



# INFOBRIEF

## PERSÖNLICHE CHECKLISTE

## WOHNRAUMANPASSUNG

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

Allgemeine Hinweise	ja	nein
Brauchen Sie mehr Platz für Ihre Möbel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihnen die Wege innerhalb der Wohnung zu weit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es zu kleine Räume?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist es (im Winter) schwierig, die Wohnung warm zu halten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Bereiche, die abends trotz Beleuchtung dunkel sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Hindernisse auf dem Weg in den Keller oder zu den Mülltonnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Befürchten Sie, dass es im Notfall länger dauert, bis Hilfe kommt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie in der Wohnung schon einmal gestolpert oder gestürzt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Der Hauseingang</b>		
Gibt es Stufen im Hauseingangsbereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist es manchmal Mühsam, die Haustür zu erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie manchmal Probleme beim Öffnen oder Schließen der Haustür?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlt eine Überdachung der Haustür?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Klingelschilder und Hausnummer im Dunkeln schlecht lesbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlt Ihnen an der Haustür genügend Bewegungsraum?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hausflur und Treppenhaus</b>		
Fehlt im Hausflur Platz, um etwas (z.B. Gehhilfe) abzustellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Schwierigkeiten beim Leeren des Briefkastens?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Bodenbelag manchmal rutschig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sollten Flur und Treppenhaus heller beleuchtet sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Seniorenbüro/ Pflegestützpunkt Werra-Meißner  
Schlossplatz 1, 37269 Eschwege  
05651 302-1433, -1434, -1435 oder-1436

[seniorenbuero@werra-meissner-kreis.de](mailto:seniorenbuero@werra-meissner-kreis.de), [pflegestuetzpunkt@werra-meissner-kreis.de](mailto:pflegestuetzpunkt@werra-meissner-kreis.de)

Stand: August 2012

	ja	nein
Kommt es vor, dass die Treppenhausbeleuchtung ausgeht, bevor Sie in der Wohnung sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Empfinden Sie das Treppengeländer zu niedrig, schlecht zu greifen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Der Wohnungsflur

Sollte die Wohnungstür breiter sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlt Ihnen die Möglichkeit, bevor Sie die Tür öffnen, zu erkennen, wer klingelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Überhören Sie manchmal die Türklingel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wünschen Sie sich mehr Platz für Ihre Garderobe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Die Küche

Brauchen Sie mehr Platz in Ihrer Küche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie sich schon mal an vorstehenden Ecken und Kanten der Küchenmöbel gestoßen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlt Ihnen die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wäre es mit einer anderen Höhe der Arbeitsfläche leichter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind manche Schränke nur mühsam zu erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brauchen Sie helleres Licht über den Arbeitsplätzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wäre es praktischer, wenn Herd, Spüle oder Kühlschrank (vielleicht höher) woanders stehen würden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fehlt Ihnen Arbeitsfläche in der Küche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Bad und Toilette

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

Seniorenbüro/ Pflegestützpunkt Werra-Meißner  
 Schlossplatz 1, 37269 Eschwege  
 05651 302-1433, -1434, -1435 oder-1436

[seniorenbuero@werra-meissner-kreis.de](mailto:seniorenbuero@werra-meissner-kreis.de), [pflgestuetzpunkt@werra-meissner-kreis.de](mailto:pflgestuetzpunkt@werra-meissner-kreis.de)

Stand: August 2012

	<b>ja</b>	<b>nein</b>
<b>Das Wohnzimmer</b>		
Brauchen Sie mehr Platz im Wohnzimmer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie sich schon öfter an Möbelkanten gestoßen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist es mühsam, Platz zu nehmen und wieder aufzustehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sollte mehr Licht da sein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Das Schlafzimmer</b>		
Wünschen Sie sich mehr Platz im Schlafzimmer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fällt es schwer, aus dem Bett aufzustehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist es schwer, das Licht vom Bett aus einzuschalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brauchen Sie mehr Ablagefläche am Bett, besonders für Telefon und Notruf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Balkon, Terrasse, Garten</b>		
Ist es mühsam, Balkon, Terrasse oder Garten zu erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Sie auf diesem Weg schon einmal gestolpert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**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 ergriffen werden können, um Ihnen die selbständige Lebensführung zu erhalten und leichter zu machen.

Als Gesprächsgrundlage können Sie diese Checkliste mitbringen.

Die nächstgelegene Möglichkeit der Wohnberatung im Werra-Meißner- Kreis erhalten Sie im Seniorenbüro/ Pflegestützpunkt Werra-Meißner.