

Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Diese Checkliste hilft Ihnen anhand der Fragen, mögliche Problempunkte Ihrer Wohnsituation zu überprüfen. Sie soll Sie dabei unterstützen, festzustellen, inwieweit Ihre Wohnung oder Ihr Haus bereits altersgerecht und barrierefrei ist bzw. wo es noch Verbesserungspotenzial gibt.

Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur zur Anregung dient und nicht alle Bereiche oder spezielle Bedürfnisse abdeckt.

Allgemeine Hinweise	ja	nein
Gibt es einen Telefonanschluss in Flur, Wohn- und Schlafbereich?		
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?		
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?		
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschticher befestigt?		
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?		
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen?		

Hauseingang	ja	nein
Gibt es Platz, wo z. B. Einkäufe bequem abgestellt werden können?		
Ist die Haustür überdacht?		
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?		
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?		
Gibt es eine einbruchsichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel?		
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstür gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?		

Hausflur und Treppenhaus	ja	nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?		
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um z. B. einen Rollator abzustellen?		
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?		
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, sodass eine Beleuchtung bis zur Erreichung der Wohnungstür oder des nächsten Stockwerks sichergestellt ist?		
Bestehen Markierungen an den Treppenstufenkanten, die die Stufen optisch klar voneinander abheben?		
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?		

Wohnzimmer	ja	nein
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?		
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?		
Gibt es genug Licht zum Lesen?		
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?		
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?		



Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Schlafbereich	ja	nein
Hat Ihr Bett eine angenehme Höhe?		
Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen, z. B. Bügelstütze, Haltegriffe, angebracht?		
Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?		
Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Lampe, Telefon, Medikamente)?		
Ist der Kleiderschrank leicht zugänglich (Ablagefächer in passender Höhe, Türen leicht zugänglich)?		
Gibt es Bewegungsmelder für nächtliche WC-Gänge?		
Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen, zur Pflegeunterstützung oder zum Abstellen von Gehhilfen?		
Können Sie den Lichtschalter auch im Dunkeln gut erreichen?		
Bad und WC	ja	nein
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?		
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?		
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?		
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet?		
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?		
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?		
Bestehen Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche?		
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar?		
Geht die Badezimmertür nach außen auf?		
Küche	ja	nein
Ist die Küche mit einem rutschhemmenden Bodenbelag ausgestattet?		
Können Sie die Schränke gut erreichen?		
Sind die Unterschränke mit leichtgängigen Schüben versehen?		
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?		
Sind die Schrankinhalte sinnvoll zu einer bequemen Nutzung eingeräumt?		
Sind Küchengeräte höher gestellt (z. B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine)?		
Balkon und Terrasse	ja	nein
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?		
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?		
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?		

Notizen
