

## UNFÄLLE VERMEIDEN

### Stolpern

- Türschwellen, Teppiche, Vorleger sind Stolperfallen und können ohne grossen Aufwand umgehend beseitigt werden.
- Päreonaeus-Schienen stützen die Fussgelenke. Sie werden auf ärztliche Rezeptur vom Orthopädietechniker angepasst.
- Schuhe: Feste Sohle, abgerundeter Absatz und evtl. ein höher Schaft sorgen für eine bessere Stabilität.
- Bewegungsflächen in Wohnräumen sollten nicht verstellt, sondern grosszügig sein.
- Ausreichende Beleuchtung
- Haltegriffe, Haltestangen und Handläufe in Flur, Zimmern sowie Bad/WC geben Sicherheit.
- Badezimmertüren sollten sich nach aussen öffnen lassen oder evtl. Einbau einer Schiebetüre.
- Verschiedene im Handel erhältliche Notrufsysteme sorgen für zusätzliche Sicherheit und entlasten Angehörige.

### Eigene Kraftreserven abschätzen

- Anstrengende Tätigkeiten auf den Vormittag verlegen.
- Ruhepausen einplanen.
- Arbeitspensum rechtzeitig reduzieren.
- Hunger und Durst vermeiden.
- Bei Muskelkrämpfen ausruhen.

### Hilfsmittel

- Gehstöcke oder Rollator benutzen.
- Bürostuhl möglichst mit Seitenlehne für Küche, Werkstatt, etc.
- Rollstuhl benutzen, nur in Gegenwart von Begleitung gehen.

### Für den Fall, dass Sie einmal stürzen?

Es ist sehr sinnvoll, mit dem Physiotherapeuten das Aufstehen zu üben.

### Wichtig:

**Bevor Sie einen Umbau planen oder Hilfsmittel beschaffen, sollen Sie sich von der SAHB, Procap, oder einem ALS Kompetenzzentrum beraten lassen.**