



# Unfälle im Haushalt

## *Gefahr erkannt, Gefahr gebannt!*

Viele Menschen fürchten sich davor, in ein Flugzeug zu steigen, aus Angst, es könnte abstürzen. Oder sie sorgen sich, wenn die Enkel mit dem Skateboard unterwegs sind. Natürlich kann immer und überall etwas passieren. Die meisten Unfälle ereignen sich jedoch im eigenen Zuhause. Laut Statistischem Bundesamt sind so im Jahr 2015 mehr als 9.800 Menschen ums Leben gekommen. Zum Vergleich: Verkehrsunfälle haben 2015 etwa 3.500 Todesopfer gefordert. Es lohnt sich also, das eigene Zuhause einmal kritisch unter die Lupe zu nehmen und Gefahrenquellen zu beseitigen.

**U**nfälle im Haushalt ereignen sich oft aufgrund von Leichtsinn und Zeitmangel. Hier lautet die Devise: Es wird schon nichts passieren! Das stimmt häufig, aber leider nicht immer. Statt die Leiter zu holen, steigen wir auf den wackeligen Stuhl und legen noch ein paar dicke Bücher unter, wenn dieser nicht hoch genug ist, um auf dem Schrank zu wischen. Dabei bieten Leitern, besonders solche mit vier Füßen, einen sicheren Stand und verringern die Gefahr, abzustürzen. Ein weiterer häufiger Grund für Unfälle ist die falsche Kleidung. Feste, flache Schuhe mit rutschfesten Sohlen bieten eine bessere Trittsicherheit als offene Hausschuhe. Auch die richtige Schutzkleidung sollte zu Hause nicht fehlen. Beim Holzhacken sind das zum Beispiel Sicherheitsschuhe, beim Kochen und Backen hitzebeständige Ofenhandschuhe. Bei Arbeiten mit Geräten wie einer Kettensäge ist es sinnvoll, einen Kurs zu besuchen, um

den richtigen Umgang zu lernen. Außerdem sollten Sie auch bei einfachen Arbeiten im Haushalt stets aufmerksam sein. Sonst übersehen Sie beim Gang die Treppe hinunter schnell eine Stufe oder schneiden sich beim Kochen in die Hand.

### Senioren am stärksten unfallgefährdet

Von den insgesamt etwa 9.800 Menschen, für die im Jahr 2015 ein Unfall im Haushalt tödlich endete, waren rund 8.800 Personen 65 Jahre oder älter. Besonders gefährdet sind ältere Menschen durch Stürze. Da mit dem Alter die motorischen Fähigkeiten nachlassen, fällt es ihnen schwerer, sich abzufangen, wenn sie stolpern. Schwindendes Sehvermögen sorgt zudem dafür, dass sie Kanten oder Stufen leichter übersehen. Trinken ältere Menschen zu wenig, kann das zu Konzentrationsproblemen und Schwindel führen und so Unfälle begünstigen.

### Stolperfallen beseitigen

Rutschfeste Beläge auf dem Boden und sämtlichen Treppen, in der Dusche und auch im Außenbereich schützen vor Stürzen. Feste Schuhe geben zudem den nötigen Halt. Pantoffeln sollten an der Ferse nicht offen sein, sonst rutscht man leicht heraus. An allen Treppen und Stufen sollten sich Handläufe befinden – am besten auf beiden Seiten. Bei wenigen Stufen lassen sich entsprechende Griffe an der Wand mit wenig Aufwand nachrüsten. Kontrastreiche Markierungen am Ende der Stufen helfen zudem, diese besser wahrzunehmen.

### Für ausreichend Licht sorgen

Senioren benötigen altersbedingt stärkeres Licht, um gut zu sehen. Es sollte aber keinesfalls blenden oder starke Schatten werfen. Eine indirekte Beleuchtung ist ideal. Bewegungsmelder im Schlafzimmer und im Flur sorgen auch beim nächtlichen Toilettengang für ausreichend Licht ab dem ersten Schritt. Lose Teppiche, Läufer und Bettvorleger sollten Sie am besten entsorgen, denn diese haben Kanten, die zur Stolperfalle werden können. Können Sie sich nicht von ihnen trennen, legen Sie zumindest passende Antirutschmatten darunter, damit sie sicher an Ort und Stelle liegenbleiben.

**Tipp:** Für Senioren gibt es spezielle Kurse zur Sturzprophylaxe, in denen sie unter professioneller Anleitung Kraft und Gleichgewicht trainieren können.

## Das Zuhause kindersicher machen

*Kinder sind grundsätzlich neugierig und eifern den Erwachsenen nach. Besonders kleine Kinder möchten alles mit den Händen begreifen oder in den Mund nehmen. Sie kennen die Gefahren noch nicht, die damit verbunden sein können. Auf diese Unfallquellen im Haushalt sollten Sie darum besonders achten:*



- **Herd und Backofen:** Wer neugierig Hände und Nase an die Backofentür presst, um zu schauen, ob der Kuchen schon fertig ist, kann sich schnell verbrennen. Um dies zu verhindern, gibt es Gitter aus hitzebeständigem Plastik, die außen am Backofen befestigt werden. Gitter, die um den vorderen Bereich des Kochfelds angebracht werden, verhindern, dass Kinder die Hand auf die Herdplatte legen oder einen Topf herunterziehen.

- **Herabhängende Kabel und Decken:** Reißen Kinder am Kabel des Wasserkochers oder Bügel Eisens, können sie sich verbrühen oder verbrennen. Die gleiche Gefahr geht auch zum Beispiel von Tischdecken aus. Schlagen Sie diese darum nach innen ein und achten Sie darauf, dass keine Kabel in Reichweite von Kindern hängen.

- **Sicherungen anbringen:** Sicherungen für Steckdosen kosten nur ein paar Euro und schützen kleine Entdecker vor gefährlichen Stromschlägen. Schrank- und Schubladensicherungen sorgen dafür, dass gefährliche Gegenstände wie Messer, Putzmittel und Medikamente außer Reichweite bleiben. Ein Kippschutz befestigt Möbel wie Regale und Kommoden an der Wand und verhindert, dass diese umkippen, wenn Kinder an ihnen ziehen oder auf ihnen herumklettern.

- **Vorsicht Wasser:** Kleine Kinder können bereits in wenige Zentimeter tiefem Wasser ertrinken. Sobald ihr Kopf unter Wasser ist, verlieren sie die Orientierung und können sich nicht mehr selbst helfen. Lassen Sie Ihre Kinder darum nie allein in der Badewanne oder im Planschbecken. Sichern Sie Gartenteiche, Regentonnen und sogar Wasserbottiche im Garten. Da Kinder sehr erfindungsreich sind und Wasser sie magisch anzieht, sollten Sie sie aber trotzdem nie unbeaufsichtigt lassen.

- **Faszination Feuer:** Spätestens seit Paulinchen aus dem Struwwelpeter wissen wir, wie das Spiel mit dem Feuer enden kann. Dennoch üben Streichhölzer, Feuerzeuge und Kerzen eine Faszination auf Kinder aus. Statt nur Verbote auszusprechen, sollten Eltern ihren Kindern auch altersgerecht den verantwortungsvollen Umgang mit Feuer beibringen – und ihnen vermitteln, was zu tun ist, wenn es wirklich einmal brennt.

## Seniorenrechtliches Badezimmer

*Im Bad ist es nass und deshalb besonders rutschig. Entsprechend hoch ist die Unfallgefahr. Diese lässt sich aber mit relativ wenig Aufwand senken:*

- **Rutschhemmende Fliesen:** Diese Fliesen haben eine rauere Oberfläche und sind darum weniger rutschig. Auf bestehende Fliesen lässt sich auch nachträglich eine Beschichtung aufbringen, um diesen Effekt zu erreichen.

- **Rutschhemmung in Wanne und Dusche:** Statt unhygienischer Gummimatten, die sich zudem lösen können, gibt es inzwischen selbstklebende Streifen, die am Boden von Dusche und Wanne für besseren Halt sorgen.

- **Duschhocker:** So können Sie sich in der Dusche bequem hinsetzen. Bei Badewannen erleichtern Badewannenlifts das Ein- und Aussteigen.

- **Griffe:** In der Dusche und Badewanne sowie neben der Toilette geben sie sicheren Halt und erleichtern das Hinsetzen und Aufstehen. Befestigen Sie diese am besten mit Dübeln und Schrauben an der Wand.



- **Tipp:** Menschen, die Leistungen der Pflegeversicherung beziehen, können bereits ab dem Pflegegrad 1 Zuschüsse für nötige Umbaumaßnahmen in ihrer Wohnung beantragen, etwa, um im Badezimmer eine bodengleiche Dusche einzubauen.

Yvonne Millar



### Wichtige Telefonnummern für den Notfall

*Legen Sie sich für den Ernstfall wichtige Telefonnummern bereit: neben der 112 für den Notruf auch die Nummern des Haus- und Kinderarztes. Unter 116 117 erreichen Sie bundesweit außerhalb der Sprechzeiten den ärztlichen Bereitschaftsdienst. Bei Vergiftungen hilft die Giftnotrufzentrale in Ihrer Nähe. Eine Übersicht der Telefonnummern der Giftnotrufzentralen in Deutschland finden Sie zum Beispiel auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)*