

## PfiFf-Themenblatt Nr. 19a

### Sicher Wohnen – Tipps gegen Stolperfallen

Unfälle zu Hause können am besten vermieden werden, wenn Sie die alltäglichen Dinge in Ruhe und mit Bedacht erledigen und die Wege in der Wohnung nicht zugestellt sind.

#### Helles Licht

Achten Sie überall in der Wohnung auf eine helle Beleuchtung, die nicht blendet. Besonders Treppen und der Weg vom Schlaf- ins Badezimmer sollten gut ausgeleuchtet sein. Achten Sie darauf, dass Sie alle Lichtschalter bequem erreichen können. Vor allem die Nachttischlampe sollten Sie direkt vom Bett aus anschalten können. Wenn Sie nachts öfter aufstehen müssen, können Sie zur Orientierung ein Nachtlicht brennen lassen. Sie können auch nachträglich Bewegungsmelder an Ihren Lampen anbringen lassen, damit Ihr Weg immer gut ausgeleuchtet ist.



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse

#### Freie Böden

Ob Bodenvase oder Beistelltischchen – vieles, was sich im Laufe der Zeit angesammelt hat, kann zum Hindernis werden. Schaffen Sie Platz und lassen Sie nichts auf dem Boden liegen. Verstauen Sie Schuhe im Flur und Wohnbereich in Regalen oder Schränken. Schnell stolpert man auch über Falten, Kanten und hochgeklappte Ecken von Läufern und Teppichen. Wenn Sie auf solche losen Bodenbeläge nicht verzichten möchten, sollten Sie sie mit Gummimatten oder Stoppern am Rutschen hindern.

Auch nicht fachgerecht verlegte Kabel und herumliegende Telefonschnüre sind gefährlich und sollten aus dem Weg geräumt werden. Zum Beispiel können Kabel an der Wand entlang verlegt oder mit Klebeband am Fußboden befestigt werden. Vielleicht können Sie auch schnurlose Telefone verwenden.

Wischen Sie verschüttetes Wasser, Creme oder Öl sofort vom Boden auf.

## **Sichere Treppen**

Jede Treppe sollte einen fest in der Wand verankerten Handlauf haben, an dem Sie sich sicher festhalten können. Der Handlauf sollte über den Anfang und das Ende der Treppe hinausgehen. Wenn Sie in einer Wohnung mit mehreren Etagen wohnen, prüfen Sie, ob Ihre Räume auf eine Ebene verlegt werden können, damit Sie möglichst wenige Treppen steigen müssen. Ein rutschfester Bodenbelag kann für mehr Sicherheit auf der Treppe sorgen. Eine Markierung der ersten und letzten Stufe bietet eine gute Orientierung. Nehmen Sie sich beim Treppensteigen genügend Zeit, sowohl hinauf als auch hinunter. Versuchen Sie z. B., die Einkäufe gut zu verteilen, und teilen Sie das Gewicht beim Tragen gegebenenfalls auf.

## **Rutsch-sicheres Badezimmer**

Statten Sie Ihre Dusche oder Badewanne mit einer rutschfesten Matte aus. Stabil verankerte Handgriffe im Badezimmer und an der Toilette helfen, das Bad sicher und bequem zu nutzen.

## **Praktische Küche**

Hängeschränke in der Küche sind praktisch, aber oft schwer erreichbar. Das gilt auch für Nischenschränke. Verstauen Sie Teller, Tassen und Töpfe so, dass Sie sie leicht erreichen können. Wenn Sie Essen und Geschirr mit einem Küchenwagen zum Tisch und zurück in die Küche transportieren, vermeiden Sie es, voll beladen zu stolpern. Ebenso ist es wichtig, ausreichend Platz in der Küche zu haben, um mit Hilfsmitteln problemlos zu rangieren. Vielleicht können nicht regelmäßig benutzte Stühle zeitweise zur Seite geschoben und nur bei Bedarf herangeholt werden. Auch in der übrigen Wohnung lohnt es sich, vor Möbelstücken Platz zu lassen.

## **Beratung und Information**

Das Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) bietet eine neutrale, seriöse und fachlich geprüfte Informationsquelle. Hier finden Sie Gesundheitsinformationen für ältere Menschen, die Sie kostenfrei bestellen und in der Trainingsgruppe nutzen können.

**Erfahren Sie mehr zum Thema auf dem PfiFf-Themenblatt Nr. 19 und 19b.**