



# *Huntington-Info*

## **Sicherheit im Haushalt**

### **Einleitung**

Die meisten Unfälle ereignen sich im Haushalt. Diese Feststellung gilt schon für Gesunde. Ungleich höher ist das Unfallrisiko für Huntington-Betroffene, deren Gang bereits unsicher ist oder deren Greiffähigkeit nachgelassen hat. Treppen, Küche, Bad und Toilette enthalten eine Reihe von Unfallrisiken. Die Türschwelle, eine hoch stehende Teppichkante, ein loses Kabel oder rutschige Fliesen ó Stolperfallen gibt es im Haushalt zuhauf. Die meisten Stürze gehen glimpflich aus. Weil ein Sturz aber ernsthafte Folgen haben kann, ist es sinnvoll, typischen Gefahren rechtzeitig gegenzusteuern.

### **Zimmer**

Um die häusliche Umgebung sicher zu gestalten muss nicht die gesamte Wohnung umgebaut werden. Zur Erhöhung der Sicherheit reichen oftmals ein paar Kleinigkeiten aus. Ständig begangene Wege sollten frei von Hindernissen sein wie Kabel, Zierpflanzen oder kleinere Möbelstücke. Fußmatten oder Teppiche dürfen nicht wegrutschen. Treppen sollten an beiden Seiten ein stabiles Geländer besitzen, welches sicheren Halt bietet, und die Stufen einen rutschfreien Belag.

### **Küche**

In der Küche geht es vor allem um heiße und um scharfe Gegenstände. Bei Töpfen und Pfannen auf dem Herd sollte man die Griffe stets nach hinten drehen, damit sie nicht versehentlich im Vorbeigehen heruntergezogen werden können. Auch ein sogenanntes Kindergitter hilft, dies zu verhindern. Der Gebrauch eines Messers wird sich nicht vermeiden lassen, aber für Obst und Gemüse beispielsweise kann man statt eines Schälmessers besser einen Gemüseschäler (Sparschäler) verwenden, und wenn man geschnittenes Brot kauft, spart man sich das Schneiden. Plastikgeschirr anstelle von Glas oder Porzellan ist bruchfest und verursacht somit keine Scherben, an denen man sich schneiden könnte.

### **Bad**

In Bad und Toilette sollten genügend Haltegriffe angebracht werden. Ein Griff jeweils neben und gegenüber der Toilette erleichtert Setzen und Aufstehen. Das Gleiche gilt für Dusche oder Badewanne, wo ein oder zwei Griffe das Ein- und Aussteigen erleichtern. Badematten vor der Wanne sollten eine Gummiunterlage haben, damit sie nicht rutschen, und gegen die Gefahr des Rutschens in der Wanne gibt es spezielle Wannenmatten, die mit Saugnäpfen am Wannenboden haften. Wenn Standsicherheit und Gleichgewicht des Betroffenen nicht mehr gegeben sind, kann man sich mit einem Badewannensitz helfen. Diese gibt es in leichter Ausführung zum Auflegen auf den Badewannenrand, in schwerer zur Wandmontage. Elektrogeräte wie Fön oder Rasierapparat gehören nicht in die Nähe von Wanne oder Waschbecken, denn wenn sie aus der Hand rutschen, können sie einen Stromschlag verursachen. Fönen und elektrisch rasieren kann man sich außerhalb des Badezimmers. Mit einem schnurlosen Akku-Rasierer kann man sich überall rasieren. Eine Klingel oder ein Summer bieten in der Toilette oder im Bad die Möglichkeit, Hilfe herbei zu rufen.

# Checkliste zum Erkennen von Unfallgefahren

Nachstehend ist eine Checkliste aufgeführt, mit deren Hilfe man Stolperfallen und Unfallquellen im Haushalt leicht aufspüren kann (in Anlehnung an die Broschüre: Sicher Wohnen ó Besser Leben des BMASK).

## Wohnbereich

- Sind alle Türschwellen auf gleichem Niveau mit dem Boden?
- Sind alle Kabel von Elektrogeräten und Telefon an den Wänden / Böden befestigt?
- Sind alle Steckdosen und Lichtschalter unbeschädigt und fest montiert?
- Kann man in allen Räumen die Lichtschalter von den Türen aus erreichen?
- Liegen alle Teppiche flach auf dem Boden und stehen die Ecken und Kanten nicht nach oben?
- Werden zur Fixierung der Teppiche Klebebänder oder Rutsch hemmendes Gittergummi verwendet?

## Bad und WC

- Sind Badewanne / Dusche und WC mit Haltegriffen ausgestattet?
- Ist die Badewanne / Dusche mit einer rutschfesten Badematte ausgelegt?
- Ist die Dusche im Boden versenkt und bodengleich zugänglich?
- Kann man sich beim Duschen auf einen an der Wand montierten Sitz oder auf ein Badewannenbrett setzen?
- Ist der Fußboden rutschsicher und/oder mit gummierten Badezimmerteppichen ausgelegt?
- Gibt es auf der Toilette einen Bewegungssensor, um Licht zu machen?

## Küche

- Gibt es einen rutschhemmenden Küchenboden?
- Kann man die täglich notwendigen Gegenstände leicht erreichen?
- Ist der Arbeitsplatz gut beleuchtet?
- Gibt es genug Platz, um Küchenarbeiten ohne Platzmangel ausführen zu können?
- Kann man die täglichen Küchenarbeiten auch im Sitzen durchführen?

## Schlafzimmer

- Kann man im Notfall vom Bett aus telefonieren?
- Kann man vom Bett aus eine Lampe ein- und ausschalten?
- Gibt es zur Beleuchtung und als Orientierungshilfe auf dem Weg zu Bad und WC ein Nachtlicht?
- Ist die Sitzhöhe des Bettes so, dass man bequem und sicher aufstehen kann?

## Treppe, Stiege, Hauseingang

- Gibt es Halt an einem durchgehenden Geländer?
- Gibt es gute Beleuchtung, die von der Wohnungstür und vom Treppenanfang / Treppenende aus bedienbar ist?
- Gibt es Gleitschutzstreifen auf den Stufen, um Ausrutschen und Stürze zu verhindern?

*Die Infoblätter sind keine Quelle für medizinische, juristische oder finanzielle Ratschläge.*

*Autor: Ekkehart Brückner*

*Stand: Januar 2015*