

## Checkliste „Sicheres Wohnen“

Wenn man im eigenen häuslichen Bereich verbleiben will, gibt es wichtige Punkte, die man zur eigenen Sicherheit beachten, überprüfen und verändern sollte. Ein Sturz kann böse Folgen haben - die Vorbeugung ist der beste Weg, das zu verhindern!

Gehen Sie mit offenen Augen durch die Wohnung und achten Sie auf folgende Punkte:

<input type="checkbox"/>	Vermeidung von Stolperfallen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- hochstehende Teppichecken</li> <li>- offen liegende Kabel (mit Schutzfolie bekleben oder an der Wand entlang führen)</li> <li>- vorstehende Möbelkanten farblich markieren</li> <li>- schlecht gekennzeichnete Türschwellen</li> <li>- rutschiger Untergrund (Holzveranda, nasse Fliesen)</li> <li>- rutschfeste Teppiche (sind diese überhaupt nötig?)</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	Gute Zimmerausleuchtung <ul style="list-style-type: none"> <li>- Steckdosenbewegungsmelder für eine nächtliche Grundbeleuchtung</li> <li>- Lichtschalter, die im Dunkel leuchten</li> <li>- Lampen mit mehr Lichtstärke anschaffen</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	Angemessene, sicher begehbare Freiräume zwischen Möbeln und Schränken
<input type="checkbox"/>	Rutschsichere Stufenbelege
<input type="checkbox"/>	Farblich unterschiedliche Trittstufen zur besseren optischen Erkennbarkeit
<input type="checkbox"/>	Haltegriffe in Dusche oder Wanne
<input type="checkbox"/>	Rutschfester Bodenbelag und Duschvorleger

<input type="checkbox"/>	Gleitschutzmatten in Dusche oder Wanne
<input type="checkbox"/>	Ggf. Ausbau der Wanne und Einbau einer Dusche
<input type="checkbox"/>	Die Schalter der Küchengeräte müssen groß und gut sichtbar beschriftet sein: Es muss z.B. leicht erkennbar sein, ob eine Herdplatte ein – oder ausgeschaltet ist
<input type="checkbox"/>	Sicherung der Treppen (innen und außen) mit stabilen Handläufen <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 – 3,5 cm Durchmesser</li> <li>- farblich abgesetzt</li> <li>- 40 cm über die erste und letzte Stufe hinausgeführt</li> </ul>
<input type="checkbox"/>	Eine Schließanlage mit der Funktion „beidseitig schließbar“ einbauen (Tür kann auch von außen geöffnet werden, wenn von innen der Schlüssel steckt)
<input type="checkbox"/>	Gute Beleuchtung des Hauseinganges und der Zufahrt: <ul style="list-style-type: none"> <li>- automatische Schaltung (Einschalten bei Dämmerung)</li> <li>- große, gut sichtbare Hausnummer anbringen, ggf. beleuchtete Hausnummer installieren</li> </ul>