

Checkliste alltägliche Stolperfallen

Um sich zuhause wohlfühlen und den Alltag gesund bewältigen zu können, ist es wichtig, das traute Heim sicher zu gestalten. Die folgende Liste soll Ihnen helfen, Ihr Zuhause von den häufigsten Stolperfallen zu befreien.

Ziel:	Was ist zu tun:
<input type="checkbox"/> Böden sind eben	Lose Bretter, Fliesen etc. beseitigen, Türschwellen ausgleichen oder gut sichtbar markieren
<input type="checkbox"/> Teppiche sind rutschsicher und haben keine abstehenden Ecken	Teppich entfernen oder mit geeignetem Klebeband am Boden festkleben
<input type="checkbox"/> Treppen mit Handlauf und rutschfester Oberfläche	Mindestens einen Handlauf - wenn möglich beidseits anbringen, rutschige Stufen mit Anti-Rutsch Band bekleben (evtl. im Dunkeln leuchtend)
<input type="checkbox"/> Badezimmer ist sicher trotz Nässe	Passende Haltegriffe anbringen (Toilette, Badewanne), Anti-Rutsch Matte in Dusche oder Wanne, evtl. kippichere Sitzgelegenheit zum Ausruhen, am allerbesten ist eine boden-ebene Dusche ohne Wanne
<input type="checkbox"/> Gute Beleuchtung	Wege, die oft im Dunkeln gegangen werden, gut ausleuchten (Bsp. Weg vom Bett zur Toilette, Treppen), gut erreichbare Lichtschalter – besonders wichtig: Lichtschalter vom Bett aus erreichbar und vor und nach Treppen Bewegungsmelder oder Stehlampen anbringen, ein Nachtlicht kann sehr praktisch sein
<input type="checkbox"/> Ordnung ist das halbe Leben	Herumliegende Gegenstände stets aufräumen, Kabel verstecken oder mit starkem Klebeband vollständig am Boden ankleben
<input type="checkbox"/> Selbst rutschfest sein	Stabile Hausschuhe mit rutschfester Sohle und gutem Halt an der Ferse anziehen (Schlappen sind ungeeignet), in Socken nur herumgehen, wenn sie Noppen haben
<input type="checkbox"/> Sicherer Garten macht Freude	Die Wege zum Haus und im Garten sollten gut ausgeleuchtet und rutschfest sein sowie Möglichkeiten zum Festhalten bieten. Evtl. Pfosten oder Geländer anbringen
<input type="checkbox"/> Alltagsgegenstände sind gut erreichbar	Telefon, Kaffeetassen etc., Gegenstände, die Sie häufig brauchen, sollten einfach erreichbar sein
<input type="checkbox"/> Genügend Platz für alle Fälle	Zwischen Möbeln sollte 1,20m Platz sein, um im Falle mit Hilfsmitteln gut durchzukommen

Weitere Empfehlungen für einen sturzfreien Alltag

- Die eigene **Tagesverfassung** berücksichtigen und das Programm anpassen
- **Medikamente:** manche Medikamente können Nebenwirkungen haben, die das Sturzrisiko erhöhen, etwa Schwindel oder Müdigkeit. Dies sollte unbedingt mit Ärzt*innen besprochen werden. Achtung auch bei der Einnahme von **Schlaftabletten**, diese wirken in der Nacht und morgens oft noch nach und können damit Sturzauslöser sein
- Als **Aufsteh- und Stützhilfe** nur Gegenstände verwenden, die wirklich stabil sind: nicht geeignet sind etwa Stühle oder nicht eingebremste Rollwägen
- Sich **genug Zeit nehmen:** Zeitdruck und Eile sind Sturzrisiken, dies gilt vor allem auch im Straßenverkehr, bei schlechter Sicht oder rutschigen Böden. Nehmen Sie sich für Wege und Erledigungen so viel Zeit, wie Sie brauchen
- Mit **Durchblick** durch den Tag: ausreichend Sehkraft und eine passende Brille sind das A und O. Es sollten deshalb regelmäßig die Augen von Fachexpert*innen überprüft werden. Bei Sonnenschein kann es zudem ratsam sein eine Sonnenbrille zu tragen
- Die **eigene Fitness ist ein guter Beschützer:** mit Gleichgewicht, Ausdauer und Muskelkraft können die meisten Stürze vermieden werden