

Checkliste Wohnungsanpassung

(Quelle: Checkliste Wohnungsanpassung Beratungsstelle Wohnen München-Milbertshofen)

- Wie kann ich meine Wohnung altengerecht gestalten?
- Was muss ich verändern, damit ich sicher und selbständig dort leben kann?

Beseitigung von Hindernissen (in allen Wohnbereichen)

- Beseitigung von Stolperfallen: statt Kabelsalat zusätzliche Steckdosen
- rutschfester Bodenbelag, Befestigung von Teppichen
- ausreichende Beleuchtung
- Handläufe, Griffe, Abstützmöglichkeiten
- Installation eines (zweiten) Telefonanschlusses z.B. neben dem Bett, große Tastatur
- Installation eines Telefons mit Spezialfunktionen (Hörverstärker, Freisprecheinrichtung)
- Installation einer Notrufanlage
- Beseitigung von Schwellen, Türverbreiterung
- standsichere Möbel
- Erreichbarmachen von Fenstergriffen, Lichtschaltern, Türdrückern, z.B. durch Verlängerung
- ausreichende Bewegungsfläche

Hauszugang

- Hausnummer und Namensschild gut erkennbar
- Sprechanlage
- Türsicherung
- Wetterschutz vor der Haustüre
- leichtgängige Haustüre
- Zuschaltung der Außenbeleuchtung mit Bewegungsmelder
- Handlauf für die Eingangsstufen

Treppen

- Handlauf auf beiden Seiten der Treppe und 30 cm über die Treppe hinausreichend
- Treppenraupe zur Beförderung eines Rollstuhls
- Treppenlift
- bei selbständig abschaltenden Intervallbeleuchtung: ausreichende Beleuchtungszeit
- Rampen für Rollstühle und Gehwägen
- Reparatur ausgetretener Stufen
- rutschhemmender Stufenbelag
- klares optisches Abheben der Stufen durch Klebestreifen

Eingangsbereich der Wohnung / Flur

- Sicherung der Wohnungstür (z.B. Kastenriegelschloss, Weitwinkelspion)
- elektrische Türöffner für Haustür und Wohnungstür, evtl. von Bett oder Wohnzimmerstuhl aus bedienbar, dann immer mit Gegensprechmöglichkeit
- gut hörbare Klingel (z.B. Zweiton-Gong)
- Lichtsignalanlage für Schwerhörige als optische Verstärkung der Klingel
- bodengleiche Fußmatte (Abstreifer)

Wohnzimmer

- Anpassung der Höhe der Möbel (Stühle, Sessel, Tische)
- Sitzgelegenheiten mit Aufstehhilfe
- körpergerechte Sitzmöbel mit Arm- und Nackenstütze
- Einrichtung eines Lieblingsplatzes in Fensternähe mit Blick nach draußen
- gut erreichbare Ablage neben dem Liebessitzplatz

Balkon und Terrasse

- schwellenfreier Zugang
- Erhöhung des Geländers, wenn Balkonboden erhöht wird
- Stützgriffe
- Rollläden und Markisen motorisch unterstützt

Kochbereich

- leicht gängige Schübe
- Höherstellen von Küchengeräten (z.B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine)
- Schaffung eines Arbeitsplatzes zum Sitzen (tiefer als normale Arbeitsflächen)
- Oberschränke tiefer anbringen, hydraulische Schrankeinsätze zum Absenken
- unterfahrbarer Arbeitsbereich in Sitzhöhe, z.B. für Rollstuhlfahrer
- sichere und leicht zu bedienende Armaturen
- Herdzeitschaltuhr: Herd schaltet sich z. B. nach 20 Minuten ab, auch wenn der Benutzer das Abschalten vergisst
- Hilfsmittel (Greifhilfen, Eshilfen, z. B. Besteck mit verstärkten Griffen)

- Stehhilfe: höherer Hocker, der das Arbeiten an der Arbeitsfläche und Aufstehen erleichtert
- Einlegeböden aus Glas in Oberschränken: gelagerte Gegenstände sind von unten sichtbar

Schlafbereich

- Anpassung der Betthöhe
- Lattenrost mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil
- Anschaffung eines Pflegebetts bei Pflegebedürftigkeit
- Schaffung von mehr Platz am Bett (Platz zum Ein- / Aussteigen, zur Pflege)
- körpergerechte Matratze, gegebenenfalls Antidekubitusmatratze
- Ablage neben dem Bett
- Abstützmöglichkeit, z.B. Bügelstütze zum Hochklappen
- Lichtschalter neben dem Bett

Sanitärbereich

• **Allgemeines**

- Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne und Dusche
- Austausch des Handtuchhalters und der Duschstange gegen stabile Haltegriffe zum Festhalten
- sichere und leicht zu bedienende Armaturen
- ausreichende Ablageflächen in Greifhöhe
- Hilfsmittel wie Toilettenstuhl oder Duschhocker
- Zusatzheizung
- Verbrühschutz
- rutschhemmender Belag für den Boden

• **Badewanne und Dusche**

- Badewannenlifter
- Aufkleber am Wannen- bzw. Duschboden (Verminderung der Rutschgefahr) oder sichere Badematte
- Badewannensitz (evtl. schwenkbar als Einstiegsilfe) zur Erleichterung beim Aufstehen
- Badebrett als Sitzmöglichkeit zum Auflegen auf die Wanne
- Einbau einer bodengleichen Dusche
- Spritzschutz für die untere Hälfte der bodengleichen Dusche, um Pflege von außerhalb der Dusche zu ermöglichen
- Duschsitz (an der Wand befestigt oder als Duschhocker)
- funktionierender Überlaufschutz

• **WC**

- Toilettenaufsatz zur Erleichterung des Aufstehens
- Armlehnen, teils im Aufsatz integriert oder Stützgriffe
- Einbau einer erhöhten WC-Schüssel
- WC-Automat mit Vaginal- und Analdusche und Fön

- **Waschbecken**
 - Unterfahrbar machen des Waschbeckens für Rollstuhl oder Toilettenstuhl
 - Spiegel in passender Höhe, eventuell kippbar
 - Sitzmöglichkeit vor Waschbecken und Spiegel

- **Badtür**
 - Türentriegelung auch von außen möglich
 - Türöffnung nach außen
 - Türverbreiterung
 - Schiebetür

Eigene Veränderungs- und Verbesserungsideen

Rat und Unterstützung erhalten Sie selbstverständlich bei uns an der Beratungsstelle, telefonisch oder bei einem Hausbesuch!