

Stürze vermeiden, Mobilität erhalten

von Univ. Prof. Dr. Heinz Hammer



Leitern stellen eine besondere Gefahrenquelle für Senioren dar

Sind Sie sturzgefährdet? Mit der ehrlichen Beantwortung der folgenden Fragen finden Sie schnell heraus, ob Sie sturzgefährdet sind.

1. Macht es Ihnen Schwierigkeiten innerhalb von zehn Sekunden mit verschränkten Armen aus einem Sessel aufzustehen?
2. Bereitet es Ihnen Probleme, 15 bis 20 Sekunden auf einem Bein zu stehen?
3. Leiden Sie an Erkrankungen, die die Funktion des Bewegungsapparats beeinträchtigen wie z.B. Parkinson, Osteoporose, Rheuma, Schlaganfall?
4. Leiden Sie unter Inkontinenz? Dabei ist es unerheblich, ob Sie von leichter, mittlerer oder schwerer Inkontinenz betroffen sind.
5. Ist Ihre Seh- oder Hörfähigkeit eingeschränkt?
6. Nehmen Sie regelmäßig Schlafmittel oder Alkohol zu sich?
7. Sind Sie während der letzten sechs Monate gestürzt?
8. Treten bei Ihnen gelegentlich Konzentrationsschwächen auf?

Haben Sie auch nur eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet, besteht für Sie ein gewisses Sturz-Risiko. Je mehr Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben, desto höher ist Ihr persönliches Sturz-Risiko. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, und machen Sie ihre Wohnung mit Hilfe der unten angeführten Checkliste sturzsicher.

Besonders dann, wenn sie sturzgefährdet sind, sollten sie dafür sorgen, dass Ihr Wohnumfeld so ist, dass etwaige Schwindelanfälle oder Stürze keine oder möglichst geringe gesundheitliche Folgen haben. Nehmen Sie sich daher Zeit diese Checkliste Wohnraum zu beantworten:

Treppen

1. Haben die Treppen beidseitig durchgehend griffsichere Handläufe?
2. Sind die Treppenstufen gut erkennbar, z.B. durch farbige Kanten?
3. Sind die Treppenstufen auch bei Nässe trittsicher und rutschfest

Fußböden

1. Sind die Bodenbeläge rutschfest und trittsicher und zwar auch bei Nässe?
2. Sind Teppiche trittsicher befestigt und frei von hoch stehenden Kanten?
3. Ist der Boden frei von Kabeln und anderen Stolperfallen?
4. Sind die Gehwege mit und ohne Gehhilfen gut passierbar?

Stehen alle Möbel fest und sicher?

1. Sind die Küchenschränke in der richtigen Höhe angebracht?
2. Befinden sich die häufig gebrauchten Gegenstände in den am leichtesten zugänglichen Schränken?
3. Sind Stuhlpolster gegen ein Herunterrutschen gesichert?
4. Gibt es in allen Räumen ausreichend Ausruhmöglichkeiten?
5. Ermöglicht die Höhe des Betts ein gefahrloses Ein- und Aussteigen?
6. Gibt es in unmittelbarer Nähe des Betts Ablagemöglichkeiten?

Beleuchtung

1. Wird die Beleuchtung im Eingang und im Treppenhaus automatisch eingeschaltet und sind die Beleuchtungsintervalle lang genug?
2. Gibt es gut erreichbare Lichtschalter am Bett und an den Türen?

3. Geht das Licht ohne Verzögerung an?
4. Ist das Licht blendfrei und spiegelt sich nicht auf glatten Flächen?

Allgemeine Fragen

1. Ist das Telefon leicht zu bedienen und hat es große Tasten?
2. Hat das Telefon Speichermöglichkeiten für Notrufnummern?
3. Sind Fenster und Türen leicht und ruckfrei zu öffnen?
4. Hat eine Vertrauensperson für Notfälle einen Zweitschlüssel zur Wohnung?
5. Haben Sie einen Rufknopf mit dem Sie Hilfe herbeirufen können?

Checkliste Bad & WC

Fußboden

1. Ist der Fußboden auch bei Nässe rutsch fest und trittsicher?
2. Sind Badematten, WC-Vorlagen etc. ausreichend fixiert?

Waschbecken

1. Ist das Waschbecken groß genug, um Waschutensilien griffbereit darauf abzulegen?
2. Ist das Waschbecken stabil genug, um sich darauf abzustützen oder daran festzuhalten?
3. Ist der Wasserhahn gut erreichbar und einstellbar?
4. Gibt es eine Sitzgelegenheit am Waschbecken?
5. Ist der Spiegel individuell einstellbar?

Dusche

1. Sind Haltegriffe zum Einstieg und Stehen in der Dusche vorhanden?
2. Gibt es eine sichere Sitzgelegenheit in der Dusche?
3. Gibt es rutschfeste Unterlagen in und vor der Dusche?

Badewanne

1. Sind zum Ein- und Ausstieg Haltegriffe vorhanden?
2. Ist er Ein- und Ausstieg problemlos möglich?
3. Gibt es rutschfeste Unterlagen in und vor der Wanne?

Toilette

1. Ist das Hinsetzen und Aufstehen mühelos möglich?
2. Ist die Sitzhöhe individuell angepasst?
3. Gibt es Haltegriffe zum Hinsetzen und Aufstehen?
4. Ist das Toilettenpapier gut erreichbar?

Allgemeine Fragen

1. Ist genug Bewegungsfreiheit im Bad gegeben?
2. Ist das Bad auch mit Gehhilfen zugänglich?
3. Sind die Handtücher leicht erreichbar?

Foto: Begsteiger