

Tipps zur Sicherheit in der Wohnung





- 1.) Sorgen Sie für eine helle und freundliche Atmosphäre mit viel natürlichem Licht in der Wohnung.
- 2.) Verwenden Sie für alle Lampen leistungsstarke und energiesparende Leuchtmittel, um eine optimale Beleuchtung zu erzielen. Bitte beachten Sie die Angaben auf der Lampe. Holen Sie sich dazu Hilfe.
- 3.) Installieren Sie Nachtlichter im Bad und den Räumen, die vom Schlafzimmer zum Bad führen. Bewegungsmelder, die das Licht automatisch einschalten, dienen der zusätzlichen Sicherheit. Zur Orientierung im Dunkeln sollte es eine Lampe direkt am Bett geben, die bequem im Liegen zu erreichen ist.
- 4.) Quer im Raum liegende Kabel stellen ein Sicherheitsrisiko dar. Sie können stürzen oder einen Kurzschluss verursachen. Kabel sollten entlang der Fußleisten verlaufen. Eventuell empfiehlt sich durch einen Fachmann die Installation zusätzlicher Steckdosen.
- 5.) Teppiche, Läufer und Badematten sind oft die Ursache von Stürzen. Sie sollten sie besser entfernen. Wenn Sie nicht darauf verzichten möchten, sollten diese mit Antirutschmatten oder Klebebelägen fest gesichert sein.
- 6.) Prüfen Sie, ob Stühle, Sessel und Tische einen sicheren Stand haben. Entfernen sie eventuell Dekorationsgegenstände, z.B. Bodenvasen. Halten Sie die Wege für ausreichend Bewegung frei.
- 7.) Ständiges Bücken oder Recken ist auf Dauer nicht nur anstrengend sondern kann auch gefährlich werden, wenn man keinen sicheren Stand hat. Sie sollten alle Gegenstände, die regelmäßig benutzt werden, möglichst in Augenhöhe aufbewahren. Eventuell erleichtert eine Greifhilfe

den Zugriff.

- 8.) Tragen sie auch in der Wohnung sichere Hausschuhe oder Socken mit Antirutschknoppen. Damit können sie die Sturzgefahr vermindern.



- 9.) Stellen Sie Hilfsmittel (z.B. Rollatoren oder Toilettenstuhl) gut erreichbar ab. Vergessen Sie nicht die Bremsen anzuziehen.
- 10.) Halten Sie die Brille griffbereit.
- 11.) Lassen Sie Haltegriffe im Bad installieren, um damit die Sicherheit in Badewanne, Dusche und WC zu verbessern.
- 12.) Lassen Sie Griffe und Armaturen durch Modelle austauschen, die einen geringen Kraftaufwand benötigen. Durch den Einbau von Thermostaten können Sie sich vor Verbrühen schützen. Diese Arbeiten dürfen ausschließlich durch Fachleute erfolgen.
- 13.) Installieren Sie am besten im Schlafzimmer, im Wohnzimmer, in der Küche und im Flur Rauchmelder. Holen Sie sich dazu Hilfe. Im Brandfall können Sie dann schneller reagieren.
- 14.) Prüfen Sie, ob Türschlösser, Gegensprechanlage und Spion funktionsfähig sind. Öffnen Sie die Tür nur bekannten Personen. Händigen Sie die Schlüssel ausschließlich vertrauten Personen aus, z.B. Ihrem Pflegedienst.
- 15.) Sollte doch einmal ein Notfall auftreten, ist schnelle Hilfe geboten. Lassen Sie sich rechtzeitig zu seniorenfreundlichen Telefonen und Rufanlagen informieren. Halten Sie Rettungswege, auch im Treppenhaus, frei.