

Hindernis- und unfallfrei

Pro Jahr stürzen laut Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) über 88 000 ältere Menschen. Dabei spielen nicht selten äussere Aspekte wie rutschige Böden, fehlende Handläufe oder schlechte Beleuchtung eine Rolle. Dabei können bereits einfache Massnahmen das Sturzrisiko mindern:

- Wohnung gut ausleuchten – besonders wichtig bei Treppen
- Stolperfallen wie herumliegende Kabel beiseiteräumen
- In Badewanne und Dusche Gleitschutzstreifen anbringen
- Treppenstufenkanten mit Gleitschutzstreifen sichtbar machen
- Teppiche mit Gleitschutzmatten unterlegen
- Möbel und Regale an der Wand festschrauben – so kann man sich im Notfall festhalten

Es lohnt sich auf alle Fälle, die Wohnung, in der man alt werden möchte, möglichst hindernisfrei zu gestalten und dabei die Hilfe und Anleitungen von Fachpersonen in Anspruch zu nehmen.

Anbieter in diesem Bereich

- **MetamorphHouse** bietet Erfahrungsberichte, Tipps und Tools wenn Sie Ihr Einfamilienhaus weiterbauen und neu nutzen möchten. [metamorphouse.ch](https://www.metamorphouse.ch)
- **Mona** ist eine digitale Plattform für Wohnungsanpassungen im Alter. Das MONA-Tool wurde von der Fred GmbH gemeinsam mit der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) entwickelt. [MONA](https://www.mona.ch)
- Die **Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu)** gibt nützliche Tipps, wie man Unfällen im Haushalt vorbeugen kann. Publikation «Selbstständig bis ins hohe Alter» enthält eine praktische Checkliste für eine sichere Wohnumgebung. [bfu.ch/ratgeber/wohnen-im-alter](https://www.bfu.ch/ratgeber/wohnen-im-alter)
- **Procap Aargau/Solothurn** unterstützt Menschen mit Behinderungen bei der Suche nach einer hindernisfreien Wohnung und vermittelt Baufachleute, die bei der Anpassung einer Wohnung beraten. [procap.ch](https://www.procap.ch)
- Sie möchten Ihr Eigenheim zudem auch noch energetisch auf den neusten Stand bringen? Hier erhalten Sie wichtige Informationen und Kurzberatungen: [Beratung Energie - Stadt Baden](https://www.stadtbaden.ch/energie)