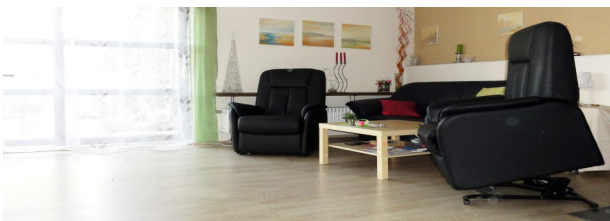


## Kleine Maßnahmen schnell und einfach umsetzen

Nutzen Sie diese Checkliste, um in ihrem persönlichen Umfeld Gefahren zu verringern und den Alltag zu erleichtern. Gehen Sie gedanklich Ihren Tagesablauf durch und überlegen Sie, was Ihnen Probleme bereitet.

Viele Hindernisse lassen sich rasch und kostengünstig beseitigen, wenn sie erkannt werden.



Mit etwas handwerklichem Geschick und der Hilfe eines Angehörigen oder Nachbarn erzielen Sie große Wirkung wenn Sie:

	erledigt
überflüssige Einrichtungsgegenstände entfernen und die Zimmer eventuell neu aufteilen	
Möbel umstellen, damit alle Einrichtungsgegenstände und Fenster leicht zugänglich sind	
Möbel auf Standsicherheit prüfen	
spezielle Holzklötze unter Sofa, Sessel und Bett montieren, um die Sitzfläche zu erhöhen und damit das Aufstehen und Hinsetzen zu erleichtern	

	erledigt
für rutschfeste Bodenbeläge sorgen, lose Läufer befestigen oder eventuell beseitigen und Kabel fachgerecht verlegen, um Stolperfallen zu vermeiden.	
für eine helle und schattenlose Ausleuchtung der Räume sorgen	
eine stabile Sitzgelegenheit für das An- und Ausziehen von Schuhen sowie eine Schuhanziehhilfe bereitstellen.	

### Fördermöglichkeiten:

Mit dem Programm „Altersgerechtes Umbauen“ fördert die KFW unabhängig von Alter und Vermögen des Antragstellers den barrierefreien Umbau privater Wohnungen.

Beratung zum barrierefreien Umbau bietet das Landratsamt Kitzingen an.

**Ansprechpartner:** Herbert Köhl, Landratsamt Kitzingen, Tel.:+49 (9321) 928-5010

### ARBEITSGEMEINSCHAFT DORFSCHÄTZE

Rathaus Wiesentheid  
Balthasar-Neumann-Straße 14  
97353 Wiesentheid

Telefon: 09383-909495  
Fax: 09383-909496  
E-Mail: info@dorfschaetze.de  
Homepage: www.dorfschaetze.de

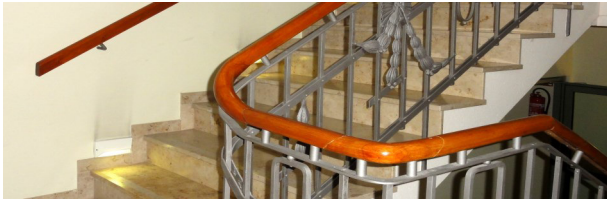


ARBEITSGEMEINSCHAFT  
DORFSCHÄTZE

Arbeitskreis Dialog der Generationen

## „Alles im Griff“ Checkliste für kleine Hilfen im Alltag





Allgemein	erledigt
Schwellen und Einzelstufen vermeiden	
Breite Türen	
Handläufe an beiden Treppenseiten	
Treppen freihalten, nicht als Abstellfläche benutzen	
Rolläden mit elektrischen Hebern	
Schalter mit breiten Griffflächen	
Außenleuchten und Bewegungsmelder	
Garagen und Stellplätze möglichst breit	



Küche	erledigt
Greifhilfen zum Öffnen von Gläsern und Flaschen	
Besteck mit großen, stabilen Griffen	
Wasserhahn mit ausziehbarem Schlauch, zum Eimer füllen	
Niedrige, erreichbare Schränke und Regale in der Küche	
Induktionsherd, Feuergefahr geringer	
Rauchmelder	



Bad	erledigt
Wasserhahn mit ausziehbarem Schlauch zum Haare waschen	
Einhebelmischbatterie: leichter zu bedienen mit nassen Händen	
Ebenerdige Dusche	



Sitzbank/Stuhl in der Dusche auf Toilettenhöhe achten	
Haltegriffe an Toilette, Badewanne und Dusche	
Höhenverstellbarer Spiegelschrank	
Helles Licht (LED)	
Keine Duschvorhänge: Stolperfalle	
Keine Dekoration: Stolperfallen	
Rutschfeste Fliesen (Rippstruktur)	
<u>Tiefes Waschbecken mit Abstellfläche</u>	
Waschtische mit Unterputzsiphon können mit Rollstuhl unterfahren werden	



Schlafzimmer	erledigt
Höheres Seniorenbett	
Lattenrost, elektrisch verstellbar	
Lichtschalter am Bett	
Ablage neben dem Bett	
Abstützmöglichkeit zum Aufstehen	



Telefon	erledigt
große Tasten	
beleuchtetes Telefon	
Notruftaste	

Auto	erledigt
Plastiktüte auf dem Sitz erleichtert das Drehen beim Ein- und Aussteigen	
Im Handel gibt es drehbare Kissen, damit man höher sitzt und leichter aussteigen kann	