

Checkliste zur Selbstanalyse meines Hauses oder meiner Wohnung auf Altersgerechtigkeit

Bemerkung zur Benutzung dieser Checkliste

Dieses Dokument ist so gestaltet, dass Sie die zentralen Räume anhand einer eigens für diesen Raum erstellten Checkliste auf alle wichtigen Punkte prüfen. Der Ablauf der Prüfung führt Sie von Ihren spontan einfallenden Bedürfnissen, zu einer systematischen Prüfung des Hauszugangs, des Umschwungs und der wichtigsten Räume. Am Schluss können Sie erste Schlussfolgerungen aus den Prüfungsergebnissen ziehen. Eine kurze Auflistung prinzipiell möglicher Handlungen verleiht Ihnen Impulse zur Umsetzung weniger naheliegender Massnahmen.

Meine / unsere aktuellen Bedürfnisse

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hinweise zur Prüfung:

1. Wohnen noch andere Personen mit eigenen Bedürfnissen im Haushalt?
2. Sind häufig Besucher zu Gast?
 - a. Enkelkinder: Denken Sie bei kleinen Enkelkindern an einen Gurt für den Kinderstuhl, an Absturzsicherungen bei Hochbetten, an einen Schemel zur Benützung des WC und ans Hochklettern an Absturzsicherungen.
 - b. Andere ältere Personen: Haben diese besondere Bedürfnisse?
3. Berücksichtigen Sie bei der Prüfung Ihres Hauses bzw. Ihrer Wohnung die unterschiedlichen Körpergrössen und die Kraft der Bewohnerinnen und Bewohner.
4. Sind Sie Mieter, müssen Sie sich bei grösseren Anpassungen mit dem Vermieter absprechen.

Haus- bzw. Wohnungszugang

Berücksichtigen Sie die Verhältnisse im Sommer und Winter

| Prüfpunkte | Massnahmen / Notizen |
|--|----------------------|
| <p>Zugangsweg</p> <p>Weist der Bodenbelag Absätze oder Löcher auf? Auf Kies steht man weniger sicher und ein Rollator ist anstrengend zu schieben.</p> <p>Ist die Beleuchtung entlang dem ganzen Weg genügend stark (und schaltet automatisch ein)?</p> <p>Sind bei Böschungen und Mauern kindersichere Abschränkungen angebracht?</p> | |
| <p>Briefkasten</p> <p>Ist der Briefkasten nahe am Haus angebracht?</p> <p>Wie ist die Qualität des Weges zum Briefkasten?</p> <p>Liegt der Briefkasten auf angenehmer Höhe?</p> <p>Besteht eine Beleuchtung für Weg und Briefkasten – finden Sie am Abend das Schlüsselloch?</p> | |
| <p>Stufen zur Haustür</p> <p>Ist das Material der Tritte auch bei Nässe rutschfest?</p> <p>Sind die Tritte leicht geneigt, damit eine Eisbildung im Winter vermieden wird?</p> <p>Ist ein Geländer montiert?</p> | |
| <p>Hauseingang</p> <p>Hält ein Witterungsschutz bzw. Windfang den Boden frei von Blättern, Nässe, Schnee und Eis?</p> <p>Ist der Bodenbelag auch bei Nässe rutschfest?</p> <p>Ist eine Beleuchtung vorhanden?</p> <p>Besteht ein Schmutzabstreifer zur Reinigung der Schuhsohlen?</p> | |
| <p>Haustür</p> <p>Besteht genügend Freiraum vor der Tür, damit auch jemand mit Krücken oder einem Rollator die Tür angenehm öffnen kann?</p> <p>Ist die Tür mindestens 70cm breit?</p> <p>Muss zum Öffnen der Tür viel Kraft aufgewendet werden?</p> <p>Ist die Türklinke von einer Form, dass sie mit wenig Kraft betätigt werden kann?</p> <p>Lässt sich das Schloss mit wenig Kraft aufdrehen?</p> <p>Möchten Sie mit einem Türspion und einer Türkette Sicherheit schaffen?</p> <p>Bereitet die Türschwelle Mühe?</p> | |

| | |
|--|--|
| <p>Türklingel</p> <p>Ist der Klingelknopf auch für sehgeschwächte Besucher gut ersichtlich?</p> | |
|--|--|

Garage oder Parkplatz

Berücksichtigen Sie die Verhältnisse im Sommer und Winter

| | |
|---|--|
| <p>Weg</p> <p>Weist der Weg weder Absätze noch Löcher auf und ist rutschsicher?</p> <p>Besteht eine genügend starke Beleuchtung?</p> | |
| <p>Garagentor / -tür</p> <p>Besteht genügend Freiraum vor der Garagentür, damit auch jemand mit Krücken oder einem Rollator die Tür angenehm öffnen kann?</p> <p>Ist die Türklinke von einer Form, dass sie mit wenig Kraft betätigt werden kann?</p> <p>Lässt sich das Schloss mit wenig Kraft aufdrehen?</p> <p>Bereitet die Türschwelle Mühe?</p> <p>Muss viel Kraft zum Öffnen des Garagentors aufgewendet werden?</p> | |
| <p>Garage / Parkplatz</p> <p>Besteht beidseits dem Fahrzeug genügend Platz zum Ein- und Aussteigen mit einer Gehhilfe?</p> <p>Ist eine Beleuchtung vorhanden?</p> | |

Umschwung

Berücksichtigen Sie die Verhältnisse im Sommer und Winter

| | |
|---|--|
| <p>Wege</p> <p>Sind auf den Wegen keine Absätze oder Löcher zu finden?</p> <p>Ist der Wegbelag in allen Jahreszeiten rutschfest?</p> | |
| <p>Abschränkungen</p> <p>Schützen Abschränkungen vor Geländestufen wie Böschungen, Mauerabsätzen und Gartenteichen?</p> <p>Können Kinder an den Abschränkungen hochklettern?</p> | |

Entrée und Flur

| | |
|---|--|
| <p>Eingangsbereich</p> <p>Ist der Bodenbelag rutschfest, ohne Absätze und unbeschädigt?</p> <p>Besteht genügend Bewegungsraum auch für Personen mit Gehhilfen?</p> | |
|---|--|

| | |
|--|--|
| <p>Ist eine allfällige Möblierung standfest, so dass man sich daran festhalten könnte?</p> <p>Ist die Beleuchtung ausreichend?</p> | |
| <p>Gegensprechanlage, Türöffner</p> <p>Ist die Lautstärke der Türklingel genügend stark?</p> <p>Ist ein Türöffner gut bedienbar?</p> <p>Würde die Türklingel und der Türöffner ev. besser in das Wohnzimmer verlegt?</p> <p>Könnte mit einer Gegensprechanlage das Treppensteigen reduziert werden?</p> | |
| <p>Sicherungskasten</p> <p>Wird der Sicherungskasten so ausgeleuchtet, dass man die innenliegenden Elemente erkennt?</p> | |
| <p>Flur und andere "Durchgangswege" durch die Wohnung</p> <p>Ist eine freie Durchgangsbreite von rund 80 cm – damit auch Personen mit Krücken seitlich nicht anstossen – gegeben?</p> <p>Ist der Bodenbelag rutschfest, frei von Beschädigungen und Absätzen?</p> <p>Ist die Beleuchtung über die ganze Raumlänge gleichmässig und genügend stark?</p> <p>Sind die Möbel standfest, weisen keine hervorstehenden Ecken und auch keine grossen Glaseinsätze auf?</p> <p>Sind die Wege frei von Stolperfallen wie aufstehenden Teppichrändern, Kabeln etc.?</p> <p>Besteht vor Türen genügend Freiraum, damit Personen mit einer Gehhilfe die Türen angenehm öffnen können?</p> | |

Treppen

| | |
|--|--|
| <p>Tritte</p> <p>Sind die Treppentritte aus einem rutschfesten Material, damit man auch beim Begehen mit nassen Schuhen oder Socken nicht ausgleitet?</p> <p>Weist der Bodenbelag der Tritte und allfälligen Treppenpodesten irritierende Muster auf?</p> <p>Stehen die Trittkanten vor, so dass man beim Hochgehen mit den Fussspitzen hängen bleiben kann?</p> <p>Wäre es hilfreich den untersten und obersten Tritt zu markieren? Dieser Punkt ist insbesondere überlegenswert, wenn diese Tritte von einer anderen Höhe sind als die übrigen.</p> | |
|--|--|

| | |
|--|--|
| <p>Handlauf</p> <p>Ist mindestens ein Handlauf vorhanden?</p> <p>Ist die Treppe so breit, dass zwei Personen kreuzen können? Oder ist eine Körperhälfte einer der im Haushalt lebenden Personen deutlich schwächer als die andere? In diesen Fällen ist es angebracht auf beiden Seiten der Treppe einen Handlauf anzubringen.</p> <p>Ragt der Handlauf unten und oben gute 30cm über die Treppe hinaus, so dass man sich schon vor dem ersten Tritt festhalten kann?</p> <p>Ist der Handlauf auf einer passenden Höhe angebracht?</p> <p>Kann der Handlauf gut umfasst werden?</p> | |
| <p>Beleuchtung</p> <p>Leuchten die Lampen den ganzen Treppenlauf gleichmässig und stark genug aus?</p> <p>Blendet die bestehende Beleuchtung weder im Hinauf- noch im Hinuntergehen?</p> <p>Kann die Beleuchtung unten und oben an der Treppe eingeschaltet werden? Am besten wird die Beleuchtung über einen Bewegungssensor geschaltet. So ist gewährleistet, dass die Treppe immer mit Licht benützt wird.</p> | |
| <p>Zugang zum Keller</p> <p>Stufen, Absätze, Bodenbelag; Freiraum vor der Türe, Türbreite, Türschwelle; Beleuchtung?</p> | |
| <p>Waschküche</p> <p>Stufen, Absätze, Bodenbelag; Freiraum vor der Türe, Türbreite, Türschwelle; Beleuchtung?</p> <p>Besteht vor den Geräten genügend Freiraum, damit auch eine Person mit Gehhilfen diese angenehm nützen kann?</p> <p>Ist die Beleuchtung genügend stark, damit die Bedienung der Geräte leicht fällt?</p> <p>Hängen die Wäscheleinen nicht zu hoch?</p> | |

Wohnzimmer

| | |
|--|--|
| <p>Türe</p> <p>Besteht genügend Bewegungsraum vor der Tür?</p> <p>Ist die Tür mindestens 70cm breit?</p> <p>Ist der Türgriff auf einer passenden Höhe und kann mit wenig Krafteinsatz betätigt werden?</p> <p>Stellt die Türschwelle ein Stolperrisiko dar?</p> | |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>Bodenbelag</p> <p>Ist der Boden rutschfest und unbeschädigt? Besteht aufgrund eines Teppichs, Kabel oder Gegenständen Stolpergefahr?</p> | |
| <p>Fenster</p> <p>Ist der Fenstergriff für alle gut erreichbar und ohne grossen Kraftaufwand zu benutzen?</p> | |
| <p>Beleuchtung</p> <p>Sind die Schalter an passenden Orten angebracht? Ist die Beleuchtung stark genug, gleichmässig und blendfrei? Sind Arbeitsflächen und Leseecken besonders gut ausgeleuchtet?</p> | |
| <p>Steckdosen</p> <p>Ist mindestens eine Steckdose auf einer Höhe von ca. 80cm angebracht und bequem zu benutzen?</p> | |
| <p>Akkustik</p> <p>Stört starker Aussenlärm die Verständigung? Beeinflussen Geräusche vom Innern der Wohnung – Kühlschrank, Heizung etc. - die Kommunikation negativ? Verhindern Regale, Pflanzen oder andere Gegenstände den Sichtkontakt unter Sprechenden?</p> | |
| <p>Möblierung</p> <p>Sind "Durchgangswege" auf einer Breite von 80cm frei von Möbeln damit Personen mit einer Gehhilfe nicht seitlich anstossen? Sind alle Möbel standfest, damit man sich beim Gehen halten kann? Weisen Möbel hervorstehende Kanten oder grössere Glasflächen auf, die bei einem Sturz gefährlich werden können?</p> | |

Küche

| | |
|---|--|
| <p>Tür</p> <p>Besteht genügend Bewegungsraum vor der Tür? Ist die Tür mindestens 70cm breit? Ist der Türgriff auf einer passenden Höhe und kann mit wenig Krafteinsatz betätigt werden? Stellt die Türschwelle ein Stolperisiko dar?</p> | |
| <p>Bodenbelag</p> <p>Ist der Boden rutschfest (Nässe) und unbeschädigt? Besteht aufgrund eines Teppichrandes, Kabel oder Gegenständen Stolpergefahr?</p> | |

| | |
|---|--|
| <p>Fenster</p> <p>Ist der Fenstergriff für alle gut erreichbar und ohne grossen Kraftaufwand zu benutzen?</p> | |
| <p>Beleuchtung</p> <p>Sind die Schalter an passenden Orten angebracht?</p> <p>Ist die Beleuchtung stark genug, gleichmässig und blendfrei?</p> <p>Sind die Arbeitsflächen besonders gut ausgeleuchtet?</p> | |
| <p>Steckdosen</p> <p>Ist mindestens eine Steckdose auf einer Höhe von ca. 80cm angebracht und bequem zu benutzen?</p> | |
| <p>Ergonomie</p> <p>Sind Waschbecken, Arbeitsfläche und Herd nebeneinander angeordnet?</p> <p>Sind Hilfsmittel wie Greifhilfen, Öffner, Antirutschunterlagen, Schneidhilfen vorhanden?</p> <p>Lassen sich die Bedienelemente der Geräte von allen Bewohnenden (Dampfabzug!) angenehm bedienen?</p> | |
| <p>Spülbecken</p> <p>Lässt sich die Armatur einfach bedienen?</p> <p>Ist die Temperatur des Heisswassers so eingestellt, dass keine Verbrennungsgefahr besteht?</p> | |
| <p>Oberschränke</p> <p>Sind die Griffe der Oberschränke gut erreichbar?</p> <p>Sind die Waren in den Schränken so angeordnet, dass nur selten etwas von ganz oben oder ganz unten hervorgeholt werden muss?</p> | |
| <p>Geschirrspüler, Unterschränke</p> <p>Bereitet das Bücken zur Benutzung des Geschirrspülers und der unteren Tablare in den Unterschränken Mühe?</p> <p>Komplett ausziehbare Schubladen bieten den Vorteil, dass der ganze Inhalt von oben ersichtlich ist.</p> | |
| <p>Abfalleimer</p> <p>Lässt sich der Abfalleimer einfach herausnehmen und leeren?</p> | |
| <p>Esstisch</p> <p>Sind auf dem Weg von der Küche zum Esstisch Absätze oder Türschwellen zu überwinden? Ist dieser Weg frei von hinderlichen Gegenständen?</p> <p>Ist die Höhe der Stuhlflächen nicht zu tief, so dass das Aufstehen ohne grösseren Kraftaufwand möglich ist?</p> | |

| | |
|---|--|
| <p>Möblierung</p> <p>Sind "Durchgangswege" auf einer Breite von 80cm frei von Möbeln damit Personen mit einer Gehhilfe seitlich nicht anstossen?</p> <p>Sind alle Möbel standfest, damit man sich beim Gehen an ihnen festhalten kann?</p> <p>Weisen Möbel hervorstehende Kanten oder grössere Glasflächen auf, die bei einem Sturz gefährlich werden könnten?</p> | |
| <p>Akkustik</p> <p>Stört starker Aussenlärm die Verständigung?</p> <p>Beeinflussen Geräusche vom Innern der Wohnung – Kühlschrank, Heizung etc. - die Kommunikation negativ?</p> <p>Verhindern Regale, Pflanzen oder andere Gegenstände den Sichtkontakt unter Sprechenden?</p> | |

Bad

| | |
|--|--|
| <p>Tür</p> <p>Besteht genügend Bewegungsraum vor der Tür?</p> <p>Ist die Tür mindestens 70cm breit?</p> <p>Ist der Türgriff auf einer passenden Höhe und kann mit wenig Krafteinsatz betätigt werden?</p> <p>Stellt die Türschwelle ein Stolperrisiko dar?</p> <p>Kann die Türe von aussen aufgeschlossen werden?</p> | |
| <p>Bodenbelag</p> <p>Ist der Boden rutschfest (Nässe)?</p> <p>Risikiert man aufgrund des Badzimmerteppichs zu stolpern?</p> | |
| <p>Fenster</p> <p>Ist der Fenstergriff für alle gut erreichbar und ohne grossen Kraftaufwand zu benutzen?</p> | |
| <p>Beleuchtung</p> <p>Sind die Schalter an passenden Orten angebracht?</p> <p>Ist die Beleuchtung im ganzen Raum (nicht nur beim Spiegelschrank) stark genug, gleichmässig und blendfrei?</p> | |
| <p>Waschtisch</p> <p>Lässt sich die Armatur einfach bedienen?</p> <p>Ist die Temperatur des Heisswassers so eingestellt, dass keine Verbrennungsgefahr besteht?</p> | |

| | |
|--|--|
| <p>Spiegelschrank</p> <p>Können die höheren Tablare angenehm benutzt werden? Ist die Beleuchtung symmetrisch angebracht, so dass beide Gesichtshälften gleich stark ausgeleuchtet werden? Kann der Spiegel auch von kleineren Personen benutzt werden?</p> | |
| <p>WC</p> <p>Könnte eine Erhöhung des WC das Aufstehen erleichtern? Besteht eine Haltemöglichkeit beim WC? Ist der Spülkasten noch dicht? Sind Spülkasten und Toilettenschüssel verkalkt?</p> | |
| <p>Badewanne</p> <p>Ist die Armatur einfach zu bedienen? Besteht ein Haltegriff zum Einstieg in die Badewanne? Fällt der Einstieg in die Badewanne noch allen Bewohnern leicht? Ist der Badwannenboden rutschfest? Wären Hilfsmittel wie Badebrett, Badewannenlift oder Wannverkürzer sinnvoll?</p> | |
| <p>Dusche</p> <p>Steht die Dusche auf einem unangenehm hohen Sockel? Ist die Armatur einfach zu bedienen? Sind Haltegriffe und eine Sitzmöglichkeit vorhanden? Ist die Duschwanne rutschfest?</p> | |
| <p>Möblierung</p> <p>Engen Möbel die Bewegungsfreiheit zu sehr ein? Können wackelige Möbel oder hervorstehende Ecken gefährlich werden?</p> | |


Schlafzimmer

| | |
|---|--|
| <p>Tür</p> <p>Besteht genügend Bewegungsraum vor der Tür? Ist die Tür mindestens 70cm breit? Ist der Türgriff auf einer passenden Höhe und kann er mit wenig Krafteinsatz betätigt werden? Stellt die Türschwelle ein Stolperrisiko dar?</p> | |
| <p>Bodenbelag</p> <p>Ist der Boden rutschfest und unbeschädigt? Besteht keine Stolpergefahr aufgrund von aufstehenden Teppichrändern?</p> | |

| | |
|--|--|
| <p>Fenster</p> <p>Sind Fenstergriff sowie Balken bzw. Storen für alle gut erreichbar und ohne grossen Kraftaufwand zu benutzen?</p> | |
| <p>Beleuchtung</p> <p>Sind die Schalter an passenden Orten angebracht?</p> <p>Ist die Beleuchtung stark genug, gleichmässig und blendfrei?</p> <p>Kann vom Bett aus Licht angedreht werden?</p> | |
| <p>Telefon</p> <p>Kann nachts das Telefon in Bettnähe positioniert werden?</p> | |
| <p>Steckdosen</p> <p>Ist mindestens eine Steckdose auf einer Höhe von ca. 80cm angebracht und bequem zu benutzen?</p> | |
| <p>Bett</p> <p>Ist die Lage des Bettes im Zimmer gut gewählt?</p> <p>Ist die Betthöhe ev. zu tief, so dass das Aufstehen Mühe bereitet?</p> <p>Wäre ein motorisiert verstellbares Bett dienlich?</p> <p>Könnten Haltegriffe nützlich sein?</p> | |
| <p>Kleiderschrank</p> <p>Ist der Kleiderschrank im Schlafzimmer einfach erreichbar?</p> <p>Ist der Türgriff gross genug, damit er mit wenig Kraftaufwand benutzt werden kann?</p> <p>Wäre es vorteilhaft, Kleider vom höchsten oder tiefsten Tablar auf mittlere umzuordnen?</p> | |
| <p>Möbliering</p> <p>Besteht neben dem Bett genügend Freiraum, damit eine Person mit Gehhilfe bequem ins Bett gelangen kann?</p> <p>Sind alle Möbel standfest, damit man sich beim Gehen festhalten kann?</p> <p>Weisen Möbel hervorstehende Kanten oder grössere Glasflächen auf, die bei einem Sturz gefährlich werden könnten?</p> | |

Allgemeine Punkte

| | |
|--|--|
| <p>Telefon</p> <p>Ist das Telefon an einer gut erreichbaren Stelle innerhalb der Wohnung platziert?</p> <p>Sind Tasten und Anzeige genügend gross?</p> <p>Ist die Klingellautstärke genügend?</p> | |
|--|--|

| | |
|--|---|
| <p>Balkon, Terrasse, Wintergarten</p> <p>Verfügen alle Bewohner über genügend Kraft, um die Balkon- oder Terrassentür zu öffnen?</p> <p>Bereitet die Türschwelle Schwierigkeiten?</p> <p>Beeinträchtigt Lärm auf dem Balkon bzw. der Terrasse die Kommunikation?</p> <p>Bestehen auf dem Balkon oder der Terrasse Hindernisse, welche den Sichtkontakt zwischen Sprechenden verunmöglichen?</p> | |
| <p>Heizung</p> <p>Ist die Temperaturregulierung einfach zu bedienen?</p> | |
| <p>Durchzug</p> <p>Herrscht in der Wohnung ein unangenehmer Luftzug?</p> | |
| <p>Einbruch</p> <p>Möchten Sie mit einer automatisierten, abendlichen Beleuchtung Ihrer Wohnung und/oder einer Schockbeleuchtung des Umschwungs die Einbruchgefahr reduzieren?</p> | |
| <p>Notrufsystem</p> <p>Möchten Sie bei gesundheitlichen Beschwerden oder einem Unfall Hilfe von aussen anfordern können?</p> | |
| <p>Rauchmelder</p> <p>Ist Ihr Haus oder Ihre Wohnung bereits mit Rauchmeldern ausgerüstet?</p> | |
| <p>Haushaltsleiter</p> <p>Steht Ihre Haushaltsleiter zum Fenster Reinigen, zum Herunterholen hoch liegender Sachen etc. fest auf dem Boden?</p> <p>Verfügt sie zudem über tiefe und gleitsichere Tritte wie auch einen Griff, an dem man sich festhalten kann?</p> |  |
| <p>Hausschuhe</p> <p>Benutzen alle Bewohnerinnen und Bewohner festsitzende Hausschuhe mit rutschfester Sohle?</p> | |

Auswertung der Prüfungsergebnisse

Haben Sie Aktivitäten entdeckt, die Ihnen Mühe bereiten? Sind Ihnen zusätzliche Bedürfnisse bewusst geworden? Falls ja, dann notieren Sie sich diese nun noch.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Massnahmen

Vermutlich haben Sie in der rechten Spalte Verbesserungsmöglichkeiten notiert. Nebst diesen punktuellen sind noch weitergehende Massnahmen denkbar. Prüfen Sie, ob diese für Ihre Situation geeignet sein könnten:

- Eine Verbesserung kann ev. durch eine Umnutzung der Räume erzielt werden. So kann z.B. das Schlafzimmer in ein ehemaliges Kinderzimmer verlegt werden. Oder das Wohnzimmer wird zum Schlafzimmer usw.
- Könnte mit der Entfernung einer Wand mehr Bewegungsfreiheit bzw. die Anzahl Türen verringert werden?
- Könnte mit dem Aushängen eines Türblattes der Durchgang durch eine Tür vereinfacht werden?
- Sind zusätzliche Sitzgelegenheiten zum Ausruhen zu schaffen?
- Müssen Möbel umgestellt oder entfernt werden?
- Sollten Sie zahlreiche schwierige Punkte entdeckt haben, stellt sich die Frage, ob ein Verbleib in der aktuellen Wohnung sinnvoll ist. Ev. ist es vorteilhafter in eine neue Wohnung umzuziehen.

Nächste Schritte

Welche Situationen möchten Sie vertieft abklären? Welche Punkte möchten sie gleich umsetzen? Manche Massnahmen können Sie selber umsetzen. Für welche schwierigeren Massnahmen müssen Sie Handwerker beiziehen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....