

Checkliste altengerechtes Wohnen

Beseitigung von Hindernissen, Sichermachen der gesamten Wohnung

- Beseitigung von Schwellen und Stolperfallen. Nichts im Weg liegen oder stehen lassen
- Türverbreiterung
- Am Boden verlaufende Kabel vermeiden, z.B. durch zusätzliche Steckdosen
- Rutschfeste Bodenbeläge, Befestigung von Teppichen, keine hochflorigen Teppiche
- 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)

Sanitärbereich

- Rutschhemmender Belag für den Boden
- 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. Sensorsteuerung
- Ausreichend Bewegungsraum
- Ausreichende Ablageflächen in Greifhöhe
- Zusatzheizung
- Verbrühschutz

Badezimmertür

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

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 oder Sitzbadewanne

- Badebrett als Sitzmöglichkeit zum Auflegen auf die Wanne
- Einbau einer bodengleichen Dusche oder einer begehbaren Badewanne (mit Tür)
- Spritzschutz für die untere Hälfte der bodengleichen Dusche, um Pflege von außerhalb der Dusche zu ermöglichen
- Funktionierender Überlaufschutz

WC

- Toilettenaufsatz zur Erleichterung des Aufstehens oder Einbau einer erhöhten WC-Schüssel
- Armlehnen, im Aufsatz integriert oder als Stützgriffe
- Spülung sensorgesteuert oder ferngesteuert
- Komfort-Toilette mit Vaginal- und Analdusche, Fön, beheizbarem und höhenverstellbarem Sitz und weiteren Komfort- und Sicherheitselementen
- Toilettenpapier erreichbar ohne Verrenkung
- Ausreichend Platz vor und neben der Toilette

Waschbecken

- Unterfahrbar machen des Waschbeckens für Rollstuhl oder Toilettenstuhl
- Spiegel in passender Höhe, eventuell kippbar
- Sitzmöglichkeit vor Waschbecken und Spiegel
- Armatur sensorgesteuert, zumindest leicht bedienbar

Hauszugang/Wohnungseingang

- Hausnummer und Namensschild gut erkennbar
- Sprechanlage
- Elektrische Türöffner für Haus- und Wohnungstür, von Bett oder Wohnzimmerstuhl aus bedienbar, mit Gegensprechmöglichkeit, videounterstützt
- 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

- Durchgehende Handläufe 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)
- Optimale Beleuchtung, Bewegungsmelder
- Bei selbstständig abschaltender Beleuchtung: ausreichende Beleuchtungszeit
- Stufen müssen fest und unbeschädigt sein
- Rutschhemmender Stufenbelag
- Klares optisches Abheben der Stufen
- Bodengleiche Fußmatte (Abstreifer)

- Treppenlift für Personen und Lasten (z.B. Waschkorb, Getränkekästen)
- Rampen oder Hublifter für Rollstühle und Gehwagen
- Treppenraupe zur Beförderung eines Rollstuhls

Beleuchtung

- Ausreichende Beleuchtung in allen Räumen
- Lichtschalter am Bett, der liegend erreichbar ist
- Bewegungsmelder, zumindest in fensterlosen Räumen und für nächtliche Wege, z.B. Bett – Toilette
- Zuschaltung der Außenbeleuchtung mit Bewegungsmelder mit ausreichender Beleuchtungszeit

Wohnraum

- Anpassung der Höhe der Möbel (Stühle, Sessel, Tische)
- Sitzgelegenheiten mit Aufstehhilfe, feste Polster
- 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)
- Oberschränke niedriger anbringen, absenkbare Wandschränke
- Schaffung eines Arbeitsplatzes zum Sitzen (niedriger als normale Arbeitsflächen)
- Unterfahrbare Arbeitsbereiche, z.B. für Rollstuhlfahrer
- Sichere und leicht zu bedienende Armaturen, Sensorbedienung
- 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
- 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
- Sinnvolles Bestücken der Schränke: Alltagsgebrauchsgegenstände sind ohne Bücken und ohne Steigen erreichbar.

Schlafbereich

- Anpassung der Betthöhe, in der Regel höher
- 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

© 2015 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: Dr. Clemens Troche. Amtsgericht Augsburg HR B 17408