Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2016)

Heft: 124: Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione

Artikel: Sicherheit im eigenen Wohnraum

Autor: Sommer, Hansueli

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815284

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Rheumaliga, CSS Versicherung und Parkinson Schweiz bieten ein Sturzpräventionsprogramm an: «Sicher durch den Alltag». *Foto: zvg Rheumaliga*

Sicherheit im eigenen Wohnraum

Die Herausforderungen des Alltags werden für Parkinsonbetroffene zunehmend schwieriger. Umso wichtiger ist die Sicherheit im eigenen Wohnraum. Ein Experte klärt eine Wohnung ab und gibt Tipps, um Stolperfallen zu beheben.

Ein Parkinsonbetroffener lässt seine Wohnung auf Anraten seiner Therapeuten auf die Wohnsicherheit hin abklären. Der Experte eines privaten Unternehmens sucht nach Stolperfallen und gibt Tipps.

Zufahrt und Licht

Bei einer Hausabklärung wird immer auf die Beleuchtung geachtet. Es darf kein «Schummerlicht» vorhanden sein. Zufahrt und Zugang zum Haus sollten möglichst schwellenfrei sein. Schwellen können mit Rampen behoben werden, allenfalls reicht schon die Kennzeichnung durch Leuchtfarbe. Bei Treppen braucht es Handläufe, möglichst auf beiden Seiten. Die Treppen sollten trittsicher sein. Rutschsichere Klebestreifen sind in jedem Baucenter erhältlich. Ist eine Treppe zu steil oder sind die Tritte zu wenig tief, nützt der Einbau eines Treppenlifts.

In der Wohnung ist darauf zu achten, dass häufig begangene Strecken – etwa vom Schlafzimmer zum Bad – genügend Platz in der Breite aufweisen. Schon nur das Umplatzieren einer Kommode kann ein Stolpern vermeiden. Achtung bei Teppichen, etwa Läufern: Sie können Stolperfallen sein.

Wohn- und Schlafzimmer

Im Wohnzimmer braucht es genügend Platz beim Gehen, und es sollte möglichst keine Teppiche geben. Die Sitzhöhe der vorhandenen Sitzgruppen oder Stühle muss optimal angepasst sein. Diese kann etwa an einem Pflegebett in der Klinik ermittelt werden. Ein elektrisch verstellbarer Aufstehsessel, der auch eine Liegeposition ermöglicht (2-motorige Modelle), könnte in Betracht gezogen werden.

Im Schlafzimmer gilt es Schwelle, Türbreite und Bodenbeschaffenheit zu beachten. Zur Förderung der Selbstständigkeit dient ein in der Höhe verstellbares Pflegebett oder ein Betteinsatz, der in eine vorhandene Bettstatt gestellt werden kann. Damit besteht die Möglichkeit, sich selber zu positionieren, sowie das Aufstehen und Absitzen zu erleichtern. Ergänzend kann

Schwellen können mit einer Rampe behoben werden. *Foto: Fotolia*

eine Boden-Decken-Stange installiert werden, an der man sich beim Einstieg ins Bett und beim Ausstieg festhalten kann. Für Parkinsonbetroffene gibt es eine spezielle Matratze (Thevo), die Schlafstörungen zu mildern scheint. Weitere Hilfsmittel sind Socken- und Strumpfanzieher sowie Knöpfer.

Nasszellen

Hilfsmittel für das Badezimmer sind Badebrett, Badewannendrehsitz oder Badelift, jeweils mit Sicherheitshaltegriff. Dabei gilt es zu vermerken, dass Seifenschalen keine Sicherheitshaltegriffe sind. Bevor ein Haltegriff installiert werden kann, muss die Beschaffenheit der Wand geprüft werden. Zusätzlichen Halt bieten Gleitschutzstreifen in der Badewanne, die bei der Position «Füsse» angebracht werden.

Auf der Toilette kann bei zu tiefer Sitzhöhe eine Toilettenerhöhung fest montiert werden, ergänzt durch Haltegriffe oder Stützklappgriffe. Eine Alternative dazu ist eine kombinierte Toilettensitzerhöhung mit Armstützen.

In der Dusche ist die Höhe des Duschenabsatzes (an sich schon eine Sturzgefahr) abzuklären. Ideal wäre eine ebenerdig eingebaute Dusche. Bei geringer Absatzhöhe können das Ein- und Aussteigen mit einem Sicherheitshaltegriff erleichtert werden. In der Dusche ist ein Duschstuhl sinnvoll. Wenn eine fahrbare Lösung gesucht wird, gibt es den fahrbaren Duschstuhl mit einer Öffnung im Sitz, sodass auch zur Toilette gefahren werden kann. Wichtig zu vermerken ist, dass die Brausehaltestange kein Sicherheitshaltegriff ist. Sie kann aber durch eine Sicherheitshaltestange mit Brausehalter ersetzt werden. Auch in der Dusche sollen beim Einstieg Gleitschutzstreifen angebracht werden.

Küche und Esszimmer

Nützliche Hilfsmittel in der Küche sind eine Antirutsch-Unterlage für den Teller, ein Serviertablett mit Saugnäpfen, Teller mit erhöhtem Rand, Trinkhilfen mit Spezialgriffen sowie biegbares Besteck, das für den Benutzer angepasst werden kann und vieles mehr.

Bei der aktuellen Wohnungsabklärung werden mehrere Lösungsvorschläge im Protokoll festgehalten und die Räume fotografiert. Der Experte bespricht anschliessend die Ergebnisse mit dem Bewohner, der zuständigen Therapeutin und den Angehörigen. *Hansueli Sommer*

Zimmer, Treppe und Nasszellen sollen keine Stolperfallen aufweisen. *Fotos: Fotolia, zvg, Fotolia*

TIPPS
zur Sturzprävention

Innere Risikofaktoren

- Licht überprüfen
- Teppiche rutschfest machen (ankleben oder Antirutschmatte darunterlegen)
- Gute geschlossene (Haus-)Schuhe tragen
- Treppenstufen kennzeichnen
- Gleitschutzstreifen Dusche/Bad
- Haltegriffe montieren

Äussere Risikofaktoren

- Ihre Sehhilfe überprüfen lassen
- Ihre Medikamente beim Arzt oder beim Apotheker überprüfen lassen
- Ihre Muskulatur und Ihr Gleichgewicht trainieren
- Sich gesund und eiweissreich ernähren

Rehabilitationshilfen

Hansueli Sommer arbeitet für das private Unternehmen Bimeda im zürcherischen Bachenbülach, das Rehabilitationshilfen anbietet.

Oft wird das Unternehmen von Pflegeinstitutionen angefragt, den Wohnraum von Patienten auf die Sicherheit hin zu kontrollieren.

Die Beratungen sind kostenlos und unverbindlich.