



# Checkliste Heimkehr aus der Klinik

Vor der Heimkehr aus der Klinik gibt es einiges zu organisieren. Diese Checkliste soll Ihnen und Ihren Angehörigen, Freundinnen oder Freunden dabei helfen.

- Alle Laufwege freiräumen, so dass sich die gestürzte Person sicher mit Unterarmgehilfen oder dem Rollator in der Wohnung bewegen kann.
- Alle Stolperfallen und Rutschgefahren beseitigen, zum Beispiel Teppiche auf glatten Böden und auf dem Boden liegende Kabel.
- Nachtlichter mit Bewegungsmelder oder Leuchtmittel mit Fernbedienung sind praktisch und nicht teuer. Es gibt sie in Baumärkten und manchen Möbelhäusern.
- Türschwellen und Kanten von Stufen mit Klebeband in Signalfarben markieren.
- Glatte Treppenstufen mit Antirutschfolien sicherer machen.
- Antirutsch-Klebefolien für Dusche oder Wanne mindern die Gefahr, auszurutschen. Badvorleger beseitigen.
- Duschhocker, -stühle oder -klappsitz beziehungsweise Badewannenbrett organisieren. Einige Duschhilfen stehen im Hilfsmittelverzeichnis und können verordnet werden.
- Umhängebeutel mit Schultergurt und gegebenenfalls Greifhilfe besorgen. Leichte Gegenstände lassen sich im Sitzen auch mit einer Würstchen- oder Grillzange aufheben.
- In Absprache mit der gestürzten Person ungeeignete Kleidung und Schuhe aussortieren und gegebenenfalls andere kaufen, zum Beispiel geschlossene Hausschuhe.