

Mein Wohnraum im Check

Mit dieser Checkliste können Sie überprüfen, ob Ihre eigenen vier Wände Ihren Bedürfnissen entsprechen. Seien Sie ehrlich und versuchen Sie sich möglichst realistisch einzuschätzen.

Kreuzen Sie Ja/Nein an.

KÜCHE	JA	NEIN	TIPP
Haben Sie ausreichend Platz in Ihrer Küche? Sind die Kochgeräte direkt zugänglich?	☐	☐	Achten Sie darauf, dass Koch- und Spülbereich nebeneinander liegen (kurze Wege) und dass Sie genügend freie Fläche zwischen Möbeln, Türen und Fenstern haben. Machen Sie die Knöpfe und Schalter von Küchengeräten gut sichtbar (z.B. farbliche Markierung).
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?	☐	☐	Sorgen Sie für stabile Sitzmöglichkeiten (keine Dreibeinhocker), um sich bei Müdigkeit ausruhen zu können.
Sind die Arbeitsflächen Ihrer Körpergröße angepasst? Können Sie die Schränke gut erreichen?	☐	☐	Achten Sie auf unterfahrbare Arbeitsflächen und auf körpergerechtes Mobiliar. Die Schränke sollten höhenverstellbar und die Schubladen leicht ausziehbar sein.
Sind die Arbeitsabläufe für Sie bequem und haben Sie häufig benötigte Gegenstände in Ihrer Nähe?	☐	☐	Montieren Sie die Küchengeräte und Küchenkästchen in Augenhöhe. Die Höhe des Einbaubackofens sollte zwischen 70 und 75 Zentimeter liegen, die Kochfläche sollte eine Höhe von ca. 80 Zentimeter haben.
Reicht die Beleuchtung über den Arbeitsflächen aus?	☐	☐	Achten Sie auf eine gleichmäßige Beleuchtung, damit sich die Augen nicht ständig an unterschiedliche Lichtverhältnisse anpassen müssen. Außerdem sollte das Licht blendfrei sein.
Gibt es genügend Haltegriffe in Ihrer Küche?	☐	☐	Montieren Sie ausreichend Haltegriffe in der Küche, um die Sicherheit zu erhöhen.
Ist der Bodenbelag rutschfest bzw. sind die Teppiche oder Vorleger rutschfest?	☐	☐	Achten Sie auf die Bodenbeschaffenheit und vermeiden Sie es, den Boden einzulassen. Machen Sie Teppiche und Vorleger rutschfest oder entfernen Sie diese zur Gänze.
Sind die Schalter und Steckdosen barrierefrei zugänglich?	☐	☐	Sorgen Sie für leicht zugängliche und einfach zu bedienende Schalter und Steckdosen.

KÜCHE	JA	NEIN	TIPP
Ist die Küche frei von Stolperfallen oder unnötigen Gegenständen?	☐	☐	Richten Sie Pfannenstiele beim Kochen nach hinten, um nicht daran hängen zu bleiben.
Ist die Küche mit einer Herdsicherung ausgestattet (Abschaltautomatik)?	☐	☐	
Sind die Armaturen leicht zu bedienen?	☐	☐	

BADEZIMMER UND TOILETTE	JA	NEIN	TIPP
Ist der Fußboden rutschfest, auch wenn er nass ist?	☐	☐	Am besten ist ein rutschfester Bodenbelag z.B. mit rauen Fliesen.
Haben Sie Badematten und Vorleger ausreichend fixiert?	☐	☐	Verwenden Sie vor und in der Dusche bzw. Badewanne eine Antirutschmatte. Machen Sie Badematten z.B. mit einem Teppichgitter rutschfest.
Geht die Badezimmertüre nach außen auf und ist sie breit genug, um mit Gehhilfsmittel ins Bad zu kommen?	☐	☐	Die Badezimmertüre soll breit genug und nach außen zu öffnen sein. Sollte es zu einem Sturz/Unfall kommen, kann die rettende Person leichter in das Badezimmer gelangen. Alternativ können Sie die Türe aushängen oder eine Schiebetür einbauen.
Gibt es in der Badewanne oder in der Dusche eine stabile Sitzmöglichkeit?	☐	☐	Verwenden Sie keine Dreibeinhocker. Es gibt eine breite Auswahl an Sitzmöglichkeiten für den Sanitärbereich. Probieren Sie diese vor dem Kauf aus.
Ist ein sicheres Ein- bzw. Aussteigen in die Dusche oder Badewanne möglich? Haben Sie ausreichend Haltegriffe montiert?	☐	☐	Haltegriffe erhöhen Ihre Sicherheit und auch den Komfort. Eine barrierefreie Dusche (keine Duschwanne) eignet sich besser als eine Badewanne. Um das Ein- bzw. Aussteigen in die Dusche oder Badewanne zu erleichtern, gibt es unterschiedliche Hilfsmittel. Lassen Sie sich beraten.
Können Sie das Waschbecken bequem benutzen bzw. ist es stabil genug, um sich dort anzuhalten oder abzustützen?	☐	☐	Achten Sie darauf, dass der Spiegel in der richtigen Höhe montiert und eventuell schwenkbar ist. Platzieren Sie alles, was Sie brauchen, in Reichweite und stellen Sie eine stabile Sitzmöglichkeit zum Waschbecken (z.B. Sessel mit Armlehnen).
Ist Ihr Badezimmer groß genug und haben Sie genug Bewegungsfreiheit?	☐	☐	Entfernen Sie nicht unbedingt notwendige Gegenstände aus Ihrem Badezimmer (z.B. Mülleimer, Wäschekorb), um mehr Platz zu gewinnen. Sie sollten auch mit Gehhilfsmitteln (Stock, Rollator) ins Bad kommen.

BADEZIMMER UND TOILETTE	JA	NEIN	TIPP
Ist ein selbstständiges Hinsetzen/ Aufstehen von der Toilette möglich?	☐	☐	Eventuell können eine Toilettensitzerhöhung sowie Haltegriffe helfen.
Sind das Toilettenpapier und die Handtücher für Sie gut erreichbar?	☐	☐	Häufig gebrauchte Utensilien im Badezimmer und auf der Toilette sollten für Sie in Griffweite und gut erreichbar sein.
Ist der Spiegel in der richtigen Höhe angebracht und können Sie sich darin im Sitzen sehen?	☐	☐	
Können Sie die Ablage und den Spiegelschrank im Sitzen gut erreichen?	☐	☐	
Hat die Dusche oder Badewanne einen rutschhemmenden Antislip- belag?	☐	☐	Verwenden Sie der Dusche bzw. Badewanne eine Antirutschmatte.

WOHN UND SCHLAFZIMMER	JA	NEIN	TIPP
Haben die Sitzmöbel die richtige Höhe und ist ein selbstständiges Hinsetzen und Aufstehen möglich?	☐	☐	Die Möbel können vom Tischler höher gesetzt werden oder Sie verwenden ein zusätzliches Kissen zum Aufstehen. Befestigen Sie die Stuhlpolster mit einem Klebeband.
Haben Sie im Wohn- und Schlaf- zimmer genug Licht und ist das Licht blendfrei?	☐	☐	Eine gute Beleuchtung ist sehr wichtig. Das Licht sollte blendfrei sein, eine gleichmäßige Ausleuchtung erhöht zudem die Sicherheit. Das Licht sollte leicht bedienbar sein, Bewegungsmelder oder die Verwendung eines Nachtlichts können eine gute Ergänzung sein. Überprüfen Sie, ob Sie von Ihrem Sitzplatz im Wohnzimmer den Lichtschalter gut betätigen können. Kontrollleuchten in den Lichtschaltern erleichtern die Suche im Dunkeln.
Sind alle Möbel fest und sicher montiert und können Sie alles Wichtige in Ihren Schränken gut erreichen?	☐	☐	Überprüfen Sie die Standsicherheit von Kästen und Regalen und montieren Sie diese, wenn nötig, an der Wand. Häufig gebrauchte Utensilien und Kleidungsstücke sollten leicht erreichbar und zugänglich sein. Verwenden Sie keine Leiter.

WOHN UND SCHLAFZIMMER	JA	NEIN	TIPP
Können Sie sich gut bewegen und sind alle Wege frei von Stolperfallen?	☐	☐	Achten Sie auf ausreichend Bewegungsfreiheit und sichern Sie gefährliche Möbelkanten ab oder markieren Sie diese mit z.B. einem Klebeband. Entfernen Sie herumliegende Gegenstände wie z.B. Schuhe. Verlegen Sie alle Kabel an der Wand und verwenden Sie mehr Steckdosen, um einen Kabelsalat als zusätzliche Stolperfalle zu vermeiden.
Hat Ihr Bett die für Sie passende Höhe und ist das Ein- und Aussteigen gefahrlos möglich?	☐	☐	Überprüfen Sie die Höhe des Bettes und wählen Sie einen für Sie passenden Härtegrad der Matratze. Verwenden Sie eventuell elektrisch verstellbare Lattenroste.
Ist neben dem Bett Platz für ein Telefon und/oder einen Notruf, um rasch Hilfe holen zu können?	☐	☐	Speichern Sie die wichtigsten Telefonnummern per Kurzwahl in Ihr Handy oder legen Sie wichtige Telefonnummern von Angehörigen oder anderen wichtigen Kontakten deutlich geschrieben parat.
Haben Sie neben dem Bett genug Abstellfläche?	☐	☐	Verwenden Sie ein Nachtkästchen ohne Rollen, um dort wichtige Utensilien abzuliegen (z.B. Mobiltelefon, Rufhilfe, ...).
Haben Sie Handläufe montiert?	☐	☐	Achten Sie darauf, dass die Handläufe beidseitig und durchgängig montiert sind. Die Handläufe sollten sich farblich von der Wand abheben und griffsicher sein.

HAUSFLUR UND TREPPENHAUS	JA	NEIN	TIPP
Gibt es beidseitige, durchgängige Handläufe bei den Treppen und sind die Treppenstufen markiert?	☐	☐	Die Handläufe montieren Sie am besten beidseitig und durchgängig. Sie sollten sich farblich von der Wand abheben und griffsicher sein. Leuchtstreifen an den Treppen machen auf die Stolpergefahr aufmerksam. Überprüfen Sie, ob die Treppenstufen auch bei Nässe trittsicher und rutschfest sind.
Haben Sie genug Platz, um sich eventuell auch im Sitzen an-/auszuziehen?	☐	☐	Achten Sie auf eine Sitzmöglichkeit sowie auf Abstellmöglichkeiten. Der Flur sollte frei von Stolperfallen und lose liegenden Teppichen sein.

HAUSFLUR UND TREPPENHAUS	JA	NEIN	TIPP
Wird bei Einbruch der Dunkelheit der Hauseingang automatisch z.B. über einen Bewegungsmelder beleuchtet?	☐	☐	
Sind der Flur und die Treppen ausreichend beleuchtet?	☐	☐	
Brennt im Treppenhaus das Licht lange genug, sodass Sie Ihre Wohnung bei Licht gut erreichen können?	☐	☐	
Haben Sie im Flur genug Platz, um z.B. eine Gehhilfe abzustellen?	☐	☐	
Ist die Wohnungstüre breit genug, um sie z.B. auch mit einer Gehhilfe durchqueren zu können?	☐	☐	
Können Sie den Briefkasten gut erreichen und gibt es eine bedienungsfreundliche Gegensprechanlage?	☐	☐	
Lässt sich Ihre Haustüre leicht öffnen und schließen?	☐	☐	
Wie ist der Zugang zu Ihrem Wohnhaus und zu Ihrer Haustüre? Können Sie diesen ohne Schwierigkeiten und Stolperfallen erreichen?	☐	☐	Entfernen Sie eventuell Ihre Fußmatte vor der Tür. Sie kann zur Stolperfalle werden.
Wird bei Einbruch der Dunkelheit der Hauseingang automatisch z.B. über einen Bewegungsmelder beleuchtet?	☐	☐	

Einige Fragen mit Nein beantwortet?

Haben Sie einige Fragen der Checkliste mit Nein beantwortet, besteht Handlungsbedarf. Sie können sich auch ergotherapeutische Unterstützung zur Wohnraumadaptierung holen. Auch die Verwendung von Hilfsmitteln, kann im Alltag eine mögliche wertvolle Unterstützung bieten.

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien, www.gesundheitskasse.at/impressum
Satz- und Druckfehler vorbehalten.