



Zimmertüren und Durchgänge

- Türen und Türdurchgänge können bei der Nutzung von Gehhilfen und Rollstühlen ein Hindernis darstellen
- Schmale Türen und Durchgänge sollten auf eine lichte Breite von mindestens 80 cm verbreitert werden
- Schiebetüren oder Raumspartüren (zweiteiliges, faltbares Türblatt) geben mehr Bewegungsfläche
- Badezimmertüren sollten für den schnelleren Zugang im Notfall nach außen zu öffnen sein oder durch eine Schiebetür ersetzt werden
- Nicht notwendige Türen können auch ausgehängt werden





Handläufe und Griffe

- Handläufe entlang der Treppe beugen Stürzen auf der Treppe vor. Die beidseitige Ausführung beugt einseitiger Belastung vor und schafft mehr Sicherheit
- Handläufe können auch in Fluren angebracht werden, wenn diese zu eng für die Nutzung mit einem Rollator sind
- Haltegriffe z.B. beim Aus- oder Einstieg vom Treppenlift oder im Bad an der Toilette erleichtern das Austehen und Hinsetzen
- Haltestangen z.B. an den Arbeitsplatten in der Küche, am Waschbecken oder in der Dusche/Wanne im Badezimmer beugen Unfällen vor





Treppen

- Durchgängige und beidseitig angebrachte Handläufe, die an Anfang und Ende 30cm über die Treppe hinausragen
- Rutschsicherer und ebener Treppenbelag - wenn Teppich, dann nur sicher verklebt!
- Anti-Rutsch Kanten oder Aufkleber an jeder Stufe erhöhen den Kontrast und geben Halt
- Keine Gegenstände & Kleinmöbel an oder auf die Treppenstellen - Stolpergefahr!
- Für gute Ausleuchtung (hell, blend- und schattenfrei) und leicht erreichbare Lichtschalter an der Treppesorgen
- Bei automatischer Lichtschaltung lange Intervalle einstellen





Treppenlift

- Sitz-Treppenlifte sind für Personen mit Gehbehinderung geeignet, die sich noch selbst umsetzen und während der Fahrt selbstständig sitzen bleiben können
- Für den Einbau sollte die Treppe mehr als 70 cm breit sein. Nur so gibt es genug Raum für die Führungsschiene und zum normalen Treppensteigen
- Der Sitz sollte außerhalb der Treppenstufen geparkt werden können und dort sollte genug Platz zum Ein- und Aussteigen sein
- Vor der Anschaffung sollte neben einer ausführlichen Beratung auch eine ärztliche Einschätzung zum weiteren Krankheitsverlauf eingeholt werden

Bezugsquellen: Fachhandel

Zuschuss der Pflegekasse für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes prüfen!

Richtpreis: neu ab ~3000€ (gerade), ab ~9000€ (kurve)





Lichtschalter und Steckdosen

Durch optische oder haptische Markierungen sind Lichtschalter und Steckdosen auch für Menschen mit Seheinschränkungen erkennbar

Es gibt farbige Abdeckrahmen, die einfach auf den Lichtschalter oder die Steckdose aufgesteckt werden

Alternativ kann die Steckdose/der Lichtschalter mit einer einfachen Farb-Umrandung markiert werden

Haptisch können Lichtschalter durch entsprechende Aufkleber oder bestimmte Bauweisen erkennbar gemacht werden

Steckdosen und Lichtschalter sollten unterschiedlich gekennzeichnet sein

Bezugsquellen: Baumarkt, Onlinehandel, Elektrofachbetrieb

Richtpreis: ab 9 €/Stk





© Rheumaliga Schweiz

Sturzprävention

Innere (z.B.zurückgehende Muskel- & Sehkraftkraft, Schwindel etc.) und äußere Sturzrisikofaktoren wirken verstärkend aufeinander ein. Neben Sport und Bewegung hilft das Reduzieren von Stolperfallen um Stürzen vorzubeugen:

- Telefon gut zugänglich platzieren
- Überlange Tischdecken kürzen
- Teppiche entfernen oder sicher fixieren
- Lose Kabel sicher verlegen/verstauen
- Keine Gegenstände auf dem Boden liegen lassen (Zeitschriften, Schuhe etc.)
- Türschwellen und Treppenkanten mit sichtbaren Antirutschstreifen versehen

INTERREG V-A CB SENIORACTIV

Weiterführende Beratungsangebote zu den Themen Sturzprävention und Wohnraum anpassung erhalten Sie z.B. von den örtlichen ErgotherapeutInnen oder Pflegestützpunkten



Die AAL-Musterwohnung Saarbrücken

Wohnen mit Sicherheit, Komfort und Assistenz



Projektpartner:

htw saar

Hochschule für
Technik und Wirtschaft
des Saarlandes
University of
Applied Sciences

In Kooperation mit:



Informieren Sie sich vor Ort!

Kontakt

Telefon: 0681 5867 593

Web: www.htwsaar.de/senior-activ

E-Mail: musterwohnung@htwsaar.de

Adresse: Hohenzollernstraße 113
66117 Saarbrücken



Besuche nach vorheriger Vereinbarung!



Interreg 
EUROPEAN UNION
Grande Région | Großregion
SENIOR ACTIV'

Fonds européen de développement régional | Europäischer Fonds für regionale Entwicklung