Wintermode – *sicher und warm*

Bei Kälte, Nässe und Glätte helfen kuschelige Materialien und die passende Sturzprävention Pflegebedürftigen durch die kalte Jahreszeit

Das Winterhalbjahr bringt einige Herausforderungen mit sich. Die Temperaturen sinken deutlich, es wird nasser und ungemütlicher – gerade ältere und wenig mobile Menschen neigen jetzt dazu, schnell zu frieren. Die Kälte macht zudem oft den empfindlichen Gelenken zu schaffen. Da gilt es, sich gut einzumummeln. Zu dicke Kleidung kann allerdings sehr schwer sein und die Bewegungsfreiheit zusätzlich einschränken.

Hoher Tragekomfort

„Moderne atmungsaktive Stoffqualitäten und die richtigen Schnitte bieten für Senioren und Pflegebedürftige einen hohen Tragekomfort und halten schön warm“, weiß Lucina Zimmermann, Expertin für angepasste Pflegemode und selbst lange in der Pflege tätig: „Bewährt hat sich der Zwiebellook, bei dem mehrere dünnere Schichten übereinander getragen werden – beispielsweise ein Unterhemd, darüber ein anliegendes T-Shirt, dann ein leichter Pulli, der nicht aufträgt, und schließlich bei Bedarf noch eine Strickjacke.“ So kann man je nach Situation zwischendurch eine Lage aus- oder anziehen.

Über die Kleidung hinaus schützen spezielle Accessoires und kuschelige Extras wie Halstücher, Stulpen, Nieren- oder Pulswärmer sensible Körperpartien. Wenn im Herbst und Winter feuchtes Laub und gefrierende Nässe für rutschige Bürgersteige und Treppen sorgen, steigt außerdem die Sturzgefahr deutlich an. Hier können besondere Hilfsmittel wie Spikes für mehr Sicherheit sorgen.

EINKAUFSTIPPS
Gut geschützt und schön anschmiegsam

Von temperaturregulierender Unterwäsche über wärmende Accessoires bis hin zu trittfesten Schuhen und Sichthilfen – eine gute Ausstattung im Winterhalbjahr ist wichtig

EXPERTIN

LUCINA ZIMMERMANN
Betriebswirtin der Seniorenwirtschaft, Gründerin der Pflegeboutique und des Online-Shops Tamonda

■ Hautnahe Wäsche
Bei der Unterwäsche sollte man Wert auf temperaturregulierendes Material legen. „Gut geeignet ist Baumwollqualität mit einem leichten Stretchanteil, der dafür sorgt, dass der Stoff bequem anliegt“, so die Expertin. Für Menschen mit empfindlicher Haut, offenen Wunden oder Allergien ist auch Spezialwäsche empfehlenswert, die mit Silberfäden durchzogen ist.

■ Rheuma und Co.
Viele Pflegebedürftige mit Erkrankungen wie Rheuma, Osteoporose und Arthrose empfinden winterwarme Unterwäsche z. B. aus Angora oder Merinowolle als wohltuend. Sie ist ganz weich – kratzige Faseranteile werden extra entfernt – und hält schön warm. Durch ihre natürlichen Eigenschaften kann Wolle viel Feuchtigkeit aufnehmen und fühlt sich trotzdem trocken an. „Es gibt sie als Nierenwärmer, Arm-, Handgelenks- und Kniewärmer sowie Bodys und lange Unterhosen“, erklärt Lucina Zimmermann. Wer keine Wolle mag, kann auch auf Thermowäsche aus Polyester und verschiedene Wärmer aus Fleece zurückgreifen.

■ Schichtweise kleiden
Beim Zwiebelsystem trägt man verschiedene Schichten übereinander – z. B. vom Langarmunterhemd über Bluse oder Hemd und dünnen Pulli bis hin zur Strickjacke. Das ist äußerst effektiv, und es kann jederzeit eine Lage ab- oder übergeworfen werden. Frauen legen sich auch gern eine Stola um die Schultern, Männer bevorzugen meist Westen. „Auch ein Winterkleid in schönen Farben und mit lockerem Schalkragen gefällt vielen Damen“, weiß die Expertin. Dazu warme Strumpfhosen oder Kompressionsstrümpfe – und fertig ist das bequeme und praktische Winter-Outfit.

■ Leichte Stoffe
Hochwertige Misch-Qualitäten aus Polyester, Viskose, Baumwolle und dehnbarem Jersey sind für ältere, bewegungseingeschränkte Menschen besonders leicht und kuschelig zu tragen. Atmungsaktive Materialen sorgen dafür, dass Hautfeuchtigkeit, die sonst leicht frösteln lässt, nach außen geleitet wird.

■ Gut gefüttert
Wetterabweisende Thermojacken oder -hosen, die etwa mit flauschigem Fleece gefüttert sind, eignen sich gut für draußen. An den Jacken sind windabhaltende Bündchen sinnvoll. Bei Rollatornutzern oder Rollstuhlfahrern sollten die Hosen hinten am Bund höher geschnitten sein als vorn. Grundsätzlich ist es wichtig, dass dort, wo Hose oder Rock und Oberteil aufeinandertreffen, keine Lücke entsteht. Denn über solche Kältelecks kann viel Wärme entweichen. Patienten im Rollstuhl sind auch in einem Schlupfsack gut „eingepackt“. Ein Cape gibt Rundumschutz.

■ Hände und Füße
Die Winterschuhe sollten gut am Fuß sitzen, über den Knöchel reichen und dabei breit genug sein. Beschichtungen schützen vor Nässe, Fellfutter wärmt angenehm. Es gibt sogar aktive Heizsohlen. Ratsam sind zudem lange, mollige Socken mit lockerem Bund, eventuell Stulpen und für daheim Hausschuhe aus Filz oder Fell. Handschuhe – bei steifen Fingern am besten Fäustlinge – oder ein Muff vervollständigen die Ausstattung.

■ Nicht stürzen
Matschige und vereiste Wege und schlechte Sichtverhältnisse bergen in der kalten Jahreszeit ihre Gefahren. Hier kommt es auf eine gute Sicherheitsvorsorge an. So sind rutschfeste Schuhe mit guten Profilsohlen ein Muss im Winter. Bei Schnee geben Spikes, die man unter die Schuhe schnallen kann, zusätzlichen Halt. Auch Gehstöcke lassen sich mit Krallen oder Gummikapseln aufrüsten. Bei Rollatoren und Rollstühlen sollte auf gut funktionierende Bremsen geachtet werden.
In der Dämmerung und bei Dunkelheit tragen helle Bekleidung und Reflektoren an Jacke, Rolli und Co. dazu bei, dass man gut gesehen wird.

Fotos: Tamonda (2), privat