

Der Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren der Verbandsgemeinde Weißenthurm informiert:

Alltägliche Gefahren in den eigenen vier Wänden

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

mit diesem Sicherheitstipp möchte ich Sie auf alltägliche Gefahren in Ihrer Wohnung aufmerksam machen und Hinweise geben, dass Ihnen Ihr Zuhause lange erhalten bleibt. Je älter man wird, desto mehr schätzt man sein eigenes Heim und fühlt sich dort auch besonders geborgen. Dennoch passieren viele Unfälle gerade in den eigenen vier Wänden, die Ihr Leben drastisch verändern können. Insofern sind Vor- und Umsicht geboten.

Nun zu den konkreten Hinweisen:

1. **Beseitigen Sie potentielle Stolper- und Rutschfallen.**
Halten Sie Ihre Gehwege und Treppen frei von jeglichen Sachen. Sogar auf dem Boden herumliegende Zeitungen können eine Rutschgefahr darstellen. Auch sollten lose herumliegende Kabel fixiert oder noch besser in einem Kabelkanal aufgenommen werden. Nicht rutschfeste Teppiche können durch eine Antirutschmatte leicht befestigt werden.
2. **Türschwellen und Stufen**
Von Türschwellen geht eine besondere Gefährdung aus, die mittels einfacher Maßnahmen leicht beseitigt werden kann. Hierzu gehören keilförmige Bretter, die die Schwellen in eine kleine Rampe verwandeln.
Auch Treppenstufen sollte mit Vorsicht und voller Aufmerksamkeit begegnet werden, da man sowohl runter- als auch hochfallen kann. Insofern ist es stets geboten, den Handlauf zu nutzen, insbesondere dann, wenn Dinge getragen werden. Eine Treppe im Dunkeln zu nutzen ist leichtsinnig. Hilfreich können auch Markierungen wie Leuchstreifen sein.
3. **Nässe/Feuchtigkeit**
Nässe auf dem Badezimmerboden sowie in Dusch- und Badewannen insbesondere in Verbindung mit Seife und Duschgel stellen stets ein großes Sturzrisiko dar. Haltegriffe und rutschfeste Matten sind hier besonders nützliche Hilfsmittel. Auch der Badezimmervorleger sollte absolut rutscht sicher sein. Darüber hinaus sind ein feststehender Badehocker oder eine gemauerte Sitznische im Duschbad empfehlenswert. Die Einstiegs-kante einer Dusche sollte möglichst nicht höher als 2 cm sein. Eine ebenerdige Dusche mit Duschvorhang ist oftmals nicht nur eine sichere, sondern auch preiswertere Lösung.
4. **Beleuchtung**
Eine gute Be- und Ausleuchtung im Haus ist das A & O. Bewegungsmelder, Lumen starke LED-Strahler und batteriebetriebene Nachtleuchten helfen Ihnen dabei, Gefahren rechtzeitig zu erkennen und sich insbesondere nachts und in der Dunkelheit gefahrlos zu bewegen. Die leuchtstarke Taschenlampe gehört in jeden Haushalt, um sich z.B. bei Stromausfall zu orientieren oder dunkle Bereiche auszuleuchten.
5. **Stress**
Oftmals passiert tage-/stundenlang nichts und dann plötzlich überstürzen sich die Ereignisse, der Postbote oder Paketdienst steht vor der Tür und das Telefon klingelt. Lassen Sie sich auch in dieser Situation nicht aus der Ruhe bringen. Stürzen Sie weder zum Telefon noch zur Tür. Keiner von beiden hat ein Recht, sofort Ihre Aufmerksamkeit zu erhalten. Sie müssen nicht allen sofort gerecht werden; Vorrang haben Ihre Sicherheit und Gesundheit.

Sicherheitsberatung für Seniorinnen und Senioren

Als ausgebildeter, ehrenamtlich tätiger Sicherheitsberater für die Seniorinnen und Senioren in der Verbandsgemeinde Weißenthurm stehe ich Ihnen gerne mit meiner Erfahrung und meinem Wissen zur Verfügung. Sie können eine Einzelberatung, aber auch Vorträge für Gruppen kostenlos in Anspruch nehmen. Terminabsprachen können Interessierte über Renate Schumann von der Verbandsgemeindeverwaltung Weißenthurm telefonisch unter 02637 / 913-404 oder per E-Mail an renate.schumann@vgwthurm.de vornehmen.

Ihr Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren Norbert Besmens