

## PfiFf-Themenblatt Nr. 19b

### Sicher Wohnen – Verhaltensprävention

#### Feste Schuhe

Schlechtsitzende Hausschuhe sind eine Gefahr. Tragen Sie auch in der Wohnung stabile Schuhe mit niedrigen Absätzen, die besonders im Fersenbereich einen guten Halt bieten. Ein langer Schuhlöffel erleichtert das Anziehen. Sehr praktisch sind Schuhe mit Klettverschlüssen. Sie müssen nicht umständlich geschnürt werden und verhindern, dass sich lose Schnürsenkel zur Stolperfalle entwickeln. Wer Schwierigkeiten hat, für den nächtlichen Toilettengang extra Schuhe anzuziehen, kann auch mit rutschhemmenden Socken zu Bett gehen. Achten Sie auch bei Schuhen, die Sie außerhalb der Wohnung oder des Hauses tragen, auf eine rutschfeste Sohle.

#### Hilfsmittel für mehr Selbstständigkeit

Mit geeigneten Hilfsmitteln können ältere Menschen oft auf fremde Hilfe verzichten. Hilfsmittel können die Selbstständigkeit fördern, Fähigkeiten erhalten oder verbessern, Sicherheit vermitteln und Beschwerden lindern. Besonders Rollatoren und Gehstöcke unterstützen Sie, mobil zu bleiben, und helfen, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten. Diese Hilfsmittel werden oft leihweise überlassen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Sehkraft, Ihr Hörvermögen und Ihre Medikamente regelmäßig kontrollieren lassen. Versuchen Sie, ein Gefühl dafür zu bekommen, wann Unterstützung sinnvoll ist.



© AOK Nordost. Die Gesundheitskasse

Zum Beispiel können das Aufhängen von Gardinen oder das Wechseln einer Glühlampe schwerfallen. Dann bitten Sie Verwandte oder Nachbarn um Hilfe. Vielleicht können Sie im Gegenzug etwas anbieten, wie z. B. Blumen gießen, wenn Sie Hilfe beim Gardinenaufhängen benötigen.

## **Garten und Terrasse**

Besonders gefährlich sind Unebenheiten, Kanten oder wackelnde Bodenplatten. Lassen Sie solche Mängel auf jeden Fall beseitigen. Je nach Jahreszeit sollten Sie darauf achten, dass beispielsweise Laub, Eis oder Schnee auf dem Gehweg keine Gefahr darstellen.

## **Eingangsbereich**

Legen Sie auf glatten Böden im Eingangsbereich einen faltenfreien und rutschfesten Belag aus, beispielsweise einen Teppich. Auch die Fußmatte vor der Tür sollte nicht wegrutschen.

## **Was tun im Winter**

Tragen Sie gutschitzende Schuhe mit rutschfestem Profil und verwenden Sie bei Schnee und Eis am besten Spikes an den Sohlen. Diese gibt es auch für Gehstöcke, sogenannte ‚Stockkrallen‘. Bei sehr schlechten Wetterbedingungen sollten Sie sich Unterstützung holen, zum Beispiel von Nachbarn, Verwandten oder einem Lieferdienst.

## **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 den PfiFf-Themenblatt Nr. 19 und 19a.**