



Checkliste Wohnungsanpassung

aus der Broschüre „Daheim wohnen bleiben!“

Diese Liste soll Ihnen bei der Beantwortung folgender Fragen Hilfestellung leisten:

Wie kann ich meine Wohnung altersgerecht gestalten?

Was muss ich verändern, damit ich sicher und selbstständig dort leben kann?

Kreuzen Sie im Folgenden an, was für die einzelnen Maßnahmevorschläge in Ihrem Fall gilt:

A = Diese Maßnahme muss ich umsetzen.

B = Hierzu brauche ich professionelle Beratung.

C = Diese Maßnahme habe ich bereits umgesetzt bzw. ist in meinem Fall nicht erforderlich.

Nach Ausfüllen der Checkliste können Sie sich dann einfach eine Prioritätenliste der nötigen Maßnahmen erstellen. Konkreten Rat und Unterstützung erhalten Sie bei einer Beratungsstelle, telefonisch oder bei einem Hausbesuch.

Allgemeine Hinweise

| | A | B | C |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschsicher befestigt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist ein Telefon mit Spezialfunktionen (Hörverstärker, Freisprecheinrichtung, große Tasten) angeschafft worden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es einen Hausnotruf und wird der Auslöser am Körper getragen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben Nachbarn für den Notfall einen Schlüssel? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind die Türschwellen ausgeglichen, d. h. stolperfrei zu überqueren? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind die Möbel so ausgerichtet, dass genügend Bewegungsfreiheit vorhanden ist, gegebenenfalls auch mit Gehilfen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es für schlecht erreichbare Fenstergriffe Griffverlängerungen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind die Lichtschalter erreichbar und ggf. durch eine Fernbedienung ergänzt worden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Können die Lichtschalter gut erkannt werden (Farbkontrast oder Größe)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist die Beleuchtung in allen Räumen und draußen ausreichend? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Entspricht der Bodenbelag Ihren Bedürfnissen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind im Zugang, im Flur, in den Zimmern und an den Treppen genügend Haltegriffe bzw. Handläufe angebracht? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Eingang: Außen

| | A | B | C |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Sind Hausnummer und Namensschild gut erkennbar und beleuchtet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wäre es sinnvoll, eine Beratung wegen Rampe oder Lift für Kinderwagen oder Menschen mit Rollator bzw. Rollstuhl anzufragen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hat die Haustür einen Wetterschutz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist eine Gegensprechanlage installiert? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es einen automatischen Türöffner? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist die Klingel bzw. der Briefkasten für kleine Personen oder Rollstuhlfahrer erreichbar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist die Haustür leicht genug zu öffnen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hat die Haustür eine Möglichkeit zur Arretierung? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Eingang: Innen

| | A | B | C |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ist ein elektrischer Türöffner für Haustür und Wohnungstür (z. B. auch von Bett oder Wohnzimmeressel aus bedienbar) mit Gegensprechmöglichkeit vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hat die Klingel ein Signallicht oder einen Verstärker, damit sie gut wahrgenommen werden kann? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es eine einbruchssichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hat die Tür einen Weitwinkelspion? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist die Garderobe so organisiert, dass ein bequemer Sitzplatz eingerichtet ist und Mäntel und Schuhe gut erreichbar sind? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es einen Platz, wo z. B. Einkäufe bequem abgestellt werden können? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Wohnzimmer

| | A | B | C |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ist die Sitzhöhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kann vom Lieblingsplatz aus durch ein Fenster nach draußen geschaut werden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hat der Lieblingssessel eine Aufstehhilfe? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist ein elektrisch verstellbarer Sessel vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Schlafbereich

| | A | B | C |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ist die Höhe des Betts so, dass gut aufgestanden werden kann? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es einen Lattenrost mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen oder zur Pflegeunterstützung? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist eine körpergerechte Matratze, gegebenenfalls Antidekubitusmatratze vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Licht, Telefon, Medikamente, Lektüre)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen, z. B. Bügelstütze, Haltegriffe, angebracht? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Schlafbereich

| | A | B | C |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ist ein Lichtschalter vom Bett aus erreichbar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist ein Telefon vom Bett aus erreichbar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind die Möbel so angeordnet, dass genug Platz zwischen Bett und Schränken ist? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist der Schrankinhalt so geordnet, dass die wichtigsten Dinge bequem erreicht werden können? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Küche

| | A | B | C |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schüben versehen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Küchengeräte höher gestellt (z. B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine) und so im Alltag besser nutzbar gemacht? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist eine Sitz-Stehhilfe vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es einen Arbeitsplatz zum Sitzen (tiefer als normale Arbeitsflächen)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist ein unterfahrbarer Arbeitsbereich, z. B. für Rollstuhlfahrer, vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind zur besseren Erreichbarkeit von täglich benötigten Gegenständen tiefer angebrachte Oberschränke oder hydraulische Schrankeinsätze zum Absenken angeschafft worden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haben die Oberschränke Glasböden, damit ihr Inhalt gut einsehbar ist? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind die Schrankinhalte in Hinsicht auf eine bequeme Nutzung einsortiert? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es sicher und leicht zu bedienende Armaturen (z. B. Einhebelmischer mit längerem Griff)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist zur Sicherheit eine Herdsicherung eingebaut worden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind nötige Hilfsmittel (Greifhilfen, Eshilfen, z. B. Besteck mit verstärkten Griffen) vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sanitärbereich: Kleine Maßnahmen

| | A | B | C |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Sind Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche angeschafft worden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es rutschhemmende Aufkleber am Wannen- bzw. Duschboden oder eine sichere Badematte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bei einer Badewanne: Ist eines der folgenden Hilfsmittel vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| – Badebrett als Sitzmöglichkeit zum Auflegen auf die Wanne | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| – Badewannendrehsitz | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| – Badewannenlifter | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bei einer Dusche: Ist ein Duschhocker oder Duschsitz (an der Wand befestigt) vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach der Dusche/dem Baden leicht erreichbar ist? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist die Höhe des WCs für ein bequemes Aufstehen passend? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Oder sollte das WC durch Aufsatz oder höhere WC-Schüssel angepasst werden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Stützgriffe oder Armlehnen für die komfortable Nutzung des WCs vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Sanitärbereich: Größere Maßnahmen

| | A | B | C |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Öffnet die Tür nach außen und kann sie auch von außen entriegelt werden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es eine bodengleiche Dusche inkl. Haltegriffe und Sitzmöglichkeiten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist eine sichere und leicht zu bedienende Armatur mit Verbrühschutz angebracht worden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wird ein Bidet oder ein Dusch-WC benötigt? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist das Waschbecken mit Rollstuhl oder mit Toilettenstuhl unterfahrbar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gibt es eine Sitzmöglichkeit vor Waschbecken und Spiegel? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist ein Spiegel in passender Höhe – eventuell kippbar – vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Reicht die Tragfähigkeit der Wände, um ggf. später Haltegriffe nachrüsten zu können? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind die Bodenfliesen ausreichend rutschfest? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Balkon und Terrasse

| | A | B | C |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ist der Zugang sicher und bequem möglich? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist ein Terrassendeck als Erhöhung des Bodens (evtl. mit angepasster Brüstungshöhe) installiert worden, um Niveauunterschiede auszugleichen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Treppen

| | A | B | C |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ist ein zweiter Handlauf vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind Markierungen an der Stufenvorderkante angebracht worden, die die Stufen optisch klar voneinander abheben? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind ausgetretene oder sehr glatte Stufen repariert bzw. rutschhemmend gestaltet worden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, so dass eine Beleuchtung bis Erreichen der Wohnungstür bzw. des nächsten Stockwerks sichergestellt ist? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sind auf den Treppenabsätzen Sitzgelegenheiten vorhanden? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gilt es eine Beratung über den Einbau eines Treppenlifts einzuholen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wäre eine Beratung zu Treppenraupen oder anderen Treppensteighilfen zur Überwindung von Treppen im Sitzen sinnvoll? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sollten (bei einem Mehrparteienhaus) Informationen eingeholt werden, ob ein Aufzug eingebaut werden könnte? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Dieses Heft wurde Ihnen überreicht von:

Verein 
Stadtteilarbeit
beratungsstelle-wohnen.de

Stadtteilarbeit e. V.
Aachener Straße 9
80804 München
Tel. 089 35 70 43-0
be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de