



Wichtige Verhaltensweisen zur Sturzvermeidung

Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit? Ja Nein

Versuchen Sie, jeden raschen Richtungswechsel zu vermeiden? Ja Nein

Halten Sie sich fit und machen regelmäßig Gymnastik? Ja Nein

Verwenden Sie auch nachts immer Ihre Gehhilfe? Ja Nein

Setzen Sie auch für kurze Wege die Brille auf und benutzen Ihr Hörgerät? Ja Nein

Schalten Sie am Weg zur Toilette in allen Durchgangsräumen das Licht an? Ja Nein

Haben Sie eine Ersatzbrille an einem festgelegten Platz neben dem Bett? Ja Nein

Ist Ihr mobiles Telefon übersichtlich? Ja Nein

Legen Sie das Telefon immer gut erreichbar neben das Bett? Ja Nein

Wischen Sie sofort auf, wenn Sie etwas verschütten? Ja Nein

Vermeiden Sie es über den wischfeuchten Boden zu gehen? Ja Nein

Nehmen Sie bei anstrengenden Hausarbeiten Hilfe in Anspruch? Ja Nein

Verwenden Sie TÜV-geprüfte Haushaltsartikel? (z. B. Leiter) Ja Nein

Vermeiden Sie es, in Strümpfen oder unsicheren Pantoffeln zu gehen? Ja Nein

Achten Sie auf sicheres Schuhwerk? Ja Nein

Benutzen Sie bei der Gartenarbeit einen kipsicheren Gartenschemel? Ja Nein

Wird der Gehsteig regelmäßig geräumt? Ja Nein

Benutzen Sie Streugut, sobald es glatt wird? Ja Nein

Informieren Sie sich über die Wetter-situation bevor, Sie das Haus verlassen? Ja Nein

Vermeiden Sie Einkäufe und Busfahrten während der Hauptverkehrszeiten? Ja Nein

Bitten Sie jüngere Mitfahrer im Bus um einen Sitzplatz neben dem Entwerter? Ja Nein

Vermeiden Sie es, mit mehreren Taschen Bus zu fahren? Ja Nein

Sind Sie sicher im Umgang mit Ihren Medikamenten? Ja Nein

Haben Sie im letzten Jahr Brille und/oder Hörgerät überprüfen lassen? Ja Nein

© C. Erhart ,Salzburg

vd 2010-07-22

Information Sturz

Checkliste für die eigene Wohnung



Klinikum Bad Hersfeld

Akademisches Lehrkrankenhaus der Justus-Liebig-Universität Gießen und der Hochschule Fulda

Seilerweg 29
36251 Bad Hersfeld

Telefon 06621/88-0
www.klinikum-hef.de

Klinikum Bad Hersfeld

Ihre Sicherheit

Ältere Menschen stürzen nicht nur häufiger, sie stürzen auch anders als junge Menschen und erleiden schwere Verletzungen. Als psychische Folge des Sturzes entwickelt sich oft eine große Angst vor weiteren Stürzen.

Für ein angenehmes Leben steht neben der größtmöglichen Bewegungsfreiheit auch die Sicherheit im Vordergrund. Die folgende Checkliste kann Ihnen helfen, Gefahren im Alltag zu erkennen und evtl. zu beheben.

Bei der Checkliste handelt es sich um eine Empfehlung und nicht um eine gesetzliche Vorgabe. Sie entscheiden selbst, welche Veränderungen Sie treffen wollen.

Für weitere Informationen und die Beantwortung Ihrer Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Team vom Klinikum Bad Hersfeld

Klinikum Bad Hersfeld GmbH
Seilerweg 29
36251 Bad Hersfeld
Telefon 06621/880

Internet: www.klinikum-hef.de

Beleuchtung

Ja Nein

Sind Eingangsbereich und Hausflur automatisch beleuchtet? Ja Nein

Ist der Zeitintervall ausreichend lang? Ja Nein

Sind die Lichtschalter selbst beleuchtet? Ja Nein

Sind Treppen und Gänge gut beleuchtet? Ja Nein

Befinden sich Lichtschalter am oberen und unteren Ende der Treppe? Ja Nein

Können Sie vom Bett aus den Lichtschalter betätigen? Ja Nein

Haben Sie in letzter Zeit Ihr gesamtes Beleuchtungssystem überdacht? Ja Nein

Besondere Gefahren

Sind die ersten und letzten Treppen jedes Treppenabsatzes weiß oder gelb markiert? Ja Nein

Haben Sie besonders steile Treppen oder Wendeltreppen? Ja Nein

Sind die Treppen auch bei Nässe rutschfest? Ja Nein

Können Sie sich am Treppengeländer gut festhalten? Ja Nein

Haben Sie Geländer an beiden Seiten? Ja Nein

Reicht das Geländer über die letzte Treppenstufe hinaus? Ja Nein

Spüren Sie, wenn Sie am Ende der Treppe ankommen? Ja Nein

Sind Teppiche und Läufer gut befestigt? Ja Nein

Ja Nein

Sind die Kanten Ihrer Teppiche flach und fest vernäht? Ja Nein

Sind Anschluss- und Verlängerungskabel fest verlegt? Ja Nein

Können Sie aus Ihren Sitzmöbeln bequem und sicher aufstehen? Ja Nein

Sind Fußmatten und Roste in den Boden eingelassen? Ja Nein

Badezimmer

Haben Sie rutschfeste Matten in und vor Ihrer Badewanne und Dusche? Ja Nein

Haben Sie einen gut fixierten Duschhocker? Ja Nein

Sind Bad und Toilette mit für Sie angepassten Haltegriffen ausgestattet? Ja Nein

Küche

Sind Lebensmittel und Gegenstände des häufigen Gebrauchs für Sie leicht zu erreichen? Ja Nein

Haben Sie die Gesamteinteilung der Küche im letzten Jahr auf Ihre Funktionalität hin überprüft? Ja Nein

Sind Spüle, Arbeitsplatte und Herd auf einer Seite? Ja Nein

Haben Sie einen sicheren Arbeitssessel? Ja Nein

Ist Ihr Küchenboden rutschfest? Ja Nein

Vermeiden Sie Teppiche in der Küche? Ja Nein

Verwenden Sie einen Servierwagen? Ja Nein