

## Persönliche Checkliste Wohnraumanpassung

Mit dieser Checkliste überprüfen Sie Ihre vertraute Umgebung auf mögliche Verbesserungen.

<b>Allgemeine Hinweise</b>	Ja	Nein
Brauchen Sie mehr Platz für ihre Möbel?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind Ihnen die Wege von Raum zu Raum manchmal zu weit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gibt es Räume, die zu klein sind?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist es im Winter schwierig, Ihre Wohnung warm zu halten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Könnte der Schutz vor Einbrechern an Fenster und Türen besser sein?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gibt es Bereiche, die abends trotz Beleuchtung zu dunkel sind?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gibt es Hindernisse auf dem Weg in den Keller und zu den Mülltonnen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Befürchten Sie, dass es im Notfall länger dauert, bis Hilfe kommt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind Sie in der Wohnung schon einmal gestolpert oder gestürzt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Der Hauseingang

	Ja	Nein
Gibt es Stufen im Hauseingangsbereich?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist es manchmal mühsam, die Haustür zu erreichen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie manchmal Schwierigkeiten, die Haustür zu öffnen oder zu schließen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fehlt eine Überdachung über dem Hauseingang?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist es schwer, Klingelschilder und Hausnummer bei Dunkelheit zu lesen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fehlt Ihnen vor der Haustür Bewegungsraum?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Hausflur und Treppenhaus

	Ja	Nein
Fehlt Ihnen im Hausflur der Platz, um z.B. eine Gehilfe abzustellen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist es schwer, den Briefkasten zu leeren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen manchmal rutschig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sollten Flur und Treppenhaus heller beleuchtet sein?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kommt es vor, dass die Treppenhausbeleuchtung ausgeht, bevor Sie in der Wohnung sind?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Empfinden Sie das Treppengelände als zu niedrig oder schlecht zu greifen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Der Wohnungsflur

- |  | Ja                    | Nein                  |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Sollte die Wohnungseingangstür breiter sein?                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wünschen Sie sich an der Eingangstür einen besseren Einbruchschutz?              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fehlt Ihnen die Möglichkeit, zu erkennen wer klingelt, bevor Sie die Tür öffnen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Überhören Sie manchmal die Türklingel?   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wünschen Sie sich mehr Platz für die Garderobe?                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fehlt es an Platz vor der Garderobe?   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

### Die Küche

- |  | Ja                    | Nein                  |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Brauchen Sie mehr Platz in Ihrer Küche?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Stehen an den Küchenmöbeln Ecken und Kanten vor, an denen Sie sich schon mal gestoßen haben? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fehlt Ihnen die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wäre es leichter für Sie, wenn die Arbeitsflächen eine andere Höhe hätten?                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sind manche Schränke nur mühsam zu erreichen?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Brauchen Sie ein helleres Licht über den Arbeitsplatten?                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Wäre es praktischer, wenn Herd, Spüle oder Kühlschrank wo anders stehen würden?              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fehlt Ihnen Arbeitsfläche in der Küche?  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Bad und WC**

	Ja	Nein
Macht es Schwierigkeiten, ins Bad zu kommen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wünschen Sie sich mehr Platz im Bad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sind Sie schon mal im Bad ausgerutscht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist es mühsam, die Badewanne zu benutzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fehlen Haltegriffe für einen sicheren Ein- und Ausstieg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fehlt in der Wanne eine rutschfeste Matte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dauert es lange, bis heißes Wasser aus der Leitung kommt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist es mühsam, die Dusche zu benutzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fehlt in der Dusche eine rutschfeste Matte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist es mühsam, das Waschbecken zu benutzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wünschen Sie sich, das Waschbecken auch im Sitzen benutzen zu können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Könnten Sie sich besser sehen, wenn der Spiegel in einer anderen Höhe hängt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sollten Ablage oder Spiegelschrank besser erreichbar sein?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist es mühsam oder unsicher, die Toilette zu benutzen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Das Wohnzimmer

Ja    Nein

Brauchen Sie mehr Platz im Wohnzimmer?

  

Haben Sie sich schon öfter an Möbelkanten gestoßen?

  

Ist es mühsam, Platz zu nehmen und wieder aufzustehen?

  

Sollte mehr Licht zum Lesen da sein?

  

### Das Schlafzimmer

Ja    Nein

Wünschen Sie sich mehr Platz im Schlafzimmer?

  

Fehlt es Ihnen an Platz vor den Schränken?

  

Fällt es schwer, aus dem Bett aufzustehen?

  

Liegen Sie manchmal unbequem?

  

Ist es schwer, das Licht vom Bett aus einzuschalten?

  

Brauchen Sie mehr Ablageflächen neben dem Bett?

  

Fehlt neben dem Bett der Platz für Telefon und/oder Notruf?

  

### Balkon, Terrasse und Garten

Ja    Nein

Ist es mühsam, Balkon, Terrasse oder Garten zu erreichen?

  

Sind Sie auf diesem Weg schon mal gestolpert?

**Jede Frage, die Sie mit Ja beantwortet haben, bedeutet eine kleinere oder größere Einschränkung in Ihrem persönlichen Lebensumfeld.**

Einige Veränderungen werden Sie problemlos selbst lösen können, nachdem Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse hinterfragt haben.

Es lohnt sich, durch eine Beratung zu klären, welche weiteren Maßnahmen getroffen werden können, um Ihnen die selbstständige Lebensführung zu erhalten und leichter zu machen. Als Gesprächsgrundlage können Sie die Checkliste mitbringen.

Die nächstgelegene Möglichkeit der Wohnberatung erhalten Sie im

Seniorenbüro Werra-Meißner-Kreis

Schlossplatz 1

37269 Eschwege

☎ 05651/302 1476

05651/302 1477