



# Sicher leben auch im Alter Sturzunfälle sind vermeidbar

Fit bis ins hohe Alter · Sicher wohnen  
Rollatoren · Häusliche Pflege



Aktion  
**DAS SICHERE HAUS**  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)



**GDV**

Gesamtverband  
der Versicherer



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

*immer mehr Menschen genießen einen aktiven und erfüllten Lebensabend. Das ist eine gute Nachricht. Weniger gut ist, dass mit zunehmendem Alter die Sturzgefahr steigt. Stürze sind schmerzhaft und ziehen oft langwierige Aufenthalte in Krankenhäusern und Reha-Einrichtungen nach sich. Sie können zudem das weitere Leben erheblich einschränken, wenn man sich zum Beispiel aus Angst vor einem neuerlichen Sturz kaum noch vor die Tür traut.*

*Wir, der Gesamtverband der Versicherer als Mitherausgeber dieser Broschüre, und die Aktion Das sichere Haus möchten Ihnen dabei helfen, Sturzunfälle zu verhindern, damit Sie Ihr Leben uneingeschränkt genießen können.*

*Sie finden auf den folgenden Seiten zum Beispiel Tipps, wie Sie Stolperfallen in der Wohnung, in Haus und Garten entschärfen oder wie Sie sich mit Bewegung und gesunder Ernährung fit halten. Hilfreich ist sicher auch das eigene Kapitel zu Rollatoren, denn mit ihnen sind immer mehr ältere Menschen unterwegs.*

*Ansprechen möchten wir auch Angehörige und Freunde von Senioren, sie sich um die Sicherheit und Gesundheit ihrer Eltern, ihrer Onkel und Tanten kümmern – oder um andere liebe ältere Menschen.*

*Wir hoffen, dass Sie diese Broschüre mit Gewinn lesen, und wünschen Ihnen eine gute, unfallfreie Zeit!*

*Elmar Lederer*

**Elmar Lederer**  
Vorsitzender des Vorstandes  
Aktion Das sichere Haus e.V. (DSH)

*Anja Käfer-Rohrbach*

**Anja Käfer-Rohrbach**  
Stellvertretende Hauptgeschäftsführerin beim  
Gesamtverband der Versicherer e.V. (GDV)

# Inhalt

Grußwort .....	2
<b>  Stürze aus medizinischer Sicht .....</b>	<b>4</b>
<b>  Fit bis ins hohe Alter .....</b>	<b>7</b>
Bewusst bewegen und ernähren .....	7
Sportlich aktiv sein .....	7
Gesund ernähren .....	9
Stichwort Osteoporose .....	10
<b>  Sicher wohnen .....</b>	<b>11</b>
Sturz- und Stolperfallen im und am Haus .....	11
Beleuchtung .....	12
... für Gehwege und Hauseingänge .....	12
... im Haus .....	13
... und an Treppen .....	14
Türschwellen, lose Teppiche und Läufer .....	15
Badezimmer und WC .....	16
Checkliste Um- und Neubauten im Bad .....	17
Leitern und Tritte .....	19
Schuhe und Kleider .....	19
Verlängerungsschnüre und Telefonkabel .....	20
Technik macht das Leben leichter .....	21
Kleine Polster – großer Schutz: Hüftprotektoren .....	21
Kleine Schwächen – große Wirkung .....	22
Wohnraum anpassen .....	23
<b>  Rollatoren .....</b>	<b>25</b>
Die richtige Wahl .....	25
Einstellung und Wartung .....	26
Spezielle Handhabung und Umgang mit dem Rollator .....	26
<b>  Zu Hause pflegen – gesund bleiben! .....</b>	<b>27</b>
Rückengerecht Pflegen .....	27
Die Haut schützen .....	28
Ruhig mal egoistisch sein .....	29
Zum Weiterlesen und Internetverweise .....	29
<b>  Impressum .....</b>	<b>31</b>
Risiko Treppe .....	32



# Stürze aus medizinischer Sicht



*Professor em. Clemens  
Becker, langjähriger  
Chefarzt an der Klinik  
für Geriatrische Rehabili-  
tation am Robert-Bosch-  
Krankenhaus Stuttgart*

**Mehr als vier Millionen Senioren stürzen hierzulande einmal pro Jahr. Jährlich erleiden mehr als 100.000 Ältere einen Bruch des Oberschenkels als Folge eines Sturzes. Frauen sind hiervon etwa fünfmal häufiger betroffen als Männer. Jede vierte Frau wird einen Bruch des Oberschenkels erleiden, wenn sie keine Vorsorge betreibt. Aber Vorsorge ist möglich!**

Stürzen kann man vorbeugen. Zum Beispiel durch:

- ▶ jährliche Kontrolle beim Augenarzt
- ▶ regelmäßiges körperliches Training
- ▶ Anpassen der Wohnung
- ▶ Tragen gut passender Schuhe
- ▶ gesunde Ernährung
- ▶ Tragen von Hüftschutzhosen

Stürze kündigen sich häufig an, zum Beispiel dadurch, dass die körperlichen Kräfte allmählich nachlassen und viele Arbeiten und Handgriffe nicht mehr mit der gewohnten Sicherheit und Routine vorstatten gehen. Mit speziellen ärztlichen Untersuchungen können nachlassende Balance und Muskelkraft durchaus rechtzeitig erkannt werden. Zusätzlich ist es möglich, sich selber zu testen.

### Ereignisse und Erkrankungen, die auf eine Sturzgefährdung hinweisen:

**Nachlassende Kräfte sind eine Ursache für ein erhöhtes Sturzrisiko. Zusätzlich erhöhen manche Erkrankungen und Beschwerden das Risiko zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen.**

**Dazu zählen:**

- ▶ ein Sturz im letzten Halbjahr
- ▶ ein Knochenbruch in den letzten fünf Jahren
- ▶ Bruch der Wirbelkörper durch Osteoporose
- ▶ Sehbehinderung, z. B. durch grünen und grauen Star oder Netzhautdegeneration
- ▶ Parkinsonsche Erkrankungen mit Gehbehinderung
- ▶ Schlaganfall mit Gehbehinderung
- ▶ Epilepsie
- ▶ Demenzerkrankung, z. B. Alzheimer
- ▶ Depression



Oft wird übersehen, dass **Stürze auch gravierende soziale und seelische Folgen** haben. Zum Beispiel die Angst vor einem weiteren Sturz, die dazu führt, dass man sich in die eigenen vier Wände zurückzieht, wo man sich sicher und geborgen fühlt. Das ist schade, denn dieser Rückzug führt oft dazu, dass ältere Menschen unter Einsamkeit leiden und sich mehr und mehr isoliert fühlen.

## Medikamente

**Manche Medikamente steigern das Sturzrisiko:** Ein wichtiger Faktor, denn die über 60-Jährigen nehmen mehr als die Hälfte aller Medikamente ein. Die gleichzeitige Einnahme verschiedener Medikamente sowie Mittel zur Selbstmedikation können das Sturzrisiko erhöhen.

**Medikamente, die die Sturzgefährdung erhöhen:**

- ▶ Schlafmittel
- ▶ blutdrucksenkende Mittel
- ▶ Beruhigungsmittel
- ▶ Antidepressiva

Eine Hilfe bei der Auswahl des richtigen medikamentösen Wirkstoffes für Senioren bietet die sogenannte Priscus-Liste. Näheres unter [www.priscus.net](http://www.priscus.net).

**Wechselwirkung von Medikamenten**

Viele Senioren nehmen mehrere unterschiedliche Medikamente ein. Nicht immer vertragen sich diese Arzneien miteinander; Wechselwirkungen können unerwünschte Folgen haben.

Ein Wechselwirkungs-Check im Internet kann weiterhelfen. Dafür gibt man den Namen und die Dosierung der Medikamente ein. Es folgt eine Information, ob es Wechselwirkungen gibt. Werden sie angezeigt, sollte der nächste Schritt eine Beratung beim verschreibenden Arzt sein.

Zu beachten ist, dass die Informationen in der Datenbank eventuell nicht vollständig und auf dem neuesten Stand sind. Dennoch sind Wechselwirkungsrechner ein hilfreiches Werkzeug.

Zu finden im Internet unter dem Suchwort „**Wechselwirkungscheck**“.

Auch die **Kleidung** und die **Wohnungseinrichtung** beeinflussen das Risiko eines Unfalles. Nicht jeder Sturz wird dadurch zu vermeiden sein, dass weniger Medikamente eingenommen werden oder dass ein Möbelstück, das bisher im Wege stand, einen neuen Platz erhält. Aber die **Zahl schwerer Stürze lässt sich schon mit kleinen Maßnahmen um bis zu 40 Prozent vermindern**. Es lohnt sich also, in die Sturzvermeidung zu investieren, denn es sichert Ihnen ein unabhängigeres Leben.



# Fit bis ins hohe Alter

## Bewusst bewegen und ernähren

### Sportlich aktiv sein

Früher galt körperliche Betätigung im Alter als unsinnig oder sogar gefährlich. Dies ist inzwischen widerlegt: **Auch Neunzigjährige können mit Erfolg ihre Balance und Kraft verbessern.** Allerdings gibt es Unterschiede in der Art des Übens, die beachtet werden sollten.

Wenn bereits Einschränkungen aufgetreten sind, sollten Sie mindestens zweimal pro Woche üben, um die eigenen Fähigkeiten zu verbessern und dem Muskelabbau entgegenzuwirken. Ein einmaliges Üben reicht meist nur aus, um die Fähigkeiten zu erhalten. Meist merkt man schon nach wenigen Wochen, dass sich Balance und Kraft verbessern. Die größten Fortschritte erreicht man jedoch erst nach etwa drei Monaten.

Balance und Kraft sind für das sichere Gehen sehr wichtig, die Ausdauer ist eher weniger bedeutend. **Verwenden Sie Ihre Zeit vor allem darauf, das Gleichgewicht zu schulen und – falls nötig – die Kraft der Beine zu steigern.**

## Tipp

Einfach umzusetzende, aber effektive Übungen zur Stärkung von Kraft und Balance finden Sie in der Broschüre „**Krafttraining für ältere Menschen**“. Vorab können Sie testen, ob Sie sturzgefährdet sind – mit den Tests auf der Klappkarte „**Bin ich sturzgefährdet?**“ Zu bestellen bei der DSH, Hamburg. Bezugsadresse auf Seite 31.



Ein besonders erfolgreiches Programm zur Sturzverhütung ist das **Tai-Chi**, chinesisches Schattenboxen, das Sie in Fitness-Studios, aber auch in Sportvereinen, in Seniorensportgruppen oder an Volkshochschulen erlernen können. Zusätzlich eignen sich **Angebote in Seniorensportgruppen oder -wohnanlagen**, das **Tanzen** oder **Kurse im Fitness-Studio**, um **Kraft und Balance zu verbessern**. Oder Sie entscheiden sich für Wassergymnastik oder Yoga, oder, oder, oder: **Das Angebot ist riesig, nutzen Sie es!**





**Wichtig ist, dass Sie Spaß an der sportlichen Bewegung haben.** Belasten Sie sich deshalb nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohlfühlen.

Ein täglicher Spaziergang ist eine gute Grundlage, aber eben nicht speziell genug, um wirklich das Sturzrisiko zu vermindern. Unabhängig davon ist ein ausgiebiger Spaziergang bei Tageslicht wichtig für die Vitamin-D-Produktion und zur Vorbeugung von Osteoporose (mehr auf Seite 10).

Jüngere wie auch ältere Senioren sollten sich viel und regelmäßig bewegen, um möglichst viel von den höheren Lebensjahren zu haben. Sportarten, die Kraft, Balance und Beweglichkeit gleichermaßen fördern, sind besonders gut geeignet.

## Gesund ernähren

Viele ältere Menschen sind fehl- oder mangelernährt. Der Grund: Im Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel, der Nährstoffbedarf bleibt jedoch gleich hoch. Das führt dazu, dass der Körper zu wenig lebenswichtige Nährstoffe (vor allem Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamine) bekommt, obwohl ihm genügend Kalorien zugeführt werden. Oder es wird insgesamt zu wenig gegessen, was zu einem Energie- und Nährstoffmangel führt.

In jedem Fall birgt eine Mangelernährung ein erhöhtes Risiko zu erkranken.

Bei der Hälfte aller Senioren besteht ein Risiko für Mangelernährung, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin. Zu den Gründen zählt mangelnder Appetit. Dadurch entsteht ein Teufelskreis: Es wird wenig und oft nicht ausgewogen gegessen. In der Folge beschleunigt sich der Abbau der Muskulatur, der Mensch verliert Kraft und bewegt sich seltener und unsicherer. Dadurch wiederum, dass er sich weniger bewegt, hat er auch weniger Appetit.

Besonders wichtig ist es, **Obst und Gemüse** regelmäßig zu essen. Eine Faustregel lautet „fünfmal am Tag“.



*Obst und Gemüse fördern, wie Milch und Milchprodukte, Fitness und Kraft. Sie sollten über den Tag verteilt gegessen werden.*

Zusätzlich sind **Milch und Milchprodukte** eine gute Quelle für Calcium und Eiweiß. In bestimmten Fällen können Nahrungsergänzungsmittel einen Nährstoffmangel (etwa Calcium, Vitamin D) ausgleichen. Diese Mittel sollten Sie aber nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt einnehmen, um eine gesundheitsschädigende Überdosierung zu verhindern. Seefische, zum Beispiel Lachs, Hering und Makrele, haben einen hohen Gehalt an Vitamin D.

Einer der wichtigsten Punkte ist, ausreichend zu trinken, mindestens 1,5 Liter täglich. Geeignete Getränke sind Mineralwasser, Tee oder verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte. Da im Alter oft der Durst nachlässt, kommen viele Senioren nicht auf die empfohlene Trinkmenge. Zu wenig Flüssigkeit beeinträchtigt jedoch auch die mentale Leistungsfähigkeit. Die Konzentration sinkt, das Unfallrisiko steigt!

### Stichwort Osteoporose

Ab dem 40. Lebensjahr beginnt ein allmählicher Knochenabbau. Doch erst bei einem erheblichen Abbau von Knochen-substanz wird von Osteoporose als Krankheitsbegriff gesprochen. Die Knochenbrüchigkeit ist mit zunehmendem Alter und insbesondere für Seniorinnen ein großes Problem. Das Risiko eines Knochenbruchs, zum Beispiel des Hüft- oder Oberschenkelknochens, steigt schon bei leichten Unfällen.

Zu den **Risikofaktoren** für Osteoporose zählen ein **niedriges Körpergewicht, Bewegungsmangel, sehr früh einsetzende Wechseljahre, Medikamenteneinnahme**, aber auch **Rauchen** und **Mangelernährung** durch eine **zu geringe Aufnahme von Calcium und Vitamin D**.

Bisherige Untersuchungen haben übrigens keinen Unterschied in der Knochendichte von Vegetariern und Nicht-Vegetariern gezeigt.

Wer darauf achtet, genügend Calcium und Vitamin D zu sich zu nehmen, tut schon viel dafür, Osteoporose vorzubeugen. Viel Calcium ist in Milch- und Milchprodukten enthalten, aber auch in Grünkohl, Brokkoli, Fenchel, Gartenkresse, Petersilie und Schnittlauch. Bei Mineralwasser sollte man auf Sorten mit einem eher hohen Calciumgehalt achten.

Auch sportliche Bewegung (siehe Seiten 7/8) wirkt vorbeugend, da die Knochen widerstandsfähiger werden.



*Smoothie mit Bananen, Joghurt, Haferbrei und Nüssen*



# Sicher wohnen

## Sturz- und Stolperfallen im und am Haus

### Die eigene Wohnung als Lebensmittelpunkt

Der überwiegende Teil der älteren Menschen lebt im Privathaushalt. Hier, wo man sich doch eigentlich sicher und geborgen fühlt, ereignen sich viele Stürze. Ursache sind oft ungeeignete „Hilfsmittel“: Statt auf eine Leiter steigt man zum Beispiel auf den Stuhl, um eine Glühlampe auszutauschen. Auch stehen immer noch zu viele Menschen – nicht nur ältere! – beim Fensterputzen auf der Fensterbank oder gar auf dem Fenstersims.

Oft werden auch die eigenen Kräfte überschätzt, etwa beim Aufhängen von feuchten, schweren Gardinen – Arbeiten, die jahrzehntelang mühelos bewältigt wurden. Manchmal fällt es dann schwer sich einzugestehen, dass die eigene Kraft nicht mehr ausreicht und Hilfe nötig ist.

In solchen Fällen kann **Nachbarschaftshilfe** viel bewirken: **Warum nicht „einmal Gardinenaufhängen“ gegen „zweimal Babysitten“ tauschen ...?** Zudem bieten verschiedene soziale Dienste Fensterreinigung an.

## Beleuchtung ...

### ... für Gehwege und Hauseingänge

Gute Beleuchtung ist an Gehwegen und Hauseingängen das A und O. Sie sollte **mindestens den Weg zwischen Haustür und Gartentor, die Haustür selbst und Treppen erhellen**. Auch Garagen, Außentreppen und Terrassen sollten beleuchtet sein. Treppenleuchten sollten zur besseren Orientierung immer die oberste und unterste Stufe markieren.

Gartenweg-Lampen werden am besten maximal einen Meter über dem Boden angebracht. Das Licht sollte blendfrei nach unten gerichtet sein, der Lichtkegel muss Gefahrenstellen gut ausleuchten, ohne dass Schatten stören, etwa von Bäumen, Sträuchern oder Stauden. Idealerweise überlappen sich die Lichtkegel der einzelnen Leuchten, um den Weg lückenlos auszuleuchten.

Hilfreich sind **Leuchten mit Bewegungsmeldern**, die sich automatisch einschalten, wenn eine Person in ihren Einzugsbereich tritt. Sinnvoll ergänzen **Zeitschaltuhren** die Außenbeleuchtungen, dabei sollte der **Zeittakt großzügig bemessen** sein – das gilt übrigens auch für die Beleuchtung in Treppenhäusern.



*Gehwege und Hauseingänge sollten gut beleuchtet sein. Eine beleuchtete Hausnummer hilft Rettungswagen und Helfern, im Notfall schnell das richtige Haus zu finden.*

### Tip

Die **Fußmatte der Außentür** sollte **möglichst bodengleich** sein, ebenso der Gitterrost, der in ein Betonbett eingelegt werden kann.



## ... im Haus

Wer nachts raus muss, kennt das leidige Tasten nach dem Lichtschalter. Abhilfe schafft das gedämpfte Licht einer Nachttischlampe, die vom Bett aus bequem eingeschaltet werden kann.

Hilfreich ist auch ein **Bewegungsmelder in Bettnähe**. Er sorgt dafür, dass nach dem Aufstehen sofort das Licht angeht und man zum Beispiel ohne langes Suchen seine Hausschuhe findet.

Bewegungsmelder machen auch im Badezimmer und auf dem Weg dorthin Sinn. Bringen Sie **Leuchten auf Wegen, zum Beispiel im Flur oder in der Diele**, so an, dass Sie **nicht geblendet** werden. Der Abstand zwischen den Lampen sollte so bemessen sein, dass der gesamte Weg ausgeleuchtet ist.

Gut sind Nachtlampen für die Steckdose, die die ganze Nacht leuchten. Energiesparende Modelle schalten sich bei Tageslicht aus.



*Sensoren schalten automatisch das Licht ein, wenn sie im Erfassungsbereich Bewegungen erkennen.*

## Tipp

### Gut zu Fuß ... Tipps für Schuhe

Schuhe sollten einen guten Halt in der Ferse bieten.

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Anziehen von Halbschuhen haben, ist ein langer Schuhlöffel eine große Hilfe. Wird das Binden der Schnürsenkel schwieriger, sind Schuhe mit Klettverschlüssen eine gute Alternative. Im Winter sollten Schuhe für draußen eine rutschhemmende Sohle haben.

Bei Schnee und Eis sorgen Schuhspikes, speziell Fersenspikes, für einen sicheren Gang.

## ... und an Treppen

- ▶ **Am Anfang und am Ende der Treppe sollte ein bequem erreichbarer Lichtschalter angebracht sein, der möglichst auch im Dunkeln leuchtet.** Wenn es sich um eine Lichtschalter-/Steckdosenkombination handelt, ist ein Nachtlicht in der Steckdose ein gute Idee.
- ▶ Treppen gut ausleuchten mit blendfreiem Licht, zum Beispiel Halbkugelleuchten mit nach unten gerichtetem Lichtschein.  
Es gibt eine Vielzahl von LED-Lampen, auch zum Aufkleben und Anschrauben. Für die Treppe sind Modelle mit Bewegungssensor sowie einem Sensor zum Erkennen der Helligkeit sinnvoll. Sie springen an, sobald eine Bewegung im Dunkeln gemacht wird (Nachtlicht) und leuchten noch einige Zeit nach. Es sind quasi Bewegungsmelder mit Batteriebetrieb.
- ▶ Kennzeichnen Sie die erste und die letzte Stufe mit einem Leuchtstreifen.



Treppe mit Antirutschstreifen

### Tipps

Weitere Gefahrenstellen an Treppen finden Sie auf der Grafik auf der Rückseite dieser Broschüre.  
Lesen Sie auch das Faltblatt „Alltägliche Stolperfallen“.  
Zu bestellen bei der DSH, Hamburg. Bezugsadresse auf Seite 31.



## Türschwellen, lose Teppiche und Läufer

**Türschwellen sollten möglichst entfernt werden** oder eine andere Farbe haben als der angrenzende Boden. Ist das nicht möglich, sollten Rampen oder Schwellenkeile passend angebracht werden. Es gibt viele Modelle; wichtig ist die genaue Anpassung an Schwelle und Boden, damit hier keine neue Stolperfalle entsteht. So schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe: Die Stolperfalle ist weg, und Sie können auch mit einem Servierwagen oder Rollator in den Raum hineinfahren.



*Beispiel für eine Antirutschmatte.*

Hochstehende Ecken und Kanten von losen Teppichen und Läufern können leicht zur Stolperfalle werden. Antirutschmatten oder Klebebeläge sorgen dafür, dass nichts verrutscht. Für jeden Unterbelag gibt es im gut sortierten Fachhandel oder im Baumarkt das passende Material.

### Tipps

#### Nachts auf Socken unterwegs?

Falls Sie im Bett gerne warme Füße haben, sollten Sie Socken mit einer rutschhemmenden Sohle anziehen. Sie verhindern, dass der nächtliche Gang zur Toilette eine Rutschpartie wird.



#### „Dauerwellen“ rund ums Bett?

Falten in Bettumrandungen und Vorlegern haben schon manch schweren Sturz verursacht, ebenso lose aufliegende Umrandungen und Läufer, die leicht wegrutschen können!

Eventuell ist ein schnurloses Telefon, das nachts auf dem Nachttisch liegt, sinnvoll, damit im Falle eines Sturzes schnell Hilfe geholt werden kann.

### Badezimmer und WC

Gerade im Bad können Sie mit kleinen Veränderungen schon viel bewirken:

- ▶ Fußmatten, Vorleger und Teppiche im Bad sollten eine **rutschfeste Unterseite** haben oder mit Gumminterlegern gesichert werden. Sie sollten **fußwarm** sein, denn wer auf Zehenspitzen gehen muss, weil die Füße kalt sind, bewegt sich unsicherer.
- ▶ Sichern Sie Ihre Dusche oder Badewanne mit Anti-Rutsch-Streifen, damit Sie auch **mit eingeseiften Füßen einen guten Halt** haben.
- ▶ „Anti-Slip“-Emaillierungen, die von versierten Wannenherstellern angeboten werden, beugen Stürzen in Duschbecken und Badewannen vor: Eine strukturierte Oberfläche aus einem Quarz-Sand-Gemisch wird in den Wannenboden eingebraunt.
- ▶ Des Weiteren gibt es Anti-Rutsch-Beschichtungen für Duschen, Bäder und Nassbereiche. Diese Beschichtungen werden unter Umständen auch von der Pflegekasse bezahlt.
- ▶ Ein stabiler Hocker zum Hinsetzen in der Dusche ist bequem und erhöht Ihre Sicherheit. Noch besser ein fest an der Wand montierter Klappsitz.
- ▶ Wenn Sie sich nach dem Duschen oder Baden einölen möchten, achten Sie darauf, dass **kein Öl in der Dusche oder Badewanne** verbleibt. Am besten sofort mit viel heißem Wasser nachspülen.
- ▶ Auf Öl, Wasserlachen oder Resten von Shampoo oder Duschgel auf dem Fußboden kann man leicht ausrutschen. Sie sollten diese sofort wegwischen.





## Checkliste Um- und Neubauten im Bad

### Bodenbelag

Kleine Fliesen können durch einen höheren Fugenanteil rutschhemmend wirken. Im Fachmarkt sind rutschhemmende Fliesen oft extra gekennzeichnet. Entscheiden Sie sich für Fliesen mit einer rauen Oberfläche. Aber Vorsicht: Die absolut rutschfesteste Fliese gibt es nicht!

### Zusätzlicher Bewegungsraum

Die Badewanne kann durch eine Dusche ersetzt oder die Waschmaschine in die Küche verlagert werden.

### Dusche und Badewanne

Eine Dusche sollte möglichst ebenerdig sein oder maximal einen zwei Zentimeter hohen Einstiegsrand haben. Für große Bodenfliesen ist eine Rutschhemmung zwischen R 9 und R 11 empfehlenswert.

Klappsitz und Haltestangen oder Haltegriffe an der Wand bieten mehr Sicherheit. Die Armaturen und die Handbrause sollten Sie im Sitzen gut erreichen können. Für Badewannen eignen sich daher besonders Modelle, die direkt auf dem Wannenrand montiert sind.

Zum sicheren Ein- und Aussteigen in die Badewanne gibt es Hilfsmittel, etwa ein Badebrett, einen Drehsitz oder einen Badewannenlift.



### Haltegriffe

sollte es im gesamten Badezimmer und vor allem in der Dusche, an der Badewanne und neben der Toilette in ausreichender Zahl geben. Die Griffe sollten stabil mit Dübeln und Schrauben sowie gut greifbar an der Wand befestigt sein, damit man sich auf ihnen sicher abstützen kann. Handgriffe sollten etwa 85 Zentimeter Abstand vom Boden und zwischen 3 und 4,5 Zentimeter Durchmesser haben.



*Angeschraubter Griff*

Wer Dübel und Schrauben nicht verwenden möchte, kann zum Beispiel eine Boden-Decken-Stange installieren. Ebenfalls eine gute Alternative sind Vakuum-Griffe. Es gibt Modelle, die anzeigen, wenn der Griff sich lockert, denn die Griffe haften nicht auf jeder Oberfläche dauerhaft.

Hochwertige, verlässlich haftende Klebehaltegriffe sind als Dauerlösung jedoch die bessere Wahl. Achten Sie bei allen Produkten auf geprüfte Qualität. Sie ist zum Beispiel am GS-Zeichen zu erkennen. Badewanne, Dusche & Co. sollten nicht unter dem Fenster platziert sein, das zum Öffnen und Schließen bequem erreichbar sein sollte.



*Mobiler Fensteröffner*

**Mobile Fensteröffner** helfen weiter, wenn Wanne oder Dusche nicht anders als unter dem Fenster eingebaut werden können.

### Tipps

Viele Installationsfachbetriebe verfügen über eine spezielle, zertifizierte Weiterbildung zur „Wohnraumanpassung im Sanitärbereich“ und zum barrierefreien Wohnen. Diese Betriebe erkennen Sie an dem obenstehenden Logo.

Achten Sie auch auf die DIN 18040 („Norm Barrierefreies Bauen“). Weitere Tipps finden Sie auf der Seite 30.



## Leitern und Tritte

- ▶ Leitern sollten auf rutschfesten Füßen stehen und eine unlösbare, witterungsabhängige und stabile Spreizsicherung für den sicheren Stand haben. Breite Stufen mit einer rutschfesten Riffelung macht die Leiter noch sicherer. Auch eine Multifunktionschale und ein ausziehbarer Haltebügel tragen zur Sicherheit bei.
- ▶ Aluminiumleitern sollten Sie regelmäßig daraufhin kontrollieren, ob die Kunststofffüße unbeschädigt sind und noch richtig auf dem Holm sitzen. Drehen Sie dafür die Leiter um, denn oft sieht der Fuß von oben und von der Seite noch gut aus, während er an der Unterseite schon beschädigt ist. Außerdem sollte vor jeder Nutzung eine allgemeine Sichtprüfung durchgeführt werden.
- ▶ Die Größe von Stehleitern muss so gewählt werden, dass die maximal erforderliche Arbeitshöhe ohne sich zu recken von der Plattform aus erreicht werden kann.
- ▶ Achten Sie beim Kauf von Leitern auf die Norm EN131 und bei Tritten auf die EN14183
- ▶ Aluminiumleitern eignen sich aufgrund des niedrigen Gewichtes gut für den Einsatz mit häufigen Ortswechseln.
- ▶ Vermeiden Sie riskante Balanceakte in luftiger Höhe. Rücken Sie Ihre Leiter lieber ein Stück weiter.
- ▶ Lesen Sie die mitgelieferte Gebrauchsanweisung des Herstellers gründlich durch.

**EN 131**

**EN 14183**



*Ausziehbarer Haltebügel für mehr Standsicherheit*



*Ablage für verschiedene Befestigungsmöglichkeiten*



*Anti-Rutsch-Riffelung und extra breite Stufen für mehr Standsicherheit.*

## Assistance-Leistungen der Senioren-Unfallversicherung

Wer als älterer Mensch allein lebt, braucht nach einem Unfall oft fremde Hilfe. Die Senioren-Unfallversicherung bietet unmittelbar nach dem Unfall Hilfs- und Pflegeleistungen an, unabhängig davon, ob der Unfall eine Invalidität zur Folge hat. Der Betroffene kann so seine Selbstständigkeit erhalten und in der eigenen Wohnung bleiben.

Wird nach einem Unfall Hilfe gebraucht, springen sogenannte Assisteure ein, die der Versicherer bezahlt. Sie übernehmen Alltägliches wie Einkaufen und Putzen, helfen bei der Körperpflege und begleiten den Betroffenen bei Arzt- und Behördengängen. Weitere Angebote sind ein Menü- und Wäscheservice sowie ein Hausnotruf.

Pflegende Angehörige können ihre eigene Hilfe absichern. Ist der Angehörige durch einen Unfall vorübergehend nicht in der Lage, die Pflege selbst weiterzuführen, springen die Assisteure ein.

### Schuhe und Kleider

- ▶ Beim Putzen und auf der Leiter tragen geschlossene, flache Schuhe mit einem guten Profil erheblich zu Ihrer Sicherheit bei.
- ▶ Zur richtigen Kleidung gehört vor allem, dass keine weiten Ärmel und herunterhängende Schürzenbänder die Hausarbeit behindern.

### Verlängerungsschnüre und Telefonkabel

Verlängerungsschnüre und lange Elektrokabel können mit einem breiten Paketklebeband über die ganze Länge fest an den Boden geklebt werden. Längere Kabel, etwa für Fernseher, Musikanlage, Heizlüfter oder Radiatoren, sollten Sie so verlegen, dass man nicht über sie stolpert. Die Kabel könnten zum Beispiel mittels Kabelschellen über dem Türrahmen und an den Fußleisten entlang gelegt oder durch Kabelkanäle oder -brücken gezogen werden. Kabelclips mit oder ohne Klebeband als Halterung bündeln überlange Kabel und entschärfen dadurch Stolperfallen.

- ▶ Eventuell können Sie eine näher liegende Steckdose benutzen.
- ▶ Verlängerungsschnüre sollten keine Dauereinrichtung sein. Besser ist es, einen Elektriker zusätzliche Steckdosen installieren zu lassen.

Telefonkabel sollten nicht zu lang sein!

Die Anschaffung eines schnurlosen Telefons lohnt sich immer. Inzwischen gibt es Telefonkabel per Funk. Sie verbinden Telefondose und Telefon kabellos miteinander.

### Technik macht das Leben leichter

Lampen, Radios und andere Elektrogeräte können mit einer Funksteckdose ein- und ausgeschaltet werden. Solche speziellen Steckdosen gibt es in vielen Elektromärkten.

Jalousien oder Rollläden können oft auch nachträglich mit einem elektrischen Antrieb ausgestattet werden, wenn das manuelle Betätigen zu viel Kraft erfordert.



### Kleine Polster – großer Schutz: Hüftprotektoren

Für besonders sturzgefährdete Personen kann das Tragen einer Hüftschutzhose die Folgen eines schweren Sturzes auf die Hüfte vermindern. Mit einer Sicherheit von mehr als 90 Prozent wird ein Bruch des Hüftgelenks verhindert. Die Schalen oder Polster in der Unterwäsche bewirken, dass die Kraft des Aufpralls vermindert wird. Die Hosen können Sie über den Sanitätsfachhandel oder über die Hersteller beziehen. Es gibt sie in verschiedenen Ausführungen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob eine Kostenerstattung möglich ist. Besonders wichtig ist die Hüftschutzhose für Menschen, die häufiger stürzen, zum Beispiel Personen mit Parkinson, Osteoporose oder nach einem Schlaganfall.

Wenn Sie Interesse an Hilfsmitteln und Hüftprotektoren haben, finden Sie Ansprechpartner in Senioren-, Pflege- und Wohnberatungsstellen sowie in Sanitätshäusern.



*Eingenähte Textil-Pads*



*Offener Schritt und eingenahte Textil-Pads*



*Sicherheits-Gürtel mit Klettverschluss*



### Kleine Schwächen – große Wirkung

Die meisten Stürze passieren bei Jung oder Alt durch kleine menschliche Schwächen. Zum Beispiel **Unordnung**: Im Flur steht die volle Einkaufstasche. Auf der Kellertreppe sind Flaschen deponiert, und vor der Badezimmertür liegt der zum Trocknen aufgespannte Regenschirm. Wenn es dann an der Tür schellt oder plötzlich das Telefon klingelt, ist es nur eine Frage der Zeit, wann man über die **herumliegenden Sachen stolpert**.

Im Laufe der Zeit sammelt sich einiges an, und nicht **selten verstellen zu viele Möbel, aber auch Bodenvasen, Blumenbänke und andere liebgewonnene Gegenstände den Bewegungsraum** in der Wohnung. Empfehlenswert sind etwa 1,20 Meter Platz vor jedem Möbelstück. Zu volle Räume erschweren gerade in der Dämmerung oder in großer Eile ein sicheres Durchkommen. Vielleicht könnten Sie auf das eine oder andere Stück verzichten, auch wenn es schwerfällt.

Wenn sich beim Treppensteigen, Putzen oder anderen Arbeiten **abnehmende Kräfte zeigen**, sollten Sie aufschreiben, wie viel Zeit Sie für bestimmte Arbeiten benötigen. Planen Sie **genügend Ruhezeiten** ein!

**Stress und Hektik** sind ebenfalls nicht zu unterschätzende Ursachen für Stürze, zum Beispiel, wenn zu viele Dinge gleichzeitig erledigt werden sollen.

## Wohnraum anpassen

Jeder wünscht sich, in seiner vertrauten Umgebung älter zu werden. Dazu gehört selbstverständlich, in der eigenen Wohnung bleiben zu können. Die Anforderungen an das eigene Zuhause können sich jedoch mit zunehmendem Alter ändern. Wer sich etwa drinnen mit Hilfe eines Rollators fortbewegt, stellt vielleicht fest, dass Türen zu eng sind und verbreitert werden sollten. In der Küche kann es sinnvoll sein, den Backofen in einer günstigen Höhe anzubringen, da das Bücken vor einem alten Gerät mühsam werden könnte. Im Bad kann das Einsteigen in die Badewanne zur Herausforderung werden; eine bodengleiche Dusche mit Klappsitz erscheint als gute Alternative.

Die Umsetzung solcher und ähnlicher Überlegungen trägt zu einem risikoärmeren und weniger beschwerlichen Leben bei. Das Anpassen des eigenen Wohnraums an veränderte Lebensverhältnisse hilft somit, länger selbstständig und unabhängig zu bleiben.



*Nachträglich eingebauter Treppenlift*

### Tipp

Die Pflegeversicherung bezuschusst Maßnahmen, die den individuellen Wohnraum verbessern. Voraussetzung ist, dass dadurch die häusliche Pflege ermöglicht, erheblich erleichtert oder eine selbstständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird. Der Versicherte zahlt einen angemessenen Eigenanteil.

Ob andere Fördermöglichkeiten für Sie in Frage kommen, erfahren Sie zum Beispiel in regionalen Wohnberatungsstellen.

Holen Sie vor dem geplanten Umbau der Wohnung das Einverständnis des Eigentümers sowie mindestens zwei schriftliche Kostenvoranschläge ein.

Die Frage der Zuschüsse für Umbauten wird in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich gehandhabt und jährlich angepasst. Der erste und sicherste Weg für Informationen ist ein Anruf bei einer Wohnberatungsstelle. Auch Architektenkammern informieren über „barrierefreies Bauen und Umbauen“.



Weitere Anlaufstellen sind die Pflegekasse, die Wohnungsbaukreditanstalt (nur Hamburg) oder Seniorenräte. Das Grundsicherungsamt gibt Auskunft bei Finanzierungsfragen. Eine Wohnraumberatung kann auch eine ergotherapeutische Praxis nach hausärztlicher Verordnung durchführen.

### Weiterführende Adressen

- ▶ [www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de)
- ▶ [www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de)
- ▶ [www.online-wohn-beratung.de](http://www.online-wohn-beratung.de)
- ▶ [www.nullbarriere.de](http://www.nullbarriere.de)

### Info

#### Das SeniorenSicherheitsPaket

Vier Broschüren zur Sturzprävention bietet die DSH in einem praktischen Paket:

- ▶ Broschüre „Sicher leben auch im Alter“
- ▶ Kraft- und Balanceübungen
- ▶ Faltblatt zu Stolperfallen
- ▶ Selbsttest zur Fitness

Bezugsadresse auf Seite 31.







# Rollatoren

Wenn das Gehen unsicher wird, sind Rollatoren eine sinnvolle Hilfe zur Stabilisierung Ihres Gangbildes. Sie haben aber in manchen Situationen auch ihre Tücken. Prinzipiell sollten Sie sich bei der Entscheidung, einen Rollator zu nutzen, von Ihrem Arzt beraten lassen, denn der zu frühe Einsatz eines Rollators kann Sie auch einschränken.

Eine gute Erklärung und Einweisung in den Gebrauch dieser Gehhilfe sind unabdingbar; Sie erhalten sie von einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im Sanitätshaus. Die folgenden Hinweise geben einen Überblick, können eine Einweisung aber nicht ersetzen, die stets Ihr persönliches Umfeld berücksichtigt.

## Die richtige Wahl

Rollatoren sind unterschiedlich in ihrem Gewicht, ihrer Handhabung und Ausstattung. Wo und wie wollen Sie den Rollator nutzen?

- ▶ Wenn Sie den Rollator transportieren müssen (etwa im Auto), muss er **faltbar** sein.
- ▶ Wenn Sie mit den Rollator zum Einkaufen gehen wollen, muss **ein Korb** angebaut sein.
- ▶ Wenn Sie den Rollator für längere Gehstrecken einsetzen wollen, sollte eine **Sitzgelegenheit mit Rückensicherung** montiert sein.
- ▶ Wenn Sie den Rollator nur in der Wohnung nutzen wollen, sollte er möglichst schmal sein.

Lassen Sie sich zu weiteren Ausstattungsmöglichkeiten (zum Beispiel abschließbarer Korb, Schirmhalter, Sicherheitsreflektoren, Kipphilfe) individuell beraten.

### Einstellung und Wartung

- ▶ Die Griffe sollten bei gerade herabhängenden Armen auf Höhe der Handgelenke sein. Beim Greifen der Handgriffe haben Sie dann im Ellbogen eine leichte Beugung, wenn Sie zwischen den Hinterrädern stehen.
- ▶ Die Bremsen sollten so montiert und eingestellt sein, dass jederzeit sowohl eine leichte Bremsung als auch eine Vollbremsung bequem möglich ist.
- ▶ Vereinbaren Sie mit Ihrem Sanitätshaus eine regelmäßige Wartung (mindestens jährlich) und lassen Sie den Rollator umgehend checken, wenn Sie Probleme feststellen.

### Spezielle Handhabung und Umgang mit dem Rollator

Die im Folgenden beschriebenen Situationen sollten Sie mit einem Therapeuten in Ihrem persönlichen Umfeld üben.

- ▶ Die beste Stabilität bietet der Rollator, wenn Ihre Füße sich zwischen und knapp hinter den Hinterrädern befinden; bewahren Sie dabei möglichst eine aufrechte Haltung.
- ▶ Halten Sie diese Position (zwischen und knapp hinter den Hinterrädern) auch beim Gehen bergauf und bergab und beim Drehen auf der Stelle. So bleiben Ihre Ellbogen leicht gebeugt, was Ihnen die beste Reaktionsmöglichkeit bietet.
- ▶ Stellen Sie die Bremsen fest, bevor Sie sich auf einen Stuhl setzen. Überprüfen Sie auch vor dem Aufstehen, ob die Bremsen fest sind. Ziehen Sie sich nicht am Rollator hoch, sondern drücken Sie sich von den Stuhllehnen hoch; wechseln Sie dann zunächst eine und dann die andere Hand an den Rollator.
- ▶ Auch beim Hinsetzen auf den Rollator-Sitz müssen die Bremsen unbedingt festgestellt sein. Die größte Sicherheit haben Sie, wenn der Rollator zusätzlich mit den Vorderrädern eine Wand berührt.
- ▶ Wenn Sie eine Tür öffnen möchten, die gegen die Fahrtrichtung aufschwingt, sollen Sie zunächst neben die Tür fahren, sie dann öffnen und den Rollator hindurch schieben.
- ▶ Beim Überwinden von kleineren Hindernissen, etwa einer Bordsteinkante, können Sie entweder den Rollator vorne mit der Hand anheben oder mit dem Fuß eine Kipphilfe betätigen. Beim Betätigen der Kipphilfe stehen Sie kurzfristig nur auf einem Bein. Üben Sie diese Bewegung unbedingt vorher mit einem Therapeuten.



# Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Viele ältere Menschen sind gleichzeitig auch pflegende Angehörige. Sie pflegen meist mit Hingabe und viel Liebe, oft aber auch mit dem Risiko, die eigene Gesundheit zu vernachlässigen.

Aber: Nur wer selbst gesund ist, kann die vielfältigen Aufgaben in der häuslichen Pflege bewältigen. Mit den folgenden Tipps möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit zu erhalten.

## Rückengerecht pflegen

Häusliche Pflege kann auf Dauer die Wirbelsäule und speziell die Bandscheiben stark belasten. Entlasten Sie Ihren Rücken, indem Sie:

- ▶ ... die pflegebedürftige Person möglichst nicht heben oder tragen.
- ▶ ... beim Unterstützen des Pflegebedürftigen den Rücken gerade halten.
- ▶ ... Drehbewegungen der Wirbelsäule beim Heben und Tragen vermeiden.
- ▶ ... ein Pflegebett auf die Höhe fahren, bei der Sie aufrecht arbeiten können.

In Pflegekursen (angeboten von Pflegekassen) können Sie lernen, wie Sie Pflegebedürftige rückengerecht pflegen. Tipps bieten Ihnen auch Kurzvideos zur häuslichen Pflege auf der DSH-Homepage:

<https://das-sichere-haus.de/pflege-daheim/videos>

Überschätzen Sie Ihre Kräfte nicht. Holen Sie sich die Unterstützung anderer Helfer. Benutzen Sie Hilfsmittel, zum Beispiel einen Lifter, und nutzen Sie die noch vorhandene Bewegungsfähigkeit der pflegebedürftigen Person.

Informationen erhalten Sie bei den Senioren-, Pflege- oder Wohnberatungsstellen, den Pflegekassen oder in Sanitätshäusern.

### Die Haut schützen

Pflege ist Stress für die Haut: Waschen, Baden, Einreiben mit Salben, Cremes und alkoholischen Lösungen sowie das Reinigen und Desinfizieren von Gebrauchsgegenständen belasten den Säureschutzmantel der Haut. Oft kann dann die Haut ihre Schutzfunktion nicht mehr erfüllen. Schadstoffe können eindringen und Entzündungen oder Allergien hervorrufen.

#### Pflegetipps

- ▶ Tragen Sie zu Beginn eines Pflorgetages eine Hautschutzsalbe auf.
- ▶ Benutzen Sie Schutzhandschuhe, vor allem dann, wenn Sie mit Körperflüssigkeiten oder ansteckenden Krankheiten in Kontakt kommen.
- ▶ Pflegen Sie Ihre Haut regelmäßig mit aufbauenden Cremes.



#### Info

Inzwischen gibt es eine ganze Reihe von Hilfsmitteln zum Bewegen anderer Menschen und viele Tipps, wie Pflegenden sich selbst vor übermäßigen körperlichen Belastungen schützen können. Einige davon werden in der Broschüre **„Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege und Betreuung“** vorgestellt.

Die reich bebilderte Broschüre hat die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) herausgegeben. Sie können diese Broschüre bei Ihrem regional zuständigen Unfallversicherungsträger erhalten.



## Ruhig mal egoistisch sein

Wer sich um Pflegebedürftige kümmert, darf, nein: muss sich auch um sich selbst kümmern und rechtzeitig einen gesunden Egoismus zeigen. Beanspruchen Sie für sich zum Beispiel einen „pflegefreien“ Tag pro Woche oder zumindest ein paar „pflegefreie“ Stunden pro Tag, um sich zu regenerieren. Möglichkeiten zur Entlastung Angehöriger sind gesetzlich geregelt.

Das Erlernen von Entspannungstechniken wie Autogenes Training kann eine weitere Hilfe sein, um eine gestresste Seele innerhalb von Minuten wieder aufatmen zu lassen.



## Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige

Angehörige sind bei der Versorgung Pflegebedürftiger (im Sinne des § 14 des SGB XI) gesetzlich unfallversichert.

Versichert sind Pflegetätigkeiten in den Bereichen Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verarbeitung von psychischen Problemlagen, Selbstversorgung, Bewältigung von krankheits- und therapiebedingten Anforderungen und Belastungen sowie der Förderung des selbstständigen Umgangs damit, Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte und Hilfen bei der Haushaltsführung.

### Dafür gelten die folgenden Voraussetzungen:

► **Die Pflege darf nicht erwerbsmäßig erfolgen.**

Das ist der Fall, sofern Sie für Ihre Pflegetätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.

► **Die Pflege muss in der häuslichen Umgebung stattfinden.**

Ihre Pflegetätigkeit muss also entweder in Ihrem Haushalt oder in der Wohnung des Pflegebedürftigen erfolgen – das kann auch ein Senioren- oder Pflegeheim sein. Möglich ist auch, dass Sie den Pflegebedürftigen im Haushalt einer dritten Person pflegen.

► **Die Pflege muss regelmäßig wenigstens für zehn Stunden, aufgeteilt auf mindestens zwei Tage pro Woche erfolgen.**

## Noch mehr Wissen

Umfassende und leicht verständliche Informationen zur Angehörigenpflege und Pflegeversicherung finden Sie in den unten aufgeführten Broschüren und Internetseiten.



► **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ):**

- Broschüre: „Bessere Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf“. Zum Bestellen oder Herunterladen unter: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
- Auch interessant: [www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de)

► **Informationsreihe der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV):**

„Sicheres Arbeiten in der häuslichen Pflege“

- GUV-I 8514 Rückengerechtes Arbeiten
- GUV-I 8515 Kleine Hilfsmittel
- GUV-I 8516 Hautschutz
- GUV-I 8517 Schutz vor Infektionen
- GUV-I 8608 Belastungen bei der Pflege
- Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege (Webcode: d1754)

► **Unfallkasse Nordrhein-Westfalen (UK NRW):**

[www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige](http://www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige)

► **„Pflege daheim“**

**Das Magazin für pflegende Angehörige der Aktion Das sichere Haus e.V. (DSH):**

Zum Bestellen oder Herunterladen unter

<https://das-sichere-haus.de/broschueren/magazin-pflege-daheim>



## Herausgebende



Aktion  
**DAS SICHERE HAUS**  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

**Aktion Das sichere Haus e.V. (DSH)**

Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V.  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg  
Internet: [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)



**GDV** Gesamtverband  
der Versicherer

**Gesamtverband der Versicherer e. V. (GDV)**

Wilhelmstr. 43/43 G, 10117 Berlin  
Internet: [www.gdv.de](http://www.gdv.de)

**Konzeption, Projektbetreuung und Redaktion:** Dr. Susanne Woelk

**Autoren:** Dr. Clemens Becker, Dr. Susanne Woelk

**Mitarbeit:** Fred Babel, Karin Dieckmann, Alexandra Nawroth

**Fotos und Abbildungen:** Paul Bradbury Caia Image/F1online (Titel, S. 2), Robert Kneschke/Shutterstock, Privat (S. 4), trifftit/iStock (S. 5), highwaystarz/iStock (S. 7), vm/iStock (S. 8), emuck/Fotolia (S. 9), 5PH/istock (S. 10), Wavebreak-mediaMicro/Fotolia (S. 11), Kanyapak Lim/Shutterstock, Bepaliy/Shutterstock (S. 12), © by Gira (S. 13), v74/Shutterstock (S. 14), nongpriya/Fotolia (S. 15), ©Bo|Ke Kommunikation (S. 15, 28), TerizTDH/Shutterstock, 9Air/Shutterstock, NavinTa/Shutterstock, Africa Studio/Shutterstock (S. 16), upixa/Shutterstock (S. 17), sasirin pamai/Shutterstock, ©Plotkina W (S. 18), ©Hailo-Werk Rudolf Loh GmbH & Co. KG (S. 19), ratuszynski photography/Shutterstock, ©Rölke Pharma GmbH (S. 21), Illustration/©Verena Hars (S. 22), Susan H. Smith/iStock (S. 23), Monkey Business Images/Shutterstock (S. 24), ©TOPRO GmbH (S. 25), Peter Maszlen/Fotolia (S. 27), contrastwerkstatt/Fotolia (S. 29), © GDV & DSH (S.32)

**Gestaltung & Produktionsabwicklung:** Bo|Ke Kommunikation, Lübeck

**Die Aktion Das sichere Haus e.V. (DSH) wird getragen von:**

**Behörden und Ministerien**

- Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales
- Hessisches Ministerium für Soziales und Integration
- Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
- Ministerium für Umwelt, Klima und Energiewirtschaft Baden-Württemberg
- Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie

**Verbände**

- bkh Berufsverband für Angestellte und Selbstständige in der Hauswirtschaft e. V.
- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV)
- Gesamtverband der Versicherer e. V. (GDV)
- Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

**Berufsgenossenschaften**

- Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)

**Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand**

- Bayerische Landesunfallkasse
- Braunschweigischer GUV
- Feuerwehr-Unfallkasse Niedersachsen
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover
- Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg
- Kommunale Unfallversicherung Bayern
- Unfallkasse Baden-Württemberg
- Unfallkasse Berlin
- Unfallkasse Brandenburg
- Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen
- Unfallkasse Hessen
- Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
- Unfallkasse Nord
- Unfallkasse NRW
- Unfallkasse Rheinland-Pfalz
- Unfallkasse Saarland
- Unfallkasse Sachsen
- Unfallkasse Sachsen-Anhalt
- Unfallkasse Thüringen
- Unfallversicherung Bund und Bahn

Stand der Informationen: Frühjahr 2024 / Drucklegung: Frühjahr 2025

Trotz sorgfältiger Recherche kann diese Broschüre Fehler enthalten. Für daraus entstehende Schäden an Personen oder Gegenständen übernehmen die Herausgebenden keine Haftung.



Druckprodukt  
**Klimabeitrag**  
ClimatePartner.com/10659-2401-1013



MIX  
Papier | Fördert  
gute Waldnutzung  
FSC® C106885

# Risiko Treppen

Treppen und Stufen bergen ein hohes Unfallrisiko; in Deutschland sterben pro Jahr mehr als 1.100 Menschen durch Stolpern, Ausrutschen oder Fehltritte. Besonders gefährdet sind Senioren ab dem 75. Lebensjahr, allerdings steigen die Zahlen schon bei Menschen aus der Generation 55+ deutlich. Die Grafik zeigt einige wichtige Unfallursachen und wie sie sich mit einfachen Mitteln beheben lassen.

## Gefahrenstellen an Treppen

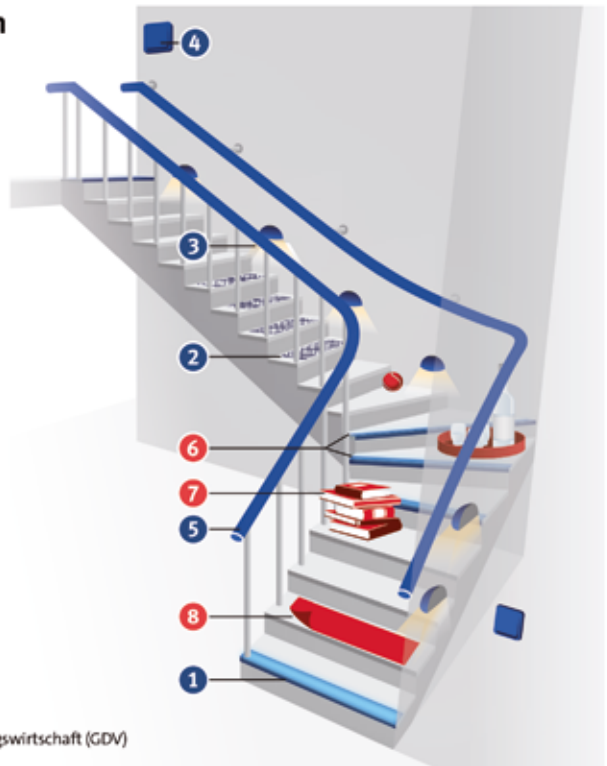
### Maßnahmen

- 1 Erste und letzte Treppenstufe mit Kontrastfarbe vom Fußboden abheben.
- 2 Rutschhemmende Beläge auf die Stufen kleben.
- 3 Halbkugelleuchten für blendfreies Licht montieren.
- 4 Lichtschalter am Anfang und Ende der Treppe installieren.
- 5 Handläufe auf beiden Seiten der Treppe anbringen.

### Vorsicht!

- 6 Schmale Stufenbereiche sind zu meiden!
- 7 Treppen sind keine Ablageflächen!
- 8 Sich lösende Aufklebematten sind Stolperfallen!

Quelle: Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) & Aktion DAS SICHERE HAUS e. V. (DSH)



Kostenloses Infomaterial für ein sicheres Leben zu Hause einfach bestellen:

[www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)  
[www.gdv.de](http://www.gdv.de)



SCAN MICH