

# Das Zuhause unter der Lupe

*Stürze passieren häufig dort, wo man sich besonders sicher fühlt, nämlich zu Hause. Und meist in ganz alltäglichen Situationen, wie beim nächtlichen Gang zur Toilette oder dem Verlassen der Dusche.*

## TESTEN SIE IHRE WOHNUNG!

Viele Wohnungen entsprechen nicht den Bedürfnissen älterer Menschen. Dabei genügen oft schon kleine Veränderungen, das Leben zu erleichtern, die Selbstständigkeit zu verbessern und die Sicherheit zu erhöhen. Weil es besonders schwer fällt, die verborgenen Gefahren in der eigenen Umgebung wahrzunehmen, haben wir für Sie diese Checkliste zusammengestellt.

ZUGANG ZUM HAUS (AUSSENBEREICH)	JA	NEIN
Ist ein Treppengeländer vorhanden (bei einem nicht ebenerdigen Zugang)?	↑	↓
HAUSFLUR UND TREPPEN (INSBESONDERE KELLERTREPPEN)		
Sind Treppe(n) gewandelt oder sind die Stufen abgescrägt?	↓	↑
Sind die Treppenstufe(n) vollflächig mit Bodenbelag ausgelegt?	↑	↓
Ist ein Handlauf innen und außen vorhanden? Anmerkung: Die Handläufe sollen jeweils über den Anfang und das Ende der Treppen hinausgehen.	↑	↓
TECHNISCHE AUSSTATTUNG		
Ist ein elektrischer Türdrücker bzw. eine Sprechanlage vorhanden?	↑	↓
Ist das Telefon gut erreichbar?	↑	↓
Ist eine ausreichende Beleuchtung/Licht vorhanden (ggf. mit Bewegungsmelder)?	↑	↓
TÜREN		
Sind Schwellen vorhanden?	↓	↑
Sind die Türbreiten für Rollator oder Rollstuhl ausreichend?	↑	↓
KÜCHE		
Sind Sitzgelegenheiten auch mit Hilfsmitteln bequem erreichbar?	↑	↓
Können häufig benutzte Gegenstände in Schränken gut erreicht werden?	↑	↓
BAD		
Ist eine schwellenlos zugängliche Duscharmöglichkeit vorhanden?	↑	↓
Gibt es einen Duschhocker?	↑	↓
Ist die Toilettensitzhöhe der Körpergröße angepasst?	↑	↓
Gibt es ausreichende Haltegriffe in Bad/Dusche und Toilette?	↑	↓
Sind Stolperfallen (z. B. Badteppiche) vorhanden?	↓	↑
Ist der Lichtschalter gut erreichbar (ggf. mit Bewegungsmelder kombinieren)?	↑	↓

SCHLAFZIMMER	JA	NEIN
Ist der Lichtschalter vom Bett aus erreichbar (ggf. Sensorschalter einsetzen)?	↑	↓
Gibt es eine Ablagemöglichkeit am Bett?	↑	↓
Ist das Bett auch mit Hilfsmittel, ggf. Rollstuhl zugänglich?	↑	↓
Ist die Betthöhe angepasst?	↑	↓
Gibt es ein Nachtlicht als Orientierungslicht?	↑	↓
WOHNUNG ALLGEMEIN (GEHEN SIE IN GEDANKEN ALLE RÄUME DURCH!)		
Sind die Bodenbeläge (z. B. nicht geklebte Teppichböden, PVC-Böden) gegen Verrutschen gesichert?	↑	↓
Haben Sie frei laufende Haustiere?	↓	↑
Gibt es Stolperfallen (z. B. herumliegende Gegenstände, Teppichbrücken)?	↓	↑
WEITERE ZU BEACHTENDE PUNKTE		
Überprüfen Sie bitte auch, wie die Wege innerhalb der Wohnung, z. B. von der Küche ins Wohnzimmer oder vom Schlafzimmer ins Bad, bei schlechter Beleuchtung erreichbar sind. Manchmal ist großer Zeitdruck vorhanden. Gegebenenfalls bietet es sich an, alle Räume auf eine Ebene zu verlegen, um möglichst wenig Treppen überwinden zu müssen.		
Überprüfen Sie auch, ob ein Hausnotrufsystem notwendig ist.		



## AUSWERTUNG

Wenn Sie alle Fragen mit ↑ beantwortet haben: Ihre Wohnung scheint in puncto Sturzicherheit und Bequemlichkeit optimal eingerichtet zu sein. Haben Sie mehrmals ein ↓ angekreuzt, sollten Sie aktiv werden. Überlegen Sie zusammen mit Ihren Angehörigen, wie mögliche Gefahrenquellen beseitigt werden können. Auch wenn Sie sich jetzt noch ganz fit fühlen, ist es sinnvoll, die eigenen vier Wände frühzeitig gegen alle Eventualitäten zu wappnen.