

Sicher zu Hause leben



© shutterstock.com/New Africa

Das häusliche Umfeld stellt den häufigsten Unfallort dar. Mit zunehmendem Alter steigt auch das Unfallrisiko, vor allem in Form von Stürzen. Diese können durch die Abnahme der körperlichen Verfassung, aber auch aufgrund einer nicht barrierefreien Wohnumgebung verursacht werden. Ein Sturz kann erhebliche negative Auswirkungen haben. Um dem entgegenzuwirken, kann die Sicherheit im häuslichen Umfeld durch folgende, einfach umsetzbare, Tipps gesteigert werden.

Beleuchtung

Da sich mit dem Alter die Sinneswahrnehmung verändert und die Sehkraft abnimmt, sollte in jedem Raum auf gute Lichtverhältnisse geachtet werden. - sei dies bei Haushaltstätigkeiten, wie Kochen oder beim nächtlichen Toilettengang. Die Sicherheit kann durch zusätzliche Lampen gewährleistet werden – Bewegungsmelder vereinfachen die nächtliche Suche nach dem Lichtschalter.

Stolperfallen

Im häuslichen Umfeld begegnen uns tagtäglich potenzielle Stolperfallen. Seien dies Kabel, Gegenstände am Boden oder Teppiche. Alle können zu einem verheerenden Sturz führen. Daher sollte immer darauf geachtet werden, den Boden frei zu halten und alle Kabel adäquat zu verstauen. Teppiche können entweder entfernt oder mit rutschfesten Unterlagen versehen werden. Des Weiteren rät das Kuratorium für Verkehrssicherheit (2015) im Wohnbereich Socken und Schuhe mit rutschfester Sohle zu tragen.

Bad und WC

Vor allem in Sanitärräumen sollte die Gefahr auszurutschen, nicht unterschätzt werden. Aus diesem Grund gilt hier ebenfalls der Tipp des KfV (2015) eine rutschfeste Badematte zu verwenden. Auch in der Dusche oder Badewanne kann eine rutschfeste Duschmatte angebracht werden. Die Sanitärräume können für viele eine Herausforderung darstellen, vor allem bei bereits vorhandenen körperlichen Einschränkungen. Hierzu sollte auf die Schwierigkeiten geachtet und dementsprechende Maßnahmen gesetzt werden, wie zum Beispiel das Anbringen von Haltegriffen. Dies sollte jedoch mit Expertinnen und Experten abgesprochen werden.

Gesteigertes Sicherheitsgefühl

Das Befolgen der oben angeführten Punkte kann einerseits das Sturzrisiko vermindern und andererseits das subjektive Sicherheitsgefühl steigern. Wichtig ist jedoch, dass adäquate und individuelle Maßnahmen gesetzt werden.

Bei körperlichen Beeinträchtigungen können Sitzgelegenheiten und Hilfsmittel, wie ein Rollmobil, das Sturzrisiko ebenfalls minimieren. Die Beurteilung über die Notwendigkeit des Hilfsmittels erfolgt durch Ärztinnen und Ärzte sowie Expertinnen und Experten. Bereits vorhandene Hilfsmittel sollten aber immer griffbereit positioniert werden. Durch das Aufstellen von Sitzgelegenheiten kann einer raschen körperlichen Ermüdung vorgebeugt werden.

Eine detaillierte Ausführung der Maßnahmen befindet sich in den [Sicherheitstipps für zuhause](#) vom Kuratorium für Verkehrssicherheit.