

Checkliste Wohnumgebung

Kleine Änderungen mit grosser Wirkung: eine hellere Glühbirne eindrehen, das Telefon gut zugänglich platzieren und die Teppiche mit Gleitschutzmatten unterlegen. Das sind alles einfache Anpassungen, die Sie in Ihrer Wohnung meist selbstständig vornehmen können.

Gehen Sie die Checkliste durch und beseitigen Sie allfällige Sturz- und Stolperfallen. Grössere bauliche Anpassungen, die meist nur bei Wohneigentum möglich sind, werden hier nicht behandelt.

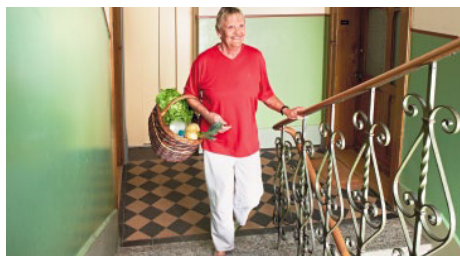
Falls Sie aufgrund der Checkliste mehrere unveränderbare Sturzfallen finden, raten wir Ihnen, eine professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen. Wenden Sie sich

z. B. an die Spitex, eine Ergotherapeutin oder einen Ergotherapeuten, an die Pro Senectute oder an das Schweizerische Rote Kreuz Ihres Wohnkantons.

Wie Sie zuhause Stürze vermeiden, zeigt Ihnen das Video auf www.sicher-gehen.bfu.ch.

Um an Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus bauliche Veränderungen vorzunehmen, wenden Sie sich an Ihren Architekten oder an die Fachstelle für hindernisfreies Bauen:

www.hindernisfrei-bauen.ch
Tel. 044 299 97 97



Allgemein, den ganzen Wohnbereich betreffend	ja	nein
Sind alle Wohnbereiche ausreichend hell beleuchtet? Gilt auch für Nebenräume, Treppen und für den Zugang zum Wohnbereich.		
Sind die Intervalle bei automatischer Lichteinschaltung (Bewegungsmelder) lang genug?		
Sind die Gehbereiche und Durchgänge frei von Hindernissen und sind Stolperfallen aus dem Weg geräumt?		
Ist Ihre Aufstiegshilfe (Haushaltleiter) solide, hat sie Gummifüße und einen Griff, um sich festhalten zu können?		
Ist Ihr Telefon gut erreichbar und leicht zu bedienen?		

Zugang zum Haus	ja	nein
Werden die Zugangswege jeweils sofort von Schnee, Eis und Laub befreit?		
Sind die Zugangswege frei von Stolperfallen?		
Ist der Briefkasten einfach zu erreichen?		

Treppen	ja	nein
Haben die Treppen durchgehend gut greifbare (griffsichere) Handläufe (gilt auch bei Treppenabsätzen mit wenigen Stufen)?		
Sind die Treppenvorderkanten gut sichtbar markiert?		
Sind die Treppen frei von Gegenständen?		
Sind die Tritte auch bei Nässe rutschfest?		

Teppiche	ja	nein
Sind die Teppiche mit Gleitschuttmatten unterlegt?		
Sind hochstehende Ränder mit Teppichklebeband am Boden befestigt?		

Wohnzimmer	ja	nein
Verfügen Ihre Sitzgelegenheiten über eine angemessene Höhe, um gut aufstehen und absitzen zu können?		
Sind Möbel und Gestelle stabil, damit Sie sich notfalls darauf abstützen können?		
Sind Möbel auf Rädern (z. B. TV-Möbel) arretiert, damit sie beim Abstützen nicht wegrollen?		
Sind Kabel zusammengebunden und den Wänden entlang geführt?		

Küche	ja	nein
Sind die Utensilien, die Sie oft brauchen, gut zugänglich und auf bequemer Höhe weggeräumt?		
Ist der Bodenbelag rutschfest?		

Schlafzimmer	ja	nein
Hat Ihr Bett die richtige Höhe, um bequem und gefahrlos ein- und auszustiegen?		
Ist der Lichtschalter vom Bett aus gut bedienbar, sodass Sie nachts Licht machen können, wenn Sie aufstehen müssen?		
Ist das Telefon in Reichweite?		

Bad	ja	nein
Sind Badewanne und/oder Dusche mit Antirutschstreifen oder -matten ausgestattet?		
Sind Haltegriffe als Ein-/Ausstiegshilfe in Badewanne/Dusche und zum Aufstehen vom WC montiert?		
Sind der Bodenbelag und/oder der Badezimmerteppich rutschfest?		
Sind Sie über erhältliche Hilfsmittel informiert, z. B. über Spezialsitze für Dusche und Badewannen, Badebretter, die den Einstieg in die Badewanne erleichtern, oder Sitzauflagen zur Erhöhung des Toilettensitzes?		

Meine nächsten Schritte

Aktionsplan	Termin	erledigt
z. B.: Telefon gut zugänglich platzieren	XX.XX.XXXX	✓
z. B.: Teppiche mit Gleitschutzmatten unterlegen		