

Oktober 2015

bfu-Sicherheitstipp

«Beleuchtung im Haushalt»

Mit guter Beleuchtung Stürze verhindern

Jährlich ereignen sich rund 270 000 Sturzunfälle im Bereich Haus und Freizeit. Eine grosse Zahl dieser Stürze könnte durch eine geeignete Beleuchtung verhindert werden. Denn durch den Einsatz von natürlichen oder künstlichen Lichtquellen, kann die Sicherheit und die Wahrnehmung verbessert werden.

Vor allem ältere Menschen brauchen eine bessere Beleuchtung, da sie für dieselbe Sehaufgabe deutlich mehr Licht als Jüngere benötigen.

Die Tipps der bfu:

- Verwenden Sie auch tagsüber künstliche Lichtquellen, wenn Bereiche in Innenräumen zu dunkel sind.
- Die Beleuchtung soll eine hohe Stärke und einen hohen Anteil an direktem Licht haben. Vermeiden Sie Blendungen, Spiegelungen und Reflexe.
- Verwenden Sie im Schlafzimmer ein durch Bewegungsmelder gesteuertes Nachtlicht.
- Auch auf Treppen empfiehlt sich der Einsatz eines Bewegungsmelders. Leuchten Sie Treppen gesamthaft aus und machen Sie Stufenvorderkanten sichtbar.
- Heben Sie Zugangswege, einzelne Stufen und Treppen beim Hauszugang durch direktes Licht besonders hervor. Achtung: Schalter und Steckdosen im Aussenbereich müssen spritzwassergeschützt sein.

Mehr zum Verhüten von Sturzunfällen inklusive Informationsvideo sowie Videos für Kraft- und Gleichgewichtstraining finden Sie auf www.stuerze.bfu.ch.

