

## PfiFf-Themenblatt Nr. 19

### Sicher Wohnen – der Alltag unter der Lupe

Der Wunsch, auch im Alter in den eigenen vier Wänden bzw. im vertrauten und bekannten Zuhause zurechtzukommen, ist weit verbreitet und selbstverständlich. Viele Wohnungen entsprechen jedoch nicht immer den Bedürfnissen älterer Menschen. Dabei genügen oft schon kleine Veränderungen, um das Leben zu erleichtern, die Selbstständigkeit zu fördern und die Sicherheit zu erhöhen. Überprüfen Sie mit den folgenden Fragen Ihre eigenes Wohnumfeld und unmittelbare Umgebung.

Zugang zum Haus (Außenbereich)	Ja	Nein
Ist ein Treppengeländer vorhanden (Bei einem Zugang, der nicht ebenerdig ist)?	■	■
<b>Hausflur und Treppen</b>	■	■
Sind Treppen gewendelt oder sind die Stufen abgeschrägt?	■	■
Sind die Treppenstufen mit einem rutschhemmenden Bodenbelag vollflächig ausgelegt?	■	■
Ist an allen Treppen ein Handlauf vorhanden?	■	■
<b>Technische Ausstattung</b>	■	■
Ist ein elektrischer Türdrücker bzw. eine Sprechanlage vorhanden?	■	■
Können Sie das Telefon gut erreichen?	■	■
Ist eine ausreichende Beleuchtung/Licht vorhanden?	■	■
<b>Türen</b>	■	■
Sind Schwellen vorhanden?	■	■
Sind die Türen breit genug, damit Rollator und Rollstuhl durchpassen?	■	■
<b>Küche</b>	■	■
Können Sie Sitzgelegenheiten auch mit Hilfsmitteln bequem erreichen?	■	■
Kommen Sie gut an häufig benutzte Gegenstände in Ihren Schränken heran?	■	■

Fachliche Beratung durch das Programm: „Sicher- und Aktivsein im Alter – Sturzprävention“

<b>Bad</b>		
Ist die Dusche schwellenlos zugänglich?	grün	gelb
Gibt es einen Duschhocker?	grün	gelb
Ist der Toilettensitz an Ihre Körpergröße angepasst?	grün	gelb
Gibt es ausreichende Haltegriffe in Bad/Dusche und Toilette?	grün	gelb
Können Sie den Lichtschalter gut erreichen?	grün	gelb
<b>Schlafzimmer</b>		
Können Sie vom Bett aus den Lichtschalter erreichen?	grün	gelb
Gibt es eine Ablagemöglichkeit am Bett?	grün	gelb
Ist das Bett auch mit Hilfsmitteln wie Rollator oder Rollstuhl zugänglich?	grün	gelb
Gibt es ein Nachtlicht als Orientierungslicht?	grün	gelb
<b>Wohnung allgemein</b>		
Sind die Bodenbeläge wie Teppiche und PVC-Böden gegen Verrutschen gesichert?	grün	gelb
Haben Sie frei laufende Haustiere?	gelb	grün
Gibt es Stolperfallen, wie z. B. herumliegende Gegenstände, Kabel, Teppichbrücken oder Türschwellen?	gelb	grün

## Auswertung

Wenn Sie alle Fragen mit ‚grün‘ beantwortet haben, scheint Ihre Wohnung in Bezug auf Sturzsicherheit und Bequemlichkeit optimal eingerichtet zu sein. Haben Sie jedoch ‚gelb‘ angekreuzt, sollten Sie aktiv werden. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren An- und Zugehörigen, wie mögliche Gefahrenquellen beseitigt werden können. Auch wenn Sie sich derzeit noch fit fühlen, ist es sinnvoll, die eigenen vier Wände frühzeitig auf mögliche veränderte Bedürfnisse vorzubereiten.

## Beratung und Information

Das Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzGA) [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de) bietet eine neutrale, seriöse und fachlich geprüfte Informationsquelle. Hier finden Sie Gesundheitsinformationen für ältere Menschen, die Sie kostenfrei bestellen und in der Trainingsgruppe nutzen können.

## Erfahren Sie mehr zum Thema auf den PfiFf-Themenblatt Nr. 19a und 19b.

Fachliche Beratung durch das Programm: „Sicher- und Aktivsein im Alter – Sturzprävention“