

Wohnungscheck

Wie sicher ist Ihre Wohnung? Stürze lassen sich mit kleinen Anpassungen verhindern. Mit unserer Checkliste können Sie Ihre Räume überprüfen und heikle Hindernisse selbständig beseitigen.

Gesamter Wohnbereich	ja	nein
Alle Wohnbereiche sind ausreichend hell beleuchtet; auch Nebenräume, Treppen und der Zugang zum Wohnbereich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Intervalle bei automatischer Lichteinschaltung (Bewegungsmelder) sind lange genug.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Gehbereiche und Durchgänge sind frei von Hindernissen und Stolperfallen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Telefon ist gut erreichbar und einfach zu bedienen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treppen, Eingangsbereich und Korridor		
Die Treppen haben durchgehend griffsichere Handläufe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treppenvorderkanten sind gut sichtbar markiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Treppen sind frei von Gegenständen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Tritte sind auch bei Nässe rutschfest.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In der ganzen Wohnung sind Teppiche mit Gleitschutzmatten unterlegt und hochstehende Ränder sind mit Teppichklebeband am Boden befestigt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Küche		
Häufig gebrauchte Utensilien sind gut zugänglich und auf bequemer Höhe eingeräumt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Bodenbelag ist rutschfest.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Aufstiegshilfe (Haushaltsleiter) ist solide, hat Gummifüsse und einen Griff, um sich festzuhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bad		
Badewanne und/oder Dusche sind mit Antirutschstreifen oder -matten ausgestattet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
An Badewanne/Dusche sind Ein- und Aussteighilfen montiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Bodenbelag bzw. der Badezimmerteppich ist rutschfest.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohnzimmer		
Kabel sind zusammengebunden und den Wänden entlang geführt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möbel und Gestelle sind stabil, damit man sich notfalls darauf abstützen kann. Möbel auf Rädern (z.B. TV-Möbel) sind arretiert, damit sie beim Abstützen nicht wegrollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Sitzgelegenheiten haben eine angemessene Höhe, damit gut aufgestanden und abgesehen werden kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafzimmer		
Das Bett hat die richtige Höhe, um bequem ein- und auszusteigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Lichtschalter ist vom Bett aus gut bedienbar oder es ist ein Bewegungsmelder montiert, der den Weg beleuchtet, wenn man nachts aufstehen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Telefon ist vom Bett aus in Reichweite.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Achtung, Sturzgefahr!

Das Risiko, auch im vertrauten Umfeld zu stürzen, nimmt mit dem Alter zu, wenn

- die Kraft nachlässt,
- Gehprobleme auftreten,
- sich die Sehschärfe reduziert oder
- Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit abnehmen.
- Durch die Einnahme gewisser Medikamente können ausserdem Schwindel auftreten.

Sie können Ihr Sturzrisiko in der Wohnung verringern

- Gehen Sie langsam und bewusst. Versuchen Sie Hektik zu vermeiden!
- Tragen Sie rutschfeste und haltgebende Hausschuhe, in denen Sie den Boden unter Ihren Füssen gut spüren.
- Sorgen Sie für ausreichendes und blendfreies Licht – in der Wohnung, im Treppenhaus und vor der Haustüre.
- Fixieren Sie Möbel, die kippen könnten, wenn Sie sich daran festhalten oder sich darauf abstützen.
- Beseitigen Sie Sturzhindernisse: Lose Kabel, hohe Schwellen, Teppichecken.
- Entfernen Sie frei liegende Teppiche oder sichern Sie sie mit Antirutschmatten.
- Räumen Sie Gegenstände auf hohen Regalen und Schränken auf Ihre Körpergrösse um, damit Sie weder auf Stühle noch Leitern steigen müssen.
- Fixieren Sie im Badezimmer in der Wanne, der Dusche und am Boden Gleitschutzmatten oder -streifen und bringen Sie an den Wänden solide Haltestangen an.
- Montieren Sie bei Bedarf zusätzliche Haltegriffe.

Weitere Massnahmen zur Steigerung Ihrer Sicherheit

- Lassen Sie Ihre Sehschärfe regelmässig von Augenarzt und Optiker kontrollieren und korrigieren. Tragen Sie angepasste Brillen/Linsen auch zuhause.
- Verwenden Sie Hilfsmittel (z.B. Gehstock, Rollator) oder lassen Sie sich helfen (z.B. beim Ein- und Aussteigen in Tram, Bus, Bahn), wenn Sie sich unsicher fühlen. Es lohnt sich, falsche Hemmungen zu überwinden!
- Nutzen Sie das Angebot an spezifischen Turnveranstaltungen für Seniorinnen und Senioren oder nehmen Sie an einem «Gehsicherheitstraining» teil. Konsultieren Sie dafür unseren Veranstaltungskalender oder informieren Sie sich auf unserer Beratungsstelle.

(Quelle: BfU-Beratungsstelle für Unfallverhütung)

Wünschen Sie Unterstützung?

Haben Sie bei Ihrem Wohnungscheck Hindernisse gefunden, die sich nur mit Hilfe beseitigen lassen? Haben Sie Fragen und Unsicherheiten? Oder möchten Sie sich gerne in Ihrem Zuhause von einer Fachperson beraten lassen?

Unter der Telefonnummer 044 711 78 38 erreichen Sie die Beratungsstelle für das Alter. Wir nehmen uns gerne Zeit für Ihr Anliegen und beraten Sie bei Bedarf auch vor Ort.