



# CHECKLISTE SENIOREN



Trotz sorgfältiger Zusammenarbeit mit Experten, konnten nicht alle Gefahren im Spiel dargestellt werden. Die folgenden Sicherheitsmaßnahmen decken nicht alle Gefahren ab, mit denen Senioren im Alltag konfrontiert werden könnten.

## Sicherheitsmaßnahmen: Schlecht Sehen

- ✓ **Ausreichendes Licht**  
Immer für gute Beleuchtung sorgen! Bewegungsmelder helfen, Stürze in der Dunkelheit zu vermeiden.
- ✓ **Lichtschalter**  
Ein Nachtlicht oder leicht beleuchtete Lichtschalter machen es einfacher, die Lampe vom Bett aus zu bedienen.
- ✓ **Stolperfälle: Kabel**  
Kabel sind Stolperfallen. Alle Kabel von Radios, Lampen, Fernseher etc. aus dem Weg räumen und wenn möglich sicher an der Wand befestigen.
- ✓ **Stolperfälle: Türschwelle**  
Türschwellen wenn möglich ganz wegnehmen oder so niedrig wie möglich machen.
- ✓ **Stolperfälle: Teppiche**  
Geben Sie rutschfeste Unterlagen unter die Teppiche und entfernen Sie kleine Teppiche wenn möglich.
- ✓ **Telefon**  
Telefone mit großen Tastaturen sind leichter zu bedienen. Auch das Handy sollte mit einer passenden Tastatur ausgestattet sein.
- ✓ **Treppe**  
Um jede Stufe gut zu sehen, befestigt man am besten Leuchtstreifen an den Stufenkanten.
- ✓ **Brille**  
Die Brille am besten immer griffbereit oder mit einem Band fixiert bei sich tragen.



## Sicherheitsmaßnahmen: Eingeschränkte Bewegungsfreiheit

### ✓ Treppen

- Im Idealfall gibt es auf beiden Seiten der Treppe einen Handlauf, der mind. 30 cm über die Treppe hinaus reicht
- Die Handläufe sollten einen gerundeten Querschnitt mit 3-5 cm Durchmesser haben und ca. 4 cm von der Wand entfernt sein
- Die Treppenhöhe sollte max. 16 cm betragen
- Die Trittflächen sollten breit genug und rutschsicher sein
- Ein Treppenlift bietet eine sichere und bequeme Lösung

### ✓ Badezimmerteppich und Fliesen

Nasse Fliesen sind sehr rutschig, darum am besten auf rutschfeste Fliesen umsteigen. Wenn das nicht möglich ist, sind rutschfeste Matten eine Alternative.

### ✓ Betthöhe

Die Höhe des Bettes sollte ein leichtes Aufstehen ermöglichen. In der Nacht hilft ein Nacht- und Orientierungslicht, um sich sicher durch den Raum zu bewegen.

### ✓ Dusche

- Die Duschtasse sollte so niedrig wie möglich sein, um das problemlose Ein- und Aussteigen zu ermöglichen
- Eine rutschfeste Matte verhindert das Ausrutschen
- Haltegriffe helfen, das Gleichgewicht zu halten
- An der Wand kann ein Sitz montiert werden – das gibt bei Schwäche- und Schwindelgefühl Sicherheit
- Die Duschtür sollte sich nach außen öffnen lassen
- Armaturen müssen gut erreichbar sein

### ✓ Badewanne

Für eine sichere Badewanne sind eine rutschfeste Matte, Haltegriffe an den Wänden und gut erreichbare Armaturen wichtig. Wenn möglich, auf eine Dusche umsteigen.

### ✓ Toilette

Eine Sitzerrhöhung hilft, sich problemlos hinzusetzen. Auch Haltegriffe sollte man hier montieren.

### ✓ Telefon

Für den Fall der Fälle sollte das Telefon immer in Griffweite platziert sein. Wer ein Handy hat, trägt es am besten bei sich. Ein Notrufsender in Form eines Armbands bietet zusätzlich Hilfe.

### ✓ Sitzmöglichkeiten

In der ganzen Wohnung sollte es ausreichend Sitzmöglichkeiten geben, damit man sich jederzeit hinsetzen und ausruhen kann.

### ✓ Küchengeräte

Alles, was häufig benötigt wird - zum Beispiel Mikrowelle, Küchenwaage, Rührschüssel - sollte in Griffhöhe platziert sein. So muss man keine Aufstiegshilfen wie Leitern verwenden und sich nicht bücken.

### ✓ Stolperfalle: Türschwelle

Türschwellen wenn möglich ganz wegnehmen oder so niedrig wie möglich machen!



- ✓ **Stolperfalle: Teppich**  
Teppiche fixiert man am besten mit einer rutschfesten Unterlage oder entfernt sie wenn möglich ganz.
- ✓ **Regale und Kästen**  
Wer das Gleichgewicht verliert, hält sich automatisch am nächstgelegenen Gegenstand an. Um Unfälle zu vermeiden, fixiert man am besten alle Möbel mit einem Kippschutz an der Wand.
- ✓ **Eingangstür**  
Das Schloss an der Eingangstür sollte man immer von außen aufsperrern können - egal, ob innen ein Schlüssel steckt oder nicht.

## Sicherheitsmaßnahmen: Vergesslichkeit

- ✓ **Bügeleisen**  
Wenn es an der Tür klingelt oder das Telefon läutet, immer das Bügeleisen ausstecken - das verhindert einen möglichen Brand.
- ✓ **Herd**  
Eine Zeitschaltuhr am Herd hilft, Koch- und Bratdauer einzustellen und erinnert daran, das Essen rechtzeitig vom Herd zu nehmen.
- ✓ **Brandmelder**  
Räume mit Brandmeldern ausstatten! Diese schlagen auch Alarm, wenn man das kochende Essen auf dem Herd vergessen hat und verhindern so einen Brand.
- ✓ **Putzmittel**  
Putzmittel immer in den Originalbehältern aufbewahren! In Mineralwasser- oder Limonadenflaschen können sie leicht verwechselt werden und zu schweren, manchmal tödlichen Vergiftungen führen.
- ✓ **Telefonnummern**  
Eine Liste mit allen wichtigen Telefonnummern ist sehr hilfreich - niemand kann sich alle merken.
- ✓ **Kalender**  
Ein Kalender hilft, den Überblick über die Aktivitäten des Tages zu bewahren.
- ✓ **Haustürschlüssel**  
Schlüssel legt man am besten immer an dieselbe Stelle. Außerdem: Das Schloss an der Eingangstür sollte man im Notfall immer von außen aufsperrern können - egal, ob innen ein Schlüssel steckt oder nicht.
- ✓ **Brille**  
Die Brille am besten immer griffbereit oder mit einem Band fixiert bei sich tragen.