

Tipp 1: Steckdose in Greifhöhe

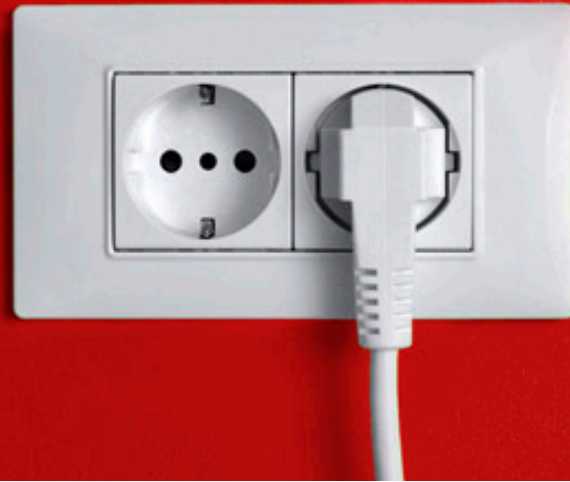


Foto: Blaz Kure/Shutterstock.com

Verlegen Sie häufig benutzte Steckdosen auf eine Höhe von 70 cm.
Das erleichtert Ihnen den Zugriff beispielsweise bei täglichen Hausarbeiten wie Staubsaugen.

Tipp 2: Möglichst lange selbstständig duschen



Foto: kropic1, Offscreen/Shutterstock.com

Wer möchte nicht im Alter möglichst lange eigenständig und sicher baden und duschen.
Ein Duschhocker zum Hinsetzen erleichtert das selbstständige Duschen und mindert das Unfallrisiko.

Tipp 3: Sicherer Halt in der Badewanne



Foto: manfredxy, Horiyan/Shutterstock.com

Ein warmes Bad ist Entspannung pur. Haltegriffe erleichtern das Hinsetzen und Aufstehen und die Bewegung in der Wanne. Eine zusätzliche Sicherheit bieten sie außerdem.

Tipp 4: Tägliches Geschirr in greifbarer Nähe



Foto: Onairda, Elnur, Lasse Kristensen, Andrew Bassett, Reinhold Leitner/Shutterstock.com

Machen Sie es sich leicht und stellen Sie täglich benutztes Geschirr in greifbarer Reichweite auf. Auch andere Küchenutensilien wie Zucker, Kaffee oder Töpfe können in greifbarer Nähe stehen.

Tipp 5: Glasböden in Oberschränken



Foto: Vnlit, Grafica/Shutterstock.com

Ersetzen Sie herkömmliche Einlegeböden in den Oberschränken durch Glasböden. Das ermöglicht Ihnen einen leichteren Überblick in die oberen Fächer.

Tipp 6: Kochen im Sitzen mit niedriger Arbeitsfläche



Foto: Franz Pfluegl/fotolia.com und Gr8/Shutterstock.com

Es muss nicht immer im Stehen gekocht werden! Wenn genug Platz vorhanden ist, lässt sich ein Teil der Arbeitsplatte tiefer montieren und durch Entfernen des Unterschranks Beinfreiheit schaffen.