
Journal

Stolpersteine in Wohnungen sind häufiger, als man denkt – ein Überblick



Auf keinen Fall hinfallen

So lange wie möglich im eigenen Zuhause wohnen – das wünschen sich die meisten älteren Menschen. Und dann schränkt ein Sturz zu Hause die Mobilität ein – vorübergehend oder dauerhaft. Im Nachhinein zeigt sich: Viele Stürze hätten sich verhindern lassen. Machen Sie den Test: Ist Ihr Zuhause altersgerecht?

Gutes Schuhwerk, Wanderstöcke, ein Arm zum Einhängen – so sichern wir uns beim Spaziergang im Wald ab. In der Wohnung, die seit Jahren unser Zuhause ist, wiegen wir uns in Sicherheit – zu Recht? Wir vergessen, dass unser Körper sich mit dem Alter verändert, die Wohnung jedoch bleibt wie sie ist. Ein Check soll Ihre Wahrnehmung für Stolperfallen schärfen und Lösungsansätze aufzeigen.



Gute Beleuchtung ist Sturzprävention und reduziert Ermüdung

Kommen Sie mit auf einen Rundgang durch ein imaginäres Haus. Prüfen Sie dabei gedanklich, welche der genannten Gefahren in Ihrem eigenen Zuhause lauern.

Hauszugang

Wir starten unsere Begehung beim Hauszugang und halten kurz inne, denn hier begegnen uns bereits die ersten Hindernisse:

- *Boden generell:* Der Weg zum Haus ist sicher, wenn er frei ist von Plattenabsätzen, Schwellen, Unebenheiten oder Löchern.
- *Kies entfernen:* Kieswege sind vor allem zum Gehen mit Rollator anstrengend. Besser weg mit dem Kies!
- *Briefkasten optimal positionieren:* Ihr **Briefkasten** ist nahe und in der optimalen Höhe angebracht.
- *Treppen ersetzen:* Treppentritte im Freien bedeuten zu jeder Jahreszeit ein gewisses Risiko. Mit einer Rampe überwinden Sie den Höhenunterschied bequem und sind bereits für den Einsatz einer Gehhilfe eingerichtet.

Entrée

Hereinspaziert! Wir betreten unsere imaginäre Wohnung und befinden uns jetzt im Entrée, das von einer Wandlampe freundlich beleuchtet wird. Ein Schirmständer, ein Stuhl in der Ecke und ein vergessenes Paar Schuhe stehen am schlecht beleuchteten Rand des Ganges.

Die Beleuchtung, die jahrelang völlig ausreichend war, birgt für ältere Menschen Risiken. Sie benötigen zum Sehen mehr Licht als jüngere. Starkes direktes Licht ist ideal zur Ausleuchtung von Arbeitsplätzen, um Bilder zur Geltung zu

bringen oder um eine Lesecke zu erhellen. Als generelle Raumbelichtung ist es ungeeignet. So setzen Sie Licht richtig ein:

- *Blendlicht und Schlagschatten vermeiden:* Die Mischung von direktem und indirektem Licht blendet und irritiert nicht.
- *Lichtquellen optimal platzieren:* Es ist wichtig, dass alle Räume stark und gleichmässig ausgeleuchtet sind. Dies erfordert häufig den Einsatz mehrerer Lampen.

Wir gehen weiter zur Treppe ins Obergeschoss und stellen fest, dass die Treppenstufen von zwei Wandlampen ungleichmässig beleuchtet werden.

Treppen

Auf Treppen ereignen sich besonders viele Sturzunfälle. Es lohnt sich also, Treppen sorgfältig auszugestalten.

- *Beleuchtung:* Zur deutlichen Erkennung eines jeden Trittes soll die Treppe auf der ganzen Länge gut ausgeleuchtet sein. Damit die Treppe nie – selbst wenn es mal passiert – ohne Licht benützt wird, ist ein Bewegungsmelder eine gute Lösung.
- *Handlauf:* Bei breiteren Treppen ist idealerweise auf beiden Seiten ein Handlauf angebracht. Kreuzen sich zwei Personen, kann sich jede festhalten. Ein guter Handlauf ist visuell rasch erkennbar, lässt sich mit der Hand gut umfassen und ist nicht unterbrochen. An beiden Enden der Treppe ragt er über die Tritte hinaus, damit Sie sich bereits vor dem ersten Tritt festhalten können.



Ein hindernisfreies und schönes Bad bereitet Freude

- *Markierungen:* Kennzeichnen Sie die Treppenvorderkanten mit einem hellen Strich, erfassen Sie die Lage eines jeden Tritts klar.
- *Beläge:* Der Belag der Tritte wie auch allfälliger Zwischenböden darf keine irritierenden Muster aufweisen. Diese können zu Fehlinterpretationen des Treppenverlaufs führen. Tritte sollen auch mit nassen Schuhen rutschfest sein und dürfen weder abgewetzt noch defekt sein.

Bad

Wir setzen unseren Rundgang im Bad fort. Das Bad ist gepflegt und geschmackvoll eingerichtet. Also alles tip top? Der geschärfte Blick sagt Nein:

- *Tür zum Bad/WC:* Achten Sie darauf, dass die Tür nach aussen aufgeht und sich von aussen öffnen lässt. Nur so können Sie einem Verletzten im Bad zu Hilfe eilen.
- *Badewanne oder Dusche?* Nasse Badewannen sind gefährlich. Da ist eine Dusche viel sicherer, gerade die heutigen schwellenlosen Modelle. Ein Sitz in der Dusche ist praktisch und sicher. Möchten Sie auf ein heisses Bad nicht verzichten, ist eine Tür in der Badewanne möglicherweise Ihre Lösung – nun lachen Sie, das ist aber tatsächlich möglich. Dank der Tür in der Wannenseite, eventuell ergänzt mit Haltegriffen, steigen Sie hürdenfrei und sicher in die Badewanne.
- *Rutschfester Boden:* Badewanne wie Dusche sollten unbedingt über einen rutschfesten Bodenbelag verfügen. Das ist ein Muss und die einfachste Massnahme gegen Stürze im Bad!
- *Höhe der Toilette:* Normale Toiletten sind so niedrig, dass das Aufstehen zum Kraftakt wird. Höhere Toiletten oder ein Haltegriff helfen Kraft sparen und sichern die Balance.
- *Schön, praktisch, umweltfreundlich:* Die aktuellen Angebote im Badbereich sind attraktiv. Es gibt zahlreiche bedienfreundliche Produkte in schönem Design. Diese neuen Produkte sind zugleich wassersparend, geräuscharm und pflegefreundlich. Es lohnt sich also gleich mehrfach, sich etwas Neues zu gönnen.

Küche

Unser Rundgang führt uns weiter in die Küche. Mit ihren raumhohen Schränken und den vielen Schubladen bietet sie ausreichend Stauraum für Küchengeräte, Lebensmittel und Geschirr. Alles bestens also – oder doch nicht?

- *Schränkfächer ausserhalb Reichweite:* Sie wissen, wie

unangenehm es ist, auf den Knien das unterste Schrankfach zu durchforsten. Ebenso beschwerlich ist es, auf Zehenspitzen und mit in den Nacken gelegtem Kopf nach der ganz oben verstauten Gratinform zu angeln. Unser Tipp: Leeren Sie die obersten und untersten Schrankfächer und räumen Sie alle Küchengegenstände auf mittlerer Höhe ein. Dafür müssen Sie sich wahrscheinlich von einigen Dingen trennen. Aber Sie werden entdecken, dass es sich dem Komfort zuliebe lohnt.

- *Griffverlängerungen anbringen:* Mit einer Griffverlängerung bedienen Sie Schranktürchen oder Fenster im Sitzen.
- *Steckdosen erreichbar anbringen:* Kein Kniefall vor Steckdosen! Bringen Sie einige Steckdosen auf 80 cm Höhe an.

Esszimmer

Wir betreten das Esszimmer, wo uns Gäste zum Apéro erwarten. Rasch verbreitet sich gute Stimmung, es wird geplaudert und gelacht, Besteck und Gläser klirren. Solche Geräuschteppiche erschweren es Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung, an Gesprächen teilzunehmen. Zum Glück kann man in diesem Punkt etwas unternehmen:

- *Aussenlärm vermindern:* Mit dem Auswechseln älterer Fenster durch neue wird Lärm von aussen verringert.
- *Sichtkontakt ermöglichen:* Mimik und Gestik helfen Ihnen, das Gesagte richtig zu interpretieren. Entfernen Sie deshalb vor allem in Küche, Ess- und Wohnzimmer Schränke, Regale oder Pflanzen, die den Sichtkontakt behindern.



Türe mit verbesserter Schwelle oder Balkontüre mit Keil oder Rampe

Die Gäste brechen langsam auf. Wir begleiten sie durch die Tür auf den Gang und die Treppe hinunter ins Entrée. Wegen der vagen Beleuchtung übersehen wir beinahe, dass ein Teppichrand aufgeworfen ist. Hoppla!

- *Gangbreite: Durchgangswege* innerhalb der Wohnung sollen mindestens 80 cm breit sein, damit Menschen mit unsicherem Gang oder Gehbehinderte mit Krücken seitlich nicht anstossen.
- *Bodenbeläge: Bodenbeläge* müssen frei sein von Schadstellen. **Teppiche** liegen rutschfest auf der Unterlage und haben keine aufstehenden Ränder. Nutzen Sie Gleitschutzmatten und fixieren Sie Ränder mit Klebeband.

Ich möchte mehr erfahren:

- Gerne wünsche ich eine Besprechung. Rufen Sie mich bitte an.
- Senden Sie mir bitte Unterlagen zur «Analyse» meiner Wohnung zu.
- Schicken Sie mir Unterlagen zu Ihren übrigen Dienstleistungen.
- Ich möchte über altersgerechtes Wohnen informiert sein und abonniere den Newsletter (ca. vierteljährlich, jederzeit kündbar).

Vorname _____

Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

E-Mail _____

Telefon _____

- *Gegenstände entfernen:* Alle Durchgangswege sollen frei von Gegenständen oder Dekorationen sein. Kabel sind entlang der Wände verlegt. Falls Sie sich beim Gehen gelegentlich an Möbeln abstützen, müssen diese standfest sein. Schieben Sie scharfkantige **Möbel** oder solche mit grossen Glasflächen zur Seite.
- *Türen:* **Türen** sollen ebenfalls 80 cm breit sein. Eine Türschwelle oder ein Absatz beim Türrahmen sind – Sie wissen es inzwischen – Stolperfallen. Daher entfernen Sie Türschwellen oder verringern deren Höhe. Bei der **Balkon- oder Terrassentür** ist der Absatz häufig besonders hoch und lässt sich nur mit viel Aufwand entfernen. Hier bieten sich als kostengünstige Lösung Keile oder Rampen an.
- *Türöffner:* Wenn das Öffnen einer schweren Eingangstüre zur Kraftprobe wird, schafft ein elektrischer Türöffner Abhilfe.

Der Besuch hat sich verabschiedet. Wir lassen den Gang durch die Wohnung nochmals Revue passieren. Sind Sie auf Stolpersteine in Ihrem eigenen Zuhause aufmerksam geworden? Planen Sie frühzeitig geeignete Massnahmen, um sicher gegen Stürze jeglicher Art gewappnet zu sein. So werden Sie Ihr Zuhause noch lange uneingeschränkt geniessen.

Einige Massnahmen können Sie selber ausführen. Andere Massnahmen hingegen sind komplizierter und werden vorzugsweise von einem geeigneten Handwerker vorgenommen.

Beim altersgerechten Anpassen von Wohnungen unterstütze ich Sie mit einer Analyse der Wohnung, beschaffe und installiere neue Produkte, erkläre deren Bedienung und bin später auch für Reparaturen präsent.

Vor Ort analysiere ich die Bedürfnisse der Bewohner und die Gegebenheiten der Wohnung. Dabei baue ich auf mein Wissen sowie Verständnis für die Situation älter werdender Menschen und beziehe Vorgaben von Fachgremien ein.

Die meisten meiner empfohlenen Anpassungen setze ich handwerklich selber um. Diese Arbeiten nehme ich behutsam und mit Respekt vor Ihrem Zuhause vor.



servitron

macht Ihre Wohnung fit fürs Alter

Servitron GmbH
 Markus Jaun
 Auweg 6c, 3628 Uttigen
 033 345 01 13
 markus.jaun@servitron.ch
 www.servitron.ch

Impressum

Erscheinung: November 2020 | Herausgeber: Servitron GmbH
 Gestaltung: Design Direction, Bern | Text: Redaktion komma, Bern;
 Urheberrecht Servitron GmbH | Bilder: Fotostudio BodyShoot, Thun;
 Adobe Stock Photos



GAS/ECR/ICR

nicht frankieren
 ne pas affranchir
 non affrancare

50962280
 000001

DIE POST

B



Servitron GmbH
 Auweg 6c
 3628 Uttigen