

## **Wohnungsanpassungsmaßnahmen für Sicherheit beim Wohnen zu Hause**

### **Checkliste**

#### **Beseitigung von Hindernissen in allen Wohnbereichen**

---

- Keine Stolperfallen: statt Kabelsalat zusätzliche Steckdosen fachmännisch installieren
- rutschfester Bodenbelag, Befestigung von losen Teppichen
- ausreichende Beleuchtung in allen Räumen
- Handläufe, Griffe, Abstützmöglichkeiten an sinnvollen Orten montieren
- Beseitigung von Schwellen, bei schmalen Türen: Verbreiterung
- Standsichere, stabile Möbel
- Erreichbarmachen von Fenstergriffen, Lichtschaltern, Türdrückern, z.B. durch Verlängerung
- ausreichende Bewegungsflächen vor und zwischen den Möbeln

#### **Hauszugang**

---

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

#### **Treppen**

---

- Handlauf auf beiden Seiten der Treppe und 30 cm über die Treppe hinausreichend
- Treppenlift
- bei selbständig abschaltender Intervallbeleuchtung: ausreichende Beleuchtungszeit auch für langsam Treppensteigende
- Rampen für Rollstühle und Gehwagen
- Reparatur ausgetretener Stufen
- rutschhemmender Stufenbelag
- klares optisches Abheben der Stufen durch Klebestreifen
- Sitzmöglichkeit auf dem Podest zum Ausruhen



## **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 Gegenseitigkeit
- gut hörbare Klingel (z.B. Zweitton-Gong)
- Lichtsignalanlage für Schwerhörige als optische Verstärkung der Klingel
- bodengleiche Fußmatte (Abstreifer)

## **Balkon und Terrasse**

---

- schwellenfreier Zugang, Niveaueingleich wenn nötig z.B. durch Holzrost
- Erhöhung des Geländers, wenn Balkonboden erhöht wird
- Stütz- oder Haltegriffe
- Rollläden und Markisen motorisch unterstützt

## **Wohnbereich**

---

- Anpassung der Möbelhöhe (Stühle, Sessel, Tische)
- Sitzgelegenheiten mit Aufstehhilfe
- körpergerechte Sitzmöbel mit Arm- und Nackenstütze
- Einrichtung eines Lieblingsplatzes in Fensternähe mit Blick nach draußen und gut erreichbare Ablage
- Installation eines Telefons mit Spezialfunktionen (Hörverstärker, Freisprecheinrichtung)
- Installation einer Notrufanlage

## **Kochbereich**

---

- leicht gängige Schübe zum übersichtlichen Verstauen
- Höherstellen von Küchengeräten (z.B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine) zur besseren Bedienbarkeit
- Schaffung eines Arbeitsplatzes zum Sitzen (tiefer als normale Arbeitsflächen oder mit Stehhilfe, die das Arbeiten an der Arbeitsfläche und Aufstehen erleichtert)
- Oberschränke tiefer anbringen oder mit hydraulischen Schrankeinsätzen zum Absenken versehen und Einlegeböden aus Glas: gelagerte Gegenstände sind von unten sichtbar
- sichere und leicht zu bedienende Armaturen
- Herdzeitschaltuhr / Herdüberwachung

## **Schlafbereich**

---

- Anpassung der Betthöhe, Lattenrost mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil



- Anschaffung eines Pflegebetts oder -rahmens bei Pflegebedürftigkeit
- mehr Platz am Bett schaffen (Platz zum Ein- / Aussteigen, zur Pflege)
- körpergerechte Matratze, gegebenenfalls Antidekubitusmatratze
- ausreichend große Ablage neben dem Bett
- Abstützmöglichkeit, z.B. Bügelstütze zum Hochklappen
- Lichtschalter neben dem Bett
- Installation eines (zweiten) Telefonanschlusses z.B. neben dem Bett, große Tastatur

## **Sanitärbereich**

---

### Allgemein:

- Badezimmertür breit genug, nach außen öffnend und Entriegelung von außen möglich, alternativ Schiebe- oder Raumsparatür
- Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne und Dusche
- Austausch des Handtuchhalters und der Duschstange gegen stabile Haltegriffe zum Festhalten
- sichere und leicht zu bedienende Armaturen, Verbrühschutz
- ausreichende Ablageflächen in Greifhöhe
- Hilfsmittel wie Toilettenstuhl oder Duschhocker
- rutschhemmender Belag für den Boden

### Badewanne und Dusche:

- Badebrett als Sitzmöglichkeit zum Auflegen auf die Wanne
- Badewannensitz (evtl. schwenkbar als Einstiegshilfe) zur Erleichterung beim Aufstehen
- Badewannenlifter
- Verminderung der Rutschgefahr durch Aufkleber am Wannen- bzw. Duschboden oder sichere Badematte
- 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 oder Einbau eines erhöhten WC
- Armlehnen, teils im Aufsatz integriert oder Stützgriffe
- WC-Automat mit Vaginal- und Analdusche und Fön

### Waschbecken:

- Waschbecken unterfahrbar für Rollstuhl oder Toilettenstuhl
- Spiegel in passender Höhe, eventuell kippbar
- Sitzmöglichkeit vor Waschbecken und Spiegel
- Ausreichend Ablagen für Artikel zur selbstständigen Körperpflege

Stand: 01.11.06