

INFOBRIEF

ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE - WOHNEN

Um sich sicher und selbständig in der eigenen Wohnung bewegen zu können und Stürzen vorzubeugen, 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:

- Eine gute **Beleuchtung** der Wohnung lässt Sie Hindernisse rechtzeitig erkennen, „dunkle Ecken“ bergen Sturzgefahren.
 - Dunkle Ecken durch hellere oder zusätzliche Lampen ausleuchten.
 - Bewegungsmelder können für automatische Beleuchtung (z.B. beim nächtlichen Rundgang) sorgen.
- Befreien Sie Ihre Wohnung möglichst von **Stolperfallen**. Denken Sie zum Beispiel daran:
 - Läufer und Teppichkanten zu befestigen oder ggf. zu entfernen.
 - lose Kabel fest zu verlegen.
 - Antirutschmatten einzusetzen (z.B. in der Dusche).
 - stabile und kippsichere Möbel (zum Abstützen) zu verwenden.
 - oft genutzte Gegenstände in Greifhöhe aufzubewahren (z.B. eigenen sich Besenhalter auch gut als Halter von Gehhilfen).
 - Für Möglichkeiten zu sorgen, sich beim Gang durch die Wohnung festhalten zu können, z.B. durch zusätzliche Haltegriffe und/ oder Handläufe.
- Schaffen Sie Platz für **Bewegungsfreiraum**, um sich ggf. auch mit einem Rollator sicher in der Wohnung bewegen zu können, dazu können Sie
 - die Möbel zweckmäßig umstellen.
 - eventuell störende Möbelstücke entfernen (ein paar weniger, aber zweckdienliche Möbel sind häufig günstiger als viele untaugliche Stücke).
 - möglichst praktisches Mobiliar einsetzen, z.B. Ausziehschränke in der Küche oder eine erhöhte Position des Kühlschranks ausprobieren.
 - Lieblingsstücke lassen sich häufig durch einfache Maßnahmen anpassen (Anbringen von Erhöhungen).
- **Rauchmelder** und ein kleiner, gut bedienbarer **Feuerlöscher** schützen Sie vor schwerwiegenden Folgen von Bränden.
- Das **Telefon** sollte sich an einem zentralen Ort der Wohnung befinden, gut geeignet sind auch schnurlose Telefone, welche man überall mit hinführen kann.