

Tipp August 2012:

Achten Sie auf Sturzrisiken in der Wohnung.



Neben Unsicherheit beim Gehen, falschem Schuhwerk und Sturzangst führt oft auch ein sturzbegünstigendes Umfeld zu Stürzen. Deshalb sollten ältere Menschen ein paar einfache Sicherheitsmaßnahmen in der Gestaltung der Wohnung beachten. Mit unserem **Test** können Sie Ihre Wohnung bzw. die Wohnung Ihres Angehörigen mit wenig Aufwand auf besondere **Sturzrisiken** prüfen. Durch das systematische Vorgehen anhand des Tests fallen Ihnen sturzgefährdende Umstände eher auf. Der Test ist selbsterklärend.

Test: Sturzrisiken	Ja	Nein	Nicht erforderlich
Wohnung allgemein			
Sind die Türschwellen innerhalb der Wohnung und am Eingang eben?			
Ist der Bodenbelag, z. B. Fliesen, Linoleum, frei von Unebenheiten?			
Sind alle Teppiche rutschfest?			
Stehen an den Teppichen keine Kanten hoch?			
Liegen keine Kabel, z. B. Verlängerungsschnur oder Telefonkabel, auf dem Boden?			
Steht das Mobiliar, z. B. Tisch, Stühle und Hocker, fest und wackelt nicht?			
Ist die Beleuchtung hell und wirft keine Schatten?			
Sind Stühle, Sitze usw. altersgerecht erhöht?			
Hat Ihr Angehöriger die Möglichkeit einer Nachtbeleuchtung?			
Sind an Wänden, z. B. in der Diele, Handläufe montiert?			

Haben Treppen innerhalb der Wohnung bzw. im Treppenhaus ein beidseitiges Geländer?			
Sind die Gehbereiche in der Wohnung frei und großzügig?			
Bad und Toilette			
Sind an der Toilette Haltegriffe montiert?			
Sind am Waschbecken Haltegriffe montiert?			
Sind an der Dusche Haltegriffe montiert?			
Hat Ihr Angehöriger einen Duschhocker oder Duschstuhl?			
Sind die Bodenmatten im Bad rutschsicher?			
Haben Sie die Böden von Dusche und Badewanne mit Rutschsicherungen ausgestattet?			
Stehen Gebrauchsgegenstände Ihres Angehörigen in seiner Oberkörperhöhe?			
Kleidung und Hilfsmittel			
Trägt Ihr Angehöriger fest sitzende Schuhe mit rutschsicherer Sohle?			
Hat er bei Bedarf eine angemessene Sehhilfe (Brille)?			
Nutzt Ihr Angehöriger geeignete Gehhilfen, z. B. Gehstock oder Gehrollator?			
Trägt Ihr Angehöriger innerhalb der Wohnung und auch nachts Anti-Rutsch-Socken (Stoppersocken)?			
Trägt Ihr Angehöriger bequeme, in der Bewegung nicht einengende Kleidung?			

Auswertung: Wenn Ihr Angehöriger sturzgefährdet ist und Sie Fragen in diesem Test mit Nein beantworten, sollten Sie an diesen Punkten möglichst schnell Abhilfe schaffen.

Tipp: Haltegriffe, Gehrollator und Duschhocker sind Pflegehilfsmittel, die bei einer vorhandenen *Pflegestufe* von der Pflegekasse übernommen werden. Das Angleichen von Schwellen und das zweite Treppengeländer kann beim Vorliegen einer *Pflegestufe* im Rahmen der Wohnungsanpassung von der Pflegekasse Ihres Angehörigen mit bis zu 2.557€ bezuschusst werden. Hier ist jedoch immer auch ein Eigenanteil an der Maßnahme vorgesehen.

Quelle: www.pflegen-zuhause.net

Verlag PRO PflegeManagemen