

## Checkliste Wohnraumanpassung

Diese Liste hilft Ihnen bei der Beantwortung folgender Fragen:

- Wie kann ich meine Wohnung altersgerecht gestalten?
- Was muss ich verändern, damit ich sicher und selbstständig zu Hause leben kann?

Kreuzen Sie im Folgenden an, was für die einzelnen Maßnahmenvorschläge in Ihrem Fall gilt:

**A** = Diese Maßnahme sollte ich dringend umsetzen

**B** = Hierzu brauche ich professionelle Beratung

**C** = Diese Maßnahme habe ich bereits umgesetzt

### Allgemeine Hinweise

- Sind alle Stolperfallen beseitigt bzw. rutschticher befestigt? (lose Kabel, rutschende Teppiche, Fußabstreifer etc. ) **A** **B** **C**
- Ist ein Telefon mit Spezialfunktion angeschafft worden? (Hörverstärker, große Tasten, Freisprecheinrichtung) **A** **B** **C**
- Gibt es einen Hausnotruf und wird der Auslöser am Körper getragen? **A** **B** **C**
- Haben Nachbarn für den Notfall einen Schlüssel? **A** **B** **C**
- Sind die Türschwellen ausgeglichen bzw. stolperfrei zu überqueren? **A** **B** **C**
- Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf? **A** **B** **C**
- Sind die Möbel so ausgerichtet, dass genügend Bewegungsfreiheit vorhanden ist, gegebenenfalls auch mit Gehhilfe? **A** **B** **C**
- Gibt es für schlecht erreichbare Fenstergriffe Griffverlängerungen? **A** **B** **C**
- Sind die Lichtschalter erreichbar und eventuell durch eine Fernbedienung ergänzt worden? **A** **B** **C**
- Können die Lichtschalter gut erkannt werden? (Farbkontrast oder Größe) **A** **B** **C**
- Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht? **A** **B** **C**
- Ist die Beleuchtung in allen Räumen und draußen ausreichend? **A** **B** **C**
- Entspricht der Bodenbelag Ihren Bedürfnissen? **A** **B** **C**
- Sind im Zugang, Vorraum, in den Zimmern und an den Stiegen genügend Haltegriffe bzw. Handläufe angebracht? **A** **B** **C**

### Eingang: Außen

- Sind Hausnummer und Namensschild gut erkennbar und beleuchtet? **A** **B** **C**
- Wäre es sinnvoll, eine Beratung wegen Rampe oder Lift für Menschen mit Rollator bzw. Rollstuhl anzufragen? (Nutzen auch für Kinderwagen) **A** **B** **C**
- Hat die Haustür einen Wetterschutz? **A** **B** **C**

- Ist eine Gegensprechanlage installiert?  A  B  C
- Gibt es einen automatischen Türöffner?  A  B  C
- Ist die Klingel, der Briefkasten für kleine Personen oder Rollstuhlfahrer erreichbar?  A  B  C
- Ist die Haustür leicht genug zu öffnen?  A  B  C
- Hat die Haustür eine Fixiermöglichkeit?  A  B  C

## Eingang: Innen

- Ist ein elektrischer Türöffner für Haustür und Wohnungstür bedienbar? (z.B. auch von Bett oder Wohnzimmerstuhl aus)  A  B  C
- Hat die Klingel Signallicht/Verstärker, damit sie gut wahrgenommen werden kann?  A  B  C
- Gibt es eine einbruchssichere Türsicherung, z.B. mit einem Metallbügel?  A  B  C
- Hat die Tür einen Weitwinkelspion?  A  B  C
- Ist die Garderobe so organisiert, dass ein bequemer Sitzplatz eingerichtet ist und Mäntel und Schuhe gut erreichbar sind?  A  B  C
- Gibt es einen Platz, wo z.B. Einkäufe bequem abgestellt werden können?  A  B  C

## Wohnzimmer

- Ist die Sitzhöhe von Sesseln, Stühlen, Sofa komfortabel zum Aufstehen/Hinsetzen?  A  B  C
- Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?  A  B  C
- Kann vom Lieblingsplatz aus durch ein Fenster nach draußen geschaut werden?  A  B  C
- Hat der Lieblingssessel eine Aufstehhilfe?  A  B  C
- Ist ein elektrisch verstellbarer Sessel vorhanden?  A  B  C

## Schlafbereich

- Ist die Höhe des Betts so, dass Sie gut aufstehen können?  A  B  C
- Gibt es einen Lattenrost mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil?  A  B  C
- Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?  A  B  C
- Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen oder zur Pflegeunterstützung?  A  B  C
- Ist eine körpergerechte Matratze vorhanden? (gegen das Wundliegen: Antidekubitus)  A  B  C
- Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett? (für Licht, Telefon, Medikamente, Lektüre)  A  B  C
- Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen angebracht? (z.B. Bügelstütze, Haltegriffe, ...)  A  B  C
- Ist ein Lichtschalter vom Bett aus erreichbar?  A  B  C
- Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?  A  B  C
- Ist ein Telefon vom Bett aus erreichbar?  A  B  C
- Sind Möbel so angeordnet, dass die wichtigen Dinge bequem erreicht werden?  A  B  C

## Küche

- Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schüben versehen? A B C
- Sind Küchengeräte höher gestellt und so im Alltag besser nutzbar gemacht? (z.B. Kühlschrank, Backofen, Spülmaschine) A B C
- Ist eine Sitz-Stehhilfe vorhanden? A B C
- Gibt es einen Arbeitsplatz zum Sitzen? (tiefer als normale Arbeitsflächen) A B C
- Ist ein unterfahrbarer Arbeitsbereich vorhanden? (Rollstuhl, Rollator) A B C
- Sind zur besseren Erreichbarkeit von täglich benötigten Gegenständen tiefer angebrachte Oberschränke oder hydraulische Schrankeinsätze zum Absenken angeschafft worden? A B C
- Haben die Oberschränke Glasböden, damit der Inhalt gut einsehbar ist? A B C
- Sind die Schrankinhalte in Hinsicht auf eine bequeme Nutzung sortiert? A B C
- Gibt es sicher und leicht zu bedienende Armaturen (z.B. Einhebelmischer mit längerem Griff)? A B C
- Ist zur Sicherheit eine Herdsicherung eingebaut worden? A B C
- Sind nötige Hilfsmittel vorhanden? (Greifhilfen, Esshilfen, z.B. Besteck mit verstärkten Griffen) A B C

## Sanitärbereich: Kleine Maßnahmen

- Sind Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche angeschafft worden? A B C
- Ist eine Duschstange mit stabilem Haltegriff vorhanden? A B C
- Gibt es rutschhemmende Aufkleber am Wannen- bzw. Duschboden oder eine sichere Badematte? A B C
- Bei einer Badewanne: Ist eines der folgenden Hilfsmittel vorhanden:
  - Haltegriffe? A B C
  - Badebrett als Sitzmöglichkeit zum Auflegen auf die Wanne? A B C
  - Badewannendrehsitz? A B C
  - Badewannenlift? A B C
- Bei einer Dusche: ist ein Duschhocker oder Duschsitz vorhanden? (an der Wand befestigt) A B C
- Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach der Dusche / dem Baden leicht erreichbar ist? A B C
- Ist die Höhe des WCs für ein bequemes Aufstehen passend? Oder sollte das WC durch einen Aufsatz oder höhere WC-Schüssel angepasst werden? A B C
- Sind Stützgriffe oder Armlehnen für die komfortable WC-Nutzung vorhanden? A B C

## Sanitärbereich: Große Maßnahmen

- Öffnet die Tür nach außen und kann sie auch von außen entriegelt werden? A B C
- Gibt es eine bodengleiche Dusche inkl. Haltegriffen und Sitzmöglichkeit? A B C
- Ist eine sichere und leicht zu bedienende Armatur mit Verbrühschutz angebracht worden? A B C
- Wird ein Bidet oder ein Dusch-WC benötigt? A B C
- Ist das Waschbecken mit Rollstuhl oder mit Toilettenstuhl unterfahrbar? A B C

- Gibt es eine Sitzmöglichkeit vor Waschmöglichkeit und Spiegel? A B C
- Ist ein Spiegel in passender Höhe vorhanden? A B C
- Reicht die Tragfähigkeit der Wände, um eventuell später Haltegriffe nachrüsten zu können? A B C
- Sind die Bodenfliesen ausreichend rutschfest? A B C

## Balkon und Terrasse

- Ist der Zugang sicher und bequem möglich? A B C
- Ist ein Terrassendeck als Erhöhung des Bodens installiert worden, um Niveauunterschiede auszugleichen? (eventuell mit angepasster Brüstungshöhe) A B C
- Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar? A B C
- Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden? A B C

## Stiegen

- Ist ein zweiter Handlauf vorhanden? A B C
- Sind Markierungen an der Stufenvorderkante angebracht worden, um die Stufen optisch klar voneinander abheben? A B C
- Sind ausgetretene oder sehr glatte Stufen repariert bzw. rutschhemmend gestaltet worden? A B C
- Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung an der Stufenvorderkante lange genug, sodass eine Beleuchtung bis Erreichen der Wohnungstür bzw. des nächsten Stockwerks sichergestellt ist? A B C
- Sind auf den Treppenabsätzen Sitzgelegenheiten vorhanden? A B C
- Ist eine Beratung über den Einbau eines Treppenlifts notwendig? A B C
- Wäre eine Beratung zu Treppenraupen oder anderen Treppensteighilfen zur Überwindung von Treppen im Sitzen sinnvoll? A B C

# Caritas Wohnraumanpassung

## Persönliche und individuelle Beratung

Für ältere Frauen und Männer und für Menschen mit altersgemäßen Beeinträchtigungen wird durch ein Beratungsangebot ein längerer Verbleib in der eigenen Wohnung und damit in der vertrauten Umgebung ermöglicht. Das Beratungsangebot beinhaltet persönliche und telefonische Anfragen und ist kostenfrei. Hausbesuche sind im Stadtgebiet von Graz möglich.

## Mehr Informationen

Gabriele Weitgasser MA  
Consultant Wohnraumanpassung  
Grabenstraße 39, 8010 Graz

Tel 0676 88015 410 oder per Mail an:  
gabriele.weitgasser@caritas-steiermark.at

Caritas der Diözese Graz-Seckau, Bereich Betreuung & Pflege,  
Grabenstraße 39, 8010 Graz, www.caritas-pflege.at

Diese Checkliste wurde Ihnen überreicht durch: