

<u>Checkliste - Haus und Wohnung unter die Lupe nehmen</u>		
Allgemeines	Ja	Nein
Hat Ihre Wohnung die richtige Größe?		
Wenn Ihnen die Größe nicht zusagt - möchten Sie umziehen?		
Fühlen Sie sich in Ihrer Wohnung sicher?		
Sind die Zimmer gut aufgeteilt?		
Sind alle Räume gut beleuchtet?		
Sind die Lichtschalter für die einzelnen Räume jeweils neben der Tür angebracht und für Sie gut erreichbar?		
Hat Ihre Wohnung Rauchmelder?		
Können Sie alle Fenster bequem öffnen und schließen?		
Hat die Wohnung Zentral- oder Etagenheizung und fließendes Wasser?		
Sind Ihre Räume frei von Stolperfallen und Hindernissen, die den Durchgang erschweren?		
Können Sie Ihre Wohnung ohne Probleme verlassen?		
Kommen Sie ohne Schwierigkeiten in den (Wasch-)Keller und zu den Mülltonnen?		
Haben Sie die Möglichkeit, im Notfall schnell Hilfe zu rufen / holen?		
Der Hauseingang	Ja	Nein
Ist der Zugang zu Ihrem Wohnhaus trittsicher und frei von Stolperfallen?		
Können Sie die Haustür ohne Schwierigkeiten und ohne Stolperfallen erreichen?		
Falls Treppen vorhanden sind: Gibt es beidseitige Handläufe?		
Ist der Eingangsbereich überdacht?		
Sind Klingelschilder, Hausnummer und Eingangstür ausreichend beleuchtet?		
Sind die Klingelschilder gut lesbar?		
Wird der Eingang bei Einbruch der Dunkelheit, beispielsweise über Bewegungsmelder, automatisch beleuchtet?		
Haben Sie vor der Tür genug Platz, um beispielsweise eine Tasche abzustellen?		
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?		
Hausflur und Treppenhaus	Ja	Nein
Haben Sie im Hausflur genug Platz, um beispielsweise eine Gehhilfe abzustellen?		
Können Sie den Briefkasten bequem erreichen und problemlos öffnen?		
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher? Auch bei Nässe?		
Haben die Stufen einen kontrastreich abgesetzten Kantenstreifen?		
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?		
Brennt die Treppenhausbeleuchtung lange genug, sodass Sie Ihre Wohnung problemlos bei Licht erreichen können?		
Gibt es einen Lichtschalter an jeder Tür?		
Sind die Lichtschalter beleuchtet und auch im Dunkeln erkennbar?		
Bietet Ihnen das Treppengeländer genügend Halt und Sicherheit durch beidseitige, bequem zu greifende Handläufe?		
Liegt eine ebenerdige Fußmatte vor Ihrer Tür?		
Der Wohnungsflur	Ja	Nein
Ist die Wohnungstür breit genug, um sie beispielsweise auch mit einer Gehhilfe durchqueren zu können?		
Bietet die Wohnungstür genügend Sicherheit (Türspion, Sicherheitsschloss)?		
Gibt es eine bedienungsfreundliche Gegensprechanlage?		

Haben Sie ausreichend Platz, um Mantel und Schuhe (eventuell auch im Sitzen) an- und auszuziehen?		
Können Sie die Garderobe bequem erreichen?		
Sind genügend Abstellmöglichkeiten vorhanden?		
Ist der Flur frei von Stolperfallen, also beispielsweise lose liegenden Läufern?		
Die Küche	Ja	Nein
Haben Sie ausreichend Platz in Ihrer Küche?		
Ist die Küche frei von Stolperfallen oder störenden Möbelkanten?		
Haben die Arbeitsflächen die richtige Höhe für Sie?		
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?		
Können Sie alle Schränke gut erreichen?		
Reicht die Beleuchtung über den Arbeitsflächen?		
Sind die Arbeitsabläufe bequem für Sie?		
Gibt es genügend leicht zugängliche Steckdosen auch in Arbeitshöhe?		
Sind die Armaturen leicht zu bedienen?		
Ist die Küche mit einer Herdsicherung ausgestattet?		
Bad und WC	Ja	Nein
Kommen Sie ohne Schwierigkeiten, z.B. auch ohne Gehhilfe, ins Bad?		
Ist Ihr Bad groß genug?		
Geht die Badezimmertür nach außen auf?		
Ist die Badezimmertür breit genug, um beispielsweise mit Gehhilfe ins Bad zu kommen?		
Ist der Fußboden rutschfest, auch wenn er feucht ist?		
Können Sie Ihre Badewanne sicher und bequem benutzen?		
Sind für einen sicheren Ein- und Ausstieg Haltegriffe vorhanden?		
Hat die Wanne eine rutschfesten Antislipbelag?		
Falls Sie eine Dusche haben: Können Sie sie sicher und bequem benutzen?		
Hat die Dusche einen rutschfesten Antislipbelag?		
Ist die Benutzung des Waschbeckens bequem?		
Können Sie das Waschbecken gegebenenfalls auch im Sitzen benutzen?		
Können Sie sich am Waschbecken die Haare waschen?		
Hängt der Spiegel in der richtigen Höhe? Können Sie sich im Sitzen sehen?		
Sind Ablage und Spiegelschrank gut zu erreichen?		
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen, ist beispielsweise das Toilettenpapier problemlos greifbar?		
Das Wohnzimmer	Ja	Nein
Haben Sie genug Platz im Wohnzimmer?		
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?		
Haben die Sitzmöbel die richtige Höhe?		
Können Sie sich bequem hinsetzen und wieder aufstehen, weil alle Möbel eine für Sie angenehme Höhe haben?		
Haben Sie genug Licht im Raum, auch zum Lesen?		
Können Sie von Ihrem häufigsten Sitzplatz aus problemlos einen Lichtschalter erreichen?		

Das Schlafzimmer	Ja	Nein
Ist Ihr Schlafzimmer groß genug?		
Können Sie alles Wichtige in den Schränken leicht erreichen?		
Hat Ihr Bett die für Sie passende Höhe?		
Ist Ihr Bett bequem genug und die Matratze nicht älter als zehn Jahre?		
Können Sie den Lichtschalter vom Bett aus im Dunkeln erreichen?		
Haben Sie neben dem Bett genug Abstellfläche?		
Ist neben dem Bett Platz für Telefon und/oder Notruf?		
Gibt es Bewegungsmelder, die nachts automatisch für eine Lichtquelle sorgen, wenn Sie aufstehen müssen?		
Balkon, Terrasse, Garten	Ja	Nein
Sind Balkon, Terrasse und Garten bequem und sicher zu erreichen? Ist beispielsweise der direkte Übergang nach draußen schwellenfrei?		
Sind Balkon und Terrasse beleuchtet?		
Ist das Balkongeländer griffest und sicher?		
Sind Wege und Böden auch bei Regen rutschfest und sicher?		
Keller	Ja	Nein
Ist der Lichtschalter direkt neben der Tür?		
Hat die Treppe einen beidseitigen, durchgehenden und griffsicheren Handlauf?		
Ist das Bodenmaterial rutschfest und trittsicher?		
Sind alle Bereiche ausreichend ausgeleuchtet?		

Sie haben alle Fragen mit "Ja" beantwortet?

Dann wohnen Sie in einer geradezu idealen Wohnung, die Ihren Lebensbedingungen sehr gut angepasst ist.

Sie haben häufig "Nein" angekreuzt?

Sollten Sie mehrheitlich mit Nein angekreuzt haben – so wenden Sie sich gerne an unser HODEY Wohnumfeldberatungsteam via reha@hodey.de oder telefonisch unter 02842/9132-0. Wir kommen gerne zu Ihnen nach Hause!

VitalCentrum HODEY KG

Kruppstr. 19 • 47475 Kamp-Lintfort • Telefon: 02842 / 9132-0 • Telefax: 02842 / 9132-226

Email: service@hodey.de • www.hodey.de