

2. Auflage

Verein
Stadtteilarbeit



Daheim wohnen bleiben!

Beratung zur Wohnungsanpassung
für altersgerechtes Wohnen



Checkliste Wohnungsanpassung

aus der Broschüre „Daheim wohnen bleiben!“

Verein
Stadtteilarbeit

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. rutscht sicher befestigt?	☐	☐	☐
Ist ein Telefon mit Spezialfunktionen (Hörverstärker, Freisprecheinrichtung, große Tasten) angeschafft worden?	☐	☐	☐
Gibt es einen Hausnotruf und wird der Auslöser am Körper getragen?	☐	☐	☐
Haben Nachbarn für den Notfall einen Schlüssel?	☐	☐	☐
Sind die Türschwellen ausgeglichen, d. h. stolperfrei zu überqueren?	☐	☐	☐
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	☐	☐	☐
Sind die Möbel so ausgerichtet, dass genügend Bewegungsfreiheit vorhanden ist, gegebenenfalls auch mit Gehilfen?	☐	☐	☐
Gibt es für schlecht erreichbare Fenstergriffe Griffverlängerungen?	☐	☐	☐
Sind die Lichtschalter erreichbar und ggf. durch eine Fernbedienung ergänzt worden?	☐	☐	☐
Können die Lichtschalter gut erkannt werden (Farbkontrast oder Größe)?	☐	☐	☐
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?	☐	☐	☐
Ist die Beleuchtung in allen Räumen und draußen ausreichend?	☐	☐	☐
Entspricht der Bodenbelag Ihren Bedürfnissen?	☐	☐	☐
Sind im Zugang, im Flur, in den Zimmern und an den Treppen genügend Haltegriffe bzw. Handläufe angebracht?	☐	☐	☐

Eingang: Außen

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

Eingang: Innen

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

Wohnzimmer

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

Schlafbereich

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

Schlafbereich

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

Küche

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

Sanitärbereich: Kleine Maßnahmen

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

Sanitärbereich: Größere Maßnahmen

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

Balkon und Terrasse

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

Treppen

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

Dieses Heft wurde Ihnen überreicht von:

© Stadtteilarbeit e.V.
Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen
Konrad-Zuse-Platz 11/1. Stock
81829 München
089/ 357043-0
info@komz-wohnen.de
www.komz-wohnen.de

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