



# Checkliste – Sicheres Wohnen im Alter

Prüfen Sie anhand dieser Liste ihre aktuelle Wohnsituation. Ist Ihre Wohnung altersgerecht?

Was müssen Sie verändern, damit Sie sicher und selbstständig zu Hause leben können?

<b>Allgemeine Hinweise</b>	<b>✓</b>	<b>!</b>
Sind Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppiche, dicke Vorleger, ...) beseitigt bzw. rutschsicher befestigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Nachbarn für den Notfall einen Schlüssel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Türschwellen ausgeglichen, d.h. stolperfrei zu überqueren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Türen ausreichend breit? (mind. 90 cm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Möbel so angeordnet, dass genügend Bewegungsfreiheit besteht? Auch mit Gehhilfen, Rollstuhl? (mit Schreibtischstuhl ausprobieren)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Lichtschalter gut erreichbar, ggf. durch eine Fernbedienung ergänzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können die Lichtschalter gut erkannt werden? (Groß genug, farblich abgesetzt, z.B. im Bad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausreichend Rauchmelder vorhanden? (ggf. Aufschaltung zu Hausnotruf nötig?)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausreichende Beleuchtung innen und außen vorhanden? Bewegungsmelder im Außenbereich vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind ausreichend Haltegriffe bzw. Handläufe angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hauseingang</b>	<b>✓</b>	<b>!</b>
Sind Hausnummer und Namensschild gut erkennbar, Eingang ausreichend beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Zugang zum Wohnhaus trittsicher, frei von Stolperfallen und barrierefrei möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt sich die Haustüre leicht öffnen und schließen, ggf. eine automatische Türöffnung möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Haustür überdacht, Wetterschutz vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Haustüre arretierbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine einbruchsichere Türsicherung, z.B. einen Metallbügel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie genügend Platz vor der Haustüre? (Gehhilfen, Rollstühle!)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Klingel einen Signalverstärker bzw. ein Signallicht zur besseren Wahrnehmung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie eine Gegensprechanlage installiert oder einen digitalen Türspion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Briefkasten gut erreichbar, passt die Höhe auch für kleine Personen oder Rollstuhlfahrer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Checkliste – Sicheres Wohnen im Alter

<b>Hausflur/Treppenhaus</b>	✓	!
Gibt es in der Garderobe einen Sitzplatz, sind Mäntel und Schuhe gut erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Einkäufe bequem abgestellt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist im Hausflur genügend Platz zum Abstellen einer Gehhilfe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brennt die Treppenhausbeleuchtung lange genug?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein zweiter Handlauf für Treppen vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Markierungen an der Treppenkante/ Stufen optisch gut erkennbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Küche</b>	✓	!
Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schubladen versehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine Sitz-/Stehhilfe vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Arbeitsplatz im Sitzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben die Arbeitsflächen die richtige Höhe für Sie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie alle Schränke, auch Oberschränke gut erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reicht die Beleuchtung über der Arbeitsfläche aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es sicher und leicht zu bedienende Armaturen (Einhebelmischer mit verlängertem Griff, Verbrühschutz)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Wohnzimmer</b>	✓	!
Können Sie gut von Sesseln, Stühlen und Sofas aufstehen, passt die Höhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist neben Ihrem Lieblingsplatz eine Ablagefläche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie genug Licht zum Lesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie einen Sessel mit Aufstehhilfe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Schlafzimmer</b>	✓	!
Ist die Höhe des Bettes so, dass Sie gut aufstehen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Lattenrost elektrisch? Kopf- und Fußteil verstellbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Pflegefall: Pflegebett oder Betteinlegerahmen vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie neben dem Bett eine ausreichend große Ablage, die sie vom Bett aus gut erreichen können? (Telefon, Licht, Lektüre, Getränk, Hausnotruf,...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie um das Bett genügend Platz um gut (z.B. auch mit Hilfsmittel) in und aus dem Bett steigen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein Lichtschalter vom Bett aus erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie ein automatisches Nachtlicht (mit Bewegungsmelder) für nächtliche WC-Gänge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie den für sie wichtigen Schrankinhalt bequem erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Checkliste – Sicheres Wohnen im Alter

<b>Bad und WC</b>	✓	!
Sind Halte- bzw. Stützgriffe für Bad und Dusche vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Dusche bzw. Badewanne mit einer rutschfesten Matte ausgestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Hilfsmittel für die Badewanne beschafft? (Badebrett, Badewannendrehsitz, Badewannenhilfer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist in der Dusche ein Duschhocker oder ein an der Wand befestigter Duschsitz vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Höhe des WCs passend? (WC-Sitzerhöhung als Hilfsmittel möglich)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Stützgriffe für die komfortable Nutzung der Toilette angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Öffnet sich die Badezimmertür zum Gang hin und kann sie von außen entriegelt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie schon eine bodengleiche Dusche eingebaut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist das Waschbecken in einer für Sie bequemen Höhe angebracht, kann man es eventuell auch im Sitzen nutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hängt der Spiegel für Sie in einer günstigen Höhe? Ist er kippbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Sonstiges</b>	✓	!
Kommen Sie bequem und sicher auf Ihren Balkon/Terrasse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Waschmaschine, der Trockner für Sie gut erreichbar aufgestellt, ggf. leicht erhöht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie gelagerte Lebensmittel gut erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Sie konnten alle oder die meisten Fragen abhaken?

➔ Wunderbar, dann wohnen Sie jetzt schon in einer nahezu idealen Wohnung.

## Wenn das ein oder andere Ausrufezeichen angekreuzt wurde ➔

überlegen Sie sich, welche Anpassungen in Ihrer Wohnung Sie vornehmen wollen um sich sicher und gut aufgehoben zu fühlen.

- Bedenken Sie auch, dass Änderungen bei Einschränkungen, z.B. Pflegebedürftigkeit nur noch schwer oder mit Hilfe umgesetzt werden können.
- Wenn Sie jetzt noch fit genug sind, packen Sie es an, damit sie auch im höheren Alter noch selbstständig und selbstbestimmt zu Hause wohnen können.

Die Wohnberatung durch das Quartiersmanagement Seeon-Seebruck unterstützt Sie bei der Optimierung Ihrer persönlichen Wohnsituation.

### **Ulrike Ganslmeier**

Quartiersmanagerin und zertifizierte Wohnberaterin

Tel. 08667/8885-16

Email [ulrike.ganslmeier@seeon-seebruck.de](mailto:ulrike.ganslmeier@seeon-seebruck.de)