Pflege-Ratgeber

Sicher unterwegs im Winter

Ihre Checkliste für Glätte, nasses Laub und Dunkelheit

Wetterbericht prüfen

Ist Glatteis angesagt? Wege lieber verschieben oder Angehörige und Nachbarn um Hilfe bitten.

Zeit lassen

Nicht hetzen. Wer langsam geht, rutscht seltener. Lieber geräumte und gestreute Wege nehmen.

Feste Schuhe mit Profil

Gummisohle, tiefes Profil, Halt an der Ferse. Bei Eis zusätzlich Spikes überziehen.

Gehen wie ein Pinguin

Kleine Schritte, ganze Sohle aufsetzen, Oberkörper leicht nach vorn neigen.

Warm und beweglich

Mehrere dünne Schichten, Mütze und Handschuhe. Hände aus den Jackentaschen.

Sehen und gesehen werden

Brille auf. Helle Kleidung, Reflektoren und ein kleines LED-Licht tragen.

Hände frei

Umhängetasche quer über dem Körper tragen statt Beutel in der Hand.

Handy dabei

Geladen und mit Notfallnummern. Der klassische Hausnotruf funktioniert in der Regel nur zu Hause.

Vorsicht, nasses Laub

So rutschig wie Glatteis, auch ohne Frost. Es kann Kanten und Löcher verdecken.

Gehhilfe geprüft

Bremsen, Reifen und Gummipuffer kontrollieren. Eiskralle für Gehstock und Krücken.

Bei Glatteis gilt: Im Zweifel zu Hause bleiben.
Vorbeugen: Wer Kraft und Gleichgewicht trainiert, stürzt seltener. Einfache Übungen für zu Hause finden Sie in unserem Pflegemagazin unter **solitas-pflege.de/ratgeber**.