

# 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, einen die ersten Zipperlein 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**. Das bedeutet, es werden in der Wohnung notwendige Umbauten (z.B. Dusche statt Badewanne) oder Einbauten (z.B. das 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, z.B. einen Rollator oder eine Gehhilfe? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein				
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 und  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.

## 1. Lage und Umfeld der Wohnung

	ja	nein, weil...
Gefallen Ihnen die Lage und das Äußere des Hauses?		
Sagt Ihnen die Größe des Hauses zu?		
Fördert die Bauweise des Hauses (Hinweistafeln, unterstützende Farbgebung...), dass Sie sich schnell im Haus zurechtfinden?		
Entspricht die Umgebung Ihren Vorstellungen, z.B. ein ruhiges Wohnumfeld?		
Hat das Haus eine Gartenanlage?		
Sind öffentliche Verkehrsmittel leicht erreichbar?		
Sind innerhalb des Hauses, der Anlage oder in unmittelbarer Nähe (max. 500 Meter) Einkaufsmöglichkeiten, Restaurant, Café, Bank, Post, Friseur, Bibliothek, Arztpraxen, Apotheken, Optiker vorhanden?		
Gibt es in unmittelbarer Nähe eine Grünanlage oder einen Park?		
Gibt es in der Nähe: Schwimmbad, Kino, Theater, andere Sport- und Bildungseinrichtungen?		
Gibt es in der Nähe: Seniorentreffs, Bürgertreffs?		
Sind in Ihrer Nähe kirchliche Einrichtungen?		

## 2. Der Hauseingang

	ja	nein, weil...
Ist der Hauseingang barrierefrei erreichbar?		Stufen (Anzahl)____ Podest _____ sonst. Hindernisse _____
Falls Stufen vor dem Hauseingang sind: sind beidseitig Handläufe zum Festhalten angebracht?		

	ja	nein, weil...
Ist der Hauseingang überdacht?		
Sind Klingelschilder, Hausnummer und Eingangstür hell beleuchtet?		
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen? (Schwere der Tür, Schloss)		
Sind Stellplätze für Hilfsmittel (z.B. Rollator, Rollstuhl) vorhanden?		
Sind die Mülltonnen mühelos erreichbar?		

### 3. 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 den Briefkasten bequem erreichen (Höhe) und auf- und zuschließen?		
Falls es eine Treppe gibt: Gibt es ein gut greifbares Treppengeländer?		
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher? (z.B. auch bei Nässe)		
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 einen Rollstuhl?		
Sind Bedienungsknöpfe und die Etagenanzeige gut lesbar?		
Ist im Aufzug eine Sitzgelegenheit (z.B. ein Klappsitz)?		

#### 4. Die Wohnung allgemein

	ja	nein, weil...
Gibt es einen Rauchmelder in der Wohnung?		
Ist die Wohnung gut isoliert und geräuscharm? Gibt es einen Schallschutz?		
Gibt es innerhalb der Wohnung einen Abstellraum?		
Sind Haustiere erlaubt?		
Haben Sie die Möglichkeit, im Notfall schnell Hilfe zu rufen?		
Sind alle Räume ausreichend beleuchtet?		
Sind ausreichend Steckdosen und Lichtschalter vorhanden und sind diese gut erreichbar?		
Ist der Boden frei von Stolperfallen? (z.B. Teppichläufer, Kabel, Schuhe etc.)		
Sind die Türen zu den einzelnen Zimmern ohne Schwellen?		

#### 5. Der Wohnungsflur

	ja	nein, weil...
Haben Sie ein zusätzliches Schloss oder Sicherheitsketten?		
Gibt es eine Sprechanlage und einen elektronischen Türöffner?		
Kann die Wohnungstüre im Ernstfall von außen geöffnet werden, obwohl von innen der Schlüssel steckt?		
Haben Sie im Flur genügend Stellfläche für Gehhilfe, Rollstuhl etc.?		
Gibt es einen Sitzplatz an der Garderobe, um sich z.B. die Schuhe anzuziehen?		

## 6. 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)		
Gibt es ein Fenster oder eine andere Belüftungsmöglichkeit?		
Können Sie die Fenstergriffe bequem erreichen?		
Haben Esstisch und Stühle die richtige Höhe für Sie?		

## 7. Das Bad

	ja	nein, weil...
Ist die Badezimmertür breit genug, um auch mit einer Gehhilfe ins Bad zu kommen?		
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 hinein steigen können?		
Können Sie im Sitzen auf einem Hocker duschen?		

	ja	nein, weil...
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 und wieder aufstehen können?		

## 8. Das Schlafzimmer

	ja	nein, weil...
Können Sie Ihre Kleidungsstücke bequem aus dem Schrank nehmen? (Höhe)		
Ist Ihr Bett hoch genug, damit sie sich bequem hineinlegen und auch wieder aufstehen können?		
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?		

## 9. Das Wohnzimmer

	ja	nein, weil...
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen (z.B. Telefonkabel etc.) oder Möbelkanten achten zu müssen?		

	ja	nein, weil...
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.?		
Können Sie die Fenster leicht öffnen?		

## 10. 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?		

## 11. Gemeinschaftswohnen

	ja	nein, weil...
Gibt es einen Waschkeller?		
Gibt es ein Gästezimmer oder ein Besucherappartement?		
Gibt es multifunktionale Räume, z.B. für Sport, Vorträge, private, Feiern, Hobby, etc.?		

## 12. 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.

	<p><b>Seniorenberatung Neukölln</b> - i.A. des Bezirksamtes Neukölln Rollbergstraße 30, 12053 Berlin <b>Telefon: 030 – 68 97 70 10</b> E-Mail: <a href="mailto:seniorenberatung@hvd-bb.de">seniorenberatung@hvd-bb.de</a> Im Internet: <a href="http://www.seniorenberatung-neukoelln.de">www.seniorenberatung-neukoelln.de</a></p>	
---	---	---

© Seniorenberatung Neukölln, Stand: Dezember 2021