



P F L E G E L E I C H T E R M A C H E N



workbook

SICHERHEITS-CHECK
FÜRS ZUHAUSE.
STURZPROPHYLAXE
IN 12 SCHRITTEN

INHALT

SICHERHEIT PRÜFEN

1. Stolperfallen erkennen
2. Wege freihalten
3. Beleuchtung verbessern

BAD & TREPPE

1. Rutschgefahr verringern
2. Haltegriffe & Hocker
3. Treppe sicher machen

MOBILITÄT & HILFSMITTEL

1. Sitzmöbel & Bett prüfen
2. Kleidung & Schuhe
3. Hilfsmittel einsetzen

BEWEGUNG & MINISCHRITTE

1. Alltag aktiv gestalten
2. Förderung nutzen

BONUS

1. Reflexion & Selbstfürsorge
2. Wochenplan
3. Abschluss-Checkliste



Warum dieser Check wichtig ist

**„Er wollte nachts nur kurz zur Toilette – und ist gestürzt.
Jetzt ist er verunsichert. Und ich auch.“**




Stürze sind die häufigste Unfallursache im Alter – oft mit schwerwiegenden Folgen: Schmerzen, Klinikaufenthalte, Verlust an Selbstständigkeit. Aber: Viele Risiken lassen sich einfach und ohne großen Aufwand reduzieren.

Mit diesem Sicherheits-Check machen Sie das Zuhause Ihres Angehörigen sturzsicherer – Schritt für Schritt. Ohne Umbau. Ohne Stress.

So nutzen Sie diesen Leitfaden

Raum für Raum durchgehen – Sie entscheiden selbst, wo Sie starten.

Farblegende für Prioritäten nutzen:

-  sofort möglich
-  mittlerer Aufwand
-  langfristig oder förderfähig

Direkt dokumentieren: Was wurde schon getan? Was ist noch offen?

 *Tipp: Nutzen Sie den letzten Abschnitt als Wochenplan – mit kleinen, konkreten Umsetzungsschritten.*



P F L E G E L E I C H T E R M A C H E N



A B S C H N I T T

S I C H E R H E I T P R Ü F E N

Raum-für-Raum-Checkliste


● Stolperfallen beseitigt?

- Lose Teppiche entfernt oder fixiert
- Kabel entlang der Wand geführt oder abgedeckt
- Fußmatten rutschfest (z. B. mit Anti-Rutsch-Unterlage)

 Tipp: Weniger ist oft mehr – klare Laufwege geben Sicherheit.

● Wege freigehalten?

- Freier Zugang vom Bett zur Toilette
- Möbel ggf. umgestellt, Ecken entschärft
- Keine Hocker, Kisten oder lose Gegenstände im Weg

 Auch Lichtschalter & Haltemöglichkeiten entlang des Weges prüfen

●● Beleuchtung optimiert?

- Nachlichter installiert (Schlafzimmer, Flur, Bad)
- Bewegungsmelder nachrüsten (z. B. mit Steckdose)
- Lichtschalter vom Bett aus erreichbar
- Helle, blendfreie Lampen verwenden

 Tipp: Gute Beleuchtung senkt das Sturzrisiko um bis zu 50 %



Blumen-Königin

P F L E G E L E I C H T E R M A C H E N



A B S C H N I T T

B A D & T R E P P E

Checkliste


Badezimmer gesichert?

- Rutschmatte in Dusche/Wanne
- Haltegriffe (z. B. mit Saugnapf – bohrfrei!)
- Duschhocker oder -stuhl vorhanden
- Erhöhter Toilettensitz bei Bedarf



Tipp: Mobile, rückstandsfrei entfernbare Lösungen nutzen

Treppen sicher gestaltet?

- Beidseitige Handläufe
- Stufen rutschfest gemacht (z. B. mit Antirutsch-Streifen)
- Gute, gleichmäßige Beleuchtung
- Optional: Treppenlift prüfen ( förderfähig!)



P F L E G E L E I C H T E R M A C H E N



A B S C H N I T T

M O B I L I T Ä T & H I L F S M I T T E L

Checkliste

● Sichere Sitzmöglichkeiten vorhanden?

- Stabile Sessel mit Armlehnen zum Aufstehen
- Keine niedrigen oder zu weichen Sofas
- Sitzhöhe angepasst (evtl. mit Sitzerhöhung)

●● Pflegegerechtes Bett vorhanden?

- Aufstehhöhe passt zur Körpergröße
- Höhenverstellbar (Pflegebett ggf. über Pflegekasse)
- Gute Erreichbarkeit von Licht, Telefon, Wasser etc.

● Rutschfeste Kleidung & Schuhe?

- Geschlossene Hausschuhe mit fester Sohle
- Keine Socken mit glatter Sohle
- Hosen nicht zu lang / keine schleifenden Stoffe

 Tipp: Kleidung kann Sicherheit geben – oder nehmen

● Hilfsmittel im Einsatz?

- Rollator oder Gehstock richtig eingestellt
- Sanitätshaus oder Pflegedienst beraten lassen
- Griffverdickungen, Bettaufrichter, Greifhilfen?

Bewegung fördern – einfach & sicher

Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln und Gleichgewicht – und ist damit eine der besten Maßnahmen zur Sturzvermeidung. Schon kleine Bewegungen im Alltag fördern Sicherheit, Selbstvertrauen und Lebensfreude.

● **Vorschläge für bewegte Mini-Routinen**

- Lieblingsmusik an und im Sitzen "mitbewegen"
- Stehend Wasser in ein Glas füllen – fördert Stabilität
- Täglicher Spaziergang (auch in der Wohnung)
- Fersen- und Zehenheben im Sitzen
- Auf Zehenspitzen stehen (am Waschbecken)
- Beim Zähneputzen: Einen Fuß leicht anheben und Gleichgewicht halten
- Morgens im Bett: Füße kreisen, Arme strecken
- Drei Treppenstufen bewusst gehen
- Gartenarbeit, Blumentopf tragen oder Fenster öffnen aktiv einbauen
- Reha-Sport, Sturzpräventions-Kurse oder Bewegung in der Gruppe (über Pflegekasse/Kommune förderbar)



Tipp: Es geht nicht um Leistung – es geht um Regelmäßigkeit und Freude an Bewegung.



P F L E G E L E I C H T E R M A C H E N



A B S C H N I T T


B O N U S

Bis zu 4.000 € Zuschuss möglich

Wussten Sie das?

Wenn ein Pflegegrad vorliegt, können bis zu 4.000 € pro Maßnahme zur Wohnraumanpassung beantragt werden. Bei mehreren Pflegebedürftigen im Haushalt: bis zu 16.000 € möglich. – z. B. für:

- Haltegriffe
- Pflegebett
- Treppenlift
- Badumbau

 Wichtig: Antrag vor dem Umbau bei der Pflegekasse stellen.

Infos & Anträge:

 [aok.de](https://www.aok.de) – Pflege & Wohnraumanpassung

 Oder beim regionalen Pflegestützpunkt: 0800 101 88 00
(kostenfrei)


♥ Kurz innehalten: Ihre Reflexion & Selbstfürsorge

„Sicherheit beginnt mit kleinen Schritten – und mit dem Gefühl, nicht alles allein tragen zu müssen.“

Auch Sie leisten jeden Tag viel. Darum ist es wichtig, den Blick nicht nur auf Risiken zu richten – sondern auch auf das, was gut läuft und was Sie stärkt.

Nehmen Sie sich einen Moment und beantworten sie die Fragen im Kopf:

- Was habe ich heute geschafft, was mir wichtig war?
- Was hat mir heute Sicherheit oder Ruhe gegeben?
- Wofür war ich heute ein kleines bisschen stolz?

 *Tipp: Schon wenige Minuten bewusste Rückschau helfen, Kraftquellen sichtbar zu machen – und neue Gelassenheit zu finden.*

Abschluss-Checkliste

- Ich habe alle Räume durchgesehen und dokumentiert
- Stolperfallen im gesamten Wohnbereich beseitigt
- Wege zu wichtigen Bereichen (Toilette, Küche, Schlafzimmer) sind frei
- Die Beleuchtung ist hell und sicher – auch nachts
- Bad und Dusche sind rutschfest und mit Haltegriffen
- Treppen sind sicher begehbar – ggf. Förderbedarf notiert
- Sitz- und Aufstehhilfen geprüft
- Das Bett ist geeignet oder wird angepasst
- Kleidung und Schuhe sind rutschfest
- Wichtige Hilfsmittel sind vorhanden und richtig eingestellt
- Bewegung ist im Alltag integriert – auch kleine Übungen
- Ich habe Fördermöglichkeiten geprüft oder beantragt
- Ich habe erste Mini-Maßnahmen sofort umgesetzt
- Ich habe mir kleine Erfolge bewusst gemacht
- Ich weiß, an wen ich mich bei Fragen wenden kann

Pflegealltag leichter machen

Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Großes – oft still, oft über die eigenen Grenzen hinaus.

Wir finden: Das darf sich ändern.

Unsere Mission ist es, Ihren Pflegealltag leichter machen.

Mit Wissen, Orientierung und echter Entlastung – damit Sie gesund bleiben.

Pflege darf tragen – nicht erdrücken.

☞ Wir sind für Sie da – persönlich, kostenlos und auf Augenhöhe.

[Pflege einfacher machen](#)

Ledergerber

pflege-ledergerber.de

info@pflege-ledergerber.de

