 1 (roter Strich). Total erfasste Personen: 729; Zeitraum 1991–2020; ganze Schweiz.

Prävention – der beste Feuerlöscher

Über alle Altersstufen hinweg entstehen viele Gebäudebrände durch elektrische Geräte – sei es durch falsche Bedienung oder technische Mängel. Um diesen Gefahren vorzubeugen, sind technische Vorkehrungen sowie umsichtiges Verhalten zentral. Seniorinnen und Senioren können viel zur eigenen Sicherheit beitragen, indem sie

- elektrische Geräte regelmässig von Fachpersonen überprüfen lassen,
- defekte elektrische Geräte umgehend ersetzen,
- moderne Apparate mit integrierten Sicherheitsfunktionen verwenden – etwa bei Kochherden, Wasserkochern oder beim Bügeleisen
- und Rauchmelder in Wohn- und Schlafzimmern installieren.

Auch offene Feuerquellen wie Kerzen oder Zigaretten sollten in der Wohnung möglichst vermieden werden. Ein wachsames Umfeld ist ebenso wichtig, um potenzielle Brandgefahren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Angehörige, Freunde und Nachbarinnen können auf veraltete oder defekte Geräte hinweisen, bei deren Ersatz unterstützen und bei der Installation von Rauch- und Hitzemeldern helfen. Gemeinsam lässt sich so das Brandrisiko deutlich verringern.

Zusammen im Einsatz

Um die Sicherheit älterer Menschen im Alltag zu erhöhen, haben die Beratungsstelle für Brandverhütung BFB und Pro Senectute Schweiz Anfang 2025 eine Kooperation gestartet. Gemeinsam sensibilisieren sie die ältere Bevölkerung und ihre Bezugspersonen für Brandrisiken in den eigenen vier Wänden. Ziel der Zusammenarbeit ist es, sie über wichtige Schutzmassnahmen zu informieren. Entstanden sind bereits kostenlose Informationsmaterialien – darunter eine Ratgeber-Broschüre sowie Videos in den sozialen Medien zur sicheren Haushaltsführung. Die Initiative möchte das Selbstvertrauen älterer Menschen stärken, im Brandfall ruhig und richtig zu reagieren. Angesichts des demografischen Wandels und der wachsenden Zahl von Menschen über 80 Jahre wird die Brandprävention künftig noch mehr an Bedeutung gewinnen.

Ratgeber «Brandverhütung im Alter»:

Advent, Advent – aber ohne dass es brennt

Kerzen schaffen eine stimmungsvolle Atmosphäre, bergen aber auch eine grosse Gefahr. In der Schweiz führen Kerzen jedes Jahr zu über 500 Bränden. In der Adventszeit nimmt das Brandrisiko stark zu. Allein in der Weihnachtswoche brechen über 55 Brände durch Kerzen aus.

Reduzieren Sie die Brandgefahr durch Kerzen

- Stellen Sie Kerzen immer auf feuerfeste Unterlagen.
- Lassen Sie Kerzen nie unbeaufsichtigt brennen. Löschen Sie diese immer, bevor Sie den Raum verlassen.
- Wechseln Sie Kerzen aus, bevor sie ganz niederbrennen.
- Stellen Sie Kerzen stabil und aufrecht auf Adventskränze. Verzichten Sie auf Wachskerzen an Weihnachtsbäumen.
- Zünden Sie Kerzen nicht auf trockenen Adventskränzen an. Tauschen Sie trockene Adventskränze gegen frische aus.
- Stellen Sie Adventskränze auf nicht brennbare Unterlagen.
- Halten Sie zwischen dem Adventskranz und Textilien, Dekorationen oder anderen brennbaren Materialien genügend Abstand.

Richtig reagieren im Notfall

1. Alarmieren: Rufen Sie bei Bränden sofort die **Feuerwehr 118.** Lieber einmal zu viel den Notruf wählen als einmal zu wenig.

2. Retten: Retten Sie Menschen und Tiere. Fordern Sie Personen dazu auf, das Gebäude schnell zu verlassen.

3. Löschen: Versuchen Sie, wenn überhaupt, nur kleine Brände zu löschen. **Achtung:** Setzen Sie niemals Ihre eigene Sicherheit aufs Spiel. Bringen Sie sich lieber rasch in Sicherheit.

Jetzt gratis den Ratgeber Brandverhütung mit praktischen Hinweisklebern bestellen:

Bild: Pro Senectute Schweiz

Tatort: Türschwelle, Täter: Hausschuh. Laut der BFU ereignen sich die meisten Stürze auf gleicher Ebene beim Gang durch die Wohnung.

Halt finden, Sicherheit gewinnen

In der Schweiz sterben jedes Jahr rund 1600 Seniorinnen und Senioren an den Folgen eines Sturzes. Angesichts des demografischen Wandels dürfte die Zahl bis 2050 weiter steigen. Wie entstehen solche Unfälle und wie können sie verhindert werden? Ein Gespräch mit dem Sturzpräventionsteam der BFU.

Mit Eva Stocker, Ursula Meier Köhler und Jan Egloff, Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU, sprach Céline König, Pro Senectute Schweiz

Laut der BFU dominieren Stürze das Unfallgeschehen in der Schweiz. Besonders betroffen sind Menschen über 64 Jahre. Jährlich werden in dieser Altersgruppe rund 92 000 Sturzverletzungen medizinisch behandelt. Warum ist die Sturzgefahr im Alter so gross?

Eva Stocker (Wissenschaftliche Mitarbeiterin Forschung): Sturzunfälle im Alter haben viele Ursachen, die zusammenwirken. Häufig liegen sie beim Menschen selbst: Nachlassende körperliche oder geistige Fitness erhöht das Sturzrisiko. Auch psychische Belastungen, chronische Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden und Demenz, Sehbeeinträchtigungen sowie der Konsum von Alkohol oder Medikamenten begünstigen Stürze. Bauliche Aspekte können ebenfalls Stürze verursachen, beispielsweise fehlende Handläufe an Treppen.

Wo und wie ereignen sich die meisten Stürze bei älteren Erwachsenen?

Stocker: Etwa die Hälfte der Stürze ereignen sich im privaten Wohnraum. Besonders häufig stürzen ältere Menschen in Wohn- oder Schlafzimmern, wo sie sich am meisten aufhalten. Auch im Badezimmer kommt es oft zu Unfällen wegen nasser, rutschiger Böden. Meist handelt es sich um Stürze, die beim Gehen auf gleicher Ebene passieren. Treppen bergen zwar ein höheres Risiko, führen aber insgesamt seltener zu Stürzen.

Als «Topmassnahme» in der Sturzprävention nennt die BFU die Förderung attraktiver und sturzpräventiv wirksamer Trainingsangebote. Warum ist dieser Präventionsansatz besonders effektiv?

Jan Egloff (Berater Haus und Freizeit): Bestehende Bewegungsangebote werden so gestaltet, dass sie Stürzen vorbeugen. Ältere Menschen müssen dadurch nicht ihr Verhalten ändern. Ziel ist, in möglichst viele bestehende Bewegungs- und Sportangebote für ältere Menschen Übungen für Gleichgewicht, Beinkraft, Rumpfstabilität und Koordination zu integrieren. Über grosse Sport- und Bewegungsorganisationen wie Pro Senectute, Turnvereine oder Fitnesscenter werden so viele ältere Menschen erreicht. Die Voraussetzungen dafür sind gut: Im Erwachsenensport Schweiz (esa) bestehen etablierte Weiterbildungsstrukturen

und viele Anbietende zeigen grosses Interesse, ihre Kurse sturzpräventiv anzupassen. Dieser Ansatz lohnt sich auch wirtschaftlich, weil langfristig die durch Stürze verursachten Gesundheitskosten sinken.

Damit solche Angebote ihre Wirkung entfalten, müssen ältere Erwachsene auch regelmässig trainieren. Was braucht es, um sie langfristig dafür zu motivieren?

Egloff: Regelmässiges Training fällt leichter, wenn es Spass macht, gut erreichbar ist und zur Zielgruppe passt. Entscheidend ist, dass die Kurse von qualifizierten Fachpersonen der Sturzprävention begleitet werden. Sie unterstützen, motivieren und halten die Fortschritte der Teilnehmenden fest. Pro Senectute leistet hier bereits viel mit einer breiten Auswahl qualitativ geprüfter Kurse. Ein weiteres Angebot ist die Online-Plattform sichergehen.ch, Teil der nationalen Sturzpräventionskampagne der BFU in Zusammenarbeit mit Pro Senectute und Gesundheitsförderung Schweiz. Interessierte können ihr Fitnessniveau online kostenlos testen und so ein passendes Training finden – für zu Hause oder in regionalen Kursen.

Nebst regelmässigem Training gelten Wohnraumanpassungen als wirksame Massnahme gegen Stürze – sie können jedoch kostspielig sein. Wie lassen sich finanzielle Hürden überwinden?

Ursula Meier Köhler (Beraterin Haus und Freizeit): Eine professionelle Wohnraumabklärung zeigt, dass viele Verbesserungen wenig kosten. Schon kleine Anpassungen – mehr Licht, rutschfeste Matten, Haltegriffe im Bad oder an Türschwellen – bewirken viel. Die digitale Checkliste «Wohnraumabklärung» der BFU ist ein praktisches Werkzeug, um Risiken zu erkennen und geeignete Massnahmen zu ergreifen. Organisationen wie Pro Senectute beraten und unterstützen ältere Menschen bei Finanzierungsfragen und der Umsetzung von Wohnungsanpassungen.

Welche weiteren Präventionsansätze sind wichtig?

Meier Köhler: Stürze haben meist mehrere Ursachen. Darum lohnt sich ein ganzheitlicher Blick. Für besonders sturzgefährdete Personen braucht es eine sogenannte multifaktorielle Sturzrisikoabklärung, die im Portal «bfu.ch/stoppsturz» beschrieben ist. Diese berücksichtigt alle Ursachen: Mobilität, Sehvermögen, Medikation, Wohnumgebung und Hilfsmittel. Am wirksamsten ist Sturzprävention, wenn die Massnahmen in enger Zusammenarbeit mit der betroffenen Person, ihrem Umfeld und den Fachpersonen der Gesundheitsversorgung umgesetzt werden.

Mit *sichergehen.ch* Kraft, Gleichgewicht und Dynamik trainieren:

Drei Fragen an …

Rolf Bona, Geschäftsführer von SmartLife Care, über den vielfältigen Nutzen von Notrufsystemen. SmartLife Care ist der grösste Anbieter von Notrufsystemen in der Schweiz und Partner von Pro Senectute.

Notrufsysteme sorgen bekanntlich für mehr Sicherheit für ältere Menschen. Was bedeutet das konkret?

Rolf Bona: Notrufsysteme, auch Hausnotrufe genannt, leisten weit mehr als reine Sicherheit – sie haben einen sozialen, medizinischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Nutzen. In der Schweiz zeigt unsere Studie, dass Nutzerinnen und Nutzer von Notrufsystemen im Schnitt 3,4 Jahre später ins Altersheim eintreten als der Durchschnitt der älteren Bevölkerung. Neben der Sturzprävention ist vor allem die Verkürzung der Liegezeit nach einem Sturz schicksalsbestimmend: Je schneller Hilfe eintrifft, desto besser sind Überlebens- und Genesungschancen.

Was heisst das wirtschaftlich gesehen?

Jeder verzögerte Heimeintritt entlastet nicht nur die öffentliche Hand, sondern auch die privaten Finanzen der Seniorinnen und Senioren – mit einer jährlichen Entlastung von rund CHF 41 000 bis 65 000 pro Person.

Wie müssen Notrufsysteme gestaltet sein, damit ältere Menschen sie auch nutzen?

Moderne Notruflösungen sollen ästhetisch, diskret und alltagstauglich sein. Das heisst, sie sollen nicht stigmatisierend wirken und müssen einfach installiert werden können. Geräte dürfen heute aussehen wie ein elegantes Accessoire oder ein schickes Radio – unauffällig, aber sicher. Und bei aller Technologie gilt: Wenn es darauf ankommt, braucht es immer einen Menschen, der den Notruf entgegennimmt, zuhört und hilft.

«Ich kann doch nicht im Pyjama ins Spital»

Was passiert, wenn das Blaulicht vor der Tür steht? Zwischen Stress, Respekt und grosser Dankbarkeit erleben die Rettungskräfte Tina Inglin und Marc Clavien täglich bewegende Momente mit älteren Patientinnen und Patienten. Ein Einblick in Rettungseinsätze mit Seniorinnen und Senioren.

Mit Tina Inglin und Marc Clavien, Schutz & Rettung Zürich, sprach Céline König, Pro Senectute Schweiz

Frau Inglin und Herr Clavien, wie erleben Sie Seniorinnen und Senioren bei einem Noteinsatz?

Tina Inglin: Für ältere Menschen ist ein Notfall oft ein grosser Stressfaktor, insbesondere wenn sie aufgrund einer Hospitalisierung ihr gewohntes Umfeld verlassen müssen. Jüngeren fällt das in der Regel leichter. Seniorinnen und Senioren zeigen jedoch viel Dankbarkeit – ich habe das Gefühl, wirklich helfen zu können. Das macht meine Arbeit sehr sinnstiftend.

Marc Clavien: Ich erlebe ebenfalls viel Dankbarkeit von älteren Menschen. Ihnen ist wichtig, dass wir genau erklären, was passiert. Auch bei einem Noteinsatz wollen Seniorinnen und Senioren einen gewissen Standard nach aussen wahren. So möchten sich viele vor der Fahrt ins Spital noch umziehen. Sätze wie «Ich kann doch nicht im Pyjama ins Spital» höre ich häufig. Auffällig ist aber, dass Seniorinnen und Senioren oft zögern, die Rettung zu alarmieren. Sie wollen nachts, an Feiertagen oder am Sonntag niemanden stören. Älteren Betroffenen ist die eigene Notlage auch meist weniger bewusst als ihren Angehörigen. Hier müssen wir Aufklärungsarbeit leisten: Ältere Menschen sollen im Notfall immer sofort Hilfe rufen.

Warum unterschätzen Ihrer Meinung nach ältere Menschen ihre Notsituation?

Clavien: Viele Seniorinnen und Senioren verbinden einen Anruf bei 144 mit einer Hospitalisierung. Sie fürchten, danach nicht mehr in die eigenen vier Wände zurückzukehren, sondern ins Alters- oder Pflegeheim zu kommen. Diese Angst und Unsicherheit führen dazu, dass sie ihr Zuhause ungern verlassen.

> *«Mit einfühlsamer, bedürfnisorientierter Kommunikation gelingt es meist gut, Ängste zu lindern.»*
>
> Marc Clavien, dipl. Rettungssanitäter HF

Und wie gehen Sie auf diese Ängste ein?

Clavien: Es braucht viel Feinfühligkeit, Zeit und Geduld – vor allem bei Menschen mit Demenz. Auch wenn die Situation dies nicht immer erlaubt, ist es wichtig, sich diese Zeit zu nehmen. Mit einfühlsamer, bedürfnisorientierter Kommunikation gelingt es meist gut, Vertrauen zu schaffen und Ängste zu lindern. Und ich mache nie Versprechungen, die ich nicht halten kann.

Welche Notfälle kommen bei Seniorinnen und Senioren besonders häufig vor?

Inglin: Stürze zu Hause kommen leider am meisten vor. Viele verletzen sich an Kopf, Becken oder Knien. Viele Patientinnen und Patienten nehmen Blutverdünner, was zu stärkerem Blutverlust führt. Eine häufige Sturzfolge ist die Schenkelhalsfraktur. Schlimm sind Fälle, in denen Betroffene erst nach Stunden oder Tagen gefunden werden. Das ist traumatisierend und belastet Psyche und Körper stark. Körperlich kann es zum Liegetrauma kommen, das den Organismus schwächt und die Wundheilung verzögert. Daher ist die Sturzprävention bei älteren Menschen besonders wichtig.

Zu den Personen

Tina Inglin und **Marc Clavien** sind beide für Schutz & Rettung Zürich tätig. Erfahren Sie im Blaulicht-Podcast «Sondersignal» mehr über ihre Erfahrung mit älteren Patientinnen und Patienten in Noteinsätzen.

Podcast-Folge hören:

Tina Inglin und Marc Clavien im Einsatz – für einmal aber nur für die Kamera: In der Social-Media-Rubrik «Zu Besuch bei» von Pro Senectute Schweiz zeigen die beiden Rettungskräfte, wie ein Einsatz nach einem Sturz zu Hause abläuft.

Können sich ältere Menschen und ihre Angehörigen vorbereiten, um im Notfall richtig zu reagieren?

Inglin: Wichtig ist, dass Dokumente wie Patientenverfügung, Medikamenten- und Diagnosenlisten und Allergieinformationen in der Wohnung einfach auffindbar sind. Ich empfehle einen Hinweis zu deren Aufbewahrung, beispielsweise am Kühlschrank, sodass wir die Dokumente beim Einsatz schnell finden. Auch Angehörige sollten diese Dokumente kennen und wissen, wo sie zu finden sind. Bei einem Einsatz sind Angehörige eine wertvolle Ressource für uns.

> *«Die Patientenverfügung ist ein sehr wichtiges Dokument, das wir regelmässig verlangen.»*
>
> Tina Inglin, dipl. Rettungssanitäterin HF

Clavien: Ein stets griffbereites Kommunikationsmittel ist entscheidend. Den Notrufknopf finde ich praktisch. Zentral ist zudem, dass ältere Menschen im Notfall sofort auf sich aufmerksam machen. Wer keinen Notruf absetzen oder Angehörige benachrichtigen kann, sollte anders auf sich aufmerksam machen: rufen, schreien oder klopfen – bis jemand reagiert.

Sie erwähnen die Patientenverfügung. Warum ist dieses Dokument wichtig?

Inglin: Die Patientenverfügung ist ein sehr wichtiges Dokument, das wir regelmässig verlangen. Sie hilft uns Rettungskräften, im Willen der Patientin oder des Patienten zu handeln. Vorgedruckte Formulare sind dabei sinnvoll, da wir sie kennen und die wichtigsten Informationen sofort finden. Wichtig ist, die Patientenverfügung regelmässig zu aktualisieren.

Clavien: Ältere Menschen sollten ihre Patientenverfügung auch mit den Angehörigen besprechen. Eine Patientenverfügung erleichtert den Angehörigen das Leben, wenn sie im Notfall unter grossem emotionalem Druck für die nahestehende Person entscheiden müssen.

José Salgado von Pro Senectute beider Basel berät ältere Menschen zu Hilfsmitteln, um ihre Sicherheit im Alltag zu verbessern.

Kleine Anpassungen für grosse Wirkung

Ob Gehstock, Badewannenbrett oder Treppenlift: Eine Beratung zu Hilfsmitteln und Wohnungsanpassungen unterstützt ältere Menschen dabei, im Alltag mobil und sicher zu bleiben. Pro Senectute beider Basel zeigt ihnen und ihren Angehörigen, wie bereits kleine Anpassungen die Sicherheit und den Komfort zu Hause verbessern können.

Von Céline König, Pro Senectute Schweiz

Der Begriff Sicherheit geht auf das lateinische Wort «securus» zurück, was «ohne Sorge» bedeutet. Im Alter kann das Zuhause aber durchaus Sorgen bereiten – etwa wenn die Mobilität nachlässt oder Türschwellen und ungünstig platzierte Möbel zur Stolperfalle werden. Pro Senectute beider Basel unterstützt Seniorinnen und Senioren dabei, auch mit körperlichen Einschränkungen selbstständig und sorglos im vertrauten Umfeld zu leben. Dafür bietet die Organisation Beratungen zu Hilfsmitteln und Wohnungsanpassungen an.

Mehr Sicherheit und Komfort

«Wohnräume sicherer zu machen, beginnt mit Aufklärung und Prävention», erklärt José Salgado, Leiter Hilfsmittel bei Pro Senectute beider Basel. Zusammen mit seinem Team zeigt er älteren Menschen und ihren Angehörigen, wo die Gefahren zu Hause lauern und wie sich Unfälle dank gezielter Hilfsmittel vermeiden lassen. Mit einer individuellen Beratung klären sie, welche Unterstützung sinnvoll ist. «Das können einfache Hilfen wie ein Gehstock oder ein Badewannenbrett bis hin zu baulichen Massnahmen wie dem Einbau eines Treppenlifts sein.»

Anpassung nach Bedarf und Situation

Eine Wohnungsanpassung ist notwendig, wenn die Mobilität und die Sicherheit mit einfachen Hilfsmitteln nicht erreicht werden können. Das Team von Pro Senectute beider Basel besucht die Kundschaft bei Bedarf zu Hause, um konkrete Massnahmen direkt vor Ort vorzuschlagen: neue Sitzgelegenheiten schaffen, Haltegriffe fürs Bett montieren, Antirutschstreifen in der Badewanne befestigen. «Oft genügen einfache und kostengünstige Lösungen. Nur selten ist ein aufwendiger Bad- oder Küchenumbau erforderlich», erklärt Salgado. In solchen Fällen zieht die Organisation spezialisierte Fachstellen hinzu. Technologische Lösungen wie Smart-Home-Systeme oder Sensorik gewinnen zunehmend an Bedeutung. «Sie erleichtern nicht nur Betroffenen den Alltag, sondern geben auch Angehörigen und Pflegenden mehr Sicherheit und Entlastung im Alltag.»

Mut zur Veränderung

Veränderungen in den vertrauten vier Wänden sind manchmal mit Vorbehalten verbunden. «Ältere Menschen lehnen Hilfestellungen oft aus finanziellen Gründen ab», so Salgado. Auch der Umgang mit der Technik neuer Hilfsmittel kann Mühe bereiten. «In der Beratung gehen wir auf diese Bedenken ein und versuchen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen.» Salgado beobachtet dabei einen erfreulichen Wandel: «Angehörige werden zunehmend in Entscheidungen einbezogen, was das Vertrauen in Hilfsmittel stärkt.» Die Resonanz ist überwiegend sehr positiv. «Das bestärkt uns darin, unser Angebot stetig weiterzuentwickeln.»

Praktische Tipps und Checklisten für altersgerechtes Wohnen:

Literatur und Medien

Welche digitalen Hilfsmittel nützen Menschen mit Demenz?

Chopfsach – der Demenz-Podcast. Alzheimer Schweiz, 2025.

Lichtsensor, Bewegungsmelder, automatischer Türöffner: Ein Podcast-Hörer hat bei seinem demenzerkrankten Vater viele digitale Hilfsmittel installiert. Er zeigt, was mit der Technik möglich ist. Im anschliessenden Gespräch hat Expertin Lena Sauerzopf weitere Inputs. Sie ist Dozentin an der ZHAW im Fachbereich Ergotherapie und doktorierte zur technologiebasierten Rehabilitation. Sie erzählt beispielsweise über digitale Robben als Haustierersatz, elegante Halsketten mit GPS – aber auch, was bezüglich der Ethik von den Angehörigen beachtet werden muss.

Sturzprävention bei älteren Erwachsenen: Sicherheitsanalyse und Präventionsempfehlungen

Eva Stocker u.a. Bern: BFU, 2025.

Sturzunfälle bei älteren Erwachsenen stellen eine erhebliche Herausforderung für die öffentliche Gesundheit dar. Ein neuer Bericht der BFU analysiert das Unfallgeschehen und zeigt Präventionsansätze auf, um die Sicherheit und Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern. Die Präventionsansätze werden in dieser Psinfo-Ausgabe im Interview auf den Seiten 6 und 7 diskutiert.

Sturzprävention im privaten Wohnraum: Leitfaden zur Wohnraumabklärung für Fachpersonen in der Gesundheitsversorgung

Ursula Meier Köhler. Bern: BFU, 2023.

Die Fachdokumentation Wohnraumabklärung leistet einen wertvollen Beitrag zur Sturzprävention im privaten Wohnraum und fördert sicheres Verhalten in den eigenen vier Wänden. Die Dokumentation unterstützt die Gesundheitsversorgung älterer Menschen – sowohl im ambulanten als auch im stationären Bereich. Für eine effiziente Durchführung der Wohnraumabklärung stehen Fachpersonen zudem zwei digitale Hilfsmittel zur Verfügung: eine kompakte Mini-Checkliste und eine erweiterte Checkliste für detaillierte Abklärungen.

Alertswiss-App

Bundesamt für Bevölkerungsschutz (BABS). Alertswiss-App. Verfügbar unter: https://www.alert.swiss/de/app.html

Katastrophen können immer passieren. Um die Bevölkerung bei Ereignissen zu schützen, die eine Gefahr für die Gesundheit darstellen, informiert die Alertswiss-App unmittelbar im Ereignisfall. Sie übermittelt Alarme, Warnungen und Informationen zum aktuellen Standort direkt und fortlaufend auf das Smartphone.

Die Auswahl der vorgestellten Titel erfolgte durch:

ZHAW Hochschulbibliothek

Website: **zhaw.ch/hsb/gerontologie**
Telefon: 058 934 75 00
E-Mail: gerontologie.hsb@zhaw.ch

Für Fachpersonen

Beruflich weiterkommen mit Pro Senectute

Im Weiterbildungsprogramm 2026 von Pro Senectute Schweiz steht das Zusammenspiel von Wissen, Praxisbezug und Austausch im Zentrum.

46 Weiterbildungen, davon 16 neue Angebote: Das Weiterbildungsprogramm 2026 von Pro Senectute Schweiz steht fest. Mitarbeitende und Freiwillige von Pro Senectute sowie interessierte Fachpersonen finden Workshops in den Fachbereichen «Gerontologie und Beratung», «Kommunikation und Führung» sowie «Recht und Finanzen».

Im neuen Programm rückt das Thema Freiwilligenarbeit stärker in den Fokus. Nach dem erfolgreichen Pilotkurs 2025 bietet Pro Senectute Schweiz den «Betreuungskurs Pro Senectute Gesamtorganisation» erneut an. «Aktive und zukünftige Freiwillige erweitern ihr Wissen, um ältere Menschen im Alltag kompetent und einfühlsam zu begleiten», beschreibt Caroline Winiger, Koordinatorin Weiterbildungen und Veranstaltungen bei Pro Senectute Schweiz, das Ziel des Kurses. Neu auf der Agenda steht die Weiterbildung «Beratungen im Migrationskontext». «Die Erfahrungen aus dem Beratungsalltag zeigen, dass der Umgang mit kultureller und sprachlicher Vielfalt zunehmend an Bedeutung gewinnt. Auf diese Entwicklung gehen wir gezielt ein», so Winiger. Weiterhin im Programm stehen Weiterbildungen zu Kernthemen der Sozialberatung, insbesondere zu Sozialversicherungen und Ergänzungsleistungen.

Für weitere Informationen: **www.prosenectute.ch/weiterbildungen**

Impressum
Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch
Redaktion: Céline König
Texte: Daniel Röösli, Martin Niederberger, Céline König
Übersetzung: Pro Senectute Schweiz
Layout und Druck: Gutenberg Druck AG
Erscheinungsweise: in der Regel viermal jährlich
© Pro Senectute Schweiz

Letzte Chance

Bild: Pro Senectute Schweiz

Alterskongress 2026: Demografie als Chance
Unter dem Motto «Chance Demografie – Gute Praxis und Innovationen» widmet sich der 2. Nationale Alterskongress den gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Perspektiven des Alterns. Der Kongress findet am **22. Januar 2026** im **Kongresshaus Biel** statt.

Hochkarätige Referentinnen und Referenten teilen ihre Expertise und inspirieren zur Weiterentwicklung der Altersarbeit. Sie dürfen sich freuen auf Elisabeth Baume-Schneider, Eveline Widmer-Schlumpf und viele mehr. SRF-Journalistin Valérie Wacker moderiert den Kongress und Live-Cartoonist Pfuschi begleitet ihn künstlerisch-humoristisch.

Seien Sie dabei am bedeutenden Treffpunkt für Fachpersonen aus der ganzen Schweiz, die sich mit den Chancen und Herausforderungen des demografischen Wandels beschäftigen.

Event-Details und Ticket-Vorverkauf: