

Nachbarschaftshilfe Iffeldorf



Sturzprävention

Checkliste

Die weitaus meisten Unfälle ereignen sich im häuslichen Umfeld. Meist passiert es bei Verrichtungen, die wir hunderte, wenn nicht tausend Male ausgeführt haben. Viele Wohnungen entsprechen nicht den Bedürfnissen älterer Menschen. Dabei genügt es oft schon kleine Veränderungen vorzunehmen, die die Selbstständigkeit und die Sicherheit erhöhen. Oft fällt es schwer die verborgenen Gefahren in der eigenen Umgebung wahrzunehmen, deshalb haben wir für Sie diese Checkliste zusammengestellt.

Persönliche ‚Ausrüstung‘:

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Haben Sie (auch zu Hause) bequeme, feste Schuhe in passender Größe mit niedrigen Absätzen (keine Schlappen etc., keine losen Schnürsenkel)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sehen Sie gut bzw. haben Sie eine passende (sauber geputzte) Brille? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Zugang zum Haus:

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ist ein Treppengeländer vorhanden (bei nicht ebenerdigem Zugang)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist eine ausreichende Beleuchtung vorhanden (hell aber nicht blendend)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Können die Lichtschalter gut erreicht werden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es irgendwelche Stolperfallen vor der Tür? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hausflur/Treppe:

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ist die Treppe gewandelt oder sind die Stufen abgescrägt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind die Treppenstufen vollflächig mit Bodenbelag ausgelegt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist ein Handlauf vorhanden (über die erste und letzte Stufe hinaus)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist eine ausreichende Beleuchtung vorhanden (hell aber nicht blendend)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Können die Lichtschalter gut erreicht werden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Türen:

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Sind Schwellen vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind die Türen breit genug (bei Verwendung von Gehhilfen/Rollator)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist ein elektronischer Türöffner, Sprechanlage, Guckloch vorhanden (allg. Sicherheit)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Böden und Bewegungsraum:

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Sind die Böden sehr glatt und rutschig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Teppiche, Teppichbrücken, Läufer, Fußmatten etc.? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie lose Kabel am Boden??? (Telefonschnur, Verlängerungskabel etc.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie diverse Hindernisse im Weg? Z.B. Bodenvasen, Beistelltischchen, Zeitschriften am Boden, sonstige Gegenstände; | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haustiere, die zwischen die Beine laufen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Möbel:

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Ist der Tisch stabil genug zum daran festhalten, rutschfest (z.B. beim Aufstehen)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Genügend Platz als Ablagefläche? Genügend Platz zum Aufstehen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tischhöhe? Tischbeine schräg? Scharfe Ecken und Kanten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Stehen Kleinmöbel im Weg und verleiten zum daran festhalten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie ein gutes Sitzmöbel (Sitzhöhe ausreichend)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Schlafzimmer:

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Haben Sie genug Platz vor dem Bett? Auch bei Benutzung von Gehhilfen/Rollator? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie rutschende Bettvorleger? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist die Betthöhe ausreichend? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist der Lichtschalter vom Bett aus gut erreichbar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist ein Nacht- bzw. Orientierungslicht vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es eine Ablagemöglichkeit am Bett? (Nachttisch etc. für z.B. Brille) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Badezimmer:

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Haben Sie eine rutschfeste Matte für Badewanne oder Dusche ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie stabile Haltegriffe? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist die Dusche schwellenlos? Können Sie einen Duschhocker verwenden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Stolperfallen (z.B. Teppiche, Mülleimer, Körperwaage, Wäschebehälter, sonstige Hindernisse)im Weg? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie eine Sitzgelegenheit am Waschbecken; gute Beleuchtung; genügend Ablagemöglichkeiten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Toilette:

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Haben sie einen stabilen Haltegriff? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist die Sitzhöhe ausreichend? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist das Zubehör gut erreichbar (z.B. Toilettenpapier)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Küche:

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Sind die Schränke ‚sinnvoll‘ eingeräumt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Können häufig benutzte Gegenstände in Schränken gut erreicht werden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist eine Sitzgelegenheit vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist genügend Ablagefläche vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Stolperfallen (Teppiche, Hindernisse) im Weg? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Telefon:

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ist es gut erreichbar? Ev. schnurlos? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist es einfach bedienbar(große Tasten, übersichtlich)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind wichtige Telefonnummern eingespeichert bzw. gut lesbar und sichtbar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist ev. ein Hausnotrufsystem notwendig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Wenn Sie mehrere rote Kästchen angekreuzt haben sollten Sie jetzt aktiv werden. Überlegen Sie gemeinsamen mit Ihren Angehörigen wie mögliche Gefahrenquellen beseitigt werden können. Gerne beraten auch wir Sie, wie Sie Ihre eigenen vier Wände sicherer machen – sprechen Sie uns an.

Quellen:

AOK - Sicher zu Hause bewegen

www.aok.de

www.aktiv-in-jedem-alter-de