

So werden Stolperfallen beseitigt

Checkliste – Wie mit wenigen Handgriffen die eigenen vier Wände sturzsicher werden

Die meisten Sturzunfälle ereignen sich im häuslichen Umfeld

Das Projekt »Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen« möchte ältere Menschen zu mehr körperlicher Aktivität motivieren. Doch um sich auch im Alltag gut und sicher bewegen zu können, sollten die eigenen vier Wände frei von Stolperfallen sein. Denn die meisten Sturzunfälle ereignen sich im häuslichen Umfeld.

Kleine Veränderungen bewirken schon viel. Die folgende Checkliste möchte zu einem kritischen Rundgang durch die eigene Wohnung anregen.

- Ordnung schaffen: Schuhe oder andere Stolperfallen gehören aus dem Weg geräumt. Vor jedem Möbelstück sollte wenigstens 1,20 Meter Platz sein.

- Teppiche befestigen: Lose Teppiche sollten am besten entfernt werden. Ist das nicht erwünscht, empfiehlt es sich, eine Antirutschmatte anzubringen.

- Kabelfallen entfernen: Kabel verlaufen idealerweise entlang der Wand oder sind mit Klebeband am Fußboden befestigt.

- Trittsichere Treppenstufen: Ein rutschfester Belag (Gummistreifen oder Teppichmatten) bietet Sicherheit. Auf beiden Seiten sollten stabile Handläufe angebracht sein. Blumenvasen oder sonstige Dekorationen ha-

ben auf der Treppe nichts zu suchen. Eine gute Beleuchtung und eine Markierung der ersten und letzten Stufe helfen überdies, Fehlritte zu vermeiden.

- Lichtschalter in Reichweite: Im Flur sollte der Lichtschalter direkt nach dem Eintreten in die Wohnung zu betätigen sein.

- Sicherheit im Schlafzimmer: Um gut aus dem Bett herauszukommen, ist die Höhe entscheidend. Der Lichtschalter sollte vom Bett aus gut erreichbar sein. Wer öfters nachts aufstehen muss, sollte an eine dauernde Nachtbeleuchtung im Schlafzimmer denken. Eine Alternative sind Leuchten mit Bewegungsmelder, die sich beim Vorbeigehen einschalten.

- Sicherheit in der Küche: Geschirrschrank so aufbewahren, dass es sich leicht ein- und ausräumen lässt. Die Benutzung eines Küchenwagens erleichtert den Transport von Geschirr und Essen durch die Wohnung.

- Sicherheit im Bad: Haltegriffe zum Ein- und Aussteigen aus der Wanne oder Dusche sind nicht nur bei älteren Menschen sinnvoll. An der Toilette sorgen Haltegriffe und eine Sitzerrhöhung für mehr Sicherheit. Rutschfeste Aufkleber am Wannenboden geben festen Stand nassen, eingeseiften Füßen. Ideal ist, Badetücher in Reichweite aufzuhängen, um sie problemlos greifen zu können.

- Sicherer Tritt rings ums Haus: Beleuchtung ist das A und O, um Stürzen bei Nacht und Dämmerung vorzubeugen. Die Lampen müssen den kompletten Weg ausleuchten und am besten mit Bewegungsmeldern ausgestattet sein. Auch der Weg zur Garage sollte gut beleuchtet sein. Besonders gefährlich sind Unebenheiten, Kanten oder wackelnde Bodenplatten. Solche Mängel müssen unbedingt so

schnell wie möglich beseitigt werden.

- Eingangsbereich: Glatte Böden im Eingangsbereich verwandeln sich in Kombination mit nassen Schuhsohlen schnell in Rutschbahnen. Deshalb sollten solche Bereiche mit einem faltenfreien, rutschfesten Belag – etwa einem Teppich – ausgelegt sein. Auch die Fußmatte vor der Tür darf übrigens nicht rutschen.

- Sicherer Garten: Der Gartenweg und der Aufgang zum Garten müssen ebenfalls gut beleuchtet sein. Kinderspielzeug nach dem Spielen wegräumen, damit es im Gras nicht übersehen wird. Herumliegende Gartengeräte und Leitern stellen im ganzen Garten eine potenzielle Unfallgefahr dar und gehören deshalb in die Garage oder den Schuppen.

Neben diesen Anpassungen im Haushalt haben auch Kleidungsstücke einen wesentlichen Einfluss auf die Stand- und Gangsicherheit älterer Menschen. Wer im Haus keine rutschfesten, gut sitzenden Schuhe mit Fersenriemen tragen will, für den sind Socken mit einer Rutschhemmung sehr zu empfehlen. Diese finden sich unter so verschiedenen Begriffen wie Anti-Rutsch-Socken, ABS-Socken oder Stopper-Socken.

Schließlich sollten sich Senioren nie scheuen, um Hilfe zu bit-

ten, wenn es um Aufgaben wie Gardinen aufhängen oder Glühlampe wechseln geht. Oft ist die Hilfsbereitschaft bei Verwandten oder Nachbarn größer als erwartet. (rbk)



Ein stabiler Haltegriff ist sehr hilfreich.

BILD: FOTOLIA

Frühwarnzeichen Demenz

Finanzen – Chaotischer Umgang kann ein Signal dafür sein

Doppelt bezahlte Rechnungen oder ein chaotisches Scheckbuch: Beides kann auf eine Demenz hindeuten. Psychologische Studien haben gezeigt, dass Probleme mit den Finanzen eines der frühesten Anzeichen für eine Demenz sind.

Senioren, die später typische Alzheimer-Symptome entwickeln, haben oft schon früh Schwierigkeiten, Geld richtig ab-zuzählen, den Kontoauszug zu verstehen oder Überweisungen

auszufüllen, berichtet die Zeitschrift »Psychologie heute« (Ausgabe Februar 2012).

Fängt ein Familienmitglied mit Gedächtnisproblemen an, Rechnungen zweimal zu bezahlen oder Eintragungen im Scheckbuch durcheinanderzubringen, sollten bei Angehörigen die Alarmglocken läuten. Darauf weist der Neuropsychologe Daniel Mason hin.

In einer Studie am Alzheimer Disease Research Center der

Universität von Alabama verglichen Wissenschaftler um Mason 87 Patienten mit Gedächtnisproblemen mit 76 gesunden Senioren hinsichtlich ihrer finanziellen Fähigkeiten. 25 Patienten, die binnen eines Jahres ein Alzheimerleiden entwickelten, schnitten in einem zweiten Test deutlich schlechter ab. (tmn)

ZICKLER
«Seit 1973»
IMMOBILIEN

Wenn Ihr Haus zu groß geworden ist und Sie es verkaufen wollen, bieten wir Ihnen eine erste kostenlose Verkaufsberatung an. So bekommen Sie eine solide Grundlage für alle weiteren Entscheidungen. Rufen Sie uns an, wir freuen uns darauf!

www.zicklerimmobilien.de
Tel. 07121 / 1644-0

www.mayer-Sauna.de
Wir bringen Gesundheit zu Ihnen nach Hause!
mayer-Sauna • Trends für Sauna und Wohnen
In der Stelle 28 • 72810 Gomaringen • Tel. 0 70 72/92 21 08

Sanitär / Heizung / Flaschnerei / Apparatebau / Lasertechnik

Ihr neues Bad „all inclusive“
Wir kümmern uns um alles, vom Plan bis zu Ihrem ersten Wellnessbad. Alles aus einer Hand.

Dingler
Sanitär

Im Grund 8 • 72800 Eningen
Tel. (07121) 98 94-0 • Fax 98 94-20
e-mail: info@dingler.com
www.dingler.com

bruderhaus DIAKONIE

Stiftung Gustav Werner und Haus am Berg

Teil haben. Teil sein.

Hilfen für ältere Menschen in Ihrer Nähe

Jeder Mensch ist einzigartig und damit anders. Deshalb richten wir unsere Angebote nach Ihren Bedürfnissen und bieten wohnortnahe Angebote aus einer Hand. Wir unterstützen und begleiten ältere und pflegebedürftige Menschen, damit sie so lange wie möglich selbstständig bleiben können.

DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

- Stationäre Pflegeplätze
- Kurzzeitpflege und Tagespflege
- Betreutes Seniorenwohnen
- Menüservice
- Ambulanter Dienst
- Hausnotruf
- Spezielle Angebote für Menschen mit Demenz
- Sinnesgarten
- Friseur und Fußpflege kommen regelmäßig zu uns ins Haus
- Umfangreiches Beschäftigungs- und Aktivierungsprogramm
- Gottesdienste, Andachten und kulturelle Angebote

Unsere Einrichtungen im Bereich Reutlingen

Treffpunkt für Ältere, Reutlingen: Telefon 07121 278-814

Seniorenzentrum Gönningen: Telefon 07072 600-440

Seniorenzentrum Mittelstadt: Telefon 07127 923-180

Sozialstation Südwest: Telefon 07121 278-492

Unsere Einrichtungen im Bereich Ermstal und Alb

Seniorenzentrum Herzog Christoph, Bad Urach: Telefon 07125 942-40

Gerontopsychiatrisches Pflegeheim Königshöhe, Dettingen/Erms: Telefon 07123 720-60

Haus Liesental, Münsingen-Buttenhausen: Telefon 07383 943-0

seit 1949 Baugenossenschaft Pfullingen eG Wohnungsunternehmen

Baugenossenschaft Pfullingen eG
Badstraße 1
Tel. (07121) 97 94 - 0
baugenossenschaft-pfullingen.de

Wohnen an der Echaz
Wir erstellen in der Hohe Straße in Pfullingen

21 seniorengerechte Eigentumswohnungen
Noch vier Penthouse-Wohnungen frei!
Bauantrag ist gestellt!

Teilweise mit Tagespflege und ambulantem Wohnen in Kooperation mit der Samariterstiftung

Fordern Sie unseren Prospekt an, oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin.
Kontaktaufnahme unter: **Telefon 07121 - 9794-0**
oder: **info@baugenossenschaft-pfullingen.de**

Wählen Sie einen sicheren Partner!

Seniorenzentrum Martha-Maria
Betreutes Wohnen
Haus Olgahöhle in Honau
Olgastraße 31

2 -Zimmer-Wohnung mit Balkon
im Erdgeschoss 39,33 qm

2 1/2-Zimmer-Wohnung mit Terrasse
im Erdgeschoss 95,02 qm

3-Zimmer-Wohnung mit Balkon
im Dachgeschoss 87,04 qm

Es erwartet Sie eine harmonische Wohngemeinschaft, fachgerechte Betreuung mit dem gesamten Umfang der Serviceleistungen des Betreuten Wohnens .

Interesse? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

Seniorenzentrum Martha-Maria
Heerstraße 41, 72805 Lichtenstein-Honau
☎ 07129 /9285-0 **Diakonie**

