

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 2: Sicherheit im Alter : wie man sich zu Hause und im öffentlichen Raum sicher bewegen und sicher fühlen kann

**Artikel:** Selbstständig und sicher zu Hause leben  
**Autor:** Bösiger, Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-846674>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Selbstständig und sicher zu Hause leben

Mit diesen kleinen Tricks können Sie Ihre Wohnung von Hindernissen und Fallen befreien. Damit wird auch die Gefahr von Unfällen in den eigenen vier Wänden kleiner. Und Sie können länger selbstständig und sicher zu Hause leben.

Zusammenstellung: Robert Bösiger Illustration: Dani Holliger

### 1 Kabelsalat

Ein Kabelsalat ist nicht nur hässlich anzusehen, freiliegende Strom- oder Telefonkabel können auch zur gefährlichen Stolperfalle werden.

**Abhilfe:** Kabel fachmännisch mit Kabelkanälen verlegen lassen, drahtlose Kopfhörer und Telefone benutzen. Eigentümer können zusätzliche Steckdosen anbringen lassen.

### 2 Bodenlos

Glatt und glänzend polierte Böden sind vielleicht schön anzusehen, aber oft sehr gefährlich (vor allem dann, wenn darauf noch kleine unbefestigte Teppiche liegen). Wer stürzt, kann sich unter Umständen schwer verletzen.

**Abhilfe:** Gut sitzende und rutschfeste Hausschuhe benutzen und nicht in Strümpfen durch die Wohnung laufen. Freiliegende Teppiche entfernen oder

fixieren (siehe auch unter «Fliegende Teppiche»). Schwellen und Stufen sollten an der Vorderkante kontrastreich mit einem Antirutschstreifen (im Baumarkt erhältlich) bezeichnet werden. Eigentümer können Schwellen auch entfernen lassen, wenn die angrenzenden Böden gleich hoch sind. Besondere Gleitgefahr besteht auf glatten Böden, die nass werden können, zum Beispiel im Bad oder in der Küche.

**Abhilfe:** Aufklebbare Antirutschstreifen machen Bodenbeläge rutschsicher, beispielsweise in und vor der Badewanne.

### 3 Fliegende Teppiche

Teppiche und Läufer bilden mit der Zeit gerne abstehende «Ohren». Diese stören die Fahrt mit dem Rollator und sind generell ein Stolperrisiko.

**Abhilfe:** «Ohren» mit Teppich-Klettverleiband mit dem Boden verkleben

lassen oder Teppich ersetzen (vgl. «Bodenlos»). Helfen können auch Teppich-Gleitschutzunterlagen aus Kautschuk. Hilfreich ist auch, wenn die Teppiche entfernt oder korrekt befestigt werden, vor allem auf Treppen.

### 4 Haltlos

Auch in den eigenen vier Wänden sollte man sich wenn nötig irgendwo halten oder abstützen können.

**Abhilfe:** Die Möbel sollten standsticher sein. Stühle mit fester Sitzfläche und Seitenlehnen erleichtern das Absitzen und Aufstehen. Stabile Haltegriffe neben Badewanne, Dusche oder WC bieten sicheren Halt. Mieter sollten bei Griffmontage die Bewilligung des Vermieters einholen. Hauseigentümer sollten im Treppenhaus einen zweiten Handlauf montieren. >>

&gt;&gt;

**5 Erreichbarkeit**

Sind der Fenstergriff und das Geschirr im obersten Gestell kaum zu erreichen, so dass man gewagte Manöver machen muss?

**Abhilfe:** Fenstergriffe lassen sich verlängern; Schränke so einräumen, dass die am häufigsten benutzten Dinge leicht erreichbar sind.

**6 Besser sehen**

Auch gesunde ältere Menschen brauchen für ein gutes Sehen deutlich mehr Licht und sind schneller geblendet als jüngere. Eine düstere Wohnung kann, gerade in Kombination mit abnehmendem Augenlicht, zu gefährlichen Situationen führen.

**Abhilfe:** Die Beleuchtung in der Wohnung fachmännisch erneuern lassen, allenfalls mit dem Einsatz von Bewegungsmeldern (zusätzlicher Vorteil: moderne Leuchtmittel sind energiesparend). Indirektes Licht, das über die Decke den ganzen Raum ausleuchtet, blendet nicht.

**7 Besser kommunizieren**

Wie rasch sind das Klingeln an der Haustüre oder das Telefon überhört. Vielleicht wäre es ja wichtig gewesen.

**Abhilfe:** Es gibt Anlagen, die Ruftöne in Lichtsignale umwandeln. Das Umwandeln von akustischen in optische Signale schafft eine grössere Unabhängigkeit für Menschen, die nicht mehr optimal hören. Gleichzeitig erleichtert dies die Sozialkontakte, das kann im Notfall entscheidend sein.

**8 Sicherer unterwegs**

Das Herumtragen von Töpfen, Geschirr und anderem kann gefährlich sein.

**Abhilfe:** Mit einem Transportwagen oder einem Rollator lassen sich die volle Suppenschüssel, der Wäschekorb oder schwere Bücher bequem von einem ins andere Zimmer chauffieren. Vorsicht bei Schwellen und Teppichen.

**Wohnung/Haus sanieren**

Grundsätzlich gilt, dass Wohnungs- und Hauseigentümer schon ab 40 Jahren bei einer Sanierung daran denken sollten, rutschfeste Bodenbeläge, eine Dusche statt einer Badewanne, gut erreichbare Bedienungselemente, ausreichend Licht und Steckdosen, eine ergonomisch geplante Küche mit Ausziehelementen und generell möglichst schwellenlos zu planen.

Weiter gehende Informationen:

- > Fachmännische Beratung für bauliche Massnahmen erhalten Sie bei Ihrer kantonalen Beratungsstelle für hindernisfreies Bauen ([www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch), Beratungsstellen).
- > Felix Bohn – Wohnen im Alter GmbH  
Fachberatung für alters- und demenzgerechtes Bauen  
Fabrikstrasse 31, 8005 Zürich  
044 240 20 60  
[bohn@wohnenimalter.ch](mailto:bohn@wohnenimalter.ch)  
[www.wohnenimalter.ch](http://www.wohnenimalter.ch)

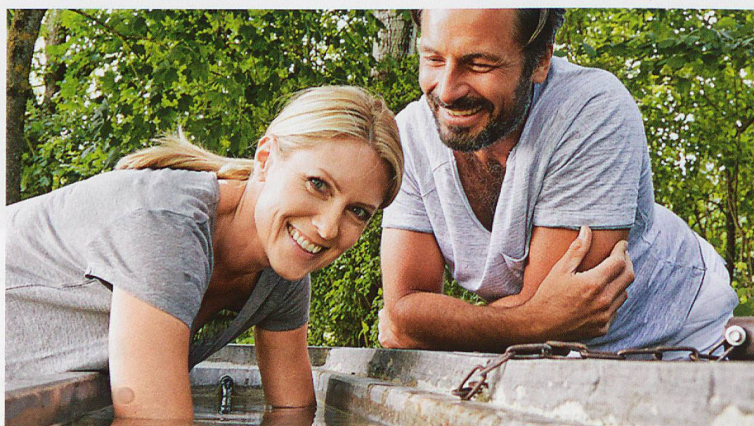
INSERAT



Ida Ziltener, Siebnen  
Eva Züger, Lachen

## «Auf Bad Wörishofen aufmerksam geworden sind wir beim Durchblättern des Stöcklin Katalogs.»

« Wir empfinden als angenehm, dass wir alle Kneipp'schen Anwendungen direkt im Hotel bekommen und nicht ausser Haus müssen. Das kulturelle Angebot von Bad Wörishofen ist exakt auf unsere Interessen zugeschnitten. »



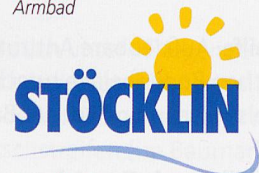
**Bad Wörishofen**  
Kurstadt mit grosser Kneipp-Tradition und vielen anderen Angeboten vom Kurpark über die Südseetherme bis zu Golf und Segelfliegen.

**Stöcklin Angebot**  
Kur- und Ferienaufenthalte Bad Wörishofen von 4, 5, 8, 11, 12, 15 oder mehr Tagen. Erstklassige Hotels. Schnupperreisen. Hausabholdienst.

**Stöcklin Katalog**  
Im Programm neben Bad Wörishofen auch Abano-Montegrotto, Montecatini und Ischia. Fordern Sie den Stöcklin Katalog 2017 unverbindlich an!



Oben: Sebastian Kneipps Lebenswerk im ortseigenen Museum Links: Kneipp-Armbad



Stöcklin Reisen AG  
Dorfstrasse 49  
CH-5430 Wettingen  
Tel. 056 437 29 29  
[www.stoecklin.ch](http://www.stoecklin.ch)  
[info@stoecklin.ch](mailto:info@stoecklin.ch)