

Vorbeugemaßnahmen



Wie können Stürze vorgebeugt werden?

Nachdem die Ursachen für Stürze erkannt sind, sollten Sie daran gehen, diese Erkenntnisse auch ganz konsequent im Alltag und in Ihrer Umgebung umzusetzen. Gleichwohl, ob es sich nur um kleine Veränderungen handelt oder auch um größere Aktionen, die Mühe lohnt sich. Es geht um Ihre Gesundheit. Überprüfen Sie daher in aller Ruhe und ganz konsequent alle Bereiche Ihres Wohnumfeldes im Hinblick auf mögliche Gefahrenquellen, am besten anhand einer „Checkliste“, um nichts zu übersehen.

Checkliste Wohnraum



Treppen

1. Haben die Treppen beidseitig durchgehend griffsichere Handläufe?
2. Sind die Treppenstufen gut erkennbar, z. B. durch farbige Kanten?
3. Sind die Treppenstufen auch bei Nässe trittsicher und rutschfest?



Fußböden

1. Sind die Bodenbeläge rutschfest und trittsicher und das auch bei Nässe?
2. Sind Teppiche trittsicher befestigt und frei von hochstehenden Kanten?
3. Ist der Boden frei von Kabeln und anderen Stolpergefahren?
4. Sind die Laufwege mit und ohne Gehhilfen gut passierbar?



Möbel

1. Stehen alle Möbel fest und sicher?
2. Sind die Küchenschränke in der richtigen Höhe angebracht?
3. Befinden sich die häufig gebrauchten Gegenstände in den am leichtesten zugänglichen Schränken?
4. Sind Stuhlpolster gegen ein Herunterrutschen gesichert?
5. Gibt es in allen Räumen ausreichend Ausruhmöglichkeiten?
6. Ermöglicht die Höhe des Bettes ein gefahrloses Ein- und Aussteigen?
7. Gibt es in unmittelbarer Nähe des Bettes Ablagemöglichkeiten?



Beleuchtung

1. Wird die Beleuchtung im Eingang und im Treppenhaus automatisch eingeschaltet und sind die Beleuchtungsintervalle lang genug?
2. Gibt es gut erreichbare Lichtschalter am Bett und an den Türen?
3. Geht das Licht ohne Verzögerung an?
4. Ist das Licht blendfrei und spiegelt sich nicht auf glatten Flächen?



Allgemeine Fragen

1. Ist das Telefon leicht zu bedienen und hat es große Tasten?
2. Hat das Telefon Speichermöglichkeiten für Notrufnummern?
3. Sind Fenster und Türen leicht und ruckfrei zu öffnen?
4. Hat eine Vertrauensperson für Notfälle einen Zweitschlüssel zur Wohnung?



Badewanne

1. Sind zum Ein- und Ausstieg Haltegriffe vorhanden?
2. Ist der Ein- und Ausstieg problemlos möglich?
3. Gibt es rutschfeste Unterlagen in und vor der Wanne?



Toilette

1. Ist das Hinsetzen und Aufstehen mühelos möglich?
2. Ist die Sitzhöhe individuell angepasst?
3. Gibt es Haltegriffe zum Hinsetzen und Aufstehen?
4. Ist das Toilettenpapier gut erreichbar?



Allgemeine Fragen

1. Ist genug Bewegungsfreiheit im Bad gegeben?
2. Ist das Bad auch mit Gehhilfen zugänglich?
3. Sind die Handtücher leicht erreichbar?

Checkliste Bad



Fussboden

1. Ist der Fußboden auch bei Nässe rutschfest und trittsicher?
2. Sind Badematten, WC-Vorlagen etc. ausreichend fixiert?



Waschtisch

1. Ist der Waschtisch groß genug, um Waschutensilien griffbereit darauf abzulegen?
2. Ist der Waschtisch stabil genug, um sich darauf abzustützen oder daran festzuhalten?
3. Ist der Wasserhahn gut erreichbar und einstellbar?
4. Gibt es eine Sitzgelegenheit am Waschtisch?
5. Ist der Spiegel individuell einstellbar?



Dusche

1. Sind Haltegriffe zum Einstieg und Stehen in der Dusche vorhanden?
2. Gibt es eine sichere Sitzgelegenheit in der Dusche?
3. Gibt es eine rutschfeste Unterlage in und vor der Dusche?