

## Ihre Wohnung oder Haus unter die Lupe genommen

Mit Hilfe dieser Checkliste können Sie ihre Wohnung oder ihr Haus auf Sicherheit und Problemsituationen überprüfen. Notieren Sie sich anhand der Fragen mögliche Problemstellen. Die Checkliste kann dann als Gesprächsgrundlage bei einem Beratungstermin mit ihrem Wohnberater dienen.

---

### Der Hauseingang

**Ja    Nein**

- Ist der Zugang zu Ihrem Wohnhaus trittsicher und frei von Stolperfallen und ohne Schwierigkeiten zur erreichen?
  - Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?
  - Ist der Hauseingang überdacht?
  - Falls Treppen vorhanden sind, sind beidseitige Handläufe nach DIN vorhanden?
  - Sind Klingelschilder, Hausnummer und Eingangstür ausreichend beleuchtet und in der richtigen Höhe angebracht?
  - Haben sie vor der Tür genügend Bewegungsfläche?
  - Gibt es einen bodengleichen Fußabtreter?
  - Ist der Zugang zum Haus mit Einbruch der Dunkelheit ausreichend beleuchtet?
- 

### Hausflur und Treppenhaus

**Ja    Nein**

- Haben Sie im Hausflur genug Platz, um z.B. eine Gehhilfe abzustellen?
- Können Sie den Briefkasten bequem erreichen?
- Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?
- Bietet Ihnen das Treppengeländer genügend Halt und Sicherheit (beidseitige Handläufe)?
- Gibt es Sitzgelegenheiten auf den Treppenabsätzen?
- Haben die Stufen einen kontrastreich abgesetzten Kantenstreifen?
- Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?
- Gibt es einen Lichtschalter an jeder Tür?
- Sind die Lichtschalter beleuchtet?
- Brennt die Treppenhausbeleuchtung lange genug?
- Liegt eine Fußmatte vor der Tür?

## Der Wohnungsflur

Ja    Nein

- Ist Ihre Wohnungstür schwellenfrei zu erreichen?
  - Ist Ihre Wohnungstür bequem zu öffnen?
  - Gibt es eine bedienungsfreundliche Gegensprechanlage?
  - Hat die Wohnungstür einen Türspion in der richtigen Höhe?
  - Ist Ihre Tür zusätzlich gesichert?
  - Ist der Flur frei von Stolperfallen?
  - Sind genug Abstellmöglichkeiten vorhanden?
  - Können Sie die Garderobe bequem erreichen?
  - Haben Sie ausreichend Platz, um Mantel und Schuhe an- oder auszuziehen?
  - Gibt es eine Sitzgelegenheit im Flur?
- 

## Die Küche

Ja    Nein

- Haben Sie ausreichend Platz in Ihrer Küche?
- Ist die Küche frei von Stolperfallen oder störenden Möbelkanten?
- Haben die Arbeitsflächen die richtige Höhe für Sie?
- Reicht die Beleuchtung über den Arbeitsflächen?
- Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?
- Sind die Arbeitsabläufe für Sie gut zu gestalten?
- Sind die Wege zwischen den einzelnen Schränken, Arbeitsflächen und Geräten für Sie sinnvoll?
- Können Sie alle Schränke gut erreichen?
- Ist der Backofen in Sichthöhe angebracht?
- Sind die Armaturen leicht zu bedienen?
- Gibt es genügend leichtzugängliche Steckdosen auch in Arbeitshöhe?

## **Bad und WC**

Ja    Nein

- Kommen Sie ohne Schwierigkeiten ins Bad?
  - Geht die Badezimmertür nach außen auf?
  - Ist Ihr Bad groß genug?
  - Gibt es eine ausreichende Beleuchtung im Bad?
  - Ist der Fußboden rutschfest, auch wenn er feucht ist?
  - Können Sie Ihre Wanne und/oder Dusche sicher und bequem benutzen?
  - Können Sie die Wannen/Duscharmatur gut benutzen?
  - Ist das Handtuch von der Dusche bzw. der Badewanne aus bequem zu erreichen?
  - Sind für einen sicheren Ein- und Ausstieg Haltegriffe vorhanden, sowohl in der Badewanne als auch in der Dusche?
  - Liegt in der Wanne oder Dusche eine rutschfeste Matte?
  - Hat das Waschbecken die richtige Höhe?
  - Können Sie das Waschbecken ggfs. auch im Sitzen benutzen?
  - Hängt der Spiegel in der richtigen Höhe?
  - Sind die Ablage oder Spiegelschrank gut zu erreichen?
  - Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?
- 

## **Das Wohnzimmer**

Ja    Nein

- Haben Sie genug Platz im Wohnzimmer?
- Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?
- Können Sie bequem und sicher Platz nehmen und wieder aufstehen?
- Können Sie sich bequem und sicher setzen?
- Haben Sie genug Licht zum Lesen?
- Haben Sie neben Ihrem häufigsten Sitzplatz einen bequem erreichbaren Lichtschalter?

## Das Schlafzimmer

### Ja    Nein

- Ist Ihr Schlafzimmer groß genug?
  - Können Sie die Schränke, Fächer und Schubladen bequem erreichen?
  - Ist Ihr Bett bequem genug?
  - Können Sie bequem von Ihrem Bett aufstehen?
  - Haben Sie neben dem Bett genug Ablagefläche?
  - Ist neben dem Bett Platz für Telefon und/oder Notruf?
  - Ist die Beleuchtung auch vom Bett aus zu bedienen?
- 

## Balkon und Terrasse

### Ja    Nein

- Sind Balkon oder Terrasse beleuchtet?
  - Sind Balkon oder Terrasse bequem und sicher zu erreichen?
  - Ist der Übergang nach draußen schwellenfrei?
  - Ist das Balkongeländer griffest und sicher?
- 

## Der Keller

### Ja    Nein

- Ist der Lichtschalter direkt neben der Tür?
- Haben alle Räume eine separate Zusatzbeleuchtung?
- Sind alle Bereiche ausreichend ausgeleuchtet?
- Ist das Bodenmaterial rutschfest und trittsicher?
- Ist der Boden im Durchgangsbereich frei von Gegenständen über die Sie stolpern könnten?
- Hat die Treppe einen beidseitigen, durchgehenden und griffsicheren Handlauf?
- Ist die Kellertür bequem zu öffnen?

Die Checkliste ist entnommen aus:

Sicher und bequem zu Hause Wohnen. Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen. Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen.