

## Was den seniorengerechten Haushalt ausmacht

### Hilfen im gesamten Haushalt

- Helle, blendfreie Beleuchtung
- Keine Stolperfallen, z.B. kein Kabelsalat, Teppiche und Bodenbeläge ohne Falten, Gleitschutzmatten
- Rutschfeste Teppiche und Bodenbeläge
- Liftkarniesen für Vorhänge
- Treppen mit beidseitigem Handlauf
- Lampen mit Bewegungsmelder
- Steig-, Steh- und Aufstehhilfen
- Sitz- und Liegemöbelerhöhung
- Bequem breite Gehwege

### Haus-Notruf

- Sozialer Notrufdienst
- Alarmsystem für Notfälle in der Wohnung

### Hilfen im Vorzimmer

- Gegensprechanlage und Türöffner
- Garderobe mit Schirmständer
- Schlüsselbrett
- Sitzplatz
- Schuhaufbewahrungssystem
- Aufbewahrungs- und Ablagesystem für Taschen

### Im Wohnzimmer

- Stabile Sitzmöbel in optimaler Sitzhöhe

### Das Schlafzimmer

- Bett in optimaler Sitzhöhe (erhöht)
- Nachttisch mit ausreichend großer Stellfläche
- Leselicht/Nachtbeleuchtung

### In der Küche

- Unterschränke mit Laden
- Oberschränke nicht zu hoch montiert
- Kühlschrank und Backofen in bequemer Höhe
- Gute Beleuchtung bei Spüle, Herd und Arbeitsplatte
- Stufenhocker

### Hilfen fürs Bad und WC

- Sicherheitsgriffe bei Badewanne, Dusche und evtl. beim WC
- Geräumige Dusche mit niedrigem Einstieg und Klappsitz
- Badewanneneinstiegshilfe, wenn nötig
- WC-Sitz mit Sitzerhöhungen
- Badewannen- und Duschmatten
- Rutschfeste Badewannen-, Dusch- und WC-Vorleger

### Gehhilfen für die Wohnung und fürs Freie

- Rutschfeste Socken oder feste Hausschuhe
- Geh-, Spazierstock, 4-Fuß-Gehhilfe, wenn nötig
- Helle Kleidung aus reflektierendem Material

### Nützliche Accessoires

- Schuh-, Strumpfanzieher
- Knopfschließer
- Großtastentelefon, Läutverstärker mit Blitzlicht
- Ergonomische Käämme, Bürsten und Waschlilien