

## Tipp aus der Wohnberatung - Winterglätte



Bild: Guba, Wohnberatung, Landkreis Tirschenreuth

### „Ich geh mal schnell die Zeitung holen“

Gerade im Winter kann dieser Satz, den man unzählige Male schon gesagt hat, einen unverhofften Ausgang mit Sturzereignis nehmen!

Mit viel Glück sind es nur kleinere Abschürfungen oder eine Verstauchung, die lange schmerzen.

Nicht selten sind es aber Knochenbrüche, die dann über einen längeren Zeitraum körperliche Einschränkungen mit sich bringen.

Um diese Situation zu vermeiden gibt es mehrere mögliche Vorsichtsmaßnahmen:

- ✓ Das Haus mit festem Schuhwerk, der Witterung angepasst und mit ausreichendem Profil, verlassen.
- ✓ Bei kalten Temperaturen eine Jacke tragen, um nicht zu frieren. Sonst kommt es leicht zur Situation - mal schnell in der Nachtwäsche „hinaus zu huschen“ – und dann auszurutschen.
- ✓ Bei Schnee und Eis Schuh-Spikes tragen. Das sind „Schneeketten“ für die Füße, der mit Metallspikes versehene Gummi-Überzug wird einfach über den flachen Schuh gezogen.
- ✓ Wer mit Gehstock unterwegs ist kann zusätzlich eine Eiskralle am Gehstock befestigen. Sie dient dem sicheren Halt auf glatten und vereisten Flächen und verhindert dadurch das Wegrutschen der Gehhilfe.
- ✓ Gute Beleuchtung und beidseitiger Handlauf an der Außentreppe.

Individuelle Beratung und Informationen erhalten Sie bei der Kommunalen Wohnberatungsstelle des Landkreises Tirschenreuth: Tel 09631/88-427.