

Ihre persönliche Schwindel-Checkliste zum Ankreuzen

Beim Einkaufen

- ☐ Ich plane meine Einkäufe zu ruhigen Tageszeiten.
- ☐ Ich nutze den Einkaufswagen bewusst zur Stabilisierung.
- ☐ Ich trage flache, rutschfeste Schuhe.
- ☐ Ich bereite eine Einkaufsliste vor, um den Aufenthalt zu verkürzen.
- ☐ Ich bitte bei Bedarf jemanden, mich zu begleiten.

Im Haushalt

- ☐ Ich führe Tätigkeiten langsam und mit Bedacht aus.
- ☐ Ich mache regelmäßige Pausen und teile Aufgaben in kleine Schritte auf.
- ☐ Ich achte darauf, nasse Böden sofort zu trocknen.
- ☐ Ich lagere häufig genutzte Dinge in gut erreichbarer Höhe.

Unterwegs

- ☐ Ich trage eine Notfallkarte mit meinen Gesundheitsdaten bei mir.
- ☐ Ich wähle vertraute Wege mit Sitzmöglichkeiten.
- ☐ Ich nutze öffentliche Verkehrsmittel, wenn ich mich unsicher fühle.
- ☐ Ich achte auf ausreichendes Trinken und kleine Mahlzeiten.
- ☐ Ich informiere Freunde oder Familie über meine Beschwerden.

Wie Sie mit der Liste weiterarbeiten können

Diese Checkliste soll Ihnen dabei helfen, sich Ihrer Möglichkeiten bewusst zu werden – nicht im Sinne eines Pflichtprogramms, sondern als Orientierung. Vielleicht entdecken Sie auch Punkte, die Sie bisher noch nicht bedacht haben.