



Wie sicher wohnen Sie? Zuhause prüfen und Stürze verhindern

Daheim passieren jedes Jahr über 126 000 Sturzunfälle. Gerade im Alter steigt das Sturzrisiko. Aber auch bei jüngeren Menschen ist ein Stolperer schnell passiert. Mit den Tipps der BFU machen Sie Ihr Zuhause sicher.

Der vielleicht offensichtlichste Tipp: Stolperfallen beseitigen. Das heisst, lose Kabel, herumliegende Schuhe und andere Gegenstände wegräumen.

Auch Teppiche können Stolperfallen sein, wenn sie leicht wegrutschen. Deshalb immer Gleitschuttmatten verwenden. Die gibt es z. B. in Baumärkten.

Bleiben wir am Boden und kommen zum nächsten Tipp: Antirutsch-Streifen an den Vorderkanten von Treppenstufen anbringen. Sie geben Halt und machen die Stufen besser sichtbar.

Antirutsch-Streifen gibt es auch für Duschen und Badewannen. Für flächendeckenden Schutz gibt es Antirutsch-Beschichtungen.

Eine gut ausgeleuchtete Wohnung erhöht ebenfalls die Sicherheit. Setzen Sie deshalb in Lampen helle Leuchtmittel ein. In einem gut ausgeleuchteten Zuhause nehmen wir Sturzgefahren besser wahr – und können darauf reagieren. Aber Vorsicht: Die Lampen dürfen nicht blenden.

Die wichtigsten Tipps

- **Stolperfallen** beseitigen
- **Gleitschutz** bei Teppichen anbringen
- **Antirutsch-Streifen** nutzen: in Badewanne, Dusche und bei Treppenstufen
- Zuhause gut **ausleuchten**
- Treppe **nicht als Abstellfläche** nutzen

Und schliesslich: Treppen nicht als Abstellfläche nutzen. Denn gerade dort kann ein Sturz besonders schmerzhaft Folgen haben.

Sie wollen noch mehr Sicherheit bei sich zu Hause? Auf bfu.ch/zuhause-sturzsicher-einrichten finden Sie weitere Sicherheitstipps, mit der Sie das Zuhause auf Herz und Nieren prüfen können.

