

Gut leben, wo ich zu Hause bin

Tipps und Hinweise für Familienangehörige und Freunde

Mit dieser Checkliste wollen wir Ihnen helfen, ältere Angehörige und Freunde dabei zu unterstützen, ihr Zuhause sicherer und komfortabler zu machen. Die meisten Bewohner sind so vertraut mit ihrem Umfeld, dass ihnen Mängel nicht mehr auffallen. Umso wichtiger ist es, dass aufmerksame Freunde und Verwandte auf entsprechende Verbesserungsmöglichkeiten hinweisen.

Wem möchten Sie helfen?

Vereinbaren Sie mit Ihren Lieben einen „Sicherheits-Check“ in den eigenen vier Wänden. Bei diesem Rundgang durch das Haus oder die Wohnung hilft Ihnen unsere Checkliste, Schwachstellen zu identifizieren und Verbesserungen vorzunehmen, die für mehr Sicherheit und Komfort sorgen.

Belassen Sie die Checkliste im Original oder als Kopie vor Ort, so dass die Vorschläge jederzeit nachgeschaut werden können.

Je älter wir werden, desto mehr gewinnt die Wohnung als Lebensmittelpunkt an Bedeutung. Kein Wunder also, dass die meisten Menschen so lang wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung bleiben möchten. Zufriedenheit mit der Wohnsituation trägt im Alter auch wesentlich zum Erhalt von Selbstständigkeit und Lebensqualität bei. Dennoch ist nicht jeder Mensch offen für Veränderungen, wenn es um die Neu- oder Umgestaltung seines Wohnraums geht. Gehen Sie deshalb behutsam vor, verdeutlichen Sie die Vorteile eines sicheren Zuhauses und überzeugen Sie mit guten Argumenten.

Die Checkliste können Sie jederzeit unter www.deutsche-seniorenliga.de/verbraucher.php herunterladen.

Bitte teilen Sie uns Ihre Erfahrungen mit der Checkliste mit – senden Sie uns dazu eine E-Mail mit dem Betreff „Checkliste Wohnen“ an info@deutsche-seniorenliga.de

Umfassende Informationen zum Thema finden Sie auch in unserer kostenlosen Informationsbroschüre „Gut leben, wo ich zu Hause bin“, die Sie für sich und andere unter www.deutsche-seniorenliga.de/service.php sofort bestellen können.

Gut leben, wo ich zu Hause bin

Checkliste für ein sicheres und komfortables Zuhause

In jedem Zuhause, ob gemietet oder Eigentum, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, ohne oder nur mit geringen Kosten, Sicherheit und Komfort zu verbessern. Einige der folgenden Ideen erscheinen auf den ersten Blick selbstverständlich, aber Sie werden überrascht sein, dass es in den meisten Wohnungen genau daran fehlt. Auf dieser Seite finden Sie Tipps, die schnell und kostenlos umgesetzt werden können, auf der Folgeseite zeigen wir Ihnen Verbesserungen, die mit einem kleinen Budget zu realisieren sind.

Helfen Sie Angehörigen und Freunden aktiv bei der Umsetzung der folgenden Möglichkeiten:

Tipps, die nichts kosten

1. Öffnen Sie jeden Morgen Vorhänge und Jalousien, um ein Maximum an natürlichem Licht in die Wohnung zu lassen.
2. Hinsetzen und Aufstehen darf keine Mühe bereiten. Im Idealfall verfügen Ihre Sitzgelegenheiten über Armlehnen. Als kurzfristige Maßnahme kann die Sitzhöhe zum Beispiel mit einem Kissen angepasst werden. Prüfen Sie außerdem, ob Stühle und Sessel einen sicheren Stand haben.
3. Quer durch den Raum verlegte Kabel stellen ein Sicherheitsrisiko dar. Deshalb sollten alle Elektro-, Telefon- und Computerkabel entlang der Fußleisten verlaufen. Langfristig kann die Installation zusätzlicher Steckdosen helfen, Kabelgewirr zu vermeiden.
4. Lose Teppichkanten, Vasen und andere Dekorationsgegenstände haben auf der Treppe nichts zu suchen. Räumen Sie diese frei, denn hier ist das Verletzungsrisiko besonders hoch. Bei Bedarf können Sie eine Sitzgelegenheit auf einen Treppenabsatz stellen.
5. Entfernen Sie alle Teppiche und Läufer, die Stürze verursachen können. Wer nicht darauf verzichten möchte, sollte sie wenigstens mit Antirutschmatten oder Klebebelägen sichern. Falls Sie mit Teppich ausgelegte Treppenstufen haben, sollten Sie hier unbedingt darauf achten, dass diese fest verlegt sind.
6. Prüfen Sie, ob Türschlösser, Gegensprechanlage und Spion funktionsfähig sind. Reinigen bzw. ölen Sie diese in regelmäßigen Abständen.
7. Stellen Sie sicher, dass Hauseingang und Treppenhaus ausreichend beleuchtet sind. Bei automatischer Beleuchtung sollten Sie prüfen, ob die Beleuchtungsintervalle ausreichen, um Wohnung, Keller, Garten oder Garage ohne Eile zu erreichen.
8. Ständiges Bücken oder Recken ist auf Dauer nicht nur anstrengend, sondern kann auch gefährlich werden – zumindest dann, wenn man einen wackeligen Stuhl zu Hilfe nimmt, um Gegenstände in

hohen Schränken oder Regalen zu erreichen. Deshalb sollten alle Gegenstände, die regelmäßig benutzt werden, möglichst in Augenhöhe aufbewahrt werden.

9. Wie man sich bettet, so liegt man – bis man das erste Mal raus muss. Zur Orientierung im Dunkeln sollte es eine Lampe direkt am Bett geben, die bequem im Liegen zu erreichen ist.
10. Legen Sie für den Fall eines Brandes im Voraus einen Fluchtweg fest, der geräumt sein sollte.

Tipps, die wenig kosten

1. Versehen Sie alle Lampen mit den leistungsstärksten Leuchtmitteln, um eine optimale Ausleuchtung zu erzielen. Bitte beachten Sie die Angaben auf der Lampe/Leuchte.
2. Installieren Sie Nachtlichter im Bad und den Räumen, die vom Schlafzimmer zum Bad führen. Bewegungsmelder, die das Licht automatisch einschalten, dienen der zusätzlichen Sicherheit.
3. Nutzen Sie eine Antirutschmatte, um das Verrutschen von Teppichboden zu vermeiden.
4. Verlegen Sie außerdem rutschfeste Matten im Bad und in der Dusche/Badewanne. Bei glattem Bodenbelag sollte eine solche Matte auch vor dem Bett verlegt werden.
5. Installieren Sie mobile Handgriffe im Bad, um das (Auf-)Stehen und damit die Sicherheit in Badewanne/Dusche und WC zu verbessern.
6. Tauschen Sie Griffe und Armaturen gegen Modelle aus, die einen geringen Kraftaufwand benötigen.*
7. Installieren Sie Rauchmelder, und zwar am besten im Schlafzimmer, im Wohnzimmer, in der Küche und im Flur.*
8. Installieren Sie einen Spion in der Wohnungs- bzw. Haustür.*
9. Überprüfen Sie die Türen, die auf Balkone und Terrassen führen, auf Stolperschwellen. Rahmen, die mehr als mehr als 3 Zentimeter hoch sind, sollten mit Gummikeilen überbrückt werden.
10. Bringen Sie eine Lampe mit Bewegungsmelder auf dem Balkon bzw. der Terrasse an, dann fühlen Sie sich in Ihrer Wohnung noch sicherer.*

* Bei diesen Maßnahmen kann die Unterstützung durch einen Fachmann nützlich sein.

Umfassende Informationen zum Thema finden Sie auch in unserer kostenlosen Informationsbroschüre „Gut leben, wo ich zu Hause bin“, die Sie für sich und andere unter folgender Internetadresse bestellen können: