

Die verborgenen Gefahren wahrnehmen – unsere Checkliste hilft

## 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.

Viele Wohnungen entsprechen nicht den Bedürfnissen älter werdender Menschen. Dabei genügen oft schon kleine Veränderungen, das Leben zu erleichtern, die Selbstständigkeit zu erhalten und die Sicherheit zu erhöhen. - Testen Sie Ihre Wohnung -

### Hauszugang (Außenbereich):

Können Sie den Hauseingang barrierefrei, rutschsicher und bequem erreichen? JA  Nein

Ist ein Treppengeländer vorhanden (bei einem nicht ebenerdigen Zugang)? JA  Nein

Ist ein Handlauf innen und außen vorhanden? JA  Nein

Ist die Beleuchtung ausreichend? JA  Nein

### Sanitärbereich:

Ist eine schwellenlos zugängliche Duschköglichkeit vorhanden? JA  Nein

Ist die Toilettensitzhöhe der Körpergröße angepaßt? JA  Nein

Gibt es einen Duschhocker? JA  Nein

Gibt es ausreichend Haltegriffe in Bad/Dusche und Toilette? JA  Nein

### Küchenbereich:

Besteht die Möglichkeit im Sitzen zu arbeiten? JA  Nein

Sind die Unterschränke mit leichtgängigen großen Schüben versehen? JA  Nein

Können Sie die Schränke und deren Inhalte stets gut erreichen? JA  Nein

**Übergangsbereiche:**

Sind Teppiche und Läufer vorhanden? JA  Nein

Sind diese fest verklebt bzw. rutschgesichert? JA  Nein

Sind Tür-Schwellen vorhanden? JA  Nein

**Wohn- und Außenbereich:**

Ist die Höhe von Sesseln, Sofa und Stühlen komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen? JA  Nein

Können Sie sich frei bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten zu achten? JA  Nein

Ist der Zugang zum Balkon/zur Terrasse schwellenfrei sicher und bequem möglich? JA  Nein

**Allgemeines:**

Sind alle Türbreiten für eine Rollator-Nutzung ausreichend? JA  Nein

Gibt es eine Absicherung für den Notfall, wie z.B. einen Hausnotruf? JA  Nein

**Auswertung:**

- Wenn Sie alle Fragen mit - Grün oder JA - beantwortet haben? – Ihre Wohnung scheint in puncto Sturzsicherheit und Bequemlichkeit optimal eingerichtet zu sein.
- Haben Sie mehrmals - Rot oder Nein - angekreuzt, sollten Sie aktiv werden!

Überlegen Sie zusammen mit Ihren Angehörigen, wie mögliche Gefahrenquellen beseitigt werden können.

Wir beraten Sie gerne unabhängig, neutral und kostenlos.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin mit unserer Wohnberatung - auch vorbeugend.

**DRK-Kreisverband Mannheim e.V.**

**Wohnberatung**

Platanenweg 2/1

69469 Weinheim

Tel. 06201 2575883

www.DRK-Mannheim.de