

Wohnraumanpassungen

Mehr Sicherheit und Selbständigkeit zu Hause



Für eine altersgerechte Wohnung empfehlen wir Ihnen folgende Checkliste durchzugehen und abzuhaken. Viele Anpassungen sind mit wenig Aufwand möglich, haben aber eine grosse Wirkung auf Ihre Sicherheit und Selbständigkeit.

Allgemeine Räumlichkeiten

- Teppiche und Läufer entfernen oder fixieren mit Teppichklebeband aus dem Baumarkt
- Türschwellen entfernen
- Schwellenkeile für Rollatoren oder Rollstühle einrichten
- Türen müssen immer von aussen geöffnet werden können
- Treppenstufen frei räumen und rutschsicher machen
- Treppenstufen farblich und kontrastreich kennzeichnen
- Stabile Handläufe montieren
- Zimmer sind gut beleuchtet, allenfalls mit Bewegungsmelder
- Freiliegende Stromkabel im Raum beseitigen oder fixieren
- Stehregale fest an die Wand verschrauben
- Für rutschfesten Boden und gutes Schuhwerk sorgen
- Genügend Platz zum sicheren Gehen mit Hilfsmitteln

Badezimmer

- Badevorleger entfernen oder fixieren
- Haltegriffe an Dusche, Wanne und Toilette installieren
- Bade- und Duschwannen mit Antirutsch ausstatten
- Duschhocker in der Dusche einrichten
- Badewannenbrett oder Badewannenlifter einsetzen
- Toiletsitzerhöhung
- Zahnglas aus Plastik verwenden

Küche

- Herd durch Herdüberwachung mit Abschaltautomatik sichern
- Gegenstände in gut erreichbare Höhe räumen
- Boiler auf niedrige Temperatur schalten
- Servierwagen zum Transportieren nutzen
- Unzerbrechliches, leichtes Geschirr besorgen
- Rutschfeste Tellerunterlagen besorgen
- Besteck mit dicken Griffen besorgen
- Gasmelder einrichten

Mehr Sicherheit und Selbständigkeit zu Hause



Schlafzimmer

- Brille, Taschentücher, Handspiegel, Glocke/Klingel, Telefon und Lampe sind griffbereit neben dem Bett
- Bett hat geeignete Höhe um aufzustehen
- Urinflasche oder Nachtstuhl in erreichbarer Nähe
- Gehstock, Krücke, Rollator oder Rollstuhl gut erreichbar

Technische Geräte

- Elektrische Geräte mit integrierter Überhitzungsüberwachung ausrüsten
- Wichtige Geräte und Lichtschalter sind gut erreichbar und allenfalls markiert
- Telefon mit grossen Tasten und Hörverstärker besorgen
- Telealarm installieren
- Barrierefreier Zugang zur Wohnung installieren
- Genügend Rauchmelder für Brandschutz einrichten

Auf Notfälle vorbereiten

- Nachbarn oder Angehörigen einen Ersatzschlüssel aushändigen
- Notrufsystem einrichten und am Körper tragen
- Notizen mit Medikamenten, Allergien und Notfallkontakten ersichtlich auflegen
- Notfalltasche mit Kleidung, Unterwäsche, Zahnbürste und oben erwähnter Notiz richten