

## ERREICHEN VON GEGENSTÄNDEN

Bewahren Sie Gegenstände, die Sie regelmäßig nutzen, in der Höhe auf, die Sie bequem erreichen können.



## HAUSEINGANG

Ein hell beleuchteter Eingangsbereich heißt Besucher wie Bewohner gleichermaßen willkommen.



Bewegungsmelder oder Zeitschalter helfen Ihnen, Wohnung, Keller, Garten oder Garage ohne Eile zu erreichen. Prüfen Sie, ob Türschlösser, Gegensprechanlage und Spion funktionsfähig sind.

## SICHERHEIT

Legen Sie für den Notfall häusliche Verkehrs- und Fluchtwege fest, die hindernisfrei sein sollten. Wenn möglich verlegen Sie Ihre Schlafräume ins Erdgeschoss.



Landratsamt Cham  
Seniorenkontaktstelle

Rachelstraße 6  
93413 Cham

Telefon: 09971 78-291, 78-292 oder 78-0  
Telefax: 09971 845-291

senioren@lra.landkreis-cham.de  
www.landkreis-cham.de

Bei Bedarf kann die Seniorenkontaktstelle einen Zertifizierten Wohnraumberater vermitteln.

Titelbild: fotolia.com  
Grafiken: Oskar Mühlbauer  
Logo: Josef Bauer

Stand: Mai 2017

Landratsamt Cham  
Seniorenkontaktstelle



# Tipps fürs Wohnen im Alter und bei Behinderung

## „So lange wie möglich daheim leben“



Liebe Bürgerinnen  
und Bürger,

je älter wir werden, desto wichtiger werden die eigene Wohnung und das persönliche Umfeld für uns. Wir wollen uns sicher fühlen und es so angenehm wie möglich haben. Um das zu erreichen, sind manchmal ein paar kleinere oder größere Veränderungen nötig.

Barrierefreiheit heißt hier das Zauberwort. Ein paar grundlegende kostenlose Tricks und Kniffe, Ihr Umfeld so angenehm wie möglich zu gestalten, verrät Ihnen der vorliegende Flyer.

Passgenau auf Sie zugeschnittene Tipps, die nichts oder wenig kosten, geben Ihnen die Wohnberater des Landkreises Cham.

Sie kommen gerne zu Ihnen nach Hause und beraten Sie kostenlos und unverbindlich vor Ort.

Die Wohnberater erreichen Sie über die Seniorenkontaktstelle des Landkreises Cham unter den Telefonnummern: 09971 78-291 oder 09971 78-292.

Ihr



Franz Löffler  
Landrat  
und Bezirkstagspräsident

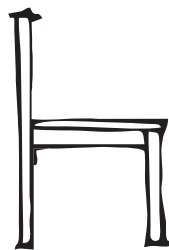


## GUTER EINSTIEG IN DEN TAG



Beginnen Sie Ihren Tag mit Licht, Luft und Sonne, öffnen Sie Fenster, Vorhänge und Jalousien.

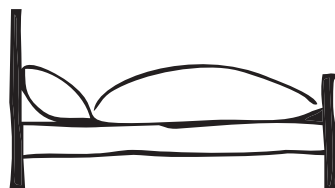
## SITZEN



Wenn Hinsetzen und Aufstehen nicht mehr so gut klappen oder Ihnen Mühe bereiten, passen Sie die Sitzhöhe an. Ein Kissen auf den Stuhl gelegt oder eine „Aufstehhilfe“ kann hierbei unterstützen. Armlehnen sowie ein sicherer Stand der Sitzgelegenheit helfen beim Hinsetzen und Aufstehen.

## LIEGEN UND AUFSTEHEN

Wie man sich bettet, so liegt man - bis man das erste Mal aufstehen muss. Eine Betterhöhung erleichtert das Aufstehen. Zur Orientierung im Dunklen ist eine Lampe



direkt am Bett, die bequem im Liegen erreichbar ist, empfehlenswert.

## STOLPERFALLE KABEL

Quer durch den Raum verlegte Kabel stellen ein Sicherheits- und Sturzrisiko dar. Kabel sollten deshalb entlang der Fußbodenleisten verlegt werden.

## STOLPERFALLE TEPPICH

Teppiche und Läufer, die lose verlegt sind, können Stürze verursachen. Entfernen Sie die Teppiche oder sichern Sie diese mit Antirutschmatten. Teppichecken und -kanten können mit doppelseitigem Kleband befestigt werden.



## TREPPEN

Treppenstufen sollten rutschsicher begehbar, gut beleuchtet und erkennbar sein. Mit Teppich belegte Treppenstufen müssen fest verklebt sein. Dekorationsgegenstände auf Treppen oder Podesten sind Stolperfallen und sollten hier nicht abgestellt werden. Das Anbringen von Handläufen auf beiden Seiten einer Treppe ist sinnvoll.

