

Unfälle im Haushalt vermeiden

Schon kleine Veränderungen erleichtern das Leben in den eigenen 4 Wänden

Niederkassel - (Fi) - Das Risiko eines tödlichen Unfalls im Haushalt ist laut statistischem Bundesamt höher als im Straßenverkehr.

Im Haushalt starben 2015 knapp 10.000 Menschen, im Straßenverkehr dagegen „nur“ rund 3.800. Besonders ältere Menschen sind in der eigenen Wohnung sehr gefährdet.

Hauptgründe sind die nachlassende Muskel- und Sehkraft und andere altersbedingte Einschränkungen. Doch bereits mit kleinen Maßnahmen könne man die Wohnung sicherer machen, weiß Hans-Martin Fischer von Promedica Plus. Wenn er zu Besuch bei Senioren ist, die an einer osteuropäische Betreuungskraft für die Betreuung in den eigenen 4

Wänden interessiert sind, erlebt er oft übervolle Wohnungen. Wenn zu viele kleine Möbel vorhanden sind, wird der Weg durch die Wohnung zu einem Hindernislauf. Die Aktion „Das sichere Haus“ empfiehlt 1,20 Meter Platz vor jedem Möbelstück. Schirme oder Einkaufstaschen sollten den Laufweg nicht versperren. Auch lose Teppiche und Verlängerungsschnüre werden schnell zu Stolperfallen. Daher sein erster Tipp: auf- und wegräumen. Bei seinen Besuchen gibt er aber auch weitere Hinweise, wie man die eigene Wohnung sicherer macht.

Umorganisieren

Küchen- und Badschränke so organisieren, dass die täglich genutzten Dinge in greifbarer

Höhe sind. Alles sollte ohne Bücken und Strecken erreicht werden können. Utensilien, die nur ein- oder zweimal pro Jahr gebraucht werden, können in einem anderen Schrank liegen. Lebensmittel sollten nicht im Keller gelagert werden. Treppenstufen sind immer ein Risiko.

Umbauten

Es muss nicht gleich der komplette Badumbau sein. Haltegriffe – diese gibt es auch mit Saugnäpfen – bieten mehr Sicherheit. Türschwellen sind mit Keilen besser begehbar und mit Rollatoren und Rollstühlen besser befahrbar. In der Küche sollte man im Sitzen arbeiten können. Hier hilft vielleicht ein Klapptisch. Betten und auch die Couch kann man mit angefertigten Holzklötzen auf eine bequeme Höhe bringen.

Für größere Umbauten, wie zum Beispiel einen Treppenlift oder die Verbreiterung von Türrahmen, stellt die Pflegekasse 4.000

Pflege daheim statt Pflegeheim

24h Betreuung zuhause durch legale Pflegekräfte. Vermittlung, Beratung und Betreuung durch **PROMEDICA PLUS** Rhein Sieg Nord. H.-M. Fischer in Niederkassel
Info Tel.: 02208 - 5065834

Euro pro Maßnahme (maximal 16.000 Euro pro Jahr) zur Verfügung. Der Antrag muss vor Beginn der Arbeiten von der Kasse genehmigt sein.

Licht

Zusätzliche Lichtquellen helfen, Stürze zu vermeiden. Bewegungsmelder sind eine Alternative, sodass automatisch das Licht angeht, sobald man einen Raum betritt.

Die Tipps zeigen, dass oft kleine Veränderungen großen Nutzen bei der Vermeidung von Unfällen im Haushalt von Senioren bewirken können. □