

#wirbleibenzuhause: Tipps zur Vermeidung von Stürzen

Personen, die auf Pflege oder Betreuung angewiesen sind, gehören zur Risikogruppe von COVID-19. Menschen mit einem geschwächten Immunsystem können bei einer Infektion schwerer erkranken. Um die Ansteckungsgefahr zu verringern, bleiben viele Personen zuhause, verzichten auf Außenkontakt und sind auf sich allein gestellt. Einen Haushalt zu führen, sich zu waschen und zu versorgen ist für manche ohne Hilfe nur schwer oder gar nicht möglich. Mit unserem Ratgeber geben wir Ihnen Tipps, wie Sie oder Ihre Angehörigen sich einen selbständigen Alltag in Zeiten von Quarantäne erhalten.

Kostenlose Telefonberatung für ein sturzsicheres Zuhause: 0800 5050 269.



Duschhocker Spa

Selbständig und sicher duschen mit dem Duschhocker Spa von Saljol. Er ist nur auf der Stelle drehbar. So gelangt man selbst problemlos an alle Stellen der Dusche oder kann zu pflegende Personen beim Waschen drehen. Kleiner Vorteil: Die Füße des Pflegers bleiben trocken!



Jetzt informieren:

www.saljol.de/duschhocker

Wohnraumrollator Page

Der Wohnraumrollator Page ist das Allround-Talent für einen selbständigen Alltag zuhause. Er ist extrem wendig und schmal. So kann er auch auf engstem Raum und schmalen Fluren genutzt werden. Er eignet sich auch als Stützhilfe beim Toilettengang und kann im Sitzen durch die Wohnung gefahren werden. Mit dem Tablett lassen sich Geschirr oder Wäsche transportieren.



Jetzt informieren:

www.saljol.de/indoor-rollator

Tipps für #wirbleibenzuhause

- Bleiben Sie zuhause
- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände für mind. 30 Sekunden
- Vermeiden Sie unnötigen Kontakt zu Personen in Ihrer Umgebung
- Nutzen Sie den Lieferservice z.B. Ihres Sanitätshauses
- Lassen Sie Lieferungen an der Haustür abstellen
- Bitten Sie Ihren Arzt bei dringenden Fällen um einen Hausbesuch

Weitere Tipps:

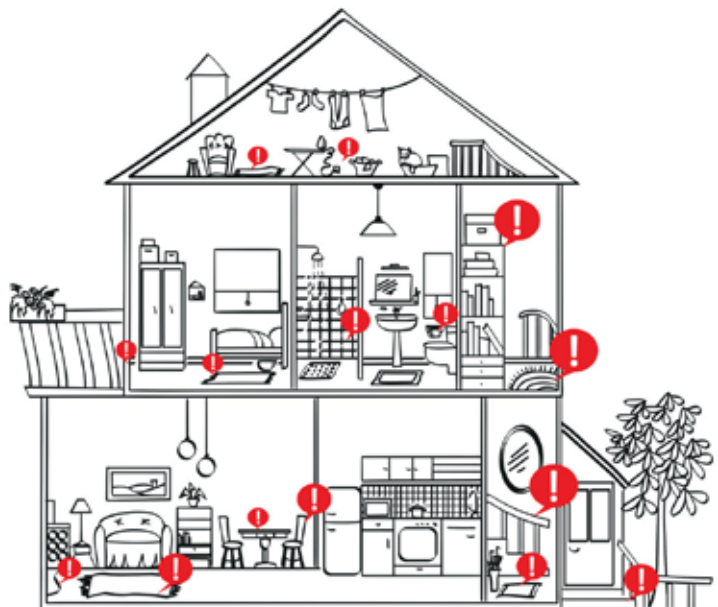
www.saljol.de/corona-ratgeber



Corona-Ratgeber

Risikofaktoren für Stürze

- Räumen Sie herumliegende Kabel weg oder kleben Sie diese fest. Auch die Anschaffung eines schnurlosen Telefons ist hilfreich.
- Teppiche, die lose auf den Fliesen oder dem Parkett liegen, sollten komplett weggeräumt werden. Falls Sie die Teppiche nicht komplett wegräumen können, fixieren Sie die Ränder des Teppichs mit doppelseitigem Klebeband auf dem Boden.
- Türschwellen sollten mit kleinen Rampen versehen werden, um mit dem Fuß nicht an der Kante hängen zu bleiben. Falls das Anbringen von Rampen nicht möglich ist, verleihen Sie den Türschwellen durch das Streichen mit einer leuchtenden Farbe mehr Sichtbarkeit.
- Trennen Sie sich im Badezimmer von dem Badewannenvorleger.
- Auch Antirutschmatten für Badezimmer in der Dusche, Badewanne und auf dem Badezimmerboden können eine Stolperfalle darstellen.
- Lassen Sie Haltegriffe an der Toilette, der Dusche und der Badewanne montieren. Halten

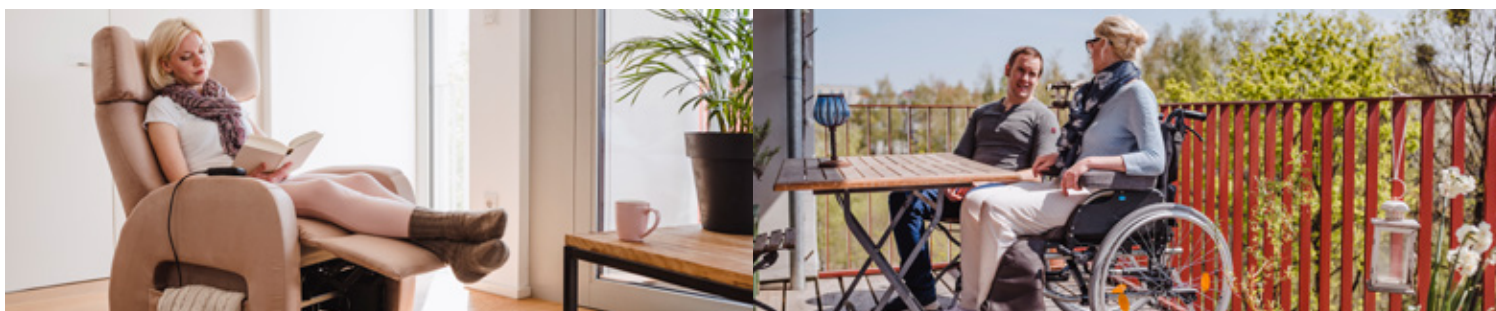


Sie sich nicht an Toilettenpapier-Halterungen oder Spiegelregalen fest - diese sind nicht dafür ausgelegt.

- Sollten Sie Treppen in Ihrem Haushalt überwinden müssen, achten Sie auf Handläufe an beiden Seiten der Treppe und nutzen Sie diese beim Treppensteigen. Markieren Sie für bessere Sichtbarkeit der Stufen die Kanten mit Signalband.

Weitere Informationen:

www.saljol.de/stuerze-vermeiden



Ideen gegen Langeweile

So halten Sie sich und Angehörige bei Laune

- Rätselhefte und Knobelspiele
- Handarbeiten, z.B. Stricken oder Nähen
- Fotoalben ansehen oder zum Ansehen vorbeibringen
- Gemeinsame Zeit am Telefon verbringen
- Briefe schreiben
- Besuche am geschlossenen Fenster
- Fotos zuschicken
- Blumenstrauß schicken
- Zeitungen und Zeitschriften
- Bilder von Enkeln malen lassen
- Computerspiele, z.B. Solitär
- Fremdsprachen lernen

Unsere Tipps gegen Langeweile:

www.saljol.de/tipps-gegen-langeweile

