

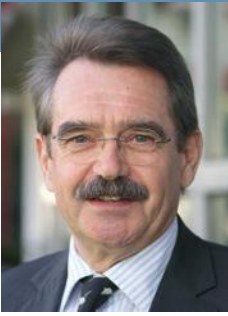
# Sturzunfälle im Wohnumfeld vermeiden



Deutsche  
Seniorenliga e.V.

	Seite
<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Stürze im Alter – Risiko und Folgen</b>	<b>4</b>
1.1 Wer ist gefährdet?	4
1.2 Welche Folgen haben Stürze im Alter?	5
<b>2. Sicherheitsmaßnahmen – im und am Haus</b>	<b>7</b>
2.1 Stolperfallen beseitigen	7
2.2 Für gute Beleuchtung sorgen	11
2.3 Aufstehen und Festhalten sicher(stelle)n	13
2.4 Umbauten vornehmen	19





### Erhard Hackler

Geschäftsführender Vorstand  
der Deutschen Seniorenliga e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

die meisten Menschen möchten ihre Unabhängigkeit und Selbstständigkeit so lange wie möglich bewahren. Ein Blick auf die Statistik zeigt, dass ihnen das auch ganz gut gelingt, schließlich leben mehr als 90 Prozent der über 65-Jährigen in ihrer vertrauten Wohnung oder ihrem Haus und versorgen sich selbst. Und da wir in der Regel schon Jahre oder Jahrzehnte dort wohnen, fühlen wir uns sicher – obwohl die wenigsten Wohnungen diesem Sicherheitsbedürfnis gerecht werden. Das zu ändern, bedeutet nicht immer einen großen Umbau. Oft sind es kleine Veränderungen, die uns helfen, mobil zu bleiben: Eine gesunde Lebensweise, eine realistische Einschätzung der eigenen Kräfte und Fähigkeiten sowie verschiedenste Alltagshelfer, die uns im wahrsten Sinne des Wortes eine Stütze bieten, tragen ebenfalls dazu bei, dass wir uns in unserem Zuhause sicher bewegen können.

Das A und O ist es, einen Sturz zu vermeiden, der im Alter häufig gravierende gesundheitliche, soziale und seelische Folgen hat. In dieser Broschüre informieren wir Sie, wie Sie Ihre Wohnung sicherer machen können – angefangen mit der Beseitigung von Hindernissen über die Anschaffung von Mobilitätshilfen bis zum barrierefreien Umbau der Wohnung.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

## 1. Stürze im Alter – Risiko und Folgen

### 1.1 Wer ist gefährdet?

Wer jung und gesund ist, rappelt sich nach einem Sturz meistens wieder hoch und kommt lediglich mit dem Schrecken davon. Im Alter können Stürze hingegen gravierende Folgen haben. Mehr als vier Millionen Senioren stürzen einmal pro Jahr – das ist jeder Dritte über 60 und jeder Zweite über 80 Jahre.



Geringere Körperkraft, eingeschränkte Beweglichkeit, Stand- und Gangunsicherheit, nachlassendes Seh- und Reaktionsvermögen erhöhen ebenso wie bestimmte Erkrankungen und die Einnahme von Medikamenten das Risiko zu stürzen.

Die meisten Unfälle ereignen sich im häuslichen Umfeld, also dort, wo man sich eigentlich sicher und geborgen fühlt. Oft sind es ganz banale Gründe, die zu einem Sturz führen: Stolperfallen wie hochstehende Teppichkanten oder andere Fußangeln, schlechte Beleuchtung oder schlichtweg Selbstüberschätzung sind für die meisten Unfälle zumindest mitverantwortlich.



## 1.2 Welche Folgen haben Stürze im Alter?

Stürze können im Alter lebensgefährliche Folgen haben. Studien belegen, dass 80 Prozent aller tödlichen Unfälle im Haushalt Menschen über 65 Jahre zustoßen. So schlimm muss es natürlich nicht kommen. Doch auch Verletzungen und Knochenbrüche sind ernstzunehmende Risiken: Infolge eines Sturzes erleiden jährlich 160.000 ältere Menschen einen Oberschenkelhalsbruch. Die Angst der Betroffenen, nie wieder auf die Beine zu kommen, ist groß und real: Denn tatsächlich bedeutet dies für 30 Prozent der Betroffenen den direkten Weg in die Pflegebedürftigkeit. Einige können noch zu Hause versorgt werden, doch die meisten müssen in ein Seniorenheim umziehen, weil sie dauerhaft Pflege benötigen.



Häufig unterschätzt werden die seelischen und sozialen Folgen eines Sturzes. Die Angst vor weiteren Stürzen führt dazu, dass sich die Betroffenen immer mehr zurückziehen, kaum noch das Haus verlassen, unter Einsamkeit leiden, sich weniger bewegen, zunehmend unsicherer werden, ihre Muskelkraft einbüßen und erneut hinfallen. Auch das zeigt die Statistik: Wer einmal gestürzt ist, hat ein dreifach höheres Risiko, innerhalb eines Jahres wieder zu stürzen – ein Teufelskreis. Isolation und der Verlust der Selbstständigkeit sind häufige Folgen eines Sturzes, den es unbedingt zu vermeiden gilt.

### Gesundheitstipps zur Sturzprävention

1. Trinken Sie viel, um Schwindelanfällen vorzubeugen.
2. Ernähren Sie sich gesund, um Mangelernährung und damit einhergehenden Kräfteverlust zu vermeiden.
3. Lassen Sie mindestens einmal jährlich Ihre Sehfähigkeit überprüfen und achten Sie darauf, dass Ihre Brille stets optimal Ihrer Sehstärke angepasst ist.
4. Bewegen Sie sich regelmäßig entsprechend Ihren körperlichen Fähigkeiten. Neben leichtem Ausdauertraining empfiehlt sich Gymnastik oder Krafttraining, um die Muskelkraft zu erhalten. Unser Tipp: Nutzen Sie Ihre Treppe als Fitnessgerät. Studien zeigen, dass Treppensteigen das Herz-Kreislaufsystem stärkt und effektiv zu Ihrem Wohlbefinden und Gleichgewichtsgefühl beiträgt. Sicherheit bietet Ihnen dabei ein beidseitiger Handlauf.
5. Nehmen Sie mehrere Medikamente ein, sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, inwieweit Ihre Bewegungsfähigkeit und Aufmerksamkeit dadurch beeinträchtigt sind und ob es möglich ist, auf geeignetere Medikamente umzusteigen.
6. Bei einer schwachen Blase sorgen Sie am besten vor, indem Sie einige Stunden vor dem Schlafengehen keine kohlen säurehaltigen Getränke oder Alkohol mehr trinken. Müssen Sie trotzdem raus, bleiben Sie einen Moment auf der Bettkante sitzen, damit Ihnen durch das plötzliche Aufstehen nicht schwindelig wird.
7. Lassen Sie Ihr Osteoporoserisiko testen. Um festzustellen, ob und wie weit der Knochenabbau fortgeschritten ist, wird Ihr Arzt eine Knochendichtemessung vornehmen und Ihnen bei Bedarf eine entsprechende Therapie verordnen.



## 2. Sicherheitsmaßnahmen – im und am Haus

Es muss nicht immer die „Maximallösung“ einer normiert barrierefrei umgebauten Wohnung sein. Gerade im Rentenalter hat nicht jeder das Geld dafür und in einer Mietwohnung fehlt oft die Erlaubnis des Vermieters. Doch auch kleine Maßnahmen können eine große Wirkung haben. In diesem Kapitel gehen wir mit Ihnen durch unser Modellhaus und erläutern anhand der wichtigsten Einrichtungsmerkmale typische Gefahrenquellen und wie Sie diese mit kleinen und größeren Mitteln beheben können. Sie finden eine Übersicht der Risikofaktoren in einer Grafik am Ende der Broschüre.



Die Zahl schwerer Stürze lässt sich nach Angaben der Aktion „Das sichere Haus“ (Beratungsstelle der deutschen Versicherungen) schon mit kleinen Maßnahmen zur Wohnungsanpassung um bis zu 40 Prozent verringern.

### 2.1 Stolperfallen beseitigen

Bei einem Rundgang durch das Haus oder die Wohnung offenbaren sich Stolperfallen, Hindernisse und andere Unfallquellen meist auf einen Blick. Diese gilt es zu beseitigen. Auch das eigene Verhalten sollte hinterfragt werden – war es schon mit 50 Jahren keine gute Idee, auf den wackeligen Schemel zu steigen, wenn die Glühbirne ausgetauscht werden musste, verbietet sich Leichtsinn mit 70 oder 80 erst recht.



- 1. Kabel:** Quer durch den Raum verlegte Kabel bergen die Gefahr, darüber zu stolpern und zu stürzen. Alle Elektro-, Lampen- und Telefonkabel sollten entlang der Fußleisten verlaufen. Die Kabel nur gelegentlich benötigter Geräte wie zum Beispiel eines Heizlüfters werden für die Dauer der Nutzung idealerweise verklebt. Langfristig ist die Installation zusätzlicher Steckdosen eine lohnenswerte Investition, um Kabelgewirr und unnötig lange Kabel zu vermeiden.
- 2. Teppiche:** Hochstehende Teppichkanten und rutschige Läufer gehören zu den Hauptunfallverursachern. Experten raten deshalb, alle Teppiche und Läufer zu entfernen. Besonders gefährlich sind sie, wenn sie vor dem Bett oder dem Fernsehsessel liegen – wer plötzlich aufstehen muss, ist weniger achtsam und rutscht schneller aus. Möchten Sie auf keinen Fall auf Ihren geliebten Teppich verzichten, sollten Sie ihn wenigstens mit Antirutschmatten oder Klebebelägen sichern. Falls Sie mit Teppich ausgelegte Treppenstufen haben, ist unbedingt darauf zu achten, dass diese fest verlegt sind.
- 3. Fußangeln:** Verordnen Sie Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus eine Schlankheitskur und verbannen Sie Dekorationsartikel wie Vasen und andere Gegenstände zumindest aus Ihrer „Laufbahn“, am besten jedoch ganz aus der Wohnung. Lassen Sie Taschen, Einkäufe, Staubsauger und Regenschirme nicht herumstehen – schon gar nicht auf der Treppe: Hier haben Fußangeln erst recht nichts





zu suchen. Räumen Sie die Treppe frei, da das Verletzungsrisiko besonders hoch ist.

4. **Augenhöhe:** Verstauen Sie vor allem in Küche und Bad häufig genutzte Artikel auf Augenhöhe, um Bücken und Klettern zu vermeiden – Bequemlichkeit schafft Sicherheit!
5. **Leitern und Tritte:** Hocker oder Stühle sind nicht geeignet, um darauf zu klettern, wenn eine Glühbirne gewechselt oder die Gardinen zum Waschen abgenommen werden müssen. Solche Arbeiten lassen Sie am besten von Ihren



### Checkliste für ein sicheres Zuhause

Die Deutsche Seniorenliga e.V. hat eine Checkliste erstellt, um Sie oder ältere Angehörige dabei zu unterstützen, das Zuhause sicherer und komfortabler zu gestalten. Die Checkliste können Sie im Internet herunterladen unter:

[www.deutsche-seniorenliga.de/pdf/checkliste.pdf](http://www.deutsche-seniorenliga.de/pdf/checkliste.pdf)

### Überprüfen Sie Ihr Sturzrisiko!

Die Deutsche Seniorenliga e.V. bietet einen Onlinetest Sturzrisiko an, mit dem Sie Ihr persönliches Sturzrisiko ermitteln können:

[www.deutsche-seniorenliga.de/sturzrisiko](http://www.deutsche-seniorenliga.de/sturzrisiko)

Kindern oder Nachbarn erledigen. Für Hausarbeiten empfiehlt sich eine kleine Trittleiter, die auf vier stabilen, rutschfesten Füßen stehen und mit einer rutschfesten Riffelung ausgelegte Stufen haben sollte. Ein Aufhängehaken für Putzeimer ist ein Muss, damit Sie die Hände frei haben, um sich festzuhalten. Achten Sie beim Kauf von Leitern auf das GS-Prüfzeichen!



6. **Schuhe:** Auch Hausschuhe sollten sicheren Halt bieten, am besten sind geschlossene Schuhe mit Klettverschluss. Zumindest sollten sie jedoch über einen verstellbaren Fersenriemen verfügen. Socken mit einer rutschhemmenden Sohle können Sie auch im Bett tragen, das sorgt beim nächtlichen Gang zur Toilette für mehr Sicherheit.





**7. Schwellen:** Treppen und Schwellen stellen eine Hürde dar, die relativ einfach und preiswert angepasst werden kann. Türschwellen können oftmals einfach entfernt werden. Ist das nicht möglich, weil beispielsweise Ihr Vermieter die Zustimmung verweigert oder sich nicht an den Kosten beteiligt, können Rampen und Schwellenkeile die Höhenunterschiede zwischen zwei Räumen ausgleichen. Auch senkrechte Haltegriffe und Handläufe bieten neu gewonnene Sicherheit an diesen Risikopunkten. Rampen werden damit noch leichter begehbar.



## 2.2 Für gute Beleuchtung sorgen

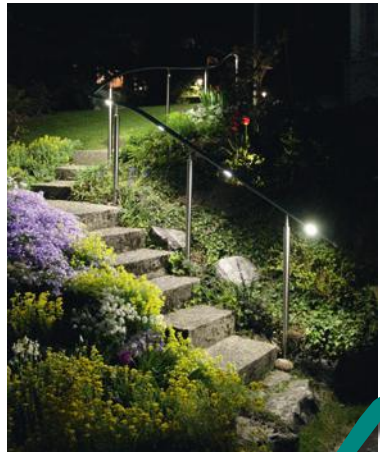
Schummrige Ecken, unbeleuchtete Treppenstufen und düstere Hauseingänge sind genauso gefährlich wie zu grelles



Wer Leistungen aus der Pflegeversicherung erhält, kann Zuschüsse für eine Wohnraumanpassung beantragen. Die Pflegekasse übernimmt bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme. Zudem können Sie bei der KfW-Förderbank Baukredite im Rahmen des Programms „Altersgerecht umbauen“ beantragen. Kostenfreie Servicenummer der KfW: **0800/5399002** (Mo bis Fr 8:00 bis 18:00 Uhr)

Licht, das blendet und damit die Orientierung erschwert. Wir führen Sie von außen nach innen gut beleuchtet durch Ihr Haus.

- 1. Gehweg, Garten und Hauseingang:** Leuchten und LED-beleuchtete Handläufe mit Bewegungsmelder schalten sich automatisch ein, wenn Sie auf den Hauseingang zugehen oder in den Garten hinaustreten. Stellen Sie sicher, dass die Beleuchtungsintervalle ausreichend bemessen sind, um Wohnung, Keller, Garten oder Garage ohne Eile erreichen zu können. Handläufe mit Licht, vor allem auch bei wenigen Stufen im Garten oder Hauseingang, geben erhöhte Sicherheit, da nur die Trittplächen ausgeleuchtet werden und somit ein Blenden durch Licht verhindert wird. Werden Lampen verwendet, müssen sie so verteilt sein, dass keine Schatten entstehen, die man fälschlicherweise als Hindernis wahrnimmt und denen man auszuweichen versucht.



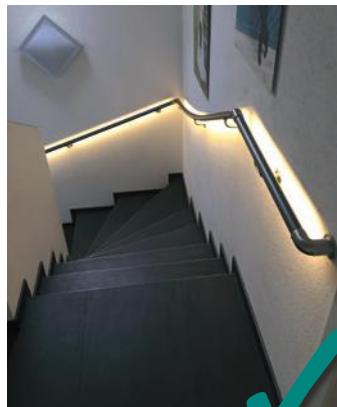
- 2. Im Haus, an der Treppe:** Öffnen Sie jeden Morgen Vorhänge und Jalousien, um ein Maximum an natürlichem Licht in die Wohnung zu lassen. Damit Sie nicht im Dunkeln durch die Wohnung irren müssen, sollten Sie dafür sorgen, dass die Lichtschalter gut erreichbar sind. In Flur, Treppenhaus und großen Räumen wie dem Wohnzimmer empfiehlt es sich, mehrere Lichtschalter



anzubringen, damit man von jedem Ende des Raumes das Licht ein- und ausschalten kann.

Ein erhöhtes Sturzrisiko bergen nächtliche Toilettengänge, wenn man im Halbschlaf und Halbdunkel mal eben schnell das Bad aufsuchen will. Eine Lampe direkt am Bett, die man bequem im Liegen erreichen kann, ist deshalb unverzichtbar.

Nachtlichter für die Steckdosen, die auf dem Weg zwischen Schlafzimmer und Bad liegen, und Bewegungsmelder, die das Licht automatisch einschalten, dienen zusätzlicher Sicherheit. Im Flur bieten beleuchtete oder nachleuchtende Haltegriffe eine gute Orientierungsquelle. Reduziert werden kann die Sturzgefahr des Weiteren durch selbstklebende Leuchtstreifen, die die Stufen optisch klar voneinander trennen, sowie indirekt durch einen LED-beleuchteten Handlauf.

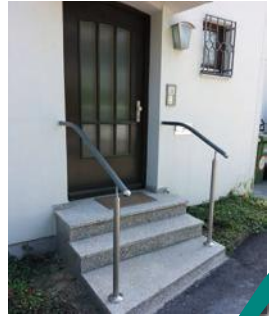


### 2.3 Aufstehen und Festhalten sicher(stelle)n

Im Badezimmer und auf der Treppe ist das Unfallrisiko besonders hoch. Deshalb muss man sich gut festhalten können, was übrigens auch für jüngere Menschen und Familien mit Kindern ein wichtiger Aspekt ist. Doch auch weniger offensichtliche Gefahrenquellen gilt es abzusichern, denn, wie bereits gesagt, auch Bequemlichkeit schafft Sicherheit – zum Beispiel durch die Erhöhung von Sitzmöbeln, Bett, Sitz- und Einstieghilfen in Küche und Bad.

**1. Treppen – Zugang zum Haus:** Auf dem Weg von der Garage oder Gartentüre bis zum Haus lauern bereits die ersten Sturzgefahren. Neben ebenen, rutschfesten Plattenbelägen, gut beleuchteten Zugängen und Einhaltung der Räum- und Streupflicht bei entsprechender Witterung können Sie mit Hilfe eines Handlaufes präventive Maßnahmen ergreifen, um sich und Ihren Besuchern einen sicheren Zugang zu Ihrem Heim zu bieten.

**2. Treppen – am Hauseingang:** Bereits wenige Stufen am Hauszugang sollten so gestaltet werden, dass der Halt gewährleistet ist. Mindestens ein Handlauf sollte auch bei wenigen Stufen angebracht werden. Ein beidseitiger Handlauf gewährleistet umso mehr Sicherheit.



**3. Treppen – im Haus:** Vor allem der wandseitige, griffige Handlauf in idealer Höhe an der Treppe gibt die optimale Unterstützung, um die Treppe sicher gehen zu können. Außerdem sollte er durchlaufend und kontrastreich zur Wand sein. Wird der Handlauf zudem über die erste und letzte Stufe hinaus geführt, ist ein sicheres Treppensteigen gewährleistet.



**4. Haltegriffe:** Sich festhalten zu können, ist gerade im Badezimmer ein wichtiges Thema. Haltegriffe und Haltestangen bieten zuverlässig Sicherheit, um das (Auf-)Stehen zu erleichtern. Deshalb sollten sie an verschiedenen Stellen angebracht werden – neben dem



WC, in Dusche und/oder Badewanne, neben dem Waschbecken. Die Griffe sollten stabil und fachmännisch montiert sein, schließlich müssen sie im Notfall einen Menschen halten können. Das leisten nicht nur Dübel und Schrauben. Viele Mieter haben Sorge, dass sie Ärger mit ihrem Vermieter bekommen, wenn sie beim Bohren Kacheln oder Wasserrohre beschädigen. Es gibt jedoch auch Systeme zum Kleben, die zuverlässig halten. Achten Sie bei diesen Produkten auf geprüfte Qualität (CE-Zeichen).



Die Montage ist denkbar einfach und verursacht weder Lärm noch Schmutz oder Schäden an Wand, Kacheln und Rohren. Umgekehrt lassen sich alle Produkte schnell und rückstandsfrei wieder entfernen und auf Wunsch an anderer Stelle erneut anbringen. Oftmals können Stürze schon im Vorfeld durch das Aufkleben von Antirutsch-Pads verhindert werden.

- 5. Hinsetzen und Aufstehen:** Wem das Hinsetzen und Aufstehen Mühe bereitet, bringt sich unnötig in Gefahr. Zum Glück gibt es praktische Helfer, die nicht teuer sein müssen und den Benutzern das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern. Sitz- und Stehhilfen unterstützen Sie bei zeitintensiven Tätigkeiten im Stehen wie beispielsweise beim Bügeln, Kochen oder im Garten. Achten Sie darauf, dass sich die Sitzhöhe individuell einstellen lässt und eine Feststellvorrichtung vorhanden ist, falls die Stehhilfe mit Rollen ausgestattet ist.

Grundsätzlich sollten alle Sitzgelegenheiten einen sicheren Stand haben und über Armlehnen verfügen. Das genügt jedoch nicht immer. Gerade im Wohnzimmer will man es gemütlich und komfortabel haben. Spezielle Aufstehessel bieten nicht nur bequemes Sitzen und Liegen, sie lassen sich im Idealfall mit nur zwei Knöpfen so steuern, dass Sie stufenlos von der Fernseh- und Lese- position in die Liegeposition und zurück gelangen.



In der höchsten Position und leicht nach vorne gekippt, bringt Sie der Sessel sicher auf die Beine und vor allem auch wieder in die Sitzposition zurück. So besteht keine Gefahr, dass Sie beim Hinsetzen und Aufstehen fallen, stolpern oder

unnötig viel Kraft aufwenden müssen. Wichtig ist, dass Sie die Fernbedienung immer schnell und sicher zur Hand haben und diese nicht erst vom Boden aufheben müssen.



In Kombination mit einem fest montierten, schwenkbaren Tisch, auf dem man sich zusätzlich abstützen kann, werden viele risikoreiche Wege gespart.

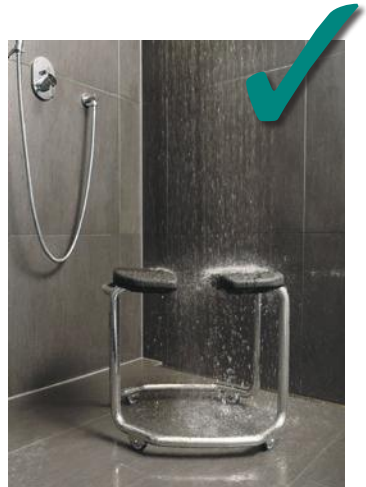




Um die Körperpflege zu erleichtern, gibt es Klappsitze und Duschhocker zur Verwendung in Bädern, Wellnessbereichen und unter der Dusche. Klappsitze beanspruchen bei Nichtgebrauch fast keinen Platz. Auch sie gibt es zum Kleben – mit den unter Punkt 4 aufgeführten Vorteilen zur Montage.



Entscheiden Sie sich für einen Duschhocker, gilt es, ein Modell auszuwählen, das ein Maximum an Sicherheit bietet, mit dem Sie sich selbst sitzend in der Dusche drehen können, das aber nicht wegrollt und einen durchgängigen Hygieneausschnitt freigibt, damit Sie nicht aufstehen müssen, um den Intimbereich zu waschen.



Die Anpassung der Betthöhe kann ebenfalls erforderlich werden. In diesem Fall wäre es sinnvoll, ergänzend einen Lattenrost mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil anzuschaffen und mehr Platz am Bett zu schaffen für Hinlegen, Aufstehen und ggf. zur Pflege.

- 6. Rollator:** Wenn Ihnen das Gehen zunehmend schwerer fällt, bietet ein Rollator Halt und Sicherheit. Für die Nutzung in den eigenen vier Wänden ist ein Wohnraumrollator zu empfehlen, der wesentlich schmaler gebaut



ist als ein Außenrollator und deutlich kleinere Räder hat. So lässt er sich problemlos zu Hause nutzen. Achten Sie beim Kauf eines solchen Wohnraumrollators darauf, dass er ein sehr hohes Maß an Stabilität hat und sich möglichst auf der Stelle drehen lässt. Sie sollten im Rollator gehen und stehen können, so können die Hausarbeiten immer sicher verrichtet werden. Das geht besonders gut mit entsprechendem Zubehör wie einem großen Tablett und/oder einem Korb. Eine Sitzgelegenheit, mit der man auch mal trippeln statt nur gehen kann, bietet zusätzliche Sicherheit



### Der richtige Umgang mit dem Rollator

Bevor Sie sich einen Rollator anschaffen, bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen einige darauf ausgerichtete ergotherapeutische Behandlungen zu verordnen. In der Ergotherapie lernen Sie den Bewegungsablauf kennen, um einen Rollator richtig führen zu können. Diese Form der Hilfe zur Selbsthilfe ist wichtig, um Stürze zu vermeiden.



in schwachen Momenten. Ideal, wenn Sie sich von allen Seiten festhalten und auf Ihren Wohnraumrollator wie auf einen fahrbaren Handlauf stützen können.

## 2.4 Umbauten vornehmen

Für jeden von uns kann der Moment kommen, in dem die bisher beschriebenen Maßnahmen nicht mehr ausreichen, der Alltag immer stärker zur Herausforderung und das Leben im eigenen Zuhause zur Belastung wird. Dann steht man vor der Frage, ob eine Wohnungsanpassung notwendig und ausreichend ist oder doch ein Umzug in eine Einrichtung des betreuten Wohnens oder in ein Seniorenheim ansteht.

Wer einen Rollator nutzt oder auf den Rollstuhl angewiesen ist, benötigt breitere Durchgänge und ausreichend Freiflächen. Meist lassen sich Zimmertüren ohne größeren Auf-



### Wohnberatung

Um sich einen Überblick über die Möglichkeiten und Formen für bautechnische Veränderungen, barrierefreie Ausstattung, den Einsatz von Hilfsmitteln etc. zu verschaffen, empfiehlt es sich, eine Wohnberatung in Anspruch zu nehmen. Sie erhalten Hilfe bei der Planung und Durchführung der erforderlichen Maßnahmen und Informationen über aktuelle Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten. Die Adressen aller Wohnberatungsstellen in Deutschland finden Sie unter:

**[www.wohnberatungsstellen.de](http://www.wohnberatungsstellen.de)**

wand verbreitern und in ihrer Öffnungsrichtung verändern, so dass man in kleinen Räumen Platz gewinnt.

Die größte Aufmerksamkeit beansprucht sicherlich das Badezimmer. Hier finden sich üblicherweise viele Barrieren, die man in jungen Jahren spielend überwindet und die im Alter plötzlich ein Problem darstellen. Je nach Grundriss und Geldbeutel lässt sich die Badewanne beispielsweise mit einem Schwenksitz nachrüsten, gegen ein Modell



### **Barrierefreiheit § 554a Bürgerliches Gesetzbuch (BGB)**

(1) Der Mieter kann vom Vermieter die Zustimmung zu baulichen Veränderungen oder sonstigen Einrichtungen verlangen, die für eine behindertengerechte Nutzung der Mietsache oder den Zugang zu ihr erforderlich sind, wenn er ein berechtigtes Interesse daran hat. Der Vermieter kann seine Zustimmung verweigern, wenn sein Interesse an der unveränderten Erhaltung der Mietsache oder des Gebäudes das Interesse des Mieters an einer behindertengerechten Nutzung der Mietsache überwiegt. (...)

(2) Der Vermieter kann seine Zustimmung von der Leistung einer angemessenen zusätzlichen Sicherheit für die Wiederherstellung des ursprünglichen Zustandes abhängig machen. § 551 Abs. 3 und 4 gilt entsprechend.

(3) Eine zum Nachteil des Mieters von Absatz 1 abweichende Vereinbarung ist unwirksam.



mit Tür austauschen oder stattdessen eine bodengleiche Dusche einbauen. Empfehlenswert sind sichere und leicht zu bedienende Armaturen (z. B. Einhebelmischer inkl. Verbrühschutz), die im Falle einer Badewanne zudem von außen bedienbar sein sollten.

Vor einem schwebend angebrachten Waschbecken können Sie bequem sitzen, während Sie sich waschen oder die Zähne putzen. Für Rollstuhlfahrer sind diese Waschbecken unterfahrbar.



Eine Wohnungsanpassung geht häufig mit einer Modernisierung des in die Jahre gekommenen Hauses oder der Wohnung einher. Damit sorgen Sie nicht nur für mehr Wohnkomfort, sondern steigern auch den Wert der Immobilie, die Sie vielleicht einmal Ihren Kindern vermachen möchten. Und grundsätzlich gilt: Was für ältere Menschen sicher und bequem ist, ist es auch für Familien mit Kindern.



## **Fördermittel und Finanzierungshilfen für Wohnraumanpassung**

Informationen und eine Liste mit bundes- und landesweiten Förderprogrammen bietet die Internetseite des Bundesverbands der Verbrauchzentralen unter:

**[www.baufoerderer.de/finanzieren-foerdermittel](http://www.baufoerderer.de/finanzieren-foerdermittel)**

Dort können Sie gezielt nach den für Sie passenden Fördermöglichkeiten suchen.

**1**

**Hauszugang / -eingang, Garten sichern**  
(Seiten 12 + 14)

**2**

**Kabel und Leitungen sicher verlegen**  
(Seite 8)

**3**

**Teppiche entfernen oder festkleben**  
(Seite 8)

**4**

**Stolperfallen wegräumen**  
(Seiten 8 + 9)

**5**

**Häufig benutzte Gegenstände auf Augenhöhe verstauen**  
(Seite 9)

**6**

**Türschwellen entfernen / Handläufe anbringen**  
(Seite 11)

**7**

**Helles und blendfreies Licht installieren /  
Rollläden hochziehen**  
(Seiten 12 + 13)

**8**

**Beidseitige Handläufe an Treppen anbringen**  
(Seiten 12 – 14)

**9**

**Haltegriffe in Bad, Dusche und WC anbringen**  
(Seiten 14 + 15)

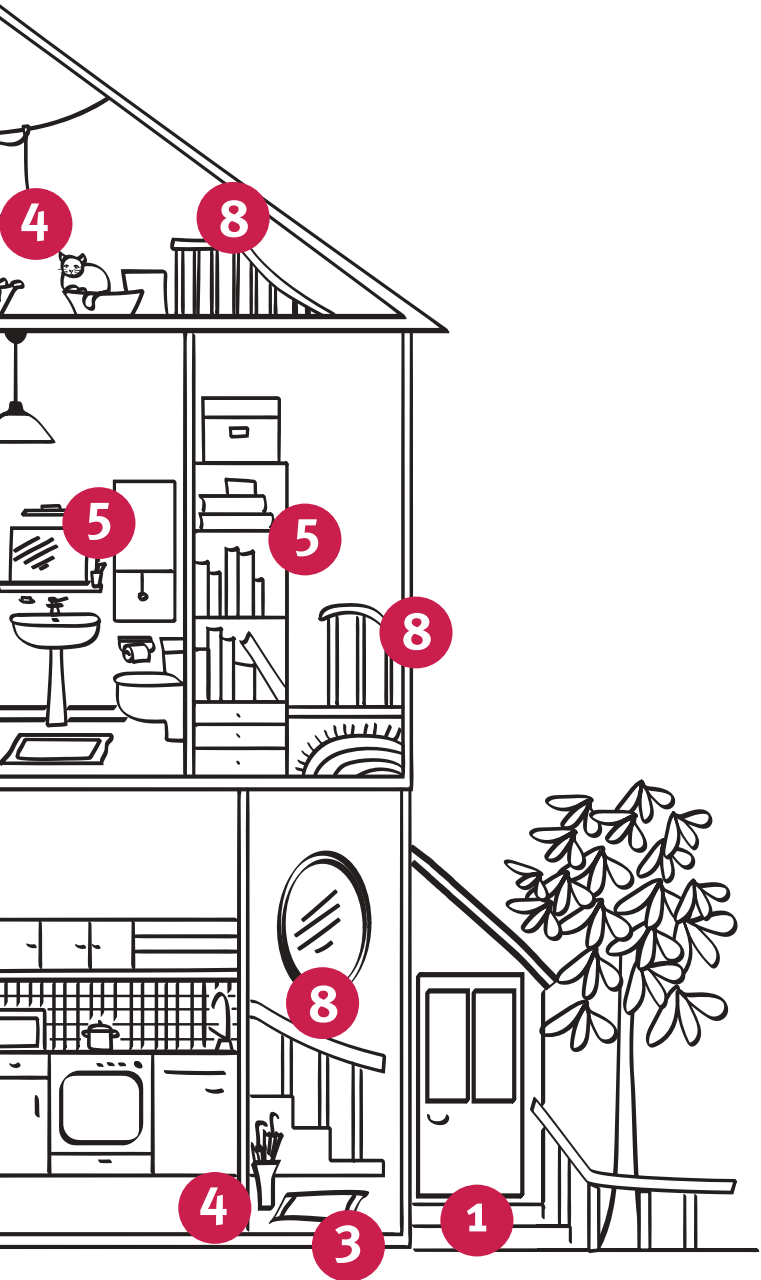
**10**

**Hinsetzen und Aufstehen erleichtern**  
(Seiten 15 + 16)

**11**

**Sicher einsteigen und sitzen in Dusche oder  
Badewanne**  
(Seite 17)







## Mehr zum Thema

- Anti-Sturz-Tag – Aktionsgemeinschaft der Deutschen Seniorenliga e.V., der Deutschen Gesellschaft für Gerontotechnik GGT sowie der Unternehmen Saljol, Delficare und Flexo: [www.anti-sturz-tag.de](http://www.anti-sturz-tag.de)
- Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V.: [www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de)
- Informationen der Verbraucherzentrale Bundesverband zur Wohnungsanpassung: [www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege)
- Aktion „Das sichere Haus“: [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)
- Broschüre „Wie vermeide ich Stürze?“ der Barmer Ersatzkasse: [www.barmer.de/pflege/pflegende-angehoerige/vermeidung-von-stuerzen-8048](http://www.barmer.de/pflege/pflegende-angehoerige/vermeidung-von-stuerzen-8048)
- Broschüre „Sicher leben auch im Alter. Sturzunfälle sind vermeidbar“ der Aktion „Das sichere Haus“ und des Gesamtverbands der deutschen Versicherer GDV: [www.das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren](http://www.das-sichere-haus.de/sicher-leben/senioren)
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Informationen zum Thema zu Hause im Alter: [www.serviceportal-zuhause-im-alter.de](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de)
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Gesund & aktiv älter werden: [www.gesund-aktiv-aelter-werden.de](http://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de), AlltagsTrainingsProgramm (ATP): [www.aelter-werden-in-balance.de/atp/](http://www.aelter-werden-in-balance.de/atp/)
- Informationen zu barrierefreiem Bauen: [www.nullbarriere.de](http://www.nullbarriere.de)



Deutsche Seniorenliga e.V.  
Heilsbachstraße 32  
53123 Bonn

E-Mail: [info@deutsche-seniorenliga.de](mailto:info@deutsche-seniorenliga.de)  
Internet: [www.deutsche-seniorenliga.de](http://www.deutsche-seniorenliga.de)

In Kooperation mit



# Impressum

Verbreitung, Übersetzung und jegliche Wiedergabe auch von Teilen dieser Broschüre nur mit Genehmigung des Herausgebers



**Herausgeber und V. i. S. d. P.:**  
RA Erhard Hackler  
Geschäftsführender Vorstand  
Deutsche Seniorenliga e.V.

**Konzeption und Realisierung:**  
MedCom international GmbH  
René-Schickele-Straße 10  
53123 Bonn

**Text:**  
Claudia Vonstein

**Ausgabe 2018**

**Bildnachweise:**  
Fotolia/wavebreakmediaMicro:  
Seiten 1, 24  
Fotolia/toa555:  
Seiten 1, 5, 10  
Fotolia/Monkeybusiness:  
Seite 3  
Fancy/Senior Care:  
Seiten 4, 10  
Fotolia/Gordon Grant:  
Seite 7  
Fotolia/complize/m. martins:  
Seite 9  
Fotolia/goodluz:  
Seite 10  
Fotolia/Dariusz Jarzabek:  
Seite 11  
delficare GmbH:  
Seiten 15, 17  
Flexo Handlaufsysteme GmbH:  
Seiten 12, 13, 14  
Saljol GmbH:  
Seiten 16, 17, 18, 20, 21, 22