

## Sturz- und Stolperfallen zu Hause

Die überwiegende Zahl von Stürzen ereignet sich am Tag in der Wohnung, im Haus oder im Garten. Dafür gibt es viele Ursachen:

- Statt einer Leiter steigt man auf den Stuhl oder die Sofalehne, um die Glühbirne auszutauschen.
- Viele – nicht nur Ältere! – stehen beim Fensterputzen auf Fensterbank oder Fenstersims.
- Die eigenen Kräfte werden überschätzt, zum Beispiel beim Aufhängen von feuchten, schweren Gardinen.

In vielen Fällen kann **Nachbarschaftshilfe** viel bewirken. Zudem bieten verschiedene soziale Dienste Fensterreinigung an.

### Die richtigen Schuhe

- Schuhe sollten einen **festen Halt in der Ferse** bieten. Auch Hausschuhe sollten zumindest einen Fersenriemen haben.
- **Schuhe mit Klettverschlüssen** sind eine gute Alternative für Schnürsenkel.
- Im Winter sollten Schuhe für draußen eine rutschhemmende Sohle haben.
- Bei Schnee und Eis sorgen **Schuhspikes**, speziell Fersenspikes, für einen sicheren Gang.
- **Lange Schuhlöffel** machen das Anziehen von Halbschuhen zum Kinderspiel.

### Türschwellen, lose Teppiche und Läufer

- **Vor der Tür:** Die Fußmatte der Außentür sollte bodengleich sein, ebenso der Gitterrost, der in ein Betonbett eingelegt werden kann.
- **Türschwellen** sollten möglichst entfernt werden oder eine andere Farbe haben als der angrenzende Boden. **Rampen oder Schwellenkeile** können Schwellen entschärfen. Es gibt viele Modelle; wichtig ist die genaue Anpassung an Schwelle und Boden, damit hier keine neue Stolperfalle entsteht.
- **Teppiche:** Antirutschmatten oder Klebebeläge sorgen dafür, dass Teppiche und Läufer nicht verrutschen. Für jeden Unterbelag gibt es im Fachhandel oder Baumarkt das passende Material.
- **Rund ums Bett:** Falten in Bettumrandungen und Vorlegern ebenso wie lose Umrandungen und Läufer, die leicht wegrutschen können, verursachen schwere Stürze!
- **Socken mit einer rutschhemmenden Sohle („ABS-Socken“)** können auch im Bett getragen werden. Sie machen den nächtlichen Gang zur Toilette sicherer.

### Verlängerungsschnüre und Telefonkabel

- Verlängerungsschnüre und lange Elektrokabel sollten Sie mit einem **breiten Paketklebeband** über die ganze Länge fest an den Boden kleben.
- Verlegen Sie **längere Kabel** so, dass man nicht über sie stolpert. Zum Beispiel mittels Kabelschellen über dem Türrahmen und an den Fußleisten entlang.
- **Kabelclips mit oder ohne Klebeband** als Halterung bündeln überlange Kabel.
- Besser als Verlängerungsschnüre ist es, zusätzliche Steckdosen installieren zu lassen.
- Telefonkabel sollten nicht zu lang sein! Die Anschaffung eines **schnurlosen Telefons** lohnt sich. Oder eine Funkverbindung: Telefondose und Telefon sind kabellos miteinander verbunden.

Ausführliche Informationen zur Sturzprävention bietet ein Broschürenpaket der DSH unter:  
<https://das-sichere-haus.de/broschueren/senioren/>

