



Förderverein
Lebensgerechtes
Wohnen OWL e.V.

Checkliste zur Wohnungsanpassung für Senioren und Menschen mit Behinderung

- Beseitigung von Hindernissen und Sicherheit schaffen
- Hauszugang / Treppen
- Eingangsbereich Wohnung, Flur, Balkon und Terrasse
- Wohn- und Schlafbereich
- Küche
- Badezimmer
- Badewanne und Dusche
- Waschbecken und WC



Förderverein
Lebensgerechtes
Wohnen OWL e.V.

- Beseitigung von Hindernissen und Sicherheit schaffen
 - Stolperfallen: statt Kabelsalat zusätzliche Steckdosen anbringen
 - rutschfeste Bodenbeläge
 - lose Teppiche, Läufer und Brücken entfernen oder zumindest sicher befestigen
 - für ausreichende Beleuchtung sorgen
 - Bewegungsmelder anbringen, die Licht automatisch an- und ausschalten
 - Handläufe und Griffe anbringen, für ausreichend stabile Abstützmöglichkeiten sorgen
 - Telefon mit Spezialfunktion Notruf und großer beleuchteter Tastatur einrichten
 - weiteren Telefonanschluss, z.B. neben dem Bett, einrichten
 - Hausnotrufanlage einrichten
 - Schwellen beseitigen
 - wenn möglich Türen verbreitern und Fenstergriffe tiefersetzen
 - auf standsichere Tische, Sessel und Stühle achten
 - Regale und Schränke vor Umfallen sichern
 - Lichtschalter und Türdrückern in Sitzhöhe (85 cm) anbringen
 - für ausreichende Bewegungsfläche sorgen
 - tägliche Gebrauchsgegenstände einfach erreichbar platzieren
 - Laufwege freihalten
 - nicht zu beseitigende Gefahrenquellen kennzeichnen



Förderverein
Lebensgerechtes
Wohnen OWL e.V.

- Hauszugang und Treppen

- Hausnummer und Namensschild sollten gut erkennbar sein
- Wetterschutz vor der Haustüre anbringen
- leichtgängige Haustür, alternativ motorisch betrieben mit Funksteuerung, erleichtern den Zugang
- Außen- und Innenbeleuchtung: auf ausreichende, möglichst schlagschattenfreie Beleuchtungsdauer (bei Bewegungsmeldern) und Beleuchtungsstärke (mind. 150 Lux) achten
- Sitzmöglichkeiten zwischen den Etagen bereitstellen
- Handläufe für die Eingangsstufen und beidseitig der Flurtreppen, die mind. 30 cm darüber hinausreichen, verhindern Stürze
- Gegensprechanlage gibt Sicherheit und nimmt Ängste
- rutschhemmende Stufenbeläge vermindern die Sturzgefahr
- durch leuchtende Klebebänder markierte Stufen geben Orientierung, Sicherheit und vermindern die Sturzgefahr
- Reparatur ausgetretener Stufen sorgt für Trittsicherheit
- wenn möglich Rampen für Rollstühle und Rollatoren anbringen
- Treppenlifte ersetzen Kabinenlifte in mehrgeschossigen Wohnungen



Förderverein
Lebensgerechtes
Wohnen OWL e.V.

- Eingangsbereich der Wohnung, Flur, Balkon und Terrasse
 - bodengleiche Fußmatte/Abstreifer
 - gut hörbare Klingel, z.B. Zweiton-Gong anbringen
 - Lichtsignalanlage dienen für Schwerhörige als optische Verstärkung der Klingel
 - Kastenriegelschlösser und Weitwinkelspion erhöhen die Sicherheit
 - schwellenfreier Zugang, wenn nicht anders möglich Rampen oder Lifte anbringen
 - falls der Balkonboden erhöht werden muss, um einen schwellenfreien Zugang zu ermöglichen, an Erhöhung des Geländers denken
 - Stützgriffe anbringen
 - Rollläden und Markisen mit Motoren versehen



Förderverein
Lebensgerechtes
Wohnen OWL e.V.

- Wohnbereich

- Stühle, Sessel und Tische der Höhe anpassen
- auf körpergerechte Sitzmöbel, möglichst mit Arm- und Nackenstütze, achten
- evtl. Sitzgelegenheiten mit Aufstehhilfen nachrüsten
- Lieblingsplatz mit gut erreichbarer Ablage mit Blick nach draußen einrichten





Förderverein
Lebensgerechtes
Wohnen OWL e.V.

- Schlafbereich

- Bettenhöhe anpassen, bei Pflegebedürftigkeit sollte das Bett höhenverstellbar sein
- Lattenroste sollten mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil ausgestattet sein
- für Platz am Bett sorgen (zum Ein- / Aussteigen, zur Pflege)
- für das Umsetzen eines Pflegebedürftigen vom Bett in den Rollstuhl ist ein Pflegelift hilfreich
- liegt der zu Pflegenden viel, ist eine Anti-Dekubitus-Matratze unumgänglich
- gut erreichbare Ablageflächen erhöhen den Komfort und erleichtern die Pflege
- Staumöglichkeiten neben dem Bett erleichtern die Pflege
- Lichtschalter neben dem Bett mindern Sturzgefahren
- Schlaflichter sorgen für erste Orientierung bei nächtlichem Aufwachen





Förderverein
Lebensgerechtes
Wohnen OWL e.V.

- Küche

- ein höherer Hocker erleichtert das Arbeiten an Arbeitsflächen
- höhergestellte Küchengeräte, z.B. Kühlschrank, Backofen erleichtern die Küchenarbeit
- Rollstuhlfahrer benötigen unterfahrbare Arbeitsbereiche in Sitzhöhe
- Oberschränke können mit höhenverstellbaren Liften nachgerüstet werden
- Glaseinlegeböden in Oberschränken machen Gegenstände von unten sichtbar
- Auf leichtgängige Schübe sollte geachtet werden
- bei neuen Geräten sollte darauf geachtet werden, dass die Armaturen sicher und leicht zu bedienen sind
- Rauchvergiftung und Brand verhindern Rauchmeldern und automatische Herdabschaltung
- Hilfsmittel wie Greifhilfen, Besteck mit verstärkten Griffen usw. erleichtern den Alltag





Förderverein
Lebensgerechtes
Wohnen OWL e.V.

- **Badezimmer**
 - Türverbreiterung ermöglicht den Zugang für Rollstuhlfahrer
 - Türöffnung nach außen sorgt einen barrierefreien Zugang für Rettungskräfte, alternativ Schiebetür
 - Türeriegelung sollte auch von außen möglich sein
 - rutschfeste, rauhe Bodenfliesen
 - ausreichende Entlüftung
 - Armaturen sollten mit Verbrühschutz ausgerüstet sein
 - ausreichende Ablageflächen in Greifhöhe sorgen für Komfort
 - sichere und einhändig zu bedienende Armaturen
 - automatische Wasserstandsmelder



Förderverein
Lebensgerechtes
Wohnen OWL e.V.

- **Badewanne und Dusche**

- Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne und Dusche sorgen für sicheren Halt
- Handtuchhalter und Duschstange können ebenso gegen stabile Haltegriffe zum Festhalten ausgetauscht werden
- Anti-Rutsch-Folien am Wannen- bzw. Duschboden vermindern die Rutschgefahr
- Badewannensitz, evtl. schwenkbar als Einstiegshilfe, erleichtern das Aufstehen
- Badewannenlifter erleichtern die Pflege Pflegebedürftiger
- ein Badebrett zum Auflegen auf die Wanne schafft eine Sitzmöglichkeit
- der Überlaufschutz sollte funktionsfähig sein
- der Einbau einer bodengleichen Dusche schafft barrierefreien Raum
- fest montierte Duschsitze oder Duschhocker beugen Stürzen vor
- Funkrufschalter zeigen über akustische oder optische Signale Hilfebedarfe an





Förderverein
Lebensgerechtes
Wohnen OWL e.V.

- Waschbecken und WC

- ein unterfahrbares Waschbecken ist sinnvoll für Rollstuhlfahrer und Menschen, die nicht sicher oder lange stehen können
- der Spiegel sollte möglichst in Sitzhöhe angebracht werden
- die Armaturen müssen im Sitzen erreichbar sein
- zum Haare waschen gibt es Armaturen mit einer Brause zum Ausziehen
- ein Toilettenaufsatz erleichtert das Aufstehen
- Toilettenstuhl im Schlafraum sind sinnvoll, wenn der Weg ins Bad bei Nacht zu mühsam ist
- Armlehnen oder Stützgriffe helfen beim Aufstehen vom WC
- ein Dusch-WC-Aufsatz ermöglicht eine selbstständige Toilettenhygiene

