



Tipps zur Vermeidung von Stürzen – ein Zuhause ohne Stolperfallen

Um den Alltag gesund und sicher bewältigen zu können und sich zuhause wohlfühlen, ist es wichtig das traute Heim sicher zu gestalten. Die folgende Liste hilft Ihnen, die häufigsten Stolperfallen im eigenen Umfeld zu erkennen und zu beheben.

- o Böden sind eben: Lose Bretter, Fliesen etc. beseitigen, Türschwellen ausgleichen oder gut sichtbar markieren
- o Teppiche sind rutschsicher und haben keine abstehenden Ecken: Teppich entfernen oder mit doppelseitigem Klebeband am Boden festkleben
- o Treppen mit Handlauf und rutschfester Oberfläche: Mindestens einen Handlauf - wenn möglich beidseits, rutschige Stufen mit Anti-Rutsch Band bekleben
- o Badezimmer ist sicher trotz Nässe: Passende Haltegriffe anbringen (z.B. neben Toilette, in Badewanne), Anti-Rutsch Matte in Dusche oder Wanne, evtl. kippsichere Sitzgelegenheit zum Ausruhen, bei Umbauten am besten eine bodenebene Dusche ohne Wanne wählen
- o Gute Beleuchtung: Wege, die oft im Dunkeln gegangen werden, gut ausleuchten (Bsp. Weg vom Bett zur Toilette, Treppen), gut erreichbare Lichtschalter an richtigen Stellen – besonders wichtig direkt vom Bett aus erreichbar und vor Treppen, wenn nicht möglich Bewegungsmelder oder Stehlampen anbringen, auch ein Nachtlicht kann sehr praktisch sein
- o „Ordnung ist das halbe Leben“: Herumliegende Gegenstände stets aufräumen, Kabel verstecken oder mit starkem Klebeband vollständig am Boden ankleben
- o Selbst rutschfest sein: Stabile Hausschuhe mit rutschfester Sohle und gutem Halt an der Ferse anziehen (Schlappen sind ungeeignet), in Socken nur herumgehen, wenn sie Noppen haben
- o Sicherer Garten macht Freude: Die Wege zum Haus und im Garten sollten gut ausgeleuchtet und rutschsicher sein sowie Möglichkeiten zum Festhalten bieten. Evtl. Pfosten oder Geländer anbringen
- o Alltagsgegenstände sind gut erreichbar: Telefon, Kaffeetassen, Zahnpasta etc., Gegenstände, die Sie häufig brauchen, sollten einfach erreichbar sein
- o Genügend Platz für alle Fälle: Zwischen Möbeln sollte 1,20m Platz sein, um im Falle mit Hilfsmitteln gut durchzukommen

Neben diesen Umgebungs-Anpassungen ist das eigene Verhalten ein einflussreicher Faktor zur Sturzprävention. Es ist wichtig, Verhaltensweisen der aktuellen Tagesverfassung anzupassen, z.B. bei Schwindel oder Benommenheit aufgrund von Medikamenteneinnahme oder Krankheit. Allgemein gilt: Mit ausreichend Bewegung die eigene Fitness erhalten und sich für Aktivitäten, die Gleichgewicht erfordern, genügend Zeit nehmen. Ganz nach dem bekannten Sprichwort:

„In der Ruhe liegt die Kraft“.