

Sturzrisiken im häuslichen Umfeld

– so erhöhen Sie Ihre Sicherheit

Das Risiko in der häuslichen Umgebung zu stürzen, ist hoch. Möglicherweise ist Ihnen gar nicht bewusst, wie viele Stolperfallen und Gefahrenquellen in Ihrer direkten Umgebung lauern. Dabei lassen sich viele von Ihnen mit wenig Aufwand aus dem Weg räumen. Schon durch kleine Maßnahmen können Sie für deutlich mehr Sicherheit in Ihrem Zuhause sorgen. Der folgende „Sicherheits-Check“ mit zahlreichen Tipps soll Ihnen dabei helfen.



Ist ausreichend Licht in Ihrer Wohnung?

- Zunächst empfiehlt es sich, möglichst viel natürliches Licht in die Wohnung lassen. Öffnen Sie jeden Morgen Vorhänge und Jalousien.
- Sparen Sie nicht mit Lampen. Alle Ihre Laufwege sollten hell ausgeleuchtet werden können.
- Stellen Sie sicher, dass Hauseingang und Treppenhaus ausreichend beleuchtet sind. Häufig gibt es dort eine automatische Beleuchtung. In diesem Fall sollten Sie prüfen, ob die Beleuchtungsintervalle lang genug sind, dass Sie Ihre Wohnung, Keller, Garten oder Garage ohne Eile erreichen. Passen Sie ggf. die Dauer der Beleuchtung an.
- Für den Fall, dass Sie nachts mal raus müssen, sollten Sie ausreichend Licht haben. Stellen Sie am besten eine kleine Lampe auf Ihren Nachtschisch, die Sie auch im Liegen bequem an- und ausgeschaltet können.
- Installieren Sie Nachtlichter im Bad und den Räumen, die vom Schlafzimmer zum Bad führen. Praktisch sind hier Lichter mit Bewegungssensoren, die sich automatisch bei Bewegung einschalten und eine bestimmte Zeit nach der Bewegung ausschalten.



Liegen mögliche Stolperfallen im Weg?

- Halten Sie Ihre Laufwege frei. Dekorationsgegenstände wie z. B. Vasen haben dort nichts zu suchen. Das gilt insbesondere für Treppenstufen und -absätze.
- Türschwellen sind oft Stolperfallen. Insbesondere bei Türen, die auf Balkon oder Terrasse führen, gibt es häufig größere Absätze. Diese lassen sich z. B. mit Gummirampen überbrücken.
- Achten Sie darauf, dass keine losen Kanten und Ecken von Teppichen hoch stehen.
- Sorgen Sie dafür, dass keine Kabel quer durch den Raum verlaufen. Sämtliche Kabel sollten entlang der Fußleisten gelegt werden. Wenn nötig sollten Sie zusätzliche Steckdosen installieren lassen.



Sind alle für den Alltag wichtigen Dinge gut erreichbar?

- Bewahren Sie alles, was Sie regelmäßig benutzen und verwenden, gut erreichbar und in Augenhöhe auf. So kommen Sie nicht in Verlegenheit, einen Stuhl zu Hilfe zu nehmen, um ans obere Schrank- oder Regalfach zu kommen. Für den Fall, dass Sie Dinge aus einem oberen Fach benötigen, sollte eine sichere Trittleiter bequem zugänglich sein.
- Sorgen Sie für ausreichend Platz, damit Sie sich bequem in Ihrer Wohnung bewegen können. Trennen Sie sich von Einrichtungsgegenständen, die Sie nicht wirklich brauchen und die nur im Weg stehen.



Können Sie sich ggf. gut festhalten und abstützen?

- Oft macht nach längerem Sitzen auf Stuhl oder Sessel das Aufstehen Probleme. Im Idealfall haben Ihre Sitzgelegenheiten Armlehnen, so dass Sie sich abstützen können. Eine höhere Sitzposition erleichtert ebenfalls das Aufstehen. Diese können Sie durch ein Kissen anpassen. Außerdem sollten Sie kontrollieren, ob Stühle und Sessel einen sicheren Stand haben.
- In Badezimmer bieten mobile oder feste Haltegriffe an Badewanne/Dusche und neben dem WC montiert bieten Sicherheit.
- Weitere Hilfsmittel im Bad sind Duschhocker und eine Toilettensitzerhöhung.
- Besonders wichtig sind stabile, durchgehende Geländer an Treppen.



Besteht in Ihrer Wohnung Rutschgefahr?

- Glatte Böden sind eine hohe Gefahrenquelle. Verlegen Sie rutschfeste Matten im Badezimmer und in der Dusche/Badewanne. Wenn Sie auch im Schlafraum einen glatten Bodenbelag haben, sollten Sie eine solche Matte auch vor das Bett legen.
- Teppiche und Läufer können nicht nur Stolperfallen sein, sondern auch unvermutet wegrutschen. Wenn Sie nicht auf Teppiche verzichten möchten, sichern Sie diese mit Anti-rutschmatten oder Klebebelägen sichern. Haben Sie eine Treppe, die mit Teppich belegt ist, sollten Sie unbedingt darauf achten, dass die Teppichstücke fest verlegt sind.
- Tragen Sie in der Wohnung keine Schuhe mit glatter Sohle. Empfehlenswert sind Hausschuhe mit Gummisohle, die zudem guten Halt bieten.



Bei vielen Wohnungen sind Umbaumaßnahmen erforderlich, um die Wohnung barrierefrei zu gestalten. Informieren Sie sich rechtzeitig über die Möglichkeiten. Umbauten und Wohnraumanpassungen bedürfen einen sorgfältigen Planung. Es gibt verschiedene Beratungsstellen, die eine kostenfreie Beratung und Information anbieten.

Anlaufstellen sind z. B.

- Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V.: www.wohnungsanpassung-bag.de
- Barrierefrei Leben e.V.; Verein für Hilfsmittelberatung, Wohnraumanpassung und barrierefreie Bauberatung: www.barrierefrei-leben.de, www.online-wohn-beratung.de
- Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege: www.zqp.de/beratung-pflege