

# Checkliste

## zum Infoblatt Wohnungsanpassung

### Für Sicherheit sorgen

#### Stolperfallen entfernen, Orientierung erleichtern

- Teppiche und Läufer fixieren
- Türschwellen möglichst einebnen
- Rutschfeste Treppenbeläge anbringen
- Beidseits stabile Handläufe montieren
- Treppenstufen farblich kontrastreich kennzeichnen
- Oben und unten an der Treppe ein verschliessbares kleines Tor anbringen
- Die Wohnung gut und gleichmässig beleuchten
- Bewegungsmelder einbauen, die automatisch die Beleuchtungen einschalten
- Frei liegende Stromkabel, Telefonkabel im Raum beseitigen oder fixieren
- Die Treppenhausbeleuchtung stets lange genug anlassen
- Für bruchsichere Glastüren oder Glasflächen sorgen, mit auffälligen Markierungen versehen; gegebenenfalls eine Splitterschutzfolie anbringen
- Stehregale fest in die Wand verschrauben, Stehlampen durch Wandlampen ersetzen
- Stabile Tische und Stühle anschaffen, die als Stützhilfe verwendet werden können
- Verhindern, dass geöffnete Fenster in den Wohnraum ragen
- Vorsicht bei zu langen Kleidern oder Hosen, sie können zur Stolperfalle werden
- Namentafeln, Bilder oder spezifische Zeichnungen an Wohnungs- und Zimmertüren anbringen

#### Technische Geräte

- Möglichst diejenigen Geräte weiter nutzen oder anpassen, mit denen der/die Betroffene bereits vertraut ist
- Elektrische Geräte mit integrierter Überhitzungsüberwachung anschaffen/ausrüsten
- Grosse, leicht zu bedienende Lichtschalter installieren

- Einen Telefonapparat mit besonders grossen Tasten anschaffen
- Einen Telefonapparat mit Schnellwahltaste für Notruf anschaffen
- Elektrische Geräte zusätzlich sichern, indem ein versteckter Aus-Schalter installiert wird (im Sinne einer Hauptsicherung)
- Wichtige Haushaltsgeräte auf Augenhöhe stellen
- Steckdosen mit Kindersicherung oder einem FI-Schutzschalter versehen

#### Brandschutz und gefährliche Substanzen

- Feuerzeuge, Streichhölzer und Zigaretten etc. sicher aufbewahren
- Rauchmelder anbringen
- Gefährliche Substanzen wie beispielsweise Putzmittel, Insektenvernichtungsmittel, Medikamente verschlossen aufbewahren
- Giftige Zierpflanzen entfernen

#### Badezimmer und WC

- Darauf achten, dass sich die Türe von aussen öffnen lässt oder die Türschlüssel entfernen
- Badvorleger fixieren, oder ganz entfernen
- Feste Haltegriffe an Dusche, Wanne und Toilette installieren
- Bade- und Duschwanne mit Anti-Rutschstreifen ausstatten z.B. von 3M
- Einen Badehocker in die Dusche stellen
- Den Toilettensitz erhöhen
- Genügend Bewegungsfreiheit im Badezimmer lassen (auch für einen Rollstuhl)
- Auf Trockenrasur mit Rasierapparat wechseln
- Handtuchhalter, Seifenschale und Regale fest verankern
- Zahnglas aus Plastik verwenden

## Küche

- Herd durch eine Herdüberwachung mit Abschaltautomatik oder Gasmelder sichern
- Boiler auf niedrige Temperatur schalten
- In Mehrfamilienhäusern die Temperatur mechanisch an den Armaturen begrenzen
- Abläufe offen halten und Stöpsel entfernen
- Sinnvolle Hilfsmittel anschaffen, wie Besteck mit grossen Handgriffen, rutschfeste Tellerunterlagen, abwaschbare Tischtücher, unzerbrechliches Geschirr, Schnabeltasse etc.

## Weglaufen

- Ein kompliziertes Türschloss oder ein Warn- bzw. Alarmsystem installieren (z.B. durch ein Klangspiel an der Tür)
- Den Wunsch wegzulaufen mindern indem z.B. Spazierstock oder Hut ausser Sichtweite aufbewahrt werden
- Fenster mit abschliessbaren Griffen ausstatten
- Namensschilder an Kleidung anbringen oder die Person mit Name und Adresse ausstatten (z.B. in einem Amulett oder auf einem Armband)
- Genügend aktuelle Fotos der erkrankten Person für eine etwaige Fahndung bereit halten

## Sich auf Notfälle vorbereiten

- Nachbarn einen Ersatzschlüssel der Wohnung hinterlassen, damit sie in Notfällen helfen können
- Einen Notfallplan für den Fall errichten, dass die Hauptbetreuungsperson ausfällt
- Den Plan mit den wichtigen Informationen versehen, wie Telefonnummern und Adressen, den üblichen Tagesablauf des Angehörigen, Inkontinenzprobleme, Ernährungs-, Schlaf- und sonstige Angewohnheiten, Medikamente und Vorlieben
- Hausnummer gut sichtbar halten, so dass sie vom Rettungsdienst leicht gefunden wird
- Wichtige Schlüssel (Auto, Zimmer) ausser Reichweite aufbewahren

## Wohn- und Schlafraum gestalten

### Behaglich und praktisch einrichten

In vertrauter Umgebung oder an einem neuen Ort (z.B. nach einem Umzug) die gewohnten Gegenstände beibehalten, wie:

- Bilder und Erinnerungsfotos
- eine Uhr, die gut hörbar tickt oder regelmässig schlägt
- das vertraute Sofa- bzw. Sitzkissen
- Radio oder Kassettenrecorder
- Fernseher, Bücherregale, Bücher
- Tageszeitungen und Zeitschriften
- Lieblingspflanze oder gewohnte Vorhänge

### Das Wohn- und Schlafumfeld sollte:

- nicht allzu abseits und isoliert vom täglichen Leben der übrigen Familie und dem häuslichen Bereich liegen
- sich möglichst im gleichen Stockwerk befinden und trotzdem lärmfrei sein
- sich in nächster Nähe von WC und Bad befinden
- hell sein, aber abschirmbar vor direkter Sonne, bei Raumtemperatur von ca. 21°C und gut belüftbar

### Achten Sie darauf, dass:

- ein Nachttisch mit Schublade am Bett steht für Brille, Taschentücher, Handspiegel, Glocke oder Klingel oder Gegensprechanlage oder Telefon
- eine Leselampe mit Dimmer für das Nachtlicht installiert ist
- ein Beistelltisch für Pflegeutensilien bereit steht
- sich ein Papierkorb in der Nähe befindet
- eine Urinflasche oder ein Nachtstuhl erreichbar sind, falls sie selbstständig benutzt werden können
- bei Bedarf Gehstock, Krücke, Rollstuhl gut erreichbar sind

Nicht alles, was hier aufgeführt ist, muss bzw. kann umgesetzt werden. Für individuelle Lösungen stehen Ihnen Ihre Pflegefachperson oder Ihr Ergotherapeut gerne zur Verfügung.