

# INFOBRIEF

## EINFACHE MAßNAHMEN DER WOHNRAUMANPASSUNG

Um sich sicher und selbständig in der eigenen Wohnung bewegen zu können, sind kleine Maßnahmen oft sehr wirkungsvoll. Anhand einiger weniger Beispiele möchten wir Ihnen Anregungen zur Verbesserung Ihres Wohnumfeldes geben.

Da die eigene Wohnung durch ihren individuellen Charakter geprägt ist, müssen Sie selbst entscheiden, welche Maßnahmen für Sie in Frage kommen:

- **Stolperfallen beseitigen, zum Beispiel:**
  - Läufer und Teppichkanten befestigen oder ggf. entfernen
  - lose Kabel fest verlegen
- **Platz für Bewegungsfreiraum schaffen, um sich ggf. auch mit einem Rollator sicher in der Wohnung bewegen zu können:**
  - Umstellen der Möbel, eventuell störende Möbelstücke entfernen (weniger zweckdienliche Möbel sind häufig günstiger als viele unpraktische Stücke)
  - „Zimmertausch“ – wenn dadurch Platz gewonnen werden kann, Wege (z.B. zur Toilette) verkürzt werden oder Treppen steigen vermieden werden kann
- **das Mobiliar soll möglichst praktisch sein:**
  - die Möbel sollten stabil und kippstabil sein und die Möglichkeit bieten sich abzustützen
  - Lieblingsstücke können häufig durch einfache Maßnahmen angepasst werden (z.B. durch das Anbringen von Erhöhungen)
- **oft genutzte Gegenstände in Greifhöhe aufbewahren**
- **auf ausreichende Beleuchtung achten:**
  - dunkle Ecken (Flur, Keller, Weg zur Mülltonne) gut beleuchten
  - Bewegungsmelder (z.B. für den nächtlichen Weg zur Toilette) einsetzen