

GESUNDHEIT



In einem komfortablen und barrierefreien Haus lässt sich der Ruhestand genießen

LEBENSQUALITÄT IM ALTER

Rechtzeitig die Weichen stellen

Möglichst lange unabhängig bleiben, für sich selbst sorgen und niemandem zur Last fallen, das ist ein großer Wunsch älterer Menschen. Dafür kann man einiges tun

Für viele ältere Menschen ist es eine unangenehme Vorstellung, den Lebensabend im Heim verbringen und die gewohnte Umgebung verlassen zu müssen.

Erste Einschränkungen im Alltag treten schon ein, wenn das Sehvermögen sich verschlechtert. Lesen oder Fernsehen wird dann immer schwieriger und auch einfache Hausarbeiten, wie z.B. einen Knopf annähen, bereiten dann große Mühe. Das lässt sich vermeiden, wenn man schon ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig das Sehvermögen überprüft lässt.

Wenn die Treppe zum Hindernis wird

Oft scheitert der Wunsch, möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu bleiben, auch daran, dass man sich in seiner gewohnten Umgebung nicht bequem bewegen kann. Eine der größten Hürden im Alltag sind Treppen. Sie können schnell und unvermittelt zu einem massiven Problem werden, nicht nur für Menschen mit einer Gehbehinderung. Auch manche, die sich sonst noch gut bewegen können, fühlen sich durch das häufige Treppensteigen überfordert.

Ein Treppenlift ist da eine große Erleichterung, weil man sich das

kräftezehrende Auf und Ab spart und diese Kraft für andere Aktivitäten einsetzen kann. Treppenlifte werden häufig sogar von der Pflegeversicherung bezuschusst. Beim Kauf sollte man auf Qualität und Service achten. Es gibt Hersteller, die ganzjährig einen Rund-um-die-Uhr-Service anbieten. Das gibt Sicherheit.

Stolperfallen lassen sich ganz einfach vermeiden

Ein Treppenlift löst aber nicht alle Probleme. Mit zunehmendem Alter steigt auch das allgemeine Sturzrisiko. Die meisten Stürze ereignen sich in den eigenen vier Wänden. Ursache dafür sind Stolper- und Rutschfallen, die man sich nicht selten selbst gebaut hat. Sie müssen beseitigt werden. Also weg mit losen Antennen- oder Verlängerungskabeln. Sie können zu üblen Stolperfallen werden, wenn man mal eilige hat – etwa, wenn man schnell zum Telefon laufen will.

Worauf man sonst noch achten sollte, um sich in Haus und Wohnung vor Stolperfallen und Sturzgefahren zu schützen, darüber klärt die Aktion „Das sichere Haus auf“ des Deutschen Kuratoriums für Sicherheit in Heim und Freizeit auf. Informationen dazu gibt's im Internet unter www.das-sichere-Haus.de.