

# 5 Tipps, wie Sie Stürze im häuslichen Umfeld vermeiden

Ein Sturz ist die häufigste Unfallursache im Alter. Die Mehrheit der älteren Menschen, die zu Hause leben, stürzt im häuslichen Wohnumfeld. Stürze sind nicht nur gefährlich, sie verunsichern auch die Betroffenen. Fünf einfache Tipps helfen, Stolperfallen zu beseitigen und das zu Hause unfallsicher zu gestalten.

## 1 Gefahrenstellen beseitigen & vermeiden

Teppiche und Läufer lassen sich mit Klebeband am Boden fixieren. Im Badezimmer ist es sinnvoll, Duschmatten auszulegen und Haltegriffe in der Dusche zu befestigen.

## 2 Sicheres und festes Schuhwerk tragen

Hausschuhe sollten eine feste Sohle aufweisen und die richtige Größe haben. Zu große Schuhe behindern das Laufen und sind eine häufige Unfallursache.

## 3 Für eine schattenfreie Beleuchtung sorgen

Eine schattenfreie Beleuchtung hilft, Sturzgefahren früh zu erkennen und Abstände richtig einzuschätzen. Automatische Lichtsensoren sind optimal für dunkle Flure oder Kellerräume.

## 4 Wohnraum barrierefrei umgestalten

Barrierefreiheit schaffen abgesenkte Türschwellen oder ein Umbau der Badewanne zur Dusche. Bei Gehproblemen hilft ein Treppenlift, sicher in die andere Etage zu gelangen.

## 5 Hausnotrufsysteme installieren

Ein Hausnotruf ermöglicht Betroffenen, nach einem Sturz per Knopfdruck bei der Notrufzentrale um Hilfe zu rufen. Das Gerät ist am Körper befestigt und immer erreichbar.

## Kostenlose Pflegeberatung

Der **Verband Pflegehilfe** steht Ihnen bei Fragen rund um das Thema Sturzprophylaxe im häuslichen Wohnumfeld täglich unter **06131 / 46 48 612** unterstützend zur Seite.

Kostenlose Pflegeberatung

☎ 06131 / 46 48 612 (Täglich 8-20 Uhr)

➤ [www.pflegehilfe.org](http://www.pflegehilfe.org)