

Checkliste Sicheres Wohnen

Mithilfe dieser Checkliste können Sie Ihre Wohnsituation überprüfen. Gerne unterstützen unsere ehrenamtlichen Wohnraumberater beim Auffinden der Probleme und bei der Suche nach Lösungen, damit Sie weiterhin selbständig und sicher in Ihrem gewohnten Umfeld leben und wohnen können.

Allgemeines: Beseitigung von Hindernissen

- ✓ Hat Ihre Wohnung die richtige Größe?
- ✓ Können Sie die Wohnung problemlos verlassen?
- ✓ Fühlen Sie sich in der Wohnung sicher?
- ✓ Haben Sie die Möglichkeit im Notfall Hilfe zu leisten?
- ✓ Sind Stolperfallen beseitigt (z.B. Teppichkanten, Verlängerungskabel etc.)?
- ✓ Sind die Bodenbeläge rutschfest?
- ✓ Gibt es ausreichend Handläufe, Haltegriffe, Abstützmöglichkeiten, etc.?
- ✓ Gibt es überall eine gute Beleuchtung?

Hauszugang, Treppenhaus

- ✓ Sind die Hausnummer und das Klingelschild gut erkennbar und beleuchtet?
- ✓ Ist die Haustür leichtgängig?
- ✓ Ist der Hauseingang überdacht und beleuchtet?
- ✓ Falls Treppen vorhanden: Sind auf beiden Seiten Handläufe angebracht?
- ✓ Haben die Treppenstufen einen kontrastreich abgesetzten Kantenstreifen?

Wohnzimmer

- ✓ Sind Ihre Sitzmöbel in der Höhe so angepasst, dass Sie leicht aufstehen können?
- ✓ Benötigen Sie Sitzgelegenheiten mit Aufstehhilfe?
- ✓ Ist Ihr Lieblingsplatz in Fensternähe eingerichtet, mit guter Beleuchtung?
- ✓ Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?

Schlafzimmer

- ✓ Ist Ihr Bett in der Höhe angepasst?
- ✓ Gibt es Abstützmöglichkeiten?
- ✓ Haben Sie einen leicht erreichbaren Lichtschalter neben dem Bett?
- ✓ Ist ausreichend Platz am Bett (zum Ein-/Aussteigen, zur Pflege)?

Bad und WC

- ✓ Hat die Toilette die richtige Höhe?
- ✓ Haben Sie sichere und leicht zu bedienende Armaturen mit Thermostat?
- ✓ Werden Hilfsmittel wie z.B. Badebrett oder Badewannenlift benötigt?
- ✓ Sind geeignete Halte- und Stützgriffe vorhanden und richtig positioniert?
- ✓ Ist die Wanne und/oder Dusche bequem nutzbar und mit einer rutschfesten Matte ausgerüstet?
- ✓ Ist der Fußboden rutschhemmend?
- ✓ Geht die WC- und Badezimmertür nach außen auf und ist eine Türentriegelung auch von außen möglich?

Küche

- ✓ Können Sie alle Schränke und deren Inhalt gut erreichen?
- ✓ Haben Sie sichere und leicht zu bedienende Armaturen?
- ✓ Hat die Arbeitsfläche die richtige Höhe für Sie?
- ✓ Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?
- ✓ Gibt es einen Arbeitsplatz zum Sitzen?

Sicherheit durch Technik

- ✓ Haben Sie ein Hausnotruf?
- ✓ Ist Ihr Telefon leicht bedienbar?
- ✓ Hat Ihre Wohnung einen/ mehrere Rauchmelder?

Balkon, Terrasse und Garten

- ✓ Sind Balkon, Terrasse und Garten gut zu erreichen?