

Checkliste: zur Sturzprävention in Haus und Wohnung

Diese **Liste** hilft Ihnen, Ihre Wohnung **sicherer** zu machen: Sei es, dass Sie bzw. Ihr Angehöriger einen **Sturz vermeiden** möchten oder bereits schlechte Erfahrungen mit einem **Fall** gemacht haben.

1. **Automatische Beleuchtung außerhalb des Hauses/Eingangs?**
 Ja
 Nein
2. **Ausreichende Helligkeit in allen Wohnräumen?**
 Ja
 Nein
3. **Lichtschalter gut erreichbar (z.B. auch vom Bett aus)?**
 Ja
 Nein
4. **Keine Kabel als Stolperfallen?**
 Ja
 Nein
5. **Trittsichere Böden und Teppiche im Haus und davor (auch bei Nässe)?**
 Ja
 Nein
6. **Sind die Kanten von Bodenbelägen nicht hochstehend?**
 Ja
 Nein
7. **Kommen Sie ohne Behinderung durch alle Laufwege?**
 Ja
 Nein
8. **Befinden sich Handläufe an vorhandenen Treppen?**
 Ja
 Nein
9. **Gibt es einfach zu bewältigende Türschwellen und lassen sich Türen leicht öffnen/schließen?**
 Ja
 Nein
10. **Stehen alle Möbel fest (z.B. keine Rollen)?**
 Ja
 Nein
11. **Gibt es ausreichende und nicht im Weg platzierte Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen (auch im Bad)?**
 Ja
 Nein

12. Sind Schranktüren leicht erreichbar und einfach zu öffnen?
- Ja
- Nein
13. Müssen Sie oft gebrauchte Gegenstände wie Geschirr nicht umständlich hoch verstauen?
- Ja
- Nein
14. Ist das Telefon in Griffweite, falls Sie Hilfe rufen müssen?
- Ja
- Nein
15. Ist das Telefon altersgerecht (z.B. große Tasten)?
- Ja
- Nein
16. Gibt es ein Haus-Notrufsystem?
- Ja
- Nein
17. Ist der Boden im Bad besonders rutschfest (z.B. mit Matten)?
- Ja
- Nein
18. Ist der Waschtisch stabil angebracht, um sich in Notsituationen abstützen zu können?
- Ja
- Nein
19. Haben Sie Haltegriffe im Bad angebracht (z.B. in der Dusche)?
- Ja
- Nein
20. Sind Dusche oder Badewanne beim Ein- und Ausstieg noch problemlos zu benutzen?
- Ja
- Nein
21. Muss die Sitzhöhe der Toilette angepasst werden?
- Ja
- Nein
22. Wenn Sie auf Gehhilfen oder einen Rollstuhl angewiesen sind: Haben Sie im gesamten Wohnumfeld genug Platz dafür?
- Ja
- Nein

Gern informiert Sie Ihr Sanitätshaus, wie Sie in Ihrem Wohnumfeld das Risiko eines Sturzes verringern können.