

## TIPP 1

# Steckdose in Greifhöhe

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

*70 cm  
vom Boden*



## TIPP 2

# Möglichst lange selbstständig duschen

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



TIPP 3

## Sicherer Halt in der Badewanne

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

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

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



## TIPP 6

# Kochen im Sitzen

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.

