

Checkliste: Sturzrisiko und Sicherheit zu Hause

Wohnung, Risiken und nächste Sicherheitsmassnahmen prüfen.

Hinweis zum Ausfüllen

Diese Checkliste ist für Ihre eigenen Notizen gedacht. Sie müssen keine persönlichen Daten eintragen. Neutrale Begriffe wie "Person A", "meine Mutter" oder "mein Vater" reichen aus.

Diese Checkliste hilft, Sturzrisiken und unsichere Situationen zu Hause zu sortieren. Ziel ist nicht Perfektion, sondern der nächste konkrete Sicherheits-Schritt.

Persönlich klären

Wenn Sie den nächsten Schritt nicht allein sortieren möchten, kann Amedis Care Sie persönlich unterstützen.

Kontaktformular: <https://amedis-care.de/kontakt/>

Digital weitermachen

Checkliste ausfüllen, speichern und als Grundlage für den nächsten PflegeStart-Schritt nutzen.

1. Ausgangssituation

Datum Ihrer Notizen

Worum geht es gerade? kurze Notiz

2. Was ist aktuell unsicher?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Sturz ist bereits passiert | <input type="checkbox"/> fast gestürzt / Gleichgewicht verloren |
| <input type="checkbox"/> unsicher beim Aufstehen | <input type="checkbox"/> unsicher beim Gehen |
| <input type="checkbox"/> Bad / Dusche / Toilette unsicher | <input type="checkbox"/> nachts aufstehen ist riskant |
| <input type="checkbox"/> Treppe / Stufen schwierig | <input type="checkbox"/> Schwindel / Schwäche beobachtet |
| <input type="checkbox"/> Stolperfallen in der Wohnung | <input type="checkbox"/> Medikamente machen müde / unsicher |
| <input type="checkbox"/> Orientierung / Demenz spielt mit hinein | <input type="checkbox"/> Angehörige haben Sorge |

Was ist konkret passiert oder was macht Ihnen Sorge?

3. Wohnung und Alltag prüfen

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> lose Teppiche / Kanten | <input type="checkbox"/> schlechte Beleuchtung |
| <input type="checkbox"/> enge Wege | <input type="checkbox"/> Kabel / Gegenstände im Weg |
| <input type="checkbox"/> Türschwellen | <input type="checkbox"/> Schuhe / Hausschuhe unsicher |
| <input type="checkbox"/> Handlauf fehlt / unsicher | <input type="checkbox"/> Stufen schlecht sichtbar |
| <input type="checkbox"/> Rutschgefahr im Bad | <input type="checkbox"/> Aufstehen von Toilette schwer |
| <input type="checkbox"/> Duschstuhl / Haltegriffe prüfen | <input type="checkbox"/> Nachtweg zur Toilette riskant |
| <input type="checkbox"/> Bett zu niedrig / hoch | <input type="checkbox"/> Telefon / Notruf nicht erreichbar |
| <input type="checkbox"/> Herd / heisses Wasser riskant | <input type="checkbox"/> Pausen / Sitzmöglichkeit fehlen |

4. Konkrete Sturz- oder Unsicherheitssituationen

Wann / wo?	Was ist passiert?	Mögliche Ursache / Risiko	Was hätte geholfen?

5. Was kann sofort verbessert werden?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> lose Teppiche entfernen / sichern | <input type="checkbox"/> Laufwege freiräumen |
| <input type="checkbox"/> Beleuchtung / Nachtlicht prüfen | <input type="checkbox"/> rutschfeste Matte prüfen |
| <input type="checkbox"/> feste Schuhe / Hausschuhe | <input type="checkbox"/> Telefon / Notruf erreichbar legen |
| <input type="checkbox"/> Haltegriff im Bad prüfen | <input type="checkbox"/> Duschstuhl / Toilettensitzerhöhung |
| <input type="checkbox"/> Rollator / Gehhilfe prüfen | <input type="checkbox"/> Arztpraxis bei Schwindel ansprechen |
| <input type="checkbox"/> Medikamente prüfen lassen | <input type="checkbox"/> Hilfsmittelbedarf dokumentieren |

6. Wer sollte einbezogen werden?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Angehörige | <input type="checkbox"/> Hausarztpraxis |
| <input type="checkbox"/> Pflegedienst | <input type="checkbox"/> Pflegekasse |
| <input type="checkbox"/> Krankenkasse | <input type="checkbox"/> Sanitätshaus |
| <input type="checkbox"/> Wohnraumberatung | <input type="checkbox"/> Amedis Care persönlich klären |

Mögliches Hilfsmittel / Anbieter / Link / Telefonnummer

Mein nächster Schritt

Bis wann?

Wer kann helfen?

Partnerangebot / Anzeige

Über passende Angebote können nächste Hilfen geprüft werden, zum Beispiel Hausnotruf, Bad-Sicherheit, Haltegriffe, Duschstuhl, Rollator oder Sturzsensoren. Entsprechende Links oder Angebote werden auf der Website als Partnerangebot / Anzeige gekennzeichnet. Prüfen Sie immer, ob das Angebot zur Situation passt und ob eine Kostenübernahme vor Bestellung geklärt

[Sicherheitslösung prüfen](#)

Persönlich klären

Wenn Sie den nächsten Schritt nicht allein sortieren möchten, kann Amedis Care Sie persönlich unterstützen.

Kontaktformular: <https://amedis-care.de/kontakt/>

Digital weitermachen

Checkliste ausfüllen, speichern und als Grundlage für den nächsten PflegeStart-Schritt nutzen.

Hinweis zum Datenschutz

Diese Checkliste bleibt bei Ihnen. Amedis Care erhält Ihre Einträge nur, wenn Sie selbst eine persönliche Unterstützung anfragen und Informationen bewusst übermitteln.

Kurz erklärt

Sturzrisiko: Hinweise darauf, dass eine Person leichter fallen könnte.

Hilfsmittel: Gegenstände, die Sicherheit, Mobilität oder Selbstständigkeit unterstützen.

Hausnotruf: Kann helfen, im Notfall schneller Unterstützung zu rufen.

Wohnraumanpassung: Veränderungen zu Hause, damit Pflege und Alltag sicherer werden.

Pflegekasse: Teil der Krankenkasse und zuständig für Pflegeleistungen bei Pflegegrad.