

Leitfaden zur Wohnungsanpassung

Dieser Leitfaden hilft bei der Wohnungsanpassung. Nicht alles, was hier aufgeführt ist, muss bzw. kann umgesetzt werden. Bei Fragen oder für individuelle Lösungen stehen Ihnen Ihre Pflegefachperson oder Ihr Ergotherapeut gerne zur Verfügung.

Für Sicherheit sorgen

Stolperfallen entfernen, Orientierung erleichtern

- ☐ Teppiche und Läufer entfernen oder fixieren
- ☐ Türschwellen möglichst entfernen
- ☐ Treppenstufen rutschsicher machen
- ☐ Beidseits stabile Handläufe montieren
- ☐ Vorderkante der 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 Beleuchtung einschalten
- ☐ Frei liegende Stromkabel, Telefonkabel im Raum beseitigen oder fixieren
- ☐ Das Licht im Treppenhaus lange genug anlassen
- ☐ Für bruchssichere 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
- ☐ Vorsicht bei zu langen Kleidern oder Hosen, sie können zur Stolperfalle werden
- ☐ Namentafeln, Bilder oder spezifische Zeichnungen an Wohnungs- und Zimmertüren anbringen

Badezimmer und WC

- ☐ Darauf achten, dass sich die Türe immer von aussen öffnen lässt oder die Türschlüssel entfernen

- ☐ Badvorleger fixieren, oder ganz entfernen
- ☐ Haltegriffe an Dusche, Wanne und Toilette installieren
- ☐ Bade- und Duschwanne und Platz davor mit Anti-Rutschstreifen ausstatten z.B. von 3M
- ☐ Badehocker in die Dusche stellen oder Duschklappsitz montieren. Badebrett/-lift einsetzen
- ☐ Den Toilettensitz erhöhen
- ☐ Genügend Bewegungsfreiheit im Badezimmer lassen (auch für einen Rollstuhl)
- ☐ Auf Trockenrasur mit Rasierapparat wechseln
- ☐ Handtuchhalter 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 an den Armaturen mechanisch begrenzen
- ☐ Bei Überlaufgefahr Abläufe offen halten und Stöpsel entfernen
- ☐ Sinnvolle Hilfsmittel anschaffen, wie Besteck mit grossen Handgriffen, rutschfeste Tellerunterlagen, abwaschbare Tischtücher, unzerbrechliches Geschirr, Schnabeltasse etc.

Technische Geräte

- ☐ Möglichst Geräte weiter nutzen oder anpassen, mit denen der/die Betroffene bereits vertraut ist
- ☐ Elektrische Geräte mit integrierter Überhitzungsüberwachung anschaffen/ausrüsten
- ☐ Grosse und einfache 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

- ☐ Wichtige Geräte auf Augenhöhe stellen
- ☐ Steckdosen mit Kindersicherung oder einem speziellen 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

Weglaufen

- ☐ Ein Warn- bzw. Alarmsystem installieren (z.B. durch ein Klangspiel an der Tür) oder kompliziertes Türschloss anbringen
- ☐ Den Wunsch wegzulaufen mindern indem z.B. Spazierstock oder Hut ausser Sichtweite aufbewahrt werden. Türe eventuell kaschieren
- ☐ Fenster mit abschliessbaren Griffen ausstatten, Balkontür abends abschliessen
- ☐ 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
- ☐ Die erkrankte Person mit einem Ortungsgerät (GPS) ausstatten

Sich auf Notfälle vorbereiten

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

Wohn- und Schlafrum 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 CD-Abspiel-Gerät
- ☐ 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
- ☐ eine angenehme Raumtemperatur haben und gut gelüftet sein

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 selbständig benutzt werden können
- ☐ bei Bedarf Gehstock, Krücke, Rollstuhl gut erreichbar sind