

Nachlassende Sehkraft erhöht auch das Sturzrisiko in der eigenen Wohnung

Die Autorin Monika Wolf hat sich mit dem Thema beschäftigt und eine Checkliste zum Erkennen von Gefahrenquellen zusammengestellt.



Checkliste zum Erkennen von Gefahrenquellen	ja	nein
Ist die Beleuchtungsdauer im Eingangsbereich/Flur ausreichend lange eingestellt?		
Sind alle Treppen und Gänge gut beleuchtet?		
Sind alle Lichtschalter gut erreichbar (ggf. mit Bewegungsmelder kombinierbar)?		
Ist ein Treppengeländer (beidseitig) vorhanden?		
Können Sie spüren, wenn Sie am Treppenende angekommen sind?		
Können erste und letzte Stufe markiert werden?		
Sind die Treppen auch bei Nässe rutschsicher?		
Sind die Lichtschalter selbst beleuchtet?		
Ist ein elektrischer Türöffner beziehungsweise eine Sprechanlage mit Kamera vorhanden?		
Sind Anschlüsse/Verlängerungskabel fest an der Wand entlang verlegt?		
Ist das Telefon gut erreichbar?		
Können Sie vom Bett aus den Lichtschalter betätigen?		
Gibt es ein Nachtlicht als Orientierungshilfe?		
Gibt es eine Ablagemöglichkeit am Bett?		
Ist die Betthöhe an Ihre Bedürfnisse angepasst, ist es mit Hilfsmitteln, zum Beispiel Rollstuhl oder Rollator, zugänglich?		
Sind die Türbreiten für Rollstuhl oder Rollator ausreichend?		
Sind die Zimmer schwellenlos zugänglich?		
Sind Teppiche und Läufer gut befestigt?		
Sind Teppichkanten flach und fest vernäht?		
Sind Bodenbeläge gegen Verrutschen gesichert?		
Gibt es sonstige Stolperfallen wie herumliegende Dinge Teppichbrücken, freilaufende Haustiere?		
Können Sie aus Sitzmöbeln bequem und sicher aufstehen?		
Ist Ihr Küchenboden rutschsicher?		
Sind häufig genutzte Gegenstände in Schränken gut erreichbar?		
Haben Sie rutschsichere Matten im Bad?		
Gibt es ausreichend Haltegriffe in Bad/Dusche/Toilette?		
Überprüfen Sie, ob ein Hausnotrufsystem notwendig ist!		