



## Sicher Wohnen dank kleiner Veränderungen und Hilfsmittel

**Achtung: Montagen aller Art sollten fachmännisch von Handwerkern ausgeführt werden!**

### **1. Regale**

Alle Regale sind mit Dübeln an der Wand zu befestigen, so dass man sich jederzeit gefahrlos daran abstützen kann.

### **2. Küchenarbeitsfläche**

Die Arbeitsfläche ist so hell, dass man Utensilien und Objekte wie Brille oder Uhr gut erkennen kann.

### **3. Küchenschränke**

Die Schränke in der Küche sind zugänglich und ohne Leiter gefahrlos erreichbar.

### **4. Herd**

Die Bedienknöpfe sind gut beleuchtet (keine Touch Bedienung).

### **5. Glasöffner und elektrischer Dosenöffner**

Konservengläser und -dosen lassen sich damit ohne grossen Kraftaufwand öffnen.

### **6. Licht und Steckdosen**

Mit ausreichender Beleuchtung kann man nicht nur besser lesen, sondern man bewegt sich auch sicherer. Optimal sind Bewegungsmelder. Elektrische Anschlüsse sind idealerweise auf der Höhe der Lichtschalter.

**Region Bern**  
079 353 13 54

**Region Zürich**  
079 797 30 00

**Region Biel**  
079 353 13 54

**www.age-network.ch**  
**info@age-network.ch**

### **7. Bett und Sofa**

Sitz- und Liegegelegenheiten können von einem Schreiner erhöht werden, um das Aufstehen zu erleichtern.

### **8. Badewanne und Dusche**

Die Rutschgefahr in Badewanne und Dusche lässt sich mit einer Badematte, mit aufklebbaren Antirutschstreifen oder mit einer chemischen Nachbehandlung des Belags beseitigen. Letzteres ist sicherer und hygienischer.

Eine Sitzgelegenheit mit Handgriffen erhöht die Sicherheit in der Dusche.

Handgriffe erleichtern den Ein- und Ausstieg aus der Badewanne. In jede Badewanne kann nachträglich eine Tür montiert werden.

### **9. WC**

Haltegriffe und eine korrekt angepasste Erhöhung der Toilette erleichtern Absitzen und Aufstehen.

### **10. Türschwellen/Kabel/Teppiche**

Mit einem Keil kann ein Fachmann die Stolpergefahr an Türschwellen bannen. Frei liegende Kabel sollten entlang der Wand oder der Türschwelle liegen. Bei Teppichen sorgt eine Gleitschutzunterlage für Sicherheit.

### **11. Telefon**

Das Telefon sollte leicht zu bedienen sein. Grosse Direktwahltasten, die mit einem Foto hinterlegt werden können, machen das Telefonieren auch bei eingeschränkter Sehkraft einfacher.

### **12. Transportwagen**

Mit einem Transportwagen lassen sich Bücher, Geschirr und Wäsche problemlos transportieren. Auch kann er als Stütze beim Gehen dienen.

### **13. Treppe**

Mit einem zweiten Handlauf an der Wand kann man sich an der bequemer Seite oder beidseitig festhalten. Treppenkanten können zudem mit einer kontrastreichen Farbe gekennzeichnet werden, um die Trittsicherheit zu erhöhen.

### **14. Hauseingang**

Die Briefkästen sollten ausreichend beleuchtet sein. Eine voll- oder halbautomatische Türöffnung erleichtert den Zugang.

### **15. Notrufsender**

Wer stürzt und nicht mehr aufstehen kann, hat mit diesem Sender die Möglichkeit, Hilfe herbeizurufen.