

# Tipps für ein sicheres Wohnumfeld

## Wohnungsanpassung

### Barrierefreies und seniorengerechtes Wohnen



Ansprechpartnerin:

Adresse:

Kontakt:

**Anita Busch**

**Kommunale Beratungsstelle  
Wohnen.Alter.Technik  
Wohnberatung  
Mähringer Str. 7  
95643 Tirschenreuth**

**Tel 09631/88-427  
Fax 09631/88-5427**

**Musterwohnung**

**Rosenweg 10  
95643 Tirschenreuth**

[anita.busch@tirschenreuth.de](mailto:anita.busch@tirschenreuth.de)

#### Allgemeines

ja nein

- Lichtquellen austauschen, helles Licht bevorzugen
- Stolperfallen (z.B. Teppiche, Kabel) beseitigen
- Bewegungsmelder anbringen
- Feuerzeuge, Streichhölzer entfernen
- Elektrische Geräte nicht offen stehen lassen, sondern sicher aufbewahren
- Kleine Alltagserleichterungen (z.B. Stuhlerhöhung, niedrige Fenstergriffe)
- Technische Hilfen (z.B. Haltegriffe, Stütz- u. Gehhilfen)
- Beseitigung von Barrieren (z.B. Treppenlift, bodengleiche Dusche, Türverbreiterung)
- Beseitigung von Mängeln in der Ausstattung (z.B. im Bad, an der Heizung)
- Reorganisation (z.B. Umzug in eine kleinere Wohnung)

ja	nein
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Wohnungsanpassung ist immer sehr individuell, jeder benötigt ganz eigene Hilfen!**

#### Der Hauseingang

ja nein

- Wetterschutzter Eingangsbereich
- leicht, gangbare breite Haustüre
- keine Stolperstellen
- Handlauf für die Eingangsstufen
- Hausnummer und Namenschilder gut lesbar (Im Notfall sehr wichtig!)
- ausreichende Beleuchtung
- kontrastreiche Eingangsstufen
- Gegensprechanlage mit Kamera
- Abstellplatz für Rollator

ja	nein
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### In den Fluren

ja nein

- Sorgen Sie in den Fluren, auch in anderen Räumen, für ausreichende Beleuchtung
- Der Weg vom Schlafzimmer zur Toilette kann/sollte mit einer Leuchtleiste für die Nacht gekennzeichnet sein.
- Sitzmöglichkeiten zur Erholung und beim Anziehen

ja	nein
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Auf den Treppen

ja nein

- Auch hier sollte ein rutschfester Belag Belag/Teppichboden ausgelegt werden
- Handlauf auf beiden Treppenseiten
- Sehr gute Ausleuchtung des Treppenantritts und -austritts
- keine Stolperstellen und Schwellen
- genügend Bewegungs- und Ablageflächen
- Gegensprechanlage, Spion und Türöffner
- gut wahrnehmbarer Klingelton
- bei Bedarf Treppenlift

ja	nein
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Tipps für ein sicheres Wohnumfeld

## Wohnungsanpassung

### Barrierefreies und seniorengerechtes Wohnen



Ansprechpartnerin:

Adresse:

Kontakt:

**Anita Busch**

**Kommunale Beratungsstelle  
Wohnen.Alter.Technik  
Wohnberatung  
Mähringer Str. 7  
95643 Tirschenreuth**

**Tel 09631/88-427  
Fax 09631/88-5427**

**Musterwohnung Rosenweg 10  
95643 Tirschenreuth**

[anita.busch@tirschenreuth.de](mailto:anita.busch@tirschenreuth.de)

#### Im Wohnzimmer

ja nein

- keine Stolperfallen
- gute Höhe der Sitzmöglichkeiten
- vom Stuhl Blick aus dem Fenster möglich
- gute Beleuchtung beim Lesen und Handarbeiten
- keine Schwelle beim Zugang Balkon/Terrasse
- gut erreichbares Telefon und Gegensprechanlage
- häufig Gebrauchtes in Griffhöhe verstauen
- genügend Platz
- Brandmelder
- Rolladenmotor


#### In der Küche

ja nein

- Lassen Sie Sicherungen in Kochvorrichtungen und Warmwasserbereitern einbauen, die verhindern, dass Kochplatten überhitzen, Gas ausströmt oder Wasser zu heiß aufbereitet wird.
- Sitzmöglichkeiten
- Kühlschrank, Backofen und Geschirrspülmaschine hochstellen
- sichere und leicht bedienbare Armaturen
- Sachen gut erreichbar verstauen ( Schubladen, Körbe, Glasböden)
- gute Beleuchtung
- Hilfsmittel, die die Arbeit erleichtern
- Brandmelder


#### Im Bad / in der Dusche

ja nein

- Sorgen Sie für einen rutschfesten Belag auf dem Boden, Dusche und Badewanne mit Antirutsch-Streifen belegen
- Bringen Sie feste Haltegriffe in Dusche, Badewanne und neben der Tiolette an
- Bodengleiche Dusche
- Sitzmöglichkeit in Dusche und Wanne
- bequeme Toilettenhöhe/Sitzerhöhung
- genügend gut erreichbare Ablagen
- Türentriegelung von außen
- breite, schwellenlose Türe mit Öffnung nach außen (wenn möglich)
- Stolperfallen entfernen
- bei Bedarf, absenkbares Waschbecken
- Kippspiegel


#### Schlafzimmer

ja nein

- komfortable Betthöhe/bequemes Sitzen
- elektrisch verstellbarer Lattenrost und höhenverstellbare Liegeflächen
- Aufrichthilfe
- große, gut erreichbare Ablageflächen
- Lichtschalter und Notruf gut vom Bett aus erreichbar
- Telefonanschluss, gut erreichbar
- ausreichende Bewegungsflächen
- Bewegungsmelder für Nachtlich, damit beim Aufstehen genügend Licht ist
- Im Pflegefall hilfreich, wenn das Bett von drei Seiten aus erreichbar ist


# Tipps für ein sicheres Wohnumfeld

## Wohnungsanpassung

### Barrierefreies und seniorengerechtes Wohnen



Ansprechpartnerin:

Adresse:

Kontakt:

**Anita Busch**

**Kommunale Beratungsstelle  
Wohnen.Alter.Technik  
Wohnberatung  
Mähringer Str. 7  
95643 Tirschenreuth**

**Tel 09631/88-427  
Fax 09631/88-5427**

**Musterwohnung**      **Rosenweg 10  
95643 Tirschenreuth**

[anita.busch@tirschenreuth.de](mailto:anita.busch@tirschenreuth.de)

#### An Fenster und Türen

**ja    nein**

Bauen Sie Sicherheitssperren ein, die verhindern, dass Fenster ganz geöffnet werden  
Sichern Sie Balkon-, Terrassen- und Haustüren mit Spezialschlössern


#### Im Garten

**ja    nein**

Der Garten sollte mit einem Zaun versehen sein.  
Sorgen Sie dafür, dass Gartengeräte und Düngemittel sicher aufbewahrt werden


#### Persönliche Anmerkungen/ Notizen

**ja    nein**