

Kleine Maßnahmen – große Wirkung

Stürze gehören zu den häufigsten Unfällen im Haushalt. Jeder zehnte Sturz hat dabei schwere Folgen für die Gesundheit.

**Diese Checkliste hilft Ihnen,
Gefahren in Ihrem Zuhause
zu erkennen und zu beheben.**



**Unsere Beratung: für Sie
kostenfrei & unabhängig.**

Rufen Sie uns an
oder schreiben Sie uns
eine E-Mail!

Wohnberatungsstelle Wolgast

Chausseestr. 56 · 17438 Wolgast
Tel. 03836 257 255
Tel. 03836 257 256

Wohnberatungsstelle Schwerin

Rahlstedter Str. 29 · 19057 Schwerin
Tel. 0385 20 73 88 29

info@wohnberatung-mv.de
www.wohnberatung-mv.de

Projektpartner von



Gefördert vom Ministerium für
Soziales, Gesundheit und Sport des
Landes Mecklenburg-Vorpommern

Schritt für Schritt sicher

Mit kleinen Veränderungen
in Ihrem Zuhause können Sie Ihr
Sturzrisiko senken.



Ist Ihre Wohnung sicher und
komfortabel? Machen Sie den Test!

CHECKLISTE im Innenteil

CHECKLISTE

TREPPEN UND STUFEN

- Befinden sich Zeitungen, Schuhe, Bücher oder andere Gegenstände auf der Treppe?**
Halten Sie die Treppe immer frei!
- Sind einige Stufen beschädigt oder uneben?**
Lassen Sie lose oder unebene Stufen reparieren.
- Ist der Teppich auf den Treppenstufen lose oder schadhaft?**
Stellen Sie sicher, dass der Teppich fest auf den Stufen aufliegt oder entfernen Sie ihn. Nutzen Sie rutschfeste Stufenauflagen.
- Sind beidseits Handläufe vorhanden?**
Bringen Sie beidseits Handläufe auch bei wenigen Stufen an. Erneuern Sie kaputte oder lose Handläufe.
- Ist die Treppe ausreichend beleuchtet?**
Sorgen Sie für gute Beleuchtung und Lichtschalter an beiden Treppendenen.

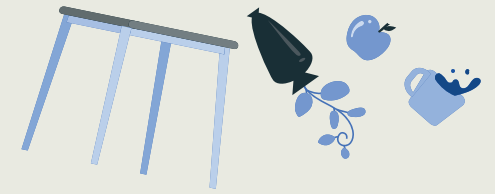


BÖDEN UND MÖBEL

- Wenn Sie Ihre Räume betreten, müssen Sie um Möbel herumgehen?**
Schaffen Sie freie Laufflächen!
- Liegen bei Ihnen Brücken oder Läufer auf dem Boden?**
Entfernen Sie alle Brücken und Läufer – auch im Bad – oder nutzen Sie doppelseitiges Klebeband oder Teppichmatten, damit die Teppiche nicht rutschen.
- Müssen Sie über Kabel steigen oder um diese herumgehen?**
Fixieren Sie Kabel wandnah, um nicht über sie zu stolpern. Falls nötig, kann ein Elektriker Ihnen eine weitere Steckdose installieren.
- Liegen Papiere, Schuhe, Bücher oder andere Gegenstände auf dem Boden?**
Heben Sie alle Gegenstände auf. Vermeiden Sie Gegenstände auf dem Boden.

KÜCHE

- Gibt es häufig genutzte Gegenstände in hohen Regalen oder Schränken?**
Lagern Sie Gegenstände, die Sie häufig nutzen, in greifbarer Nähe.
- Ist Ihr Tritt sicher?**
Wenn Sie einen Tritt brauchen, nutzen Sie einen mit Haltevorrichtung. Nehmen Sie niemals einen Stuhl als Tritt.



SCHLAFZIMMER

- Ist das Licht am Bett einfach zu erreichen?**
Platzieren Sie eine Lampe nah am Bett, um leicht für Licht zu sorgen.
- Ist der Weg vom Bett zum Badezimmer dunkel?**
Richten Sie ein Nachtlicht ein, um den Weg zu beleuchten. Manche Nachtlichter schalten sich selbstständig bei Dunkelheit ein.

BADEZIMMER

- Ist die Dusche oder die Badewanne rutschig?**
Nutzen Sie einen Sitz oder rutschfeste Einlagen in der Dusche/Badewanne.
- Benötigen Sie Unterstützung beim Ein- oder Ausstieg oder Hinsetzen und Aufstehen?**
Lassen Sie sich notwendige Haltegriffe im Badezimmer montieren.

Am besten vereinbaren Sie einen kostenlosen Hausbesuch.

Dann helfen wir Ihnen Gefahren zu erkennen und zu beheben!