



Achtung, Stolperfallen!

So sichern Sie Ihre Wohnung und helfen Stürze zu vermeiden:

Fußböden

- Glatte Böden meiden; auf Steinboden geklebter Teppichboden erhöht die Sicherheit
- Nicht über nass gewischte Böden gehen
- Rutschhemmende Fliesen wählen; kleine Fliesen mit höherem Fugenanteil sind besser als große Fliesen
- Teppiche, Fußmatten, Vorleger entfernen; sonst mit Antirutschmatten sichern oder festkleben; es dürfen keine Kanten hoch stehen

Steighilfen

- Zum Gardinenaufhängen, Glühbirnenwechseln etc. nicht auf einen Stuhl, Tisch oder Fenstersims steigen - kurze Leiter oder rutschfesten Tritthocker benutzen
- Wichtig: geriffelte breite Trittstufen, stabile Spreizsicherung, rutschfeste Gummi- oder Plastikfüße; GS-Zeichen beachten

Ordnung

- Fußboden nicht als Ablageraum nutzen (z.B. für Schuhe oder Einkaufstasche; riskant sind auch Zeitschriften oder Bücher neben dem Bett)
- Zimmer nicht zu voll stellen damit Platz zum Bewegen bleibt (Richtwert der Aktion „Das sichere Haus“: mindestens 1,20 m vor jedem Möbelstück)

Möbel

- Wacklige Stühle und nicht stabile Möbel entfernen

Kabel

- Lose Kabel mit Kabelschellen an der Wand befestigen, z.B. entlang der Fußleisten; mit Kabelbindern zusammenklemmen oder in Kabelkanälen verlegen
- Eventuell zusätzliche Steckdosen anbringen lassen
- Ein schnurloses Telefongerät verringert ebenfalls die Sturzgefahr

Beleuchtung

- Gute Beleuchtung in Haus, Treppenhaus, Eingang und am Gehweg
- Lampen dürfen nicht blenden
- Nachttischlampe bzw. Schlafzimmerlampe, die vom Bett aus eingeschaltet werden kann
- Gut erreichbare Lichtschalter, evtl. beleuchtet oder mit Leuchtstreifen markiert; sinnvoll können auch Bewegungsmelder sein, die Licht einschalten, sobald der Raum betreten wird

Weiterer vorbeugender Selbstschutz:

- Tragen Sie gut passende, rutschfeste Schuhe oder Socken mit rutschhemmenden Sohlen
- Tragen Sie keine weiten Ärmel oder offene Schürzenbänder wegen der Gefahr des Hängenbleibens
- Gehen Sie bitte regelmäßig zu einem Sehtest
- Hüftprotektoren (Hüftschutzhosen mit Schalen oder Polstern) verhindern Schenkelhalsbrüche. Sie sind besonders sinnvoll bei Osteoporose, Parkinson und anderen Sturzgefährdeten Patienten
- Sport – mindestens 2 mal die Woche - unter fachkundiger Anleitung verbessert die Fitness, Muskelkraft und Koordination
- Lassen Sie sich mehr Zeit - Hektik begünstigt Sturzunfälle!