Pflegedienst I.N.A. GmbH

Individuell. Nah. Authentisch.

Sicherheit in der Wohnung

Checkliste für Senioren und Angehörige

Gehen Sie die Wohnung gemeinsam durch. Haken Sie ab, was bereits sicher ist. Streichen Sie nicht zutreffende Punkte und notieren Sie nötige Änderungen.

1. Stolperfallen und Stürze vermeiden

- ☐ Laufwege sind frei von Kabeln, Schuhen und anderen Gegenständen.
- ☐ Teppiche liegen rutschfest; hochstehende Kanten sind beseitigt.
- ☐ Möbel stehen stabil und lassen Platz für benötigte Gehhilfen.
- ☐ Häufig genutzte Dinge sind ohne Klettern erreichbar.
- ☐ Für Arbeiten in der Höhe ist Hilfe organisiert; Stühle dienen nicht als Leiter.
- ☐ Hausschuhe sitzen fest am Fuß und haben rutschhemmende Sohlen.

2. Licht, Treppen und nächtliche Wege

- ☐ Flur, Treppen und Wohnräume sind gut und blendfrei beleuchtet.
- ☐ Lichtschalter sind leicht erreichbar, auch vom Bett aus.
- ☐ Der Weg zur Toilette ist frei und durch ein Nachtlicht erkennbar.
- ☐ Treppen haben feste Handläufe; Stufen sind frei und gut erkennbar.

3. Bad und Toilette sicher nutzen

- ☐ Böden und Matten sind rutschhemmend; Nässe wird sofort entfernt.
- ☐ Benötigte Haltegriffe sind fachgerecht und stabil befestigt.
- ☐ Bei Bedarf ist ein standsicherer, geeigneter Duschsitz vorhanden.
- ☐ Wassertemperatur lässt sich sicher einstellen; Verbrühschutz ist geprüft.
- ☐ Die Badezimmertür lässt sich im Notfall von außen entriegeln.

Tipp: Beginnen Sie mit einfachen Änderungen wie freien Wegen und besserem Licht. Beziehen Sie die Wünsche der dort lebenden Person ein.

Sicherheit in der Wohnung

Checkliste für Senioren und Angehörige

4. Küche, Strom und Brandschutz

- ☐ Der Herd bleibt beim Kochen beaufsichtigt; bei Bedarf ist eine automatische Herdabschaltung geprüft.
- ☐ Kabel und Elektrogeräte sind unbeschädigt; Mehrfachsteckdosen werden nicht überlastet oder hintereinandergesteckt.
- ☐ Rauchwarnmelder sind vorhanden und werden nach Herstellerangaben geprüft; bei Hörbeeinträchtigung sind passende Signale vorgesehen.
- ☐ Kerzen bleiben beaufsichtigt; Brennbares liegt fern von Herd und Heizgeräten.
- ☐ Fluchtwege sind frei; die Wohnungstür lässt sich von innen schnell öffnen.

5. Hilfe erreichen und Zutritt schützen

- ☐ Telefon oder ein geeigneter Hausnotruf ist jederzeit erreichbar.
- ☐ Wichtige Telefonnummern und die eigene Adresse liegen gut lesbar bereit.
- ☐ Mit einer Vertrauensperson ist geklärt, wie sie im Notfall Zugang erhält.
- ☐ Unbekannte Besucher werden vor dem Einlassen überprüft; bei Zweifeln wird eine vertraute Person hinzugezogen.

6. Medikamente und Reinigungsmittel

- ☐ Medikamente sind übersichtlich beschriftet und nach Lagerhinweis aufbewahrt; ein aktueller Medikationsplan liegt bereit.
- ☐ Reinigungsmittel bleiben in ihren Originalbehältern und stehen getrennt von Lebensmitteln; bei Bedarf sind sie sicher verschlossen.

Das ändern wir als Nächstes

Notruf: 112 bei Lebensgefahr oder Feuer | 110 bei akuter Bedrohung

Diese Checkliste dient der Orientierung. Bei Unsicherheiten helfen eine Wohnberatung oder geeignete Fachbetriebe.

Das sichere Haus: www.das-sichere-haus.de/broschueren/sicher-alt-werden
Polizeiliche Prävention: www.polizei-beratung.de