

CHECKLISTE

Die häufigsten Stolperfallen und ihre Behebung

- **Rutschiges Badezimmer**
Hier helfen Haltegriffe und Anti- Rutsch-Matten in Dusche und Badewanne, kipp sichere Sitzgelegenheiten, ein Haltegriff bei der Toilette. Heizstrahler am besten an der Wand montieren lassen!
- **Dunkle Gänge, nächtliche Wege**
Lichtschalter und Telefon sollten unbedingt vom Bett aus erreichbar sein. Stecken Sie Nachtlichter in die Steckdosen auf notwendigen Wegen (etwa zur Toilette), oder lassen Sie Leuchten montieren, die nicht blenden und bei Bewegung angehen.
- **Gefährliche Treppen**
Stiegen unbedingt frei halten, mit rutschfesten Belägen oder Gleitschutzstreifen versehen, gut beleuchten (Lichtschalter oben und unten), auf sichere Handläufe achten. Gehen Sie niemals voll beladen oder in Eile über Stiegen!
- **Rutschende Teppiche**
sollten Sie entweder entfernen oder mit beidseitig klebenden, für den Untergrund geeigneten Anti-Rutsch- Belägen sichern, hochstehende Ecken nicht vergessen!
- **Defekte Böden**
Lose Fliesen oder hochstehende Bretter sind gefährlich und sollten erneuert bzw. repariert werden.
- **Erhöhte Türschwellen**
sollten entfernt, in der Höhe angepasst oder mit einer Farbe gestrichen werden, die sich vom umgebenden Fußboden abhebt.
- **Eng gestellte Möbel**
Achten Sie auf einen Abstand bzw. eine Durchgangsbreite von etwa 1,20 m, sonst wird sicheres Durchkommen schwierig.
- **Ungeeignete Hausschuhe**
Hausschuhe sollten flach sein, eine rutschfeste Profilsohle haben und dem Fuß (auch an der Ferse) festen Halt bieten. Abgetragene Schuhe rechtzeitig ersetzen!
- **Sessel als Aufstiegshilfe**
Nutzen Sie niemals einen Sessel als Aufstiegshilfe! Bewahren Sie (Tritt-)Leitern so auf, dass sie schnell zur Hand sind (nicht in Garage, Keller, Dachboden). Ersetzen Sie beschädigte Leitern!
- **Glühlampen, Vorhänge**
Wenn Ihnen Arbeiten wie Glühlampen wechseln oder Vorhänge aufhängen schwer allen, bitten Sie Verwandte oder Nachbarn um Hilfe oder lassen Sie Profis ran.
- **Kabel am Boden**
Verlängerungskabel mit Paketklebeband über die ganze Länge am Fußboden festkleben. Besser zusätzliche Steckdosen montieren lassen. Telefonkabel sollten keinesfalls zu lang sein. Auch gut: Ein schnurloses Telefon. (Laden nicht vergessen!)

**Informieren Sie sich unverbindlich über die Pflegeberatung des
Hilfswerks unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich)
oder auf pflegekompass.hilfswerk.at.**