

Fachbroschüre

# Wohnraumabklärung zur Sturzprävention in Privathaushalten



# Einleitung

Die höhere Lebenserwartung der letzten Jahrzehnte geht mit einer zunehmend höheren Zahl an alten Menschen einher. Die meisten wünschen sich, möglichst lange selbstständig zu bleiben und in den eigenen vier Wänden wohnen zu können. Doch oft bereitet ein Sturz dieser eigenständigen Lebensphase ein Ende. Jährlich stürzen rund 80 000 Personen über 65 Jahre und erleiden teils schwere oder sogar tödliche Folgen. Häufig geschehen diese Unfälle im vertrauten Umfeld, also auch zu Hause. Mit einer sicheren Wohnumgebung kann ein wertvoller Beitrag zur Sturzprävention geleistet werden.

Als Mitarbeitende der Ergo- und Physiotherapie sowie der Spitex stehen Sie in regelmässigem Kontakt zu älteren Menschen. Helfen Sie deshalb mit, Stürze zu vermeiden! Anhand dieser Fachbrochüre und der darin integrierten Checkliste ist es Ihnen möglich, vor Ort den Wohnraum systematisch abzugehen, um mögliche Sturzgefahren aufzudecken. Die Checkliste kann sowohl für Wohnungen als auch Einfamilienhäuser eingesetzt werden.

Eine Wohnraumabklärung und die daraus resultierenden Massnahmen sind nur ein Puzzleteil der Sturzprävention. Ebenso wichtig ist es, den Visus und die Medikation regelmässig zu kontrollieren, das Ernährungs- und Trinkverhalten zu überprüfen sowie dafür zu sorgen, dass ältere Menschen Gleichgewicht und Kraft trainieren und gute Schuhe und Gehhilfen benützen. So sieht eine erfolgreiche und gesamtheitliche Sturzprävention aus, die einen wichtigen Beitrag zur Autonomie im Alter leistet.

Diese Fachbrochüre ist ein Gemeinschaftswerk der bfu und den beteiligten Berufsgruppen im Rahmen des bfu-Schwerpunktprogramms Sturzprävention und dem Projekt «Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» von Gesundheitsförderung Schweiz. Sie richtet sich an Mitarbeitende der Ergo- und Physiotherapie sowie der Spitex. Es besteht die Möglichkeit, ausgewählte Teile der Checkliste durch Weiterbildungen der Organisationen anderen Berufsgruppen zugänglich zu machen.

# Einsatz der Checkliste

Diese Fachbroschüre enthält eine umfassende Checkliste, die von den Mitarbeitenden der Ergo- und Physiotherapie sowie der Spitex eingesetzt werden kann. Die Checkliste beinhaltet die Kontrolle des Wohnraums ausschliesslich mit Bezug auf das Thema Sturz. Dies schliesst auch das Verhalten der Bewohnerinnen und Bewohner mit ein. Es ist wichtig zu beurteilen, ob und wie gut diese in der Lage sind, die Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL) auszuführen und in welchem Bewegungsradius innerhalb und ausserhalb des Wohnraums sie sich bewegen. Eine umfassende Einschätzung des Sturzrisikos zu Hause und die Beratung, um dieses zu reduzieren, erfordern fundiertes Fachwissen und Erfahrung.

Diese Checkliste versteht sich als Ergänzung zu den bereits bestehenden, berufsspezifischen Abklärungsinstrumenten und kann ganz oder teilweise übernommen werden. Weiterführende therapeutische Massnahmen sind nicht Teil der Checkliste. Sie obliegen den einzelnen Fachpersonen.

## Einsatzmöglichkeit in der Ergotherapie

Die Ergotherapie versteht sich als Teil einer multiprofessionellen Intervention, um Stürze zu verhüten. Wohnraumabklärungen und -beratungen gehören dabei zu den ergotherapeutischen Kernkompetenzen. Sturzprävention bildet unter anderem im Rahmen der Rehabilitation (Neurologie, Orthopädie, Geriatrie) einen Schwerpunkt.

Das ergotherapeutische Fachwissen über das Zusammenspiel von Person, Umgebung und Handlung kommt bei der Sturzprävention zum Tragen. Die Ergotherapie zielt darauf ab, sowohl die Verhältnisse (Umgebung) als auch das Verhalten (Person und Handlung) anzupassen.

Die hier vorgestellte Checkliste dient der Wohnraumabklärung bei stationären und ambulanten Klientinnen und Klienten in deren Zuhause. Im Anschluss erfolgt ein Beratungsgespräch. Ergänzend dazu empfehlen sich bei Bedarf im Rahmen von mehrteiligen Behandlungen folgende Interventionen:

- Sturzrisiko erfassen: Sturzanamnese, Sturzangst, Tinetti-Test POMA, Timed up and go Test, 5 Chair Rise Test etc.
- Performanz in den Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL) und klientenzentrierten Handlungsbedarf erheben: mittels Canadian Occupational Performance Measure (COPM), Assessment of Motor and Process Skills (AMPS), Occupational Therapy Intervention Process Model (OTIPM) etc.
- Verhältnis Anpassungen, inkl. Hilfsmittelberatung und -training
- verhaltensbezogene Änderungen trainieren durch Vermeidungs-/Kompensationsstrategien; Training von Kraft, Gleichgewicht und Dualtasking im Alltag integrieren (siehe bfu-Fachdokumentation 2.104 «Training zur Sturzprävention» oder z. B. [www.steppingon.com](http://www.steppingon.com))

### **Einsatzmöglichkeit in der Spitex**

Aus den Bedarfsabklärungen der Spitex (RAI-HC) geht hervor, dass rund die Hälfte aller Klientinnen und Klienten sturzgefährdet ist. Nebst der Abklärung der verschiedenen Sturzrisikofaktoren wie z. B. Mobilität/Motorik, Medikation, Sehfähigkeit, Inkontinenz etc. bedarf es einer sorgfältigen Wohnraumabklärung. Die Wohnräume sind sehr unterschiedlich eingerichtet und weisen oft Stolper- und Sturzgefahren auf.

Deshalb empfiehlt sich bei einem vorliegenden Sturzrisiko eine systematische Abklärung der Wohnumgebung anhand der hier vorgestellten Checkliste. So kann erkannt werden, wo Handlungsbedarf besteht, und die Klientinnen und Klienten können entsprechend beraten werden. Im Rahmen der weiteren Einsätze können die Mitarbeitenden der Spitex die Klientinnen und Klienten für die möglichen Sturzrisiken sensibilisieren und gemeinsam mit ihnen die Verbesserung der Wohnumgebung planen.

### **Einsatzmöglichkeit in der Physiotherapie**

Die Physiotherapeutinnen und -therapeuten sind Fachpersonen im Bereich Mobilität, Gangsicherheit, Gleichgewicht und Koordination. Die Sturzprävention nimmt auch hier einen immer wichtigeren Stellenwert ein, da die Patientinnen und Patienten eine hohe Lebenserwartung haben und länger zu Hause leben.

Mit zunehmendem Alter nimmt gemäss Statistik die Sturzhäufigkeit zu. Nebst der Behandlung in der Physiotherapie, in der vor allem das Kraft-, Gleichgewichts- und Dualtasktraining eine wichtige Rolle spielen, braucht es Interventionen auf weiteren Ebenen. So ist z. B. die Wohnsituation und eine Beratung im häuslichen Umfeld Teil der Domizilbehandlung.

Um das Sturzrisiko abschätzen zu können, braucht es nebst der Verhaltensabklärung eine sorgfältige Verhältnis- bzw. Wohnraumabklärung. Die in dieser Broschüre vorgestellte Checkliste bietet ein ausführliches Instrument, um die Wohnverhältnisse erfassen und beurteilen zu können. Die Resultate werden vor der Umsetzung mit den Seniorinnen und Senioren besprochen.

Die verhaltensrelevanten Faktoren können mit Hilfe der bfu-Fachbroschüre 2.249 «Sturzprävention in der Physiotherapie» erfasst werden. Darin finden sich die wichtigsten Assessments zur Erfassung des Sturzrisikos.

# So wenden Sie die Checkliste in der Praxis an

## Ziele der Wohnraumabklärung

- Die Klientinnen und Klienten erkennen, wo in ihrem Wohnraum Handlungsbedarf besteht, damit Stürze verhindert werden können.
- Die Klientinnen und Klienten erhalten Empfehlungen zur Reduktion des Sturzrisikos.
- Die Klientinnen und Klienten werden durch Beratung in der Umsetzung dieser Empfehlungen unterstützt.

## Benötigtes Material

- Checkliste (die ausgedruckte Checkliste dient gleichzeitig als Protokollbogen)
- Doppelmeter
- Demomaterial: Haltegriff, Antirutschmatte, Antirutschstreifen (für Badewanne und Treppenabsätze) etc.
- Adressen/Kontaktdaten von Anbietern
- Fotoapparat

## Rahmenbedingungen

Die Wohnraumabklärung wird in Anwesenheit der Klientinnen und Klienten in deren Wohnung durchgeführt. Die Anwesenheit einer Bezugsperson empfiehlt sich, wenn die ältere Person dies wünscht oder wenn kognitive Einschränkungen bekannt sind. Die Fragen werden im Gespräch und während des Rundgangs beantwortet. Bei Bedarf werden einzelne Handlungen mit der älteren Person vorgenommen, damit das Verhalten besser eingeschätzt werden kann (z. B. vom Bett aufstehen, den Briefkasten leeren).

Die Wohnraumabklärung benötigt inklusive Beratung ein bis zwei Stunden.

## Vorgehen

- Nur relevante Punkte bearbeiten und protokollieren. Nicht relevante Punkte durchstreichen.
- Nach dem Gespräch und dem Rundgang Empfehlungen für Anpassungen abgeben und diese mit der Klientin/dem Klienten besprechen.
- Gemeinsam mit der Klientin/dem Klienten Prioritäten festlegen und Abläufe planen (klientenzentriertes Vorgehen).
- Festlegen, wer sich nach der Abklärung um das weitere Vorgehen kümmert.
- Gemeinsam mit der Klientin/dem Klienten absprechen, wer welche Informationen und durch wen erhält (Angehörige, Hausarzt/Hausärztin, Spitex, Verwaltung, Hausbesitzer etc.).
- Kontaktdaten den Ausführenden abgeben oder weiterleiten.
- An wen wird die Information weitergeleitet? Datenschutzbestimmungen beachten!

## Lebenssituation der Person erfassen

- **Wohnsituation:** Wohnt die Person in einem Einfamilienhaus, Mehrfamilienhaus, einer Wohnung/Maisonette; in Eigentum/Miete?
- **Soziale Situation:** Lebt die Person allein? Wie ist der Kontakt zu Nachbarn, Freunden, Verwandten?
- **Unterstützungsleistungen:** Wird für die Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL) Unterstützung/Hilfe in Anspruch genommen (Spitex, Familie, Mahlzeitendienst etc.)?
- **Bewegungsradius im Haus:** Wie ist der Bewegungsradius im Haus/in der Wohnung? Welche Räume werden benutzt?
- **Bewegungsradius draussen:** Wie ist der Bewegungsradius ausserhalb des Hauses/der Wohnung? Wo geht die Person einkaufen, hat sie einen Garten, wie gestalten sich die sozialen Kontakte, was macht sie in der Freizeit, hat sie Hobbys?
- **Schuhwerk:** Welches Schuhwerk wird drinnen/draussen benutzt? Bei welchen Wetterverhältnissen werden welche Schuhe angezogen?
- **Hilfsmittel:** Welche Hilfsmittel wie z. B. Gehhilfe, Haltegriffe etc. werden benutzt?

- **Sehstärke:** Trägt die Person eine Brille? Wann wurde diese das letzte Mal kontrolliert?
- **Haustiere:** Gibt es Haustiere? Bedeutet die Anwesenheit und/oder deren Pflege ein Sturzrisiko?
- **Finanzielle Situation:** Ist es der Person finanziell möglich, allfällige Anpassungen vorzunehmen?

Die Anwesenheit einer Bezugsperson ist wünschenswert. Zum einen ist es angenehmer für die ältere Person. Zum anderen kann die Einschätzung durch eine Bezugsperson wertvolle Hinweise geben. Denn die Selbsteinschätzung fällt oft zu positiv aus.

## Notfallsituation

- Hat die Person ein Notrufsystem installieren lassen?
- Sind im Telefon Nummern gespeichert worden, die im Notfall angerufen werden können?
- Ist ein Zweitschlüssel ausserhalb der Wohnung deponiert, z. B. bei Nachbarn?
- Ist der Zugang zur Wohnung in der Nacht möglich?



# Checkliste

Auf den folgenden Seiten werden die Checkliste und deren Inhalt präsentiert. Die hier dargestellte Version ist vereinfacht und dient lediglich dazu, die Inhalte vorzustellen.

# Protokoll Wohnraumabklärung zur Sturzprävention

In einem separaten Protokoll können alle Angaben zur Person erfasst werden. Es handelt sich um ein doppelseitiges Formular, das individuell mit dem eigenen Logo ausgedruckt werden kann.

Datenblatt Wohnraumabklärung

# Protokoll Wohnraumabklärung zur Sturzprävention

## Angaben zur Person

Name /Vorname:

Adresse:

Telefon:

Name und Funktion der erhebenden Person:

Weitere anwesende Personen/Funktionen:

Erhebungsdatum:

Bericht zu Händen von:

## Allgemeine Bemerkungen / Angaben zur Lebenssituation

### Wohnsituation:

☐ Wohnung, Stock: ☐ Einfamilienhaus ☐ Mehrfamilienhaus

☐ Andere:

☐ Miete ☐ Eigentum

Wohnt: ☐ alleine ☐ zusammen mit:

### Soziale Situation:

### Finanzielle Situation:

Bezug von: ☐ Hilflosenentschädigung ☐ IV-Rente

☐ Ergänzungsleistung ☐ andere:

Handlungsbedarf:

☐ Haushaltshilfe

☐ andere:

Handlungsbedarf:

Handlungsbedarf:

Handlungsbedarf:

Handlungsbedarf:

☐ andere:

Bedarf? ☐ ja ☐ nein

☐ Nicht gewährleistet

Handlungsbedarf:

**Folgende Inhalte sind vorgegeben:**

## Angaben zur Person

- Persönliche Koordinaten
- Name und Funktion der erhebenden sowie weiterer anwesender Personen
- Erhebungsdatum
- Empfänger der Checkliste

### Allgemeine Bemerkungen / Angaben zur Lebenssituation

- Wohnsituation
- Soziale Situation

- Finanzielle Situation
- Unterstützung/Hilfestellungen bei ATL
- Bewegungsradius im Haus/in der Wohnung
- Bewegungsradius ausserhalb des Hauses/der Wohnung
- Brille
- Notrufsystem
- Schlüssel; Zugang zu Haus/Wohnung nachts

## Empfehlungen / Fazit / Prozedere

Die Checkliste beinhaltet umfassende Fragen zu den verschiedenen Wohnbereichen, vom Zugang über den Eingangsbereich, die Küche, das Schlafzimmer, das Wohn-

zimmer bis zum Bad. Zusätzliche Räume wie Keller, Waschküche, Garage, Estrich, Terrasse/Balkon oder Garten können in der leeren Vorlage individuell erfasst werden.

[illegible]

[www.sturzpraevention.bfu.ch](http://www.sturzpraevention.bfu.ch), [www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch),  
[www.rheumaliga.ch/sturzpraevention](http://www.rheumaliga.ch/sturzpraevention),  
[www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch), [www.spitex.ch](http://www.spitex.ch), [www.spitex.sg](http://www.spitex.sg)

# Inhalt der Checkliste

Folgende Punkte werden in der Checkliste abgefragt:

## 1. Allgemeine Punkte

Die allgemeinen Punkte sind bei jedem genutzten Raum innerhalb der Wohnung/des Hauses zu prüfen.

### Türen zu den Räumen

- Kann die Person die Türen öffnen auch wenn sie eine Gehhilfe benützt?
- Sind diese so breit, dass die Person auch mit Gehhilfe ungehindert und sicher durchgehen kann?

### Schwellen

- Verfügt die Zimmertür über eine Türschwelle?
- Kann die Person diese autonom passieren?
- Wird die Schwelle mit einer Tür-Rampe überwunden?

### Beleuchtung

- Kann die Person den Lichtschalter beim/vor dem Eintritt in den Raum einfach bedienen?
- Sind alle Haupträume so hell ausgeleuchtet, dass die prüfende Person darin z. B. eine Zeitung lesen kann?
- Falls die Lichtstärke mit einem Luxmeter gemessen worden ist: Erreicht die Ausleuchtung der Haupträume mind. 500 lx?

### Durchgänge / Bewegungsbereiche

- Kann die Person den Raum auch mit einer Gehhilfe durchqueren, ohne durch Verengungen (Dekorationen, Möbel oder Bodenvasen) behindert zu werden?

### Bodenbeläge

- Besteht durch Teppiche (Spannteppich, Läufer), Parkett- oder Plattenböden die Gefahr zu stolpern oder auszurutschen? Sind Teppiche und Läufer mit Teppichklebeband oder einer rutschfesten Unterlage gesichert?

### Mobiliar

- Ist das Mobiliar (Tische, Stühle, Sessel, Regale etc.) standfest, damit die Person sich sicher darauf abstützen könnte? Sind Möbel auf Rädern arretierbar?
- Sind die Sitzflächen von Stühlen/Sesseln so hoch und fest, dass die Person autonom aufstehen kann?
- Gibt es eine Sitzgelegenheit mit Armlehnen?

### Kabel

- Sind Elektrokabel zusammengebunden und den Wänden entlang geführt?
- Gibt es im Raum eine Steckdose, die in aufrechter Haltung und frei zugänglich erreicht werden kann?

### Treppen (alle, die benutzt werden, auch Kellertreppe)

- Ist die Treppe frei von Hindernissen (Altpapier, Pflanzen, Schuhe, Besen etc.)?
- Sind die Stufenvorderkanten kontrastreich markiert (hell auf dunkel/dunkel auf hell) und rutschsicher?
- Hat die Treppe einen Handlauf, der eine Stufentiefe über die erste und letzte Stufe hinausreicht?
  - auf einer Seite der Treppe
  - beidseitig
- Sind alle Stufen in einwandfreiem Zustand?
- Ist der Treppenvorleger rutschfest und bodeneben angebracht?
- Ist der Teppichbelag eben und fest auf den Tritten befestigt?
- Ist die Trittiefe (v. a. auch im Fall einer Wendeltreppe) genügend? Auf der Lauflinie (in einem Abstand von ca. 40 cm vom Handlauf) müsste die Trittiefe mindestens 26 cm betragen. An der schmalsten Stelle sollte eine Trittiefe von 12 cm vorhanden sein.

Bei den nachfolgenden Punkten können die Fragen jeweils mit Ja oder Nein beantwortet werden. Zudem besteht die Möglichkeit, eine Bemerkung oder einen allfälligen Handlungsbedarf zu notieren.

## **2. Zugang zum Haus und/oder zur Wohnung**

- Werden die Zugangswege (inkl. Treppen) regelmässig von Laub, Schnee, Eis gesäubert?
- Gibt es vor der Eingangstür eine Treppe?
- Kann die Person die Treppe selbstständig sicher benützen?
- Gibt es eine Rampe oder einen anderen Hauszugang, um die Treppe nicht benützen zu müssen?
- Wird die Beleuchtung für den Zugang und den Hauseingang über einen Bewegungs- oder Präsenzmelder eingeschaltet?
- Bei automatischer Lichteinschaltung im Bereich Treppenhaus und Hauszugang/-eingang: Dauern die Intervalle so lange, dass die Person auch langsam bis zur Wohnung gelangt?
- Verfügen die Zugangstreppen oder Stellen mit Absätzen/Podesten über Handläufe?
  - auf einer Seite
  - beidseitig
- Gibt es eine Gegensprechanlage und/oder eine automatische Türöffnung?
- Ist der Briefkasten von der Wohnung aus gut erreichbar?
- Ist der Briefkasten in einer Höhe angebracht, die für die Person gut erreichbar ist, um die Post zu entnehmen?
- Ist die Zugangstür so breit, dass die Person mit einer Gehhilfe ungehindert und sicher durchgehen kann?

- Kann die Person die Tür bei Bedarf auch einhändig öffnen?
- Ist die Fussmatte im Eingangsbereich bodeneben verlegt?
- Ist ein Lift vorhanden?
- Verfügt der Lift über eine Taste mit direkter Verbindung zu einer Notrufzentrale?

## **3. Eingangsbereich in der Wohnung, im Korridor/Flur**

- Sind allgemeine Kriterien beachtet worden (Türen, Schwellen, Beleuchtung, Mobiliar, Teppiche, Bodenbelag etc.)?
- ATL: Können die entsprechenden Tätigkeiten sicher durchgeführt werden?
- Sind die Gebrauchsgegenstände leicht erreichbar?
- Sind Ablageflächen vorhanden?

## **4. Küche**

- Sind allgemeine Kriterien beachtet worden (Türen, Schwellen, Beleuchtung, Mobiliar, Teppiche, Bodenbelag etc.)?
- Sind Kühlschrank und Backofen auf Augenhöhe eingebaut?
- Sind Schränke und Arbeitsflächen leicht zu erreichen und gut beleuchtet?
- Gibt es eine Steckdose auf Arbeitshöhe?
- Sind häufig gebrauchte Gegenstände leicht erreichbar?
- Ist eine standsichere Aufstiegshilfe mit Haltebügel und Gummifüssen verfügbar, die von der Person sicher benutzt werden kann?
- Gibt es Möglichkeiten, im Sitzen zu arbeiten?

## **5. Schlafzimmer**

- Sind allgemeine Kriterien beachtet worden (Türen, Schwellen, Beleuchtung, Mobiliar, Teppiche, Bodenbelag etc.)?
- Hat das Bett die geeignete Höhe für die Person und ist die Matratze genügend fest zum Aufstehen?
- Sind die Bettvorlagen rutschsicher?
- Ist die Beleuchtung vom Bett aus bedienbar?
- Zündet die Person das Licht an, wenn sie nachts auf die Toilette muss? Gibt es ein Nachtlicht?
- Ist das Telefon vom Bett aus erreichbar?
- Ist der Schalter/die Kurbel für die Bedienung von Rollläden/Jalousie gut erreichbar und einfach zu handhaben?

## **6. Wohnzimmer**

- Sind allgemeine Kriterien beachtet worden (Türen, Schwellen, Beleuchtung, Mobiliar, Teppiche, Bodenbelag etc.)?
- Sind Fernbedienungen und elektronische Geräte (Radio, Stereoanlage, TV etc.) gut erreichbar und einfach zu handhaben?

## **7. Bad / Dusche / WC**

- Sind die allgemeinen Kriterien beachtet worden (Türen, Schwellen, Beleuchtung, Mobiliar, Teppiche, Bodenbelag etc.)?
- Kann die Tür von aussen entriegelt werden und lässt sie sich gegen aussen öffnen?
- Gibt es vor der Dusche/Badewanne eine rutschfeste Unterlage?

- Sind Dusche/Badewanne mit Antirutschstreifen oder -matten versehen?
- Gibt es bei der Dusche/Badewanne Haltegriffe in einwandfreiem Zustand als Ein-/Ausstiegshilfe?
- Gibt es in der Dusche und beim Waschbecken eine Sitzmöglichkeit?
- Kann die Person bei der Dusche/Badewanne sicher ein- und aussteigen?
- Kann die Person das Badetuch von der Dusche/Badewanne aus leicht erreichen?
- Gibt es beim WC Haltegriffe in einwandfreiem Zustand als Absitz- und Aufstieghilfe?
- Kann sich die Person ohne Hilfe oder mit den vorhandenen Haltegriffen/der Sitzerrhöhung auf die Toilette setzen und wieder aufstehen?
- Kann die Person das Toilettenpapier und die Spültaste leicht erreichen?

## **8. Zusätzliche Räume**

# Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).

## Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Publikationen:

- 2.005 Tore und Türen (Fachbroschüre)
- 2.006 Glas in der Architektur (Fachbroschüre)
- 2.007 Treppen (Fachbroschüre)
- 2.019 Bäderanlagen (Dokumentation)
- 2.027 Bodenbeläge (Dokumentation)
- 2.032 Bodenbeläge (Anforderungsliste)
- 2.034 Sicherheit im Wohnungsbau, Vorschriften der Schweizer Kantone und des Fürstentums Liechtenstein zur baulichen Gestaltung von Geländern, Brüstungen und Treppen (Dokumentation)

**Die Publikationen der bfu können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch).**

## Partner



In Zusammenarbeit  
mit Kantonen

## Impressum

Projektleitung: Barbara Pfenninger (bfu)

Projektteam: Ruth Walter (ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz), Pia Fankhauser (physioswiss), Barbara Zindel (Rheumaliga Schweiz), Ruth Weber-Zeller (Spitex Verband SG |AR|AI), Andy Biedermann (Via)

© bfu 2015, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier

# Protokoll Wohnraumabklärung zur Sturzprävention

## Angaben zur Person

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Name und Funktion der erhebenden Person: \_\_\_\_\_

Weitere anwesende Personen/Funktionen: \_\_\_\_\_

Erhebungsdatum: \_\_\_\_\_

Bericht zu Händen von: \_\_\_\_\_

## Allgemeine Bemerkungen / Angaben zur Lebenssituation

### Wohnsituation:

☐ Wohnung; Stock: ☐ Einfamilienhaus ☐ Mehrfamilienhaus

☐ Andere: \_\_\_\_\_

☐ Miete ☐ Eigentum

Wohnt: ☐ alleine ☐ zusammen mit: \_\_\_\_\_

### Soziale Situation:

---

---

---

---

### Finanzielle Situation:

Bezug von: ☐ Hilflosenentschädigung ☐ IV-Rente

☐ Ergänzungsleistung ☐ andere: \_\_\_\_\_

Handlungsbedarf: \_\_\_\_\_

---

### Unterstützung / Hilfestellungen bei ATL:

|                                     |                                              |                                         |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Spitex     | <input type="checkbox"/> Mahlzeitendienst    | <input type="checkbox"/> Haushaltshilfe |
| <input type="checkbox"/> Angehörige | <input type="checkbox"/> Nachbarschaftshilfe | <input type="checkbox"/> andere:        |
| Handlungsbedarf:                    |                                              |                                         |
| <hr/>                               |                                              |                                         |
| <hr/>                               |                                              |                                         |

### Bewegungsradius im Haus / in der Wohnung:

|                    |                  |
|--------------------|------------------|
| Schuhwerk drinnen: | Handlungsbedarf: |
| <hr/>              | <hr/>            |
| Haustiere:         | Handlungsbedarf: |
| <hr/>              | <hr/>            |
| <hr/>              |                  |

### Bewegungsradius ausserhalb des Hauses / der Wohnung:

|                                      |                  |
|--------------------------------------|------------------|
| Schuhwerk draussen:                  | Handlungsbedarf: |
| <hr/>                                | <hr/>            |
| Vorhandene und benutzte Hilfsmittel: | Handlungsbedarf: |
| <hr/>                                | <hr/>            |
| <hr/>                                |                  |

### Brille:

|                                     |                                           |                                  |
|-------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Lesebrille | <input type="checkbox"/> Gleitsichtbrille | <input type="checkbox"/> andere: |
| <hr/>                               |                                           |                                  |
| Handlungsbedarf:                    |                                           |                                  |
| <hr/>                               |                                           |                                  |

### Notrufsystem:

|                                                         |         |                                                           |
|---------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> vorhanden; Produkt / Anbieter: | <hr/>   |                                                           |
| <input type="checkbox"/> nicht vorhanden                | Bedarf? | <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein |
| <hr/>                                                   |         |                                                           |

### Schlüssel; Zugang zu Haus / Wohnung nachts:

|                                                        |                                              |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gewährleistet; Schlüssel bei: | <input type="checkbox"/> Nicht gewährleistet |
| <hr/>                                                  | <hr/>                                        |
| <input type="checkbox"/> Anderes:                      | Handlungsbedarf:                             |
| <hr/>                                                  | <hr/>                                        |

### Empfehlungen / Fazit / Prozedere

---

---

---

---

© bfu 2015, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht

Die allgemeinen Punkte sind bei jedem genutzten Raum innerhalb der Wohnung/des Hauses zu prüfen. Besteht ein Handlungsbedarf, wird dieser mittels Kreuz beim entsprechenden Raum festgehalten. Bei den einzelnen Räumen können dann detaillierte Bemerkungen und Handlungsbedarfe formuliert werden.

[illegible]

| Treppen                                                                                                                                                                                                                                                         | Treppenhaus              | Treppen in Whg           | Keller                   | Garten                   |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ist die Treppe frei von Hindernissen (Altpapier, Pflanzen, Schuhe, Besen etc.)?                                                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind die Stufenvorderkanten kontrastreich markiert (hell auf dunkel / dunkel auf hell) und rutschsicher?                                                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hat die Treppe einen Handlauf, der eine Stufentiefe über die erste und letzte Stufe hinausreicht?<br>Auf einer Seite der Treppe / beidseitig                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind alle Stufen in einwandfreiem Zustand?                                                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist der Treppenvorleger rutschfest und bodeneben angebracht?                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist der Teppichbelag eben und fest auf den Tritten befestigt?                                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist die Trittiefe (v. a. auch im Fall einer Wendeltreppe) genügend?<br>Auf der Lauflinie (in einem Abstand von ca. 40 cm vom Handlauf) müsste die Trittiefe mindestens 26 cm betragen. An der schmalsten Stelle sollte eine Trittiefe von 12 cm vorhanden sein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 2. Zugang zum Haus und/oder zur Wohnung

|                                                                                                                                                                           | Ja | Nein | Bemerkungen / Handlungsbedarf |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-------------------------------|
| Werden die Zugangswege (inkl. Treppen) regelmässig von Laub, Schnee und Eis gesäubert?                                                                                    |    |      |                               |
| Gibt es vor der Eingangstür eine Treppe?                                                                                                                                  |    |      |                               |
| Kann die Person die Treppe selbstständig sicher benützen?                                                                                                                 |    |      |                               |
| Gibt es eine Rampe oder einen anderen Hauszugang, um die Treppe nicht benützen zu müssen?                                                                                 |    |      |                               |
| Wird die Beleuchtung für den Zugang und den Hauseingang über einen Bewegungs- oder Präsenzmelder eingeschaltet?                                                           |    |      |                               |
| Bei automatischer Lichteinschaltung im Bereich Treppenhaus und Hauszugang/-eingang: Dauern die Intervalle so lange, dass die Person auch langsam bis zur Wohnung gelangt? |    |      |                               |
| Verfügen die Zugangstreppen/Rampen oder Stellen mit Absätzen / Podesten über Handläufe?<br>Auf einer Seite / beidseitig                                                   |    |      |                               |
| Gibt es eine Gegensprechanlage und/oder eine automatische Türöffnung?                                                                                                     |    |      |                               |
| Ist der Briefkasten von der Wohnung aus gut erreichbar?                                                                                                                   |    |      |                               |
| Ist der Briefkasten in einer Höhe angebracht, die für die Person gut erreichbar ist, um die Post zu entnehmen?                                                            |    |      |                               |
| Ist die Zugangstür so breit, dass die Person mit einer Gehhilfe ungehindert und sicher durchgehen kann?                                                                   |    |      |                               |
| Kann die Person die Tür bei Bedarf auch einhändig öffnen?                                                                                                                 |    |      |                               |
| Ist die Fussmatte im Eingangsbereich bodeneben verlegt?                                                                                                                   |    |      |                               |
| Ist ein Lift vorhanden?                                                                                                                                                   |    |      |                               |
| Verfügt der Lift über eine Taste mit direkter Verbindung zu einer Notrufzentrale?                                                                                         |    |      |                               |

### 3. Eingangsbereich in der Wohnung, im Korridor/Flur

|                                                                                                                                   | Ja | Nein | Bemerkungen / Handlungsbedarf |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-------------------------------|
| Sind die allgemeinen Punkte (siehe Punkt 1) beachtet worden (Türen, Schwellen, Beleuchtung, Mobiliar, Teppiche, Bodenbelag etc.)? |    |      |                               |
| ATL: Können die entsprechenden Tätigkeiten (z. B. Schuhe und Jacke an-/ausziehen) sicher durchgeführt werden?                     |    |      |                               |
| Sind die Gebrauchsgegenstände leicht erreichbar?                                                                                  |    |      |                               |
| Sind Ablageflächen vorhanden?                                                                                                     |    |      |                               |

### 4. Küche

|                                                                                                                                   | Ja | Nein | Bemerkungen / Handlungsbedarf |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-------------------------------|
| Sind die allgemeinen Punkte (siehe Punkt 1) beachtet worden (Türen, Schwellen, Beleuchtung, Mobiliar, Teppiche, Bodenbelag etc.)? |    |      |                               |
| Sind Kühlschrank und Backofen auf Augenhöhe eingebaut?                                                                            |    |      |                               |
| Sind Schränke und Arbeitsflächen leicht zu erreichen und gut beleuchtet?                                                          |    |      |                               |
| Gibt es eine Steckdose auf Arbeitshöhe?                                                                                           |    |      |                               |
| Sind häufig gebrauchte Gegenstände leicht erreichbar?                                                                             |    |      |                               |
| Ist eine standsichere Aufstiegshilfe mit Haltebügel und Gummifüssen verfügbar, die von der Person sicher benutzt werden kann?     |    |      |                               |
| Gibt es Möglichkeiten, im Sitzen zu arbeiten?                                                                                     |    |      |                               |

### 5. Schlafzimmer

|                                                                                                                                   | Ja | Nein | Bemerkungen / Handlungsbedarf |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-------------------------------|
| Sind die allgemeinen Punkte (siehe Punkt 1) beachtet worden (Türen, Schwellen, Beleuchtung, Mobiliar, Teppiche, Bodenbelag etc.)? |    |      |                               |
| Hat das Bett die geeignete Höhe für die Person und ist die Matratze genügend fest zum Aufstehen?                                  |    |      |                               |
| Sind die Bettvorlagen rutschsicher?                                                                                               |    |      |                               |
| Ist die Beleuchtung vom Bett aus bedienbar?                                                                                       |    |      |                               |
| Zündet die Person das Licht an, wenn sie nachts auf die Toilette muss?                                                            |    |      |                               |
| Gibt es ein Nachtlicht?                                                                                                           |    |      |                               |
| Ist das Telefon vom Bett aus erreichbar?                                                                                          |    |      |                               |
| Ist der Schalter / die Kurbel für die Bedienung von Rollläden / Jalousie gut erreichbar und einfach zu handhaben?                 |    |      |                               |

## 6. Wohnzimmer

|                                                                                                                                   | Ja | Nein | Bemerkungen / Handlungsbedarf |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-------------------------------|
| Sind die allgemeinen Punkte (siehe Punkt 1) beachtet worden (Türen, Schwellen, Beleuchtung, Mobiliar, Teppiche, Bodenbelag etc.)? |    |      |                               |
| Sind Fernbedienungen und elektronische Geräte (Radio, Stereoanlage, TV etc.) gut erreichbar und einfach zu bedienen?              |    |      |                               |

## 7. Bad / Dusche / WC

|                                                                                                                                         | Ja | Nein | Bemerkungen / Handlungsbedarf |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|-------------------------------|
| Sind die allgemeinen Punkte (siehe Punkt 1) beachtet worden (Türen, Schwellen, Beleuchtung, Mobiliar, Teppiche, Bodenbelag etc.)?       |    |      |                               |
| Kann die Türe von aussen entriegelt werden und lässt sie sich gegen aussen öffnen?                                                      |    |      |                               |
| Gibt es vor der Dusche/Badewanne eine rutschfeste Unterlage?                                                                            |    |      |                               |
| Sind Dusche/Badewanne mit Antirutschstreifen oder -matten versehen?                                                                     |    |      |                               |
| Gibt es bei der Dusche / Badewanne Haltegriffe in einwandfreiem Zustand als Ein- /Ausstiegshilfe?                                       |    |      |                               |
| Gibt es in der Dusche und beim Waschbecken eine Sitzmöglichkeit?                                                                        |    |      |                               |
| Kann die Person bei der Dusche / Badewanne sicher ein- und aussteigen?                                                                  |    |      |                               |
| Kann die Person das Badetuch von der Dusche / Badewanne aus leicht erreichen?                                                           |    |      |                               |
| Gibt es beim WC Haltegriffe in einwandfreiem Zustand als Absitz- und Aufstehhilfe?                                                      |    |      |                               |
| Kann sich die Person ohne Hilfe oder mit den vorhandenen Haltegriffen / der Sitzerrhöhung auf die Toilette setzen und wieder aufstehen? |    |      |                               |
| Kann die Person das Toilettenpapier und die Spültaste leicht erreichen?                                                                 |    |      |                               |

## 8. Zusätzliche Räume

|  | Ja | Nein | Bemerkungen / Handlungsbedarf |
|--|----|------|-------------------------------|
|  |    |      |                               |
|  |    |      |                               |
|  |    |      |                               |
|  |    |      |                               |
|  |    |      |                               |
|  |    |      |                               |
|  |    |      |                               |
|  |    |      |                               |
|  |    |      |                               |
|  |    |      |                               |
|  |    |      |                               |

© bfu 2015, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht