

## Häufigkeit der häuslichen Unfälle im Alter

**Ein Großteil der Unfälle im Alter ereignet sich in den eigenen 4 Wänden**

In Deutschland erleiden jährlich rund 100.000 Männer und Frauen über dem 50. Lebensjahr eine hüftnahe Fraktur. Die Zahl der Unfälle steigt mit den Lebensjahren an:

1. **Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt mindestens einmal pro Jahr**
2. **4 von 5 Stürzen ereignen sich in Wohnungen, im Treppenhaus oder Gärten**
3. **Mehr als 4 Mio. Senioren stürzen mind. 1x pro Jahr in ihrer Wohnung**

## Einfluss der Wohnsituation auf die Gesundheit

Die Wohnverhältnisse im Alter haben einen maßgeblichen Einfluss auf die Lebensqualität und auf die Durchführung von Alltagsverrichtungen.

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels ist es immer wichtiger, für eine altersgerechte Wohnumwelt zu sorgen. Dies hilft häusliche Unfälle und deren Konsequenzen zu vermeiden und den Alltag im Alter selbstständig zu meistern.

Altersgerechtes Wohnen bedeutet vor allem sich sicher in der eigenen Wohnumwelt fühlen. Dabei ist es wichtig, die Möglichkeit zu haben selbstständig die eigene Wohnsituation bewältigen zu können, um damit auch im hohen Alter selbstständig und selbstbestimmt wohnen zu können.

- ➔ 93% der Deutschen über 60 J. möchte individuell wohnen
- ➔ 23% älterer Menschen leben mit Bewegungseinschränkungen in ihren Wohnungen
- ➔ 20-30% älterer Menschen stufen die Bewegungsflächen und die Türbreite ihrer Wohnungen als zu eng ein

**In diesem Faltblatt erfahren Sie wie mit einfachen Tricks und günstigen Anschaffungen Sie Ihr eigenes Zuhause altersgerecht gestalten können.**

## Sturzgefahr im Alter

Sicherheit in der Wohnung

**Institut für Medizinische Soziologie  
Charité Berlin**

Direktorin: Prof. Dr. A. Kuhlmeier  
Luisenstr. 57, 10117 Berlin  
Tel. +49(0)30 450-52 91 85



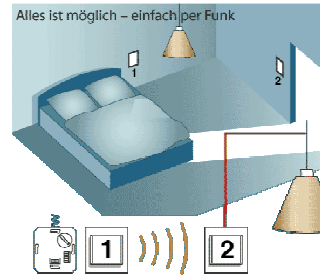
# Licht



Unterschrankbeleuchtung mit Leuchtröhren



LED-Treppenbeleuchtung leicht installierbar, Stromsparend



Funkschalter: Kabellos / Aufputz installierbar, da wo man einen Schalter braucht



Nachtbeleuchtung mit Bewegungsmelder:

Beim nächtlichen Gang zur Toilette können Bewegungsmelder gute Dienste tun und den Weg problemlos weisen

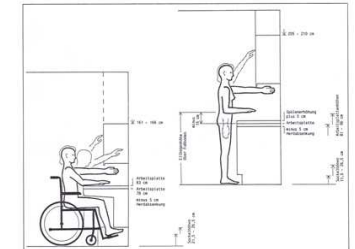
# Bewegungsfläche



Oft ist der Platz zwischen den Möbeln schlichtweg zu eng. Schaffen Sie Platz für die "Wege" in Ihrer Wohnung



In der Küche sollte man Hängeschränke in Sicht- und Griffhöhe anbringen und viel Beinfreiheit und Platz für einen Arbeitsstuhl schaffen.



# Trittsicher, griffest



Besorgen Sie sich im Fachgeschäft eine sichere Unterlage für Teppiche und Läufer oder entfernen sie sie ganz.



Die Duschatte unterstützt einen sicheren, rutschfesten Stand im Duschbecken.

Sie wird mit Saugfüßen am Beckenboden fixiert.

# Sicherheit



Mit einem Notruftelefon können Sie jederzeit Ihre Familie, Freunde oder Nachbarn rufen. Sie können beliebige Rufnummern einprogrammieren.