

Die Wohnung unter die Lupe nehmen

So verschieden wie unsere Wünsche und Anforderungen sind, die wir an unsere Wohnung stellen, so unterschiedlich sind auch unsere individuellen Fähigkeiten, diese zweckentsprechend zu nutzen. Dies gilt besonders dann, wenn man älter wird, einem die ersten Zipperleins plagen und der Alltag beschwerlicher wird.

Um also im Alter oder bei Krankheit und Behinderung den Umzug in ein Seniorenheim zu vermeiden (einen alten Baum verpflanzt man nicht), muss sich deshalb im Laufe der Jahre die Wohnung mit uns verändern und notfalls unserer jeweiligen Lebenssituation und unserer körperlichen und gesundheitlichen Verfassung angepasst werden. Sie soll uns in jeder Lebenssituation das Gefühl geben, hier „zu Hause“ zu sein.

Deshalb gibt es die **Wohnungsanpassungsmaßnahmen**. D.h. es werden in der Wohnung notwendige Umbauten (z.B. Dusche statt Badewanne) oder Einbauten (z.B. Anbringen von Haltegriffen) vorgenommen oder häufig auch nur Kleinigkeiten verändert, so dass man wieder sicher und selbständig in der Wohnung leben kann. Im Falle einer Behinderung oder Pflegebedürftigkeit gibt es dazu auch finanzielle Unterstützung durch die Kranken- und Pflegekassen.

Finden Sie Ihre Wohnwünsche heraus!

Mit Hilfe dieser Checkliste können Sie ihre Wohnung – vom Hauseingang bis zum Schlafzimmer - kritisch betrachten und herausfinden, ob es Hindernisse und Probleme gibt, die Sie in der Nutzung ihrer Wohnung einschränken, die Sie verunsichern oder Ihnen den Alltag erschweren.

Wenn Sie mit Ihren Ehegatten oder einem anderen Familienmitglied in der Wohnung leben, sollte jeder für sich einen Fragebogen ausfüllen, weil es bei jedem unterschiedliche Probleme geben kann.

Wenn Sie Fragen mit NEIN beantworten, sollten Sie gleich kurz benennen, welches Hindernis oder Problem dabei besteht.

Zunächst aber einige **Fragen zu Ihrer Person**, um herauszufinden, welche körperlichen Einschränkungen Ihnen die ungehinderte Nutzung der Wohnung erschweren könnten.

	Nein	geringe	mittlere	große
Haben Sie Schwierigkeiten beim Sehen?				
Haben Sie Schwierigkeiten beim Hören?				
Benutzen Sie ein Hörgerät? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein				
Haben Sie Schwierigkeiten beim Gehen?				
Benutzen Sie eine Gehhilfe? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein einen Rollator? einen Rollstuhl?				
Haben Sie Schwierigkeiten beim Bewegen?				
Sind Sie häufig vergesslich?				
Sonstige Einschränkungen und Probleme: _____ _____ _____				

Nun zu Ihrer Wohnung allgemein:

Die Wohnung ist im Altbau Neubau Einfamilienhaus
hat insgesamt __ Zimmer, sowie Küche Bad Schlafzimmer
Wohnzimmer und __ weitere Zimmer Balkon

Sie ist in der ____ Etage / Erdgeschoss

Es gibt einen keinen Aufzug

Es wohnen __ Personen in dieser Wohnung

Es sind alle Zimmer der Wohnung zu beheizen ja nein

Sonstige Bemerkungen zur Wohnung bzw. zum Wohnhaus:

Beginnen Sie nun die Überprüfung und Beurteilung Ihrer Räume.

Der Hauseingang

	ja	nein, weil
Ist der Hauseingang ebenerdig erreichbar?		Stufen (Anzahl)____ Podest _____ sonst. Hindernisse _____
Gibt es eine Rampe für Rollstuhl oder Einkaufswagen?		
Falls Stufen vor dem Hauseingang: sind beidseitig Handläufe zum Festhalten angebracht?		
Ist der Hauseingang überdacht?		
Sind Klingelschilder, Hausnummer und Eingangstür hell beleuchtet?		
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen? (Schwere der Türe, Schloß)		
Haben Sie vor der Haustüre genügend Platz, z.B. für Rollstuhl, Einkaufswagen etc.)		
Sind die Mülltonnen mühelos erreichbar?		

Der Hausflur, das Treppenhaus, der Aufzug

	ja	nein, weil
Sind die Lichtschalter im Flur und Treppenhaus bequem zu erreichen?		
Brennt das Licht so lange, bis sie sicher in Ihrer Wohnung sind?		
Können Sie die Briefkasten bequem erreichen (Höhe) und auf- und zuschließen?		
Falls Treppe: Gibt es ein gut greifbares Treppengeländer?		
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher? (z.B. auch bei Nässe)		

	ja	nein, weil
Sind die Treppenstufen farblich abgesetzt und für Sie gut zu erkennen?		
Gibt es einen Aufzug, der bis in Ihre Etage geht (also keine Zwischenetage)?		
Ist der Aufzug groß genug z.B. für einen Rollstuhl, Einkaufswagen etc.?		
Ist die Türbreite des Aufzugs ausreichend, z.B. für eine Gehhilfe oder Rollstuhl?		
Sind Bedienungsknöpfe und die Etagenanzeige gut lesbar?		
Ist im Aufzug eine Sitzgelegenheit (z.B. ein Klappsitz)?		

Der Wohnungsflur

	ja	nein, weil.....
Haben Sie ein Sicherheitsschloss?		
Haben Sie eine Vorhängekette?		
Gibt es eine Sprechanlage und einen elektronischen Türöffner?		
Kann die Wohnungstüre im Ernstfall z.B. von einem Verwandten geöffnet werden?		
Ist der Flur hell beleuchtet?		
Sind Steckdosen und Lichtschalter gut erreichbar?		
Haben Sie im Flur genügend Stellfläche für Gehhilfe, Rollstuhl etc.		
Ist der Boden frei von Stolperfallen? (z.B. Teppichläufer, Kabel, Schuhe etc.)		
Gibt es einen Sitzplatz an der Garderobe, um sich z.B. die Schuhe anzuziehen?		
Sind die Türen zu den einzelnen Zimmern ohne Schwellen?		

Die Küche

	ja	nein, weil.....
Haben die Arbeitsflächen, die Spüle, der Herd die richtige Höhe für Sie?		
Können Sie die elektrische Herdplatte oder die Gasflammen sicher an- und ausschalten?		
Können Sie die den Wasserhahn an der Spüle einfach bedienen?		
Können Sie ggf. im Sitzen arbeiten?		
Sind Töpfe und Geschirr bequem aus den Schränken zu nehmen (Nicht zu hoch, nicht ständig bücken müssen, weil zu tief)		
Ist die Küche gut beleuchtet?		
Sind ausreichend Steckdosen vorhanden und gut erreichbar?		
Können Sie die Fenstergriffe bequem erreichen?		
Haben Esstisch und Stühle die richtige Höhe für Sie?		

Das Bad

	ja	nein, weil.....
Ist die Badezimmertüre breit genug, um auch mit einer Gehhilfe ins Bad zu kommen?		
Ist Ihr Badezimmer hell beleuchtet?		
Ist der Fußboden rutschfest, auch wenn er feucht ist?		
Falls Sie eine Badewanne haben: Können Sie diese alleine sicher und bequem benutzen?		
Falls Sie eine Dusche haben: Ist die Höhe der „Duschtasse“ so, dass sie allein sicher und bequem hineinsteigen können?		

	ja	nein, weil
Können Sie im Sitzen auf einem Hocker duschen?		
Sind an der Wanne oder Dusche für den Ein- und Ausstieg Haltegriffe vorhanden?		
Liegt in der Wanne oder Dusche eine rutschfeste Matte?		
Hat das Waschbecken eine Höhe, so dass Sie es ggf. auch im Sitzen benutzen können?		
Ist der Wasserhahn einfach zu bedienen?		
Hängt der Spiegel in der richtigen Höhe?		
Sind Ablagen oder Spiegelschränke gut erreichbar?		
Ist die Toilette so hoch, dass sie sich bequem darauf setzen können?		

Das Schlafzimmer

	ja	nein, weil.....
Können Sie Ihre Kleidungsstücke bequem aus dem Schrank nehmen? (Höhe)		
Ist Ihr Bett hoch genug, damit sie sich bequem (ohne sich fallen lassen zu müssen) hineinlegen und auch wieder aufstehen können?		
Schlafen Sie in einem Doppelbett?		
Ist Ihr Bett von beiden Seiten zugänglich?		
Können Sie den Lichtschalter auch im Dunkeln erreichen?		
Können Sie vom Bett aus das Telefon und – falls vorhanden - das Notrufgerät erreichen?		
Ist Ihr Schlafzimmer ohne Stolperfallen? Teppichkanten, lose Gegenstände?		

Das Wohnzimmer

	ja	nein, weil
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen (z.B. Telefonkabel etc.) oder Möbelkanten achten zu müssen?		
Haben Ihre Sitzmöbel für Sie die richtige Höhe, damit sie sich bequem setzen und wieder aufstehen können?		
Haben Sie neben Ihrem „Lieblingssitzplatz“ genügend Platz für Dinge wie Telefon, Brille etc.?		
Haben Sie die Möglichkeit im Notfall schnell Hilfe zu rufen?		
Haben Sie genug Licht zum Lesen?		
Können sie Lichtschalter und Steckdosen gut erreichen?		
Können Sie die Fenster leicht öffnen?		

Der Balkon

	ja	nein, weil
Ist Ihr Balkon bequem und sicher – ohne eine hohe Schwelle - erreichbar?		
Können Sie Fenster und die Balkontür ohne Schwierigkeiten auf- und zuriegeln?		
Ist ausreichen Wind-, Blick- und Sonnenschutz gegeben?		

Sonstige Bemerkungen zu Ihrer Wohnung:

Auswertung des Fragebogens

Wenn Sie die meisten Fragen mit JA beantworten konnten, dann haben Sie eine ideale Wohnung, die Ihren Ansprüchen gerecht ist.

Falls Sie aber häufig mit NEIN antworten mussten, dann sollten Sie aktiv werden und sich informieren und beraten lassen.

Wer seine Wohnung den individuellen Bedürfnissen anpassen oder praktische Hilfsmittel einsetzen möchte, kann sich an die Seniorenberatung wenden. Wir zeigen Ihnen auf, welche Möglichkeiten der Wohnungsanpassung es gibt. Sehr oft sind dabei gar keine großen Veränderungen nötig, um Ihnen den Alltag in ihrer Wohnung zu erleichtern. Wir unterstützen Sie bei der Auswahl entsprechender Hilfsmittel, sowie bei Finanzierungsfragen und Antragstellung.



Seniorenberatung Neukölln - i.A. des Bezirksamtes Neukölln
Werbellinstraße 42, 12053 Berlin (im Haus des älteren Bürgers)
Telefon: 030 – 68 97 70 0
email: seniorenberatung@hvd-berlin.de



Träger: