

## Die 10 häufigsten Stolperfallen.... ...und wie man sie beheben kann

Für Senioren ist die Gefahr, in ihren eigenen vier Wänden einen Sturz zu erleiden, besonders hoch. Knapp 90 % aller tödlichen Stürzen im Haushalt passieren Menschen, die älter sind als 65 Jahre. Die Gründe dafür sind vielfältig. Sie reichen von nachlassenden körperlichen Kräften über hohe Schwellen bis hin zu fehlenden Anti-Rutsch-Matten in der Dusche oder der Badewanne.

**1.** Zu viele Möbel kleinem Raum, vor jedem Möbel sollten etwa 1,20 Meter Platz sein. Ist der Raum zu voll, wird sicheres Durchkommen schwierig und die Sturzgefahr ist erhöht

Tipp: Auf das eine oder andere Stück verzichten, auch wenn es schwer fällt.

**2.** Rutschpartie im Badezimmer - Haltgriffe in Dusche oder Badewanne und in der Nähe der Toilette tragen zu mehr Sicherheit bei. Eine Anti-Rutsch-Matte in die Dusche oder die Badewanne legen. Sitzgelegenheit im Bad schaffen.

**3.** Nachts schnell raus – und das im Dunkeln - Stecken Sie Nachtlichter in die Steckdosen auf viel gegangenen Wegen (Flur, Diele).

Besser: fest montierte Leuchten auf den Wegen, die so angebracht sind, dass das Licht Sie nicht blendet.

**4.** Schlappen und Puschel-Hausschuhe - Hausschuhe sollten flach sein, eine Profilsohle haben und dem Fuß einen festen Halt bieten, vor allem an der Ferse. Abgetragene Schuhe rechtzeitig ersetzen.

**5.** Lose Teppiche und Läufer Möglichst entfernen, da immer eine Stolperfalle. Wer das nicht möchte, sollte lose Teppiche und Läufer mit beidseitig klebenden Anti-Rutsch-Belägen sichern.

Achtung: Verschiedene Beläge für unterschiedliche Böden (Stein, Parkett, Teppichboden, PVC). Im Fachhandel beraten lassen. Hochstehende Ecken ebenfalls mit beidseitig klebenden Belägen sichern.

**6.** Türschwellen möglichst entfernen. Wenn das nicht geht, mit einer Farbe streichen, die sich vom umgebenden Fußboden deutlich abhebt.

**7.** Stuhl als Aufstieghilfe - Tritte und Leitern so aufbewahren, dass sie schnell hervorgeholt werden können (nicht: Garage, Keller, Dachboden).

**8.** Treppen Blumenvasen und – Podeste sind nichts für Treppenabsätze. Nie voll beladen und in Eile Treppen hinauf- oder hinuntergehen.

**9.** Treppen gut ausleuchten (Lichtschalter oben und unten) Treppenstufen mit rutschfesten Belegen sichern

Tipp: Gummistreifen auf Steinstufen

**10.** Bilder, Gardinen aufhängen, Glühlampe wechseln - Wenn Ihnen diese Aufgaben schwer fallen, bitten Sie Verwandte oder Nachbarn um Hilfe.

Oft ist die Hilfsbereitschaft größer als erwartet.