

## Checkliste altengerechtes Wohnen

### **Beseitigung von Hindernissen, Sichermachen der gesamten Wohnung**

- Beseitigung von Schwellen und Stolperfallen
- Türverbreiterung
- Am Boden verlaufende Kabel vermeiden, z.B. durch zusätzliche Steckdosen
- Rutschfeste Bodenbeläge, Befestigung von Teppichen
- Handläufe, Griffe, Abstützmöglichkeiten
- Standsichere Möbel
- Fenstergriffe, Lichtschalter, Türdrücker erreichbar machen, z.B. durch Verlängerung
- Ausreichend Bewegungsfläche schaffen
- Installation einer Notrufanlage
- Installation eines (zweiten) Telefonanschlusses z.B. neben dem Bett, Telefon mit großer Tastatur
- Installation eines Telefons mit Spezialfunktionen (Hörverstärker, Freisprecheinrichtung)

### **Hauszugang/Wohnungseingang**

- Hausnummer und Namensschild gut erkennbar
- Sprechanlage
- Elektrische Türöffner für Haus- und Wohnungstür, von Bett oder Wohnzimmerstuhl aus bedienbar, dann allerdings mit Gegensprechmöglichkeit
- Lichtsignalanlage für Schwerhörige als optische Verstärkung der Klingel
- Gut hörbare Klingel (z.B. Zweitton-Gong)
- Türsicherung
- Sicherung der Wohnungstür (z.B. Kastenriegelschloss, Weitwinkelspion)
- Wetterschutz vor der Haustüre
- Leichtgängige Haustüre
- Handlauf für die Eingangsstufen

### **Treppen**

- Handlauf auf beiden Seiten der Treppe und 30 cm über die Treppe hinausreichend
- Griffsichere Handläufe (nicht zu dick, zu glatt, zu dünn, zu kantig, keine Kordel)
- Treppenraupe zur Beförderung eines Rollstuhls
- Treppenlift
- Rampen für Rollstühle und Gehwägen
- Rutschhemmender Stufenbelag
- Klares optisches Abheben der Stufen durch Klebestreifen
- Bodengleiche Fußmatte (Abstreifer)
- Bei selbstständig abschaltenden Intervallbeleuchtung: ausreichende Beleuchtungszeit

### **Beleuchtung**

- Ausreichende Beleuchtung in allen Räumen
- Lichtschalter am Bett
- Bewegungsmelder in den Räumen (nicht im Schlafzimmer)
- Zuschaltung der Außenbeleuchtung mit Bewegungsmelder mit ausreichender Beleuchtungszeit

### **Wohnraum**

- 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
- Stützgriffe
- Rollläden und Markisen elektronisch

### **Balkon und Terrasse**

- Schwellenfreier Zugang
- Handläufe und Stützgriffe
- Erhöhung des Geländers, wenn Balkonboden erhöht wird

### **Küche**

- Höherstellen von Küchengeräten (z.B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine)
- Schaffung eines Arbeitsplatzes zum Sitzen (niedriger als normale Arbeitsflächen)
- Oberschränke niedriger anbringen, hydraulische Schrankeinsätze zum Absenken
- Unterfahrbarer Arbeitsbereich in Sitzhöhe, z.B. für Rollstuhlfahrer
- Sichere und leicht zu bedienende Armaturen
- Wasserhahn erreichbar machen, z.B. durch Umbau nach vorne
- Leichtgängige Schübe
- Herdzeitschaltuhr (Herd schaltet sich z. B. nach 20 Minuten ab, auch wenn der Benutzer das Abschalten vergisst) oder Induktionsherd (Platte heizt nur ,wenn ein Topf auf dem Kochfeld steht)
- Hilfsmittel (Greifhilfen, Eshilfen, z.B. Besteck mit verstärkten Griffen)
- Stehhilfe: Höherer Hocker, der das Arbeiten an der Arbeitsfläche und das Aufstehen erleichtert
- Einlegeböden aus Glas in Oberschränken: gelagerte Gegenstände sind von unten sichtbar

### **Schlafbereich**

- Anpassung der Betthöhe
- Lattenrost mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil
- Pflegebett 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**

- Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne und Dusche
- Austausch des Handtuchhalters und der Duschstange gegen stabile Haltegriffe zum Festhalten
- Sichere, erreichbare und leicht zu bedienende Armaturen
- Ausreichende Ablageflächen in Greifhöhe
- Zusatzheizung
- Verbrühschutz
- Rutschhemmender Belag für den Boden

### **Badtür**

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

### **Badewanne und Dusche**

- Badewannenlifter
- Duschsitz (an der Wand befestigt oder als Duschhocker)
- Aufkleber am Wannen- bzw. Duschboden (Verminderung der Rutschgefahr) oder sichere Badematte
- Badewannensitz (evtl. schwenkbar als Einstiegshilfe) 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
- Funktionierender Überlaufschutz

### **WC**

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

### **Waschbecken**

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

### **© beta Institut gemeinnützige GmbH**

beta Institut für angewandtes Gesundheitsmanagement, Entwicklung und Forschung in der Sozialmedizin  
gemeinnützige GmbH  
Kobelweg 95, 86156 Augsburg  
info@beta-institut.de www.beta-institut.de  
Geschäftsführer: Sujit Kumar Mahato. Amtsgericht Augsburg HR B 17408