



FAMILIENSPITEX.CH
Kompetenz für pflegende Angehörige

10-seitiges Praxis-Merkblatt

Sicher zu Hause: Tipps zur Optimierung Ihrer Wohnung





Sicher zu Hause: Tipps zur Optimierung Ihrer Wohnung

Liebe pflegende Angehörige

Als Familienspitex.ch möchten wir Sie dabei unterstützen, möglichst sicher und unabhängig in Ihrem Zuhause zu bleiben. Ein sicheres Wohnumfeld kann viele Risiken minimieren und Ihr Wohlbefinden steigern. Mit einfachen Massnahmen können Sie Stolperfallen, Rutschgefahren und andere Sicherheitsrisiken reduzieren, ohne grosse Umbauten vorzunehmen. In diesem Merkblatt geben wir Ihnen praktische Hinweise, die Sie leicht umsetzen können. Wir beginnen mit einer kurzen Einführung und detaillierten Empfehlungen in Form von Fliesstext und Aufzählungspunkten. Am Ende finden Sie eine umfassende Checkliste, die Ihnen hilft, Schritt für Schritt vorzugehen.

Sollten Sie individuelle Fragen haben oder eine persönliche Beratung wünschen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. **Kontaktieren Sie uns einfach!**

Ihr Team, das für Sie da ist



Warum ist die Optimierung Ihrer Wohnung wichtig?

Viele Unfälle im Alltag passieren zu Hause, insbesondere bei pflegebedürftigen Personen. Stolperfallen wie lose Teppiche oder unordentliche Kabel können zu Stürzen führen, die schwere Verletzungen nach sich ziehen. Ebenso bergen dunkle Räume, rutschige Böden oder unzugängliche Möbel Risiken.

Durch kleine Anpassungen können Sie diese Gefahrenquellen eliminieren und Ihre Selbstständigkeit erhalten. Denken Sie daran: Prävention ist der beste Schutz. Beginnen Sie mit einer Rundgang durch Ihre Wohnung und notieren Sie sich potenzielle Problembereiche. Oft reichen schon Kleinteile wie Klebebander, Haltegriffe oder bessere Lampen aus, um eine grosse Wirkung zu erzielen.



Allgemeine Massnahmen für die gesamte Wohnung

Bevor wir uns spezifischen Räumen widmen, hier einige grundlegende Tipps, die überall anwendbar sind. Achten Sie auf gute Beleuchtung, da schlechte Sicht ein Hauptgrund für Unfälle ist. Installieren Sie energiesparende LED-Lampen mit Sensoren, die automatisch angehen, wenn Sie den Raum betreten.

Vermeiden Sie überflüssige Möbelstücke, die den Weg versperren, und sorgen Sie für freie Gänge von mindestens 80 cm Breite, damit Sie sich sicher bewegen können – auch mit Gehhilfen wie Rollator oder Stock.

1. **Bodenbeläge prüfen und sichern:** Lose Teppiche oder Läufer können leicht verrutschen. Befestigen Sie sie mit rutschfestem Unterlageband oder entfernen Sie sie ganz. Wählen Sie glatte, aber rutschfeste Böden; bei Fliesen oder Laminat können Antirutschstreifen helfen.
2. **Kabel und Leitungen managen:** Sammeln Sie lose Kabel von Lampen, Telefonen oder Elektronikgeräten mit Kabelbindern oder speziellen Kabelkanälen zusammen. Führen Sie sie entlang der Wände, um Stolperfallen zu vermeiden.
3. **Möbel anordnen:** Stellen Sie Möbel so, dass Sie nicht drumherum manövrieren müssen. Hohe Regale sollten stabil sein und nicht kippen können – befestigen Sie sie bei Bedarf an der Wand.
4. **Türen und Schwellen optimieren:** Hohe Türschwellen können Stolperquellen sein. Verwenden Sie Rampen aus Gummi oder Holz, die einfach zu montieren sind. Stellen Sie sicher, dass Türen leicht zu öffnen sind, z. B. mit Griffverlängerungen.
5. **Notfallvorbereitung:** Platzieren Sie in jedem Raum eine Liste mit Notrufnummern und einem Telefon in Reichweite. Ein mobiles Notrufarmband kann zusätzliche Sicherheit bieten.



Unterstützung bei der Pflege Ihrer Angehörigen

Von professioneller Pflegeberatung über Alltagshilfe bis hin zur Rechtsberatung – bei der Familienspitex sind Sie ganzheitlich betreut.

Mehr Informationen:
www.familien-spitex.ch

Besondere Hinweise für Personen mit Demenz

Bei Demenz können Orientierungsprobleme, Vergesslichkeit oder Wahrnehmungsstörungen das tägliche Leben erschweren und das Unfallrisiko erhöhen. Als Familienspitex legen wir grossen Wert darauf, dass Sie sich in vertrauter Umgebung wohlfühlen und sicher bewegen können. Einfache Anpassungen fördern die Orientierung und reduzieren Verwirrung.

Nutzen Sie farbliche Kontraste, um Türen, Treppenstufen oder Möbelkanten besser sichtbar zu machen – zum Beispiel mit farbigen Klebebändern in Rot oder Gelb auf hellen Böden. Beschriftungen mit grossen, klaren Buchstaben an Schränken (z. B. "Geschirr" oder "Medikamente") helfen, Dinge schnell zu finden und Frustration zu vermeiden.

Vermeiden Sie grosse Veränderungen in der Einrichtung, da dies Desorientierung auslösen kann; halten Sie die gewohnte Anordnung bei. Installieren Sie Uhren mit grossen Ziffern und Datumsanzeige in jedem Raum, um den Zeitbezug zu erleichtern.

Für nächtliche Wanderungen empfehlen wir sanfte Nachtlichter mit Sensoren, die Wege beleuchten, ohne zu blenden, und ggf. Türsensoren, die ein Signal geben, wenn eine Tür geöffnet wird.

Lagern Sie gefährliche Gegenstände wie Reinigungsmittel oder Medikamente in verschlossenen Schränken, und verwenden Sie Herdabschaltautomaten, um Vergessen beim Kochen zu verhindern. Fotos von Familienmitgliedern oder vertraute Objekte können beruhigend wirken und die emotionale Sicherheit steigern.

Diese Massnahmen helfen nicht nur bei der Risikoreduktion, sondern unterstützen auch Ihre Unabhängigkeit und Lebensqualität.

Sicherheit im Wohnzimmer

Das Wohnzimmer ist oft der zentrale Aufenthaltsort. Hier verbringen Sie viel Zeit sitzend oder lesend, daher ist es entscheidend, dass der Raum übersichtlich und bequem ist.

Beginnen Sie, den Sitzbereich freizuräumen: Entfernen Sie kleine Tischchen / Deko-Objekte, die im Weg stehen könnten. Wählen Sie Sessel mit Armlehnen, die das Aufstehen erleichtern.

- **Beleuchtung verbessern:** Setzen Sie Leselampen mit dimmbaren Schaltern ein, damit Sie je nach Tageszeit anpassen können. Bewegungsmelder-Lampen sind ideal für den Einstieg in den Raum.
- **Fernseher und Elektronik:** Positionieren Sie den Fernseher auf Augenhöhe, um Nackenschmerzen zu vermeiden. Verwenden Sie Fernbedienungen mit grossen Tasten und sichern Sie Kabel hinter dem Möbel.



- **Fussboden freihalten:** Vermeiden Sie Zeitungen oder Bücherstapeln auf dem Boden. Nutzen Sie Regale oder Körbe für Ordnung.
- **Heizkörper und Fenster:** Stellen Sie sicher, dass Heizkörper nicht blockiert sind, um Brandrisiken zu minimieren. Fenster sollten leicht zu öffnen sein, z. B. mit Verlängerungsstangen für Vorhänge.
- **Sitzmöbel anpassen:** Ergänzen Sie Kissen für besseren Halt und vermeiden Sie niedrige Sofas, die das Aufstehen erschweren.

Erfahrungsberichte

Zufriedene Familien sind für uns das Wichtigste.

Larina
2 months ago on Google
★★★★★
Absolut tolles Hilfsangebot, das weit über Angehörigenpflege hinaus...
Read more

Bastian L.
6 months ago on Google
★★★★★
Ich schätze besonders, wie individuell auf unsere Bedürfnisse eingegangen wird...
Read more

julian s.
6 months ago on Google
★★★★★
Ein spitex-unternehmen für angehörige, das wirklich mit herz arbeitet! die mitarbeiter...
Read more

Ma S.
6 months ago on Google
★★★★★
Das Team war von Anfang an unglaublich professionell und herzlich. Ich pflege meine...
Read more

Pascal W.
6 months ago on Google
★★★★★
Sehr empfehlenswert, das gesamte Team ist hilfsbereit, sympathisch, sehr kompetent...
Read more

Sicherheit im Schlafzimmer

Im Schlafzimmer sollten Sie sich entspannen können, ohne Angst vor nächtlichen Unfällen. Gute Nachtbeleuchtung ist hier besonders wichtig, da viele Stürze beim Aufstehen in der Dunkelheit passieren.

Wählen Sie ein Bett mit ausreichender Höhe (ca. 50 cm), damit Sie leicht ein- und aussteigen können.

- **Nachtlicht installieren:** Verwenden Sie Steckdosen-Nachtlichter mit Sensor, die den Weg zum Bad beleuchten.
- **Bettumgebung räumen:** Halten Sie den Bereich um das Bett frei von Schuhen oder Kleidung. Platzieren Sie einen Nachttisch mit Lampe und Telefon in Armreichweite.
- **Schränke organisieren:** Ordnen Sie Kleidung so, dass Sie nicht in hohen Regalen greifen müssen. Nutzen Sie Schubladenorganizer für kleine Gegenstände.
- **Fenster und Vorhänge:** Stellen Sie sicher, dass Vorhänge nicht auf dem Boden schleifen und Fenstergriffe erreichbar sind.
- **Rauchmelder prüfen:** Installieren Sie einen Rauchmelder im Schlafzimmer und testen Sie ihn monatlich.



Sicherheit in der Küche

Die Küche birgt Risiken durch heisse Flüssigkeiten, scharfe Gegenstände und nasse Böden. Konzentrieren Sie sich auf Erreichbarkeit: Lagern Sie häufig genutzte Utensilien in unteren Schränken, um Bücken oder Klettern zu vermeiden.

- **Arbeitsflächen beleuchten:** Ergänzen Sie Unterbauleuchten über der Arbeitsplatte für bessere Sicht beim Kochen.
- **Boden rutsicher machen:** Legen Sie rutschfeste Matten vor Spüle und Herd. Wischen Sie verschüttete Flüssigkeiten sofort auf.
- **Geräte anpassen:** Verwenden Sie Elektrogeräte mit automatischem Abschaltssystem, z. B. Wasserkocher mit Temperaturkontrolle.
- **Schränke und Schubladen:** Befestigen Sie Kindersicherungen, falls nötig, und organisieren Sie mit Drehkarussells für besseren Zugriff.
- **Herdsicherheit:** Nutzen Sie Herdplattenschutz und stellen Sie Töpfe so, dass Griffe nicht überstehen.
- **Müllentsorgung:** Wählen Sie einen Mülleimer mit Fusspedal, um Bücken zu vermeiden.

Sicherheit im Badezimmer

Das Badezimmer ist ein Hochrisikobereich aufgrund von Wasser und glatten Oberflächen. Einfache Hilfsmittel wie Haltegriffe können hier Leben retten.

- **Dusche und Badewanne:** Installieren Sie Haltegriffe an Wänden und einen Duschstuhl. Verwenden Sie rutschfeste Matten in der Wanne.
- **Boden und Fliesen:** Legen Sie Antirutschmatten aus und trocknen Sie den Boden nach dem Duschen.
- **Spiegel und Beleuchtung:** Positionieren Sie einen Spiegel auf Sitzhöhe und ergänzen Sie helle LED-Lampen.
- **Toilette anpassen:** Erhöhen Sie die Toilettensitzhöhe mit Aufsätzen und installieren Sie Haltegriffe daneben.
- **Pflegeprodukte lagern:** Halten Sie Shampoo und Seife in Reichweite, z. B. mit Wandhaltern.
- **Heisswasserregler:** Stellen Sie den Warmwasserboiler auf max. 50°C ein, um Verbrühungen zu vermeiden.



FAMILIENSPITEX.CH

Kompetenz für pflegende Angehörige

Sicherheit im Flur und Treppenbereich

Flure verbinden Räume und sollten barrierefrei sein. Treppen erfordern besondere Aufmerksamkeit.

- **Beleuchtung im Flur:** Installieren Sie Deckenlampen mit Schaltern an beiden Enden.
- **Handläufe:** Befestigen Sie stabile Handläufe an Treppen und in langen Fluren.
- **Teppiche entfernen:** Vermeiden Sie Läufer auf Treppen; stattdessen Antirutschstreifen auf Stufen.
- **Türen automatisieren:** Nutzen Sie Türstopper, um Türen offen zu halten.
- **Schuhe und Taschen:** Richten Sie einen Schuhregal ein, um den Eingang frei zu halten

Unser Hilfsangebot



CHF 38 Stundenlohn



Versicherung
Krankheit & Unfall



Vorsorge



Keine Verrechnung
Klientenanteil



Finanzierung
Pflegehelferkurs



Weitere Services

[Mehr erfahren?](#)



Checkliste: Schritt-für-Schritt-Optimierung Ihrer Wohnung

Um Ihnen die Umsetzung zu erleichtern, haben wir eine detaillierte Checkliste erstellt. Gehen Sie Raum für Raum vor und haken Sie ab, was Sie erledigt haben. Nehmen Sie sich Zeit – kleine Schritte führen zu grosser Sicherheit. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme: Laufen Sie durch Ihre Wohnung und notieren Sie Risiken.

Allgemeine Vorbereitung (ganze Wohnung):

- ☐ Haben Sie eine Liste mit Notrufnummern (z. B. 144, Familienspitex) in jedem Raum angebracht?
- ☐ Sind alle Gänge mindestens 80 cm breit und frei von Hindernissen wie Möbeln oder Kartons?
- ☐ Haben Sie lose Kabel mit Bindern oder Kanälen gesichert und entlang der Wände geführt?
- ☐ Sind hohe Regale oder Schränke an der Wand befestigt, um Kippen zu verhindern?
- ☐ Haben Sie Bewegungsmelder-Lampen in dunkleren Bereichen installiert?
- ☐ Ist der Bodenbelag überall rutschfest? (z. B. durch Matten oder Streifen)
- ☐ Haben Sie überflüssige Gegenstände entsorgt oder umgeräumt, um Platz zu schaffen?
- ☐ Sind Türen leicht zu öffnen und schliessen, ggf. mit Griffverlängerungen?
- ☐ Haben Sie einen mobilen Notrufknopf oder -armband in Betracht gezogen?
- ☐ Ist die Raumtemperatur angenehm (ca. 20-22°C), um Schwindel zu vermeiden?

Wohnzimmer-Checkliste:

- ☐ Ist der Sitzbereich frei von kleinen Tischen oder Deko, die stolpern lassen könnten?
- ☐ Haben Sessel oder Sofas Armlehnen und eine Sitzhöhe von ca. 45-50 cm?
- ☐ Sind Leselampen dimmbar und in Reichweite platziert?
- ☐ Ist der Fernseher auf Augenhöhe montiert und Kabel versteckt?
- ☐ Liegen keine Zeitungen, Bücher oder Fernbedienungen auf dem Boden?
- ☐ Sind Heizkörper frei und nicht mit Vorhängen bedeckt?
- ☐ Haben Sie Kissen für besseren Halt auf den Sitzmöbeln?
- ☐ Ist der Raum gut belüftet, um Stickigkeit zu vermeiden?
- ☐ Haben Sie einen stabilen Tisch für Getränke in Armreichweite?
- ☐ Sind Fenstergriffe erreichbar, ohne Stuhl zu brauchen?



Schlafzimmer-Checkliste:

- ☐ Ist das Bett hoch genug (ca. 50 cm), um leicht ein- und aussteigen zu können?
- ☐ Haben Sie Nachtlichter mit Sensor installiert?
- ☐ Ist der Nachttisch mit Lampe, Telefon und Medikamenten in Armreichweite?
- ☐ Sind Schränke so organisiert, dass Sie nicht hoch greifen müssen?
- ☐ Liegen keine Kleidung oder Schuhe auf dem Boden?
- ☐ Ist ein Rauchmelder installiert und monatlich getestet?
- ☐ Sind Vorhänge oder Jalousien so befestigt, dass sie nicht herunterfallen?
- ☐ Haben Sie einen Wecker mit grossen Zahlen und Vibrationsfunktion?
- ☐ Ist der Weg zum Bad nachts beleuchtet?
- ☐ Haben Sie Bettgitter oder Haltegriffe am Bett, falls nötig?

Küchen-Checkliste:

- ☐ Sind Arbeitsflächen gut beleuchtet, z. B. mit Unterbauleuchten?
- ☐ Liegen rutschfeste Matten vor Spüle, Herd und Kühlschrank?
- ☐ Haben Geräte wie Wasserkocher eine automatische Abschaltung?
- ☐ Sind häufig genutzte Utensilien in unteren Schränken gelagert?
- ☐ Haben Töpfe und Pfannen Griffe, die nicht über den Herd ragen?
- ☐ Ist der Mülleimer mit Fusspedal und leicht zu entleeren?
- ☐ Sind scharfe Messer in einem Block oder Schublade gesichert?
- ☐ Haben Sie einen Timer für den Herd, um Vergessen zu vermeiden?
- ☐ Ist der Kühlschrank organisiert, damit Sie nicht tief bücken müssen?
- ☐ Sind Reinigungsmittel in verschlossenen Schränken aufbewahrt?

Badezimmer-Checkliste:

- ☐ Sind Haltegriffe an Dusche, Badewanne und Toilette installiert?
- ☐ Liegen rutschfeste Matten in Wanne/Dusche und auf dem Boden?
- ☐ Ist der Spiegel auf Sitzhöhe positioniert?
- ☐ Ist die Beleuchtung hell und blendfrei?
- ☐ Haben Sie einen Duschstuhl oder Hocker für Stabilität?
- ☐ Ist die Toilettensitzhöhe erhöht (z. B. mit Aufsatz)?
- ☐ Sind Pflegeprodukte in Wandhaltern oder auf Regalen in Reichweite?
- ☐ Ist der Warmwasserregler auf max. 50°C eingestellt?
- ☐ Haben Sie einen Föhn mit Wandhalterung, um Kabel zu vermeiden?
- ☐ Ist der Boden immer trocken – z. B. durch einen Wischer in Reichweite?



Flur- und Treppen-Checkliste:

- ☐ Sind Flure gut beleuchtet mit Schaltern an beiden Enden?
- ☐ Haben Treppen stabile Handläufe auf beiden Seiten?
- ☐ Sind Stufen mit Antirutschstreifen versehen?
- ☐ Liegen keine Teppiche oder Läufer im Flur?
- ☐ Ist der Eingangsbereich frei von Schuhen oder Taschen?
- ☐ Haben Sie Türstopper für offene Türen?
- ☐ Sind Schwellen mit Rampen abgemildert?
- ☐ Ist ein Garderobenständer stabil und nicht überladen?
- ☐ Haben Sie einen Schlüsselkasten in Reichweite?
- ☐ Ist der Briefkasten leicht zugänglich, ohne Bücken?

Mit dieser Checkliste haben Sie einen umfassenden Überblick. Führen Sie die Anpassungen schrittweise durch und notieren Sie Erfolge.

Als Familienspitex unterstützen wir Sie gerne bei der Umsetzung. Rufen Sie uns an – Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen!

Eine Anstellung bei uns in nur 3 Schritten:

1

Bedarfsabklärung

Individuelle Abklärung vor Ort, bei der Sie die Pflegesituation erläutern. Danach erstellen wir den Antrag an die Krankenkasse.

Der Besuch dauert ca. 2-3 Stunden.

2

Pflege-Alltag & Austausch

Sie pflegen Ihre nahestehende Person und erhalten monatlich Ihren Lohn. Bei pflegerischen Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung. Es erfolgt ein regelmässiger persönlicher Austausch.

3

Besuch & Re-Evaluation

Periodisch besuchen wir Sie und die gepflegte Person, um die Situation zu prüfen und Sie bei pflegerischen und sonstigen Fragen zu beraten. In Not- oder Ausnahmesituationen kommen wir jederzeit vorbei.



C. Meier,
Leitung Pflege

Mehr erfahren?

Melden Sie sich bei uns für ein unverbindliches Beratungsgespräch.

Kontakt:

Telefon: [044 244 84 46](tel:0442448446)

Mail: info@familienspitex.ch

Interesse an einer **Anstellung** **als pflegende:r Angehörige:r** bei der Familienspitex.ch?

Melden Sie sich direkt und unverbindlich bei uns,
wir helfen gerne weiter.

Kontakt

- Telefon / SMS: 044 244 84 46
- WhatsApp: 077 480 04 00
- E-Mail: info@familienspitex.ch