

Checkliste Wohnanpassungsmaßnahmen

Marion Beede - Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Haselhofstraße 28 - 91058 Erlangen-Tennenlohe
Tel. 0173 - 43 66 832 oder 09131 - 61 67 42
www.seniorenziehenum.de - info@seniorenziehenum.de

1. HAUSEINGANG und TREPPENHAUS

- Kennzeichnung / Beleuchtung
- große beleuchtete Hausnummern
- gut erkennbares Klingelschild
- Zuschaltung der Außenbeleuchtung mit Bewegungsmelder

a. Treppen

- Ist der Zugang trittsicher und frei von Stolperfallen?
(keine ausgetretene Stufen, rutschhemmender Stufenbelag)
- klare optische Abhebung der Stufen (Stufenhöhe max. 17cm, Antrittstiefe mind. 28 cm)
- farbige Profile an den Stufenvorderkanten (besonders bei den „Pressacksteinen“)
- beidseitiger Handlauf (30-45 mm Durchmesser, auf ca. 85cm Höhe, rutschfestes Material, 30 cm über die letzte Stufe hinaus, Mindestabstand von der Wand 5 – 9 cm)
- Rampe (6 % Steigung, rutschfester Untergrund, motorbetriebene Türöffnungsanlage)
- Treppenlift (außen und innen) – Hebelift bis 60 cm, Aufzug mit Außenkabine, Treppensitzlifte und Plattformlifte (Auskunft erteilt die örtliche Bauaufsichtsbehörde), Treppensteighilfen
- Rutschfeste Fußmatte, bündig mit dem Boden

b. Türen

- genügend Platz vor der Eingangstür (Abstellmöglichkeit)
- Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen? (neue Schließsysteme z.B mit Karten, Drehhilfe für Schlüssel)
- Ist der Zugang zum Wohnhaus überdacht?

c. Briefkasten/Mülltonnen

- leicht erreichbarer Briefkasten
- leichter Zugang zu Keller und zu den Mülltonnen

d. Treppenhaus

- Sitzgelegenheiten auf größeren Treppenabsätzen (Klappsitz oder Hocker)
- im Treppenhaus ausreichende Beleuchtung (bei Zeitschalter – ausreichendes Beleuchtungsintervall, keine Schlagschatten, Lichtschalter an jeder Tür im Treppenhaus)
- Treppenlift
- Ist der Aufzug ausreichend für einen Rollstuhl?

2. EINGANGSBEREICH DER WOHNUNG

- Gute Sicherung der Wohnungstür (sind die Türbeschläge von außen aufgeschraubt? Fehlt an der Eingangstür ein Zusatzschloss? Am besten mit Sperrbügel gegen unerwünschte Besucher)
- Tür mit Spion (1,20 und 1,60 m Höhe, Weitwinkel von 200 Grad um einen größeren Teil des Flures zu erkennen)
- Gegensprechanlage mit Türöffnungsfunktion (eventuell Verlängerung bis zum Bett oder Wohnzimmer)
- Zweiton-Gong oder Lichtsignal als optische Verstärkung zur besseren Wahrnehmung
- Sitzgelegenheit
- Stockklemme

- langer Schuhlöffel zum Hängen oder Stellen
- Lassen sich Mäntel u.ä. leicht aufhängen?
- Flur nicht vollstellen - Stolpergefahr!
- Flurbreite mind. 1,20m

3. WOHNZIMMER

a. Möbel

- Passende Sitzgelegenheiten [Höhe ca. 48 cm., stabile Armlehnen] Kissen und Decken sollen das Aufstehen erleichtern, bringen jedoch oft Rückenschmerzen und Rutschgefahr – körpergerecht mit Arm- und Nackenstütze
- Erhöhung des Sessels bzw. Aufstehhilfen (im Hilfsmittelkatalog aufgenommen) – die Sitzhöhe sollte nicht niedriger als die Beinhöhe zu den Knien sein
- auf Stabilität der Möbel achten
- sind die Möbel ohne scharfen Ecken und Kanten? (Kantenschutz)
- möglichst keine schrägstehenden Beine/keine niedrigen Tische
- eine Ablage für die wichtigsten Utensilien (Telefon, Brille u.ä.) in erreichbarer Nähe (Sesseltaschen)
- Kann man im Sitzen ins Freie sehen? (Fensterbrüstung max. 60 cm)

b. Beleuchtung/Stromversorgung

- ausreichende Beleuchtung unterschiedlicher Art
- Sind Steckdosen an jeder Wand verfügbar, die 50 cm aus der Ecke heraus angebracht sind?
- auch in der ganzen Wohnung: Beseitigung von Stolperquellen wie Verlängerungskabel – statt Kabelsalat zusätzliche Steckdosen (Stürze zählen zu den Hauptgründen für einen Umzug in eine Pflegeeinrichtung)

c. Ausstattung/Anordnung der Möbel

- Genügend Platz im Wohnzimmer? (eventl. Möbel entfernen für mehr Bewegungsfreiheit – harmonischer Gehfluß)
- Kann ich die Fenster gut öffnen? (Fenstergriffe niedriger setzen)
- Gibt es einen Telefonanschluß? (event. Ergänzung mit Mobilteil, Handy)
- Fixierung von Teppichen (Teppichbodenklebeband, Gittermatten)

4. BALKON/TERRASSE

- Sind Balkon oder Terrasse schwellenfrei zu erreichen? (nicht höher als 2cm)
Event. Hilfe durch einen flexiblen Türschwellerkeil
- Ist die Türrichtungsbreite ausreichend?
- Sind Stützgriffe vorhanden?
- Ist der Bodenbelag rutschfest ausgeführt?
- Ist das Gelände erhöht, wenn der Balkonboden erhöht wurde?
- Ist die Brüstung ab einer Höhe von 60 cm durchsichtig gestaltet?
- Ist ausreichender Wind-, Blick- und Sonnenschutz gegeben?
- Sind Rollläden und Markisen motorisch unterstützt?
- Wärmestrahler verlängert die Nutzungsdauer von Balkon/Terrasse
- Außenlichtschalter nahe an der Balkontür oder in der Wohnung
- Ist eine leicht zugängliche und wetterfeste Steckdose vorhanden?
- Im Garten: gesicherte Gehwege, genügend Bewegungsmelder

5. SCHLAFBEREICH

a. Bett

- Verfügt das Bett über eine Oberkante von ca. 58 cm incl. Auflagen?
- Ist das Bett von mindestens zwei Seiten zugänglich, im Pflegefall von drei Seiten?
- Ist das Bett bequem genug? (körpergerechte Matratze, verstellbarer Lattenrost, Wechsel alle 10 Jahre, Kopfkissen alle 3-4 Jahre, Bettwaren ausreichend warm/atmungsaktiv, allergenarm)
- statt eines Pflegebettes reicht oft ein höhenverstellbarer Einlegerahmen
- sicheres Aufstehen durch Haltegriff parallel zum Bett
- ein Aufrichter („Galgen“) zum leichteren Aufsetzen oder eine motorische Rückenstütze bzw. eine kleine Strickleiter als Aufrichthilfe
- Gibt es ausreichende Ablagemöglichkeiten neben dem Bett? (Platz für Telefon oder Notruf)

b. Schränke

- gute Erreichbarkeit der Schränke, ausreichende Beleuchtung in den Schränken, Ablagefächer für Kleidung in geeigneter Höhe, Schubladen können mit Schubladenstopps gesichert werden, keine scharfen Kanten, eventl. ausklappbare Kleiderstange
- Aussortieren für bessere Übersicht
- Sind die Schränke leicht zu öffnen? Können Sie die Schlüssel ohne Schwierigkeiten drehen?
- Ist das Schlafzimmer groß genug? Werden noch alle Möbelstücke benötigt?

c. Beleuchtung

- Gut erreichbarer Lichtschalter neben dem Bett, auch im Dunkeln erreichbar
- Leuchtstecker in der Steckdose erleichtern nachts die Orientierung
- Gibt es eine ausreichende Schall- und Wärmeisolierung?

6. KÜCHE

a. Möbel / Spüle

- gute Erreichbarkeit von Geräten und Schränken (z.B. Kühlschrank höherstellen)
- Aussortieren von nicht oder wenig genutzten Gegenständen zur besseren Übersichtlichkeit
- gut geformte Griffe und Knöpfe
- Auszüge können auch nachträglich eingebaut werden, leicht gängige Schübe
- Einlegeböden aus Glas in Oberschränken, gelagerte Gegenstände sind von unten sichtbar
- Spüle: Einhebel-Mischbatterie, ausziehbarer Brauseschlauch
- Sind die Bewegungsbereiche vor den Küchenmöbeln uneingeschränkt verfügbar? (bei Rollator 120x120 cm)

b. Arbeitsflächen

- richtige Höhe der Arbeitsflächen (Faustregel: 10cm unter den angewinkelten Ellbogen)
Arbeiten im Stehen: Kochfelder 80-85 cm. Spüle, Fläche zum Schneiden 90 – 95 cm
- Gestaltung eines Sitzarbeitsplatzes, unterfahrbare Arbeitsfläche
- Stehhilfe zur Unterstützung bei der Küchenarbeit vor Spüle oder Herd
- Ist eine durchgängige Arbeitsplatte vorhanden, die das Verschieben von schwerem Kochgut ohne anzuheben, in allen Bereichen ermöglicht?
- ausreichende Beleuchtung besonders über der Arbeitsfläche
- auf bequeme Arbeitsabläufe achten

c. Geräte/Utensilien

- sicher, auf Sicherheitszeichen achten
- einfach in der Bedienung und Handhabung
- Hilfsmittel zur leichteren Zubereitung von Essen (Fixierbrett, Griffverdickungen, Greifhilfen, Scheren u.ä)
- Ist die Tauglichkeit der Küchenutensilien gegeben?
- Herdzeitschaltuhr (schaltet sich nach 20 Min. ab, auch wenn der Benutzer das Abschalten vergisst)

- Betriebsanzeige auch bei Tageslicht und aus einiger Entfernung gut sichtbar
- Sind alle Schalter über eine gut sichtbare Kontrastmarkierung und ertastbare Kennzeichnung ersichtlich?
- Keramikkochfeld: leicht zu reinigen, Töpfe können geschoben werden

7. BAD UND WC

Über 50 % aller Wohnanpassungsmaßnahmen betreffen Veränderungen in Bad und WC. Verständlich, ist doch die eigenständige Ausübung der Körperpflege ganz entscheidend für das persönliche Wohlbefinden.

a. Tür / Größe des Bades

- Ist das Bad groß genug, auch für einen Rollstuhl? (ca. 6-7 qm)
- Ist die Tür ausreichend breit, auch für einen Rollstuhl/Rollator (90 bzw. 80 cm)
- Ist die Tür nach außen zu öffnen, auch die Türentriegelung? (Veränderung der Anschlagseite bzw. Schiebetür)
- Ist Platz für einen Stuhl?

b. Ausstattung

- rutschhemmender Belag für den Boden (kleine, matte Fliesen mit hohem Fugenanteil, , Matten für Duschen, Beschichtungslack)
- sichere und leicht zu bedienende Armaturen mit Verbrühschutz
- Zusatzheizung
- automatischer Wasserüberlaufalarm
- eventl. Notrufeinrichtung mit Notrufschnur
- ausreichend Ablageflächen in Griffhöhe
- Sind große Glasflächen kontrastreich gekennzeichnet und bruchsicher?
- Sind die Warmwasserrohre und Heizgeräte verkleidet?

BADEWANNE

- Einstiegs- und Stützgriffe für Dusche und Badewanne (auch ohne Bohren!, angepasst an Körpergröße und indiv. Bedürfnissen)
- Badewannenlifter (Übernahme durch Krankenkasse)
- Badewannensitz zur Erleichterung beim Aufstehen (eventl. Schwenkbar als Einstiegshilfe)
- Badebrett als Sitzmöglichkeit zum Auflegen auf die Wanne
- rutschfester Belag oder Badematte
- Sind die Armaturen gut zu erreichen?
- funktionierender Überlaufschutz

DUSCHE

- Duschsitz (an der Wand befestigt oder als Duschhocker) – Kassenleistung
- bodengleiche Dusche (oder stabiler Sockel, Stufe) abhängig vom Bodenaufbau und Abflusshöhe, neuerdings gibt es auch Pumpsysteme für den Abwasserablauf, so dass auch bei schlechten ungünstigen Voraussetzungen eine barrierefreie Dusche eingebaut werden kann
- Haltegriffe zum Festhalten (Duschstangen sind nicht ausreichend!)
- besser Vorhang als Schiebetüren
- rutschfester Bodenbelag

WASCHBECKEN

- event. höhenverstellbar
- für die Nutzung im Stehen: Oberkantenhöhe 80 – 85 cm
- für die Nutzung im Sitzen: Oberkantenhöhe ca. 70 cm
- körpergerechte Form – Beinfreiheit unter dem Waschbecken
- Stützgriffe neben dem Waschbecken
- Spiegel auf der richtigen Höhe, event. gekippt
- blendfreie Spiegelbeleuchtung
- infrarot-gesteuerter Wasserhahn, batteriebetrieben
-

WC

- Toilettenerhöhung zur Erleichterung des Aufstehens
- Einbau einer erhöhten WC-Schüssel. (ca. 48 cm, Füße fest auf dem Boden)
- Armlehnen, teils im Aufsatz integriert oder Stützgriffe
- Spülung und Toilettenpapier müssen gut erreichbar sein
- event. weicher Schaumstoffsitz
- WC-Automat mit integr. Dusche und Fön (Stromanschluss muss vorhanden sein)

WASCHMASCHINE

- Toplader oder auf Podest stehend
- gut zugängliche Wäscheleinen
- Aqua-Stopp

8. Allgemeines

a. Heizung

- Raumtemperatur bei kühler Jahreszeit ca. 21 Grad
- Raumtemperatur im Sommer 20 – 24 Grad
- Luftfeuchtigkeit zwischen 40 – 60 %
- Außentemperaturfühler und Thermostatventile zur Steuerung der gewünschten Höhe
- Zeitschaltuhren für Nachtabsenkung und Aufheizen am Morgen
- Bedienungselemente nicht tiefer als 40 cm und gut zugängliche, einfache Handhabung

b. Belüftung

- Sind die Fenster problemlos zu öffnen (eventl. Verlängerung oder Versetzung des Griffes)
- Anzeichen von Schimmel
- Können Rollläden, Vorhänge u.ä. einfach gehandhabt werden?

c. Beleuchtung

Schon mit 50 Jahren braucht man für bestimmte Sehaufgaben die doppelte Lichtmenge wie ein 20-jähriger, mit 70 kann es dann schon das **5-fache** sein.

Viele ältere Menschen leiden unter Schlafstörungen, Kopfschmerz oder Unwohlsein. Ein Grund hierfür kann auch Mangel an Sonnenlicht sein. Dieses steuert die Hormondrüsen im Gehirn und damit den Stoffwechsel im Körper. Der ältere Mensch verbringt den überwiegenden Teil des Tages in geschlossenen Räumen und erhält somit nicht genügend Sonnenlicht. Tageslichtlampen können hier Abhilfe schaffen.

„Licht hellt die Sinne auf“, es stimmt positiv und wirkt gegen Depressionen und Stress. Licht dient der Orientierung. Gute Lichtplanung sollte deshalb Bestandteil einer guten Beratung sein. Wichtig dabei : Lichtrichtung, Schattigkeit, Beleuchtungsstärke, Blendbegrenzung, Helligkeitsverteilung, Farbwiedergabe und Lichtfarbe.

Die Blendempfindlichkeit verstärkt sich im Alter, da die Pupille wesentlich langsamer arbeitet. Große Helligkeitsunterschiede verunsichern besonders ältere Menschen und verursachen Angst. Oft davon

betroffen sind demenzerkrankte Menschen, die gleichzeitig schlecht sehen. Sie empfinden „überholende“ Schatten als besondere Bedrohung.

Das Sturzrisiko erhöht sich allgemein mit nachlassender Sehkraft.

- ausreichende Beleuchtung - nicht blendend, keine Schatten werfend
- gute Allgemeinbeleuchtung mit weiteren Lichtquellen für spezielle Raumteile wie Arbeitsplätze oder Lesecken
- Halogenlampen – hohe Lichtausbeute mit neutraler und tageslichtweißer Lichtfarbe, gut für Arbeitsflächen
- Glühlampen – warmes, stimmungsvolles Licht für Wohnräume
- Lichtschalter – gut sichtbar und leicht bedienbar (ideal sind großflächige, mind. 5 cm breite Kippschalter) - Schalter von Kaiser
- Dauerglimmlampen in Flur, Eingangsbereich und Schlafzimmer
- statt Kabelsalat zusätzliche Steckdosen

d. Sonstiges

- Installation eines Telefons mit Spezialfunktionen z.B. Hörverstärker, Freisprecheinrichtung – am besten schnurlos oder Anschlüsse in mehreren Räumen
- Installation einer Notrufanlage
- Installation von Rauch- und Gasmeldern (Qualitätsprodukte!)
- alte Geräte überprüfen, insbesondere alte Röhrenfernseher - Brandgefahr
- geschlossene Schuhe mit Fersenhalt und rutschsicherer Sohle
- Beseitigung von Schwellen (höchstens 2 cm), Türverbreiterung
- Sind alle Laufwege in der Wohnung frei von Hindernissen?
- sichere Leiter (kein Tritthocker)
- Liste mit Notrufnummern
- gut leserlich beschriftete Medikamente
- Lassen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck, Ihre Sehstärke und Ihr Hörvermögen überprüfen?
- Wohnungstürschlüssel bei Nachbarn deponieren

e. Infrastruktur

- Liegt die Wohnung in unmittelbarer Nähe des öffentlichen Personennahverkehrs?
- Sind Einkaufsmöglichkeiten zu Fuß (nicht länger als 10 Minuten) oder mit dem Bus gut erreichbar?
- Liegt die Wohnung im Erdgeschoss bzw. im 1. Obergeschoß oder gibt es einen Aufzug?