

Wohnung sturzsicher machen: Raum für Raum

Gehen Sie mit dieser Liste einmal durch die Wohnung, am besten gemeinsam mit der pflegebedürftigen Person. Oft genügen kleine Anpassungen. Abhaken, was erledigt ist.



☐ selbst umsetzbar, meist ohne Antrag ☐ Umbau oder Hilfsmittel: vorher bei der Kasse klären (Seite 2)

Eingang

RAUM 1

- ☐ Stufen und Schwellen sind auffällig markiert.
- ☐ Fußmatte ist rutschfest oder am Boden befestigt.
- ☐ Ausreichend Licht, nachts Lampe mit Bewegungsmelder.
- ☐ Genug Platz für Rollator oder Rollstuhl.
- ☐ Handlauf oder Haltegriff fachgerecht angebracht.
- ☐ Fest installierte Rampe nötig? **UMBAU**

Flur

RAUM 2

- ☐ Laufwege sind frei, keine Kabel auf dem Boden.
- ☐ Teppichkanten und Läufer befestigt oder entfernt.
- ☐ Boden ist eben und nicht glatt.
- ☐ Türschwellen sind markiert.
- ☐ Lichtschalter sind gut erreichbar.
- ☐ Möbel so umgestellt, dass der Rollator Platz hat.

Bad

RAUM 3

- ☐ Keine rutschigen Badematten, nur rutschfeste Matten.
- ☐ Nässe auf dem Boden sofort aufwischen.
- ☐ Toilette ist nachts schnell und sicher erreichbar.
- ☐ Haltegriffe an Toilette, Dusche oder Wanne.
- ☐ Erhöhter Toilettensitz vorhanden. **HILFSMITTEL**
- ☐ Duschhocker oder Badewannenlift. **HILFSMITTEL**
- ☐ Bodengleiche Dusche statt Wanne? **UMBAU**

Schlafzimmer

RAUM 4

- ☐ Bett in passender Höhe; bei Gefahr herauszufallen so niedrig wie möglich.
- ☐ Brille, Getränk, Lichtschalter und Rollator vom Bett aus erreichbar.
- ☐ Nachtlicht oder Lampe mit Bewegungsmelder.
- ☐ Toilettenstuhl nachts neben dem Bett, Bremsen fest.
- ☐ Sturzmatte vor dem Bett, wenn nötig.
- ☐ Keine Bettgitter, wenn die Person nicht zustimmt.

Küche

RAUM 5

- ☐ Speisen und Getränke sind gut erreichbar.
- ☐ Boden trocken halten, Verschüttetes gleich aufwischen.
- ☐ Keine Kabel im Laufweg.
- ☐ Genug Licht und Platz zum Bewegen mit Rollator.
- ☐ Hängeschränke motorisch absenkbar? **UMBAU**

Herdsicherung ist sinnvoll, zählt aber nicht als Wohnumfeldverbesserung.

Treppe

RAUM 6

- ☐ Stufenkanten sind auffällig markiert.
- ☐ Nichts auf den Stufen abstellen.
- ☐ Gut ausgeleuchtet, ohne dunkle Schatten.
- ☐ Handlauf fest und fachgerecht angebracht.
- ☐ Treppenlift nötig? **UMBAU**
- ☐ Bei Demenz: Treppe sichern, wenn sie nicht sicher allein benutzt werden kann (vorher absprechen).

Die Reparatur schadhafter Stufen zahlt die Pflegekasse nicht.

Licht und Hilfsmittel

Licht

ÜBERALL

- ☐ In allen Räumen ausreichend Licht.
- ☐ Weg vom Bett zur Toilette nachts beleuchtet.
- ☐ Bei Demenz: Räume ohne Schatten ausleuchten, Spiegel und Glanzflächen prüfen.

Hilfsmittel und Person

TÄGLICH

- ☐ Brille und Hörgerät werden benutzt; Augen und Ohren regelmäßig prüfen lassen.
- ☐ Gehhilfe griffbereit und funktionstüchtig, Bremsen fest.
- ☐ Schuhe hinten geschlossen, flache rutschfeste Sohle; zu Hause rutschfeste Socken.



Zuschüsse, Antrag und Ihr Plan

Weitere Punkte, die Stürze verhindern

- ☐ Kleidung sitzt gut und rutscht nicht herunter.
- ☐ Nachts nicht auf Socken über glatten Boden gehen.
- ☐ Gewohnte Plätze beibehalten: Gehhilfe und Brille immer an derselben Stelle (wichtig bei Demenz).
- ☐ Sturz schnell bemerken: Falldetektor, Sensormatte oder Hausnotruf prüfen.
- ☐ Medikamente mit Arzt oder Apotheke besprechen: Manche Beruhigungs- und Blutdruckmittel erhöhen das Sturzrisiko.
- ☐ Fachlich beraten lassen, zum Beispiel Wohnberatung oder ein Hausbesuch durch Ergotherapie.
- ☐ Bewegung nicht aus Angst vermeiden; Übungen mit Arzt oder Physiotherapie abstimmen.

Wer zahlt was?

PFLEGEKASSE

Wohnumfeldverbesserung

Bis zu 4.180 € je Maßnahme (§ 40 Abs. 4 SGB XI), ab Pflegegrad 1. Eine Kann-Leistung: Die Kasse entscheidet im Einzelfall.

Zum Beispiel: Treppenlift, Türverbreiterung, fest installierte Rampe, pflegegerechter Umbau des Bades wie eine bodengleiche Dusche.

Alles, was zum gleichen Zeitpunkt nötig ist, gilt als **eine** Maßnahme. Ändert sich die Pflegesituation, ist ein weiterer Zuschuss möglich.

Nicht gefördert u. a.: Reparatur schadhafter Treppenstufen, Beleuchtung im Eingang oder Treppenhaus, Herdsicherung, Schönheitsreparaturen.

PFLEGEKASSE

Pflegehilfsmittel

Technische Hilfsmittel wie Pflegebett oder Hausnotruf werden oft leihweise überlassen. Zuzahlung ab 18 Jahren 10 %, höchstens 25 € je Hilfsmittel.

Verbrauchsprodukte bis 42 € im Monat.

Hausnotruf: Die Kasse prüft zusätzliche Voraussetzungen, etwa ob die Person oft allein ist.

KRANKENKASSE

Hilfsmittel

Bei Vorliegen der Voraussetzungen (§ 33 SGB V), zum Beispiel ein **Duschsitz**.

Umbau und Hilfsmittel können parallel laufen: Die Pflegekasse bezuschusst den bodengleichen Duschzugang, die Krankenkasse stellt den Duschsitz.

So beantragen Sie einen Umbau

1

Fotos von der Situation vor dem Umbau machen.

2

Kostenvoranschlag vom Fachbetrieb einholen.

3

Antrag mit Begründung bei der Pflegekasse stellen, **vor** Baubeginn.

4

Schriftlichen Bescheid abwarten, dann beauftragen.

5

Rechnung bei der Pflegekasse einreichen.

Mein Umsetzungsplan

MASSNAHME	RAUM	WER KÜMMERT SICH?	BIS WANN?	ERLEDIGT
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐