

# Ein sicheres Gefühl

## Was Sie wirklich vor Stürzen schützt

### - CHECKLISTE -

Mögliche Gefahrenquellen (erkannt und beseitigt)	Ja	Nein
Automatische Beleuchtung außerhalb des Hauses/Eingangs vorhanden?		
Sind Lichtschalter gut erreichbar (z.B. auch vom Bett aus)?		
Keine Kabel als Stolperfallen?		
Trittsichere Böden und Teppiche im Haus und davor (auch bei Nässe)?		
Sind die Kanten von Bodenbelägen nicht hochstehend?		
Kommen Sie ohne Behinderung durch alle Laufwege?		
Befinden sich Handläufe an vorhandenen Treppen?		
Gibt es einfach zu bewältigende Türschwellen und lassen sich Türen leicht öffnen/schließen?		
Stehen alle Möbel fest (z.B. keine Rollen)?		
Gibt es ausreichende und nicht im Weg platzierte Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen (auch im Bad)?		
Sind Schranktüren leicht erreichbar und einfach zu öffnen?		
Müssen Sie oft gebrauchte Gegenstände wie Geschirr nicht umständlich hoch verstauen?		
Ist das Telefon in Griffweite, falls Sie Hilfe rufen müssen?		
Gibt es ein Haus-Notrufsystem?		
Ist der Boden im Bad besonders rutschfest (z.B. mit Matten)?		
Ist der Waschtisch stabil angebracht, um sich in Notsituationen abstützen zu können?		
Haben Sie Haltegriffe im Bad angebracht (z.B. in der Dusche)?		
Sind Dusche oder Badewanne beim Ein- und Ausstieg noch problemlos zu benutzen?		
Muss die Sitzhöhe der Toilette angepasst werden?		
Wenn Sie auf Gehhilfen oder einen Rollstuhl angewiesen sind: Haben Sie im gesamten Wohnumfeld genug Platz dafür?		