

Checkliste altersgerechtes Wohnen.

So machen Sie Ihr Zuhause fit für die Zukunft:

Ältere Menschen wünschen sich oft, auch in späteren Jahren noch in der eigenen Wohnung bleiben zu können. Das Zuhause bietet Geborgenheit und Orientierung. Die Frage ist nur: Wie lange noch? Im Alter nehmen die körperlichen Defizite zu, und dann kann selbst eine gewohnte Umgebung plötzlich Schwierigkeiten bereiten. Unser Tipp: Machen Sie sich frühzeitig Gedanken darüber und bereiten Sie Ihr Zuhause auf die Zukunft vor. Wir haben dazu einen Wegweiser in Form dieser Checkliste für Sie und Ihre Angehörigen erstellt und geben Ihnen Denkanstöße und Tipps mit auf den Weg.

Außenbereich

- Zugangswege** prüfen: Um später gegebenenfalls mit einem Rollator oder einem Rollstuhl zum Haus zu gelangen, sollten die Zugangswege eine Mindestbreite von 1,20 Meter aufweisen.
 - Kieswege beseitigen, stattdessen mit rutschfesten Steinen pflastern.
 - Vorhandenes Pflaster auf Stolperfallen überprüfen, diese beheben.
 - Regelmäßig Unkraut beseitigen und Wege reinigen: Sorgen Sie dafür, dass die Zugangswege frei bleiben von Laub, Moos und Unkraut.
- Außenbeleuchtung** prüfen:
 - Bewegungsmelder für die Außenbeleuchtung installieren und so einstellen, dass das Licht angeht, sobald es dunkel wird und Sie sich vor dem Eingang bewegen. So stellen Sie sicher, dass Sie bei Dunkelheit außen genug sehen und sich nicht vorwärts tasten müssen.
 - Checken, ob die Zugangswege ausreichend beleuchtet werden.
 - Lichtschalter auf Sitzhöhe installieren lassen.
 - Gegebenenfalls Fernbedienung für die Beleuchtung anschaffen.
- Briefkasten** auf bequemer Höhe montieren, denn es kann in Zukunft nötig sein, ihn auch aus dem Rollstuhl heraus zu erreichen. Oft ist es aber auch schon eine Erleichterung, sich nicht mehr recken zu müssen.
- Hauseingang** auf Barrierefreiheit prüfen: Der Hauseingang sollte stufenlos, also für Rollstühle und Rollatoren überwindbar sein. Dazu muss er mindestens 1,20 Meter breit und leicht zugänglich sein.
 - Falls nicht, Eingang vom Handwerksbetrieb verbreitern lassen.
 - Gegebenenfalls eine Rampe und ein Geländer nachrüsten, damit Sie auch in Zukunft noch problemlos in Ihr Haus gelangen. Der Steigungswinkel der Rampe sollte dabei allerhöchstens bei 6 Grad liegen, damit sie leicht zu bewältigen ist.
- Gartenzugang** erleichtern: Ihre Terrassentür sollte stufenlos ins Freie führen und mindestens 1,20 Meter breit sein.
- Stolperfallen** reduzieren:
 - Prüfen Sie, ob die Terrasse fest und ebenerdig verlegt ist.
 - Terrasse gegebenenfalls überarbeiten lassen.
 - Gartenwege ebnen und gegebenenfalls verbreitern, auf ihre Rutschfestigkeit hin überprüfen.

7. **Gartenpflege** überdenken: Ihr Eigenheim verfügt über einen schönen Garten mit Grünfläche, Pflanzen und Blumen? So schön der eigene Flecken Erde auch ist, das Heckenschneiden oder Rasenmähen kann mit steigendem Alter eine beschwerliche Angelegenheit werden.

- Gegebenenfalls Grünflächenanteil reduzieren, um nicht mehr so oft Rasen mähen zu müssen.
- Auf weniger pflegeintensive Gewächse umsteigen.
- Bewässerungssystem überdenken: Das Schleppen von Gießkannen oder das Hantieren mit dem Gartenschlauch kann zur Belastung werden. Abhilfe schafft hier eine automatische Bewässerungsanlage mit Zeitschaltuhr, die sowohl den Rasen mit Feuchtigkeit versorgt als auch zielgerichtet einzelne Pflanzen versorgt.
- Ergonomische Gartengeräte anschaffen, die Ihnen das Arbeiten erleichtern.
- Gegebenenfalls Gärtnerei engagieren, um grobe, anstrengende Gartenarbeiten künftig erledigen zu lassen.

Innenbereich

8. **Erreichbarkeit** aller Räume prüfen:

- Treppen optimieren: Stufen können im Alter Probleme bereiten. Häufig wollen die Gelenke dann nicht mehr mitmachen, und schon wird der Aufstieg in die oberen Zimmer zum Kraftakt. Auch hierfür gibt es verschiedene Lösungen, je nach Beschaffenheit Ihres Zuhauses:
 - Wichtige Räume ins Erdgeschoss umziehen lassen: Befinden sich im Erdgeschoss mehrere Räume, kann es denkbar sein, das Schlafzimmer aus einem der oberen Stockwerke nach unten umziehen zu lassen und ein Bad im Erdgeschoss einzubauen.
 - Gegebenenfalls Treppenlifte oder (bei kleineren Treppen) Rampen installieren lassen.
 - Handläufe nachrüsten: Für die ersten Jahre kann es vollkommen ausreichend sein, genügend stabile Handläufe an der Treppe zu installieren. Prüfen Sie nach, wo hier Nachbesserungsbedarf besteht.
- Türen prüfen: Heute bekommen Sie die schwere Kellertür vielleicht noch mit Leichtigkeit auf, aber in ein paar Jahren sieht es schon anders aus. Als Lösung bieten sich elektrische Türöffner an, deren Schalter auf Sitzhöhe angebracht werden.
- Breite aller Türen und Durchgängen prüfen: Messen Sie nach, ob alle wichtigen Eingänge, Durchgänge und Türen breit genug sind, um zum Beispiel mit einem Rollstuhl oder Rollator durchzukommen. Dazu sollten sie eine Mindestbreite von 1,20 Meter aufweisen.
- Schwellen von Türen und Fenstern abbauen: Balkonfenster oder Terrassentüren weisen oft Schwellen auf, die im Alter zur Stolpergefahr werden können. Prüfen Sie nach, an welchen Stellen das der Fall ist und treffen Sie entsprechende Maßnahmen zur Beseitigung.
- Gegensprechanlage auf Sitzhöhe montieren: Oft sind die Anlagen auf Augenhöhe angebracht. Lassen Sie sie versetzen oder ein System mit Fernbedienung installieren, um das Türöffnen zu erleichtern.

9. **Luftzufuhr** gewährleisten: Bei Fenstern ist wichtig, dass sie sich auch von älteren Menschen noch problemlos öffnen und schließen lassen. Im Alter schwindet oft die Kraft.

- Fensterhebel gegebenenfalls versetzen lassen: Fensterhebel sollten nicht zu hoch angebracht und leichtgängig sein.
- Fensteröffner nachrüsten: Hierzu gibt es nicht-elektrische Öffnungssysteme, die Sie mit nur einem Zug am Hebel öffnen und die das Fenster automatisch wieder schließen.

10. **Orientierungs- und Navigationshilfen** anschaffen:

- Nachtlichter installieren: Prüfen Sie, ob der Weg vom Schlafzimmer ins Bad oder in den Flur nachts genügend ausgeleuchtet ist. Abhilfe schaffen hier bereits kostengünstige LED-Nachtlichter, die einfach in die Steckdose gesteckt werden und über einen Lichtsensor verfügen, sodass sie sich erst bei Dunkelheit einschalten.
- Haltegriffe anbringen: Am Bett, an der Wand neben der Toilette - überall dort, wo Sie sich in die Höhe stemmen müssen, kann ein Haltegriff eine lohnende Investition sein. Es gibt sogar mobile Varianten, die Sie einfach per Saugnapf montieren und so auch mit auf Reisen nehmen können.

-
11. **Stolperfallen** reduzieren: Sorgen Sie dafür, dass überall dort, wo Sie oft entlang gehen, keine Hürden und Barrieren bestehen. Entfernen oder ebnen Sie vor allem:
- Sich wellende Teppiche
 - Überstehende Laminatteile
 - Herumliegende Kabel
 - Überstehende Fußbodenleisten
12. **Positionierung** wichtiger Haushaltsgeräte und -schränke: Je älter man wird, desto schwieriger fällt oft das Bücken. Positionieren Sie Geräte des Alltags so, dass Sie leichter herankommen.
- Stellen Sie zum Beispiel die Waschmaschine auf ein Podest, um sie besser beladen zu können.
 - Lassen Sie den kleinen Unterbaukühlschrank und alle Küchengeräte, die Sie oft benötigen, auf Augenhöhe versetzen.
 - Prüfen Sie nach, ob Sie sich heute bereits recken müssen, um an die Gegenstände in den oberen Fächern Ihrer Küchenschränke zu gelangen. Hängen Sie die Schränke gegebenenfalls tiefer.
13. **Sitzmöglichkeiten** bereitstellen: Überall dort, wo Sie länger dauernde Haushaltstätigkeiten verrichten, sollten Sie die Möglichkeit haben, sich hinzusetzen.
- Arbeitsplatz in der Küche optimieren: Wer Essen zubereitet, muss viel stehen. Gemüse schneiden, Zwiebeln zerkleinern – das kostet Kraft und Zeit. Wenn Sie älter werden, möchten Sie diese Arbeiten vielleicht lieber im Sitzen statt im Stehen verrichten. Prüfen Sie deshalb nach, ob Ihre Küche bereits heute Möglichkeiten bietet, im Sitzen zu arbeiten. Eine Alternative zu Tisch und Stuhl ist die höhenverstellbare Arbeitsplatte. Sie kann an jede Sitzhöhe angepasst werden und lässt sich elektrisch hoch- und herunterfahren. In der Küche bieten sich außerdem sogenannte Stehhocker an, an die Sie sich vor der Arbeitsplatte anlehnen können.
 - Ausruhlplatz im Flur einrichten: Bevor Sie das Haus verlassen, kleiden Sie sich an und ziehen Schuhe an. Das geht im Sitzen leichter, schaffen Sie deshalb Sitzgelegenheiten im Flur.
14. **Sanitärbereich:**
- Toiletten höher montieren: Die Toilette sollte hoch genug sein, damit Sie es später leichter haben, aufzustehen. Eine Sitzhöhe von 50 Zentimetern über dem Boden gilt hierbei als ideal. Haltegriffe an der Wand helfen Ihnen beim Aufstehen und Hinsetzen.
 - Waschbecken prüfen: Für Senioren bietet sich eine Aufhänghöhe von etwa 80 Zentimetern über dem Boden an. Sehr praktisch sind höhenverstellbare Becken, die Sie später an Ihre Bedürfnisse anpassen können. Achten Sie beim Waschbecken außerdem darauf, dass der Wasserhahn auch aus einer sitzenden Position einwandfrei erreichbar und bedienbar ist.
 - Dusche an den Boden angleichen: In die meisten, älteren Duschwannen muss man hineinsteigen, weil sie einen hohen Rand aufweisen. Der kann später zur unüberwindbaren Barriere werden. In der Dusche bieten sich außerdem Haltegriffe und spezielle Duschsitze an, um das Duschen komfortabler zu gestalten. Die Größe der Dusche sollte mindestens zwei Quadratmeter betragen, um auch als Rollstuhlfahrer noch genügend Bewegungsfreiheit zu haben.

15. **Weitere, sinnvolle Anschaffungen:**

- **Seniorenrechtliches Telefon:** Die Jugend hantiert mit Smartphones und tippt auf Touchscreens herum, aber für ältere Semester sind diese Geräte meist nicht geeignet. Auf eine gute Haptik kommt es an. Ein Telefon mit großen, leicht drückbaren Tasten erleichtert Ihnen das Bedienen, wenn die Augen langsam nachlassen. Es sollte außerdem über einen guten Lautsprecher mit höherer Dezibelzahl verfügen, so können Sie Ihren Gesprächspartner auch bei voranschreitender Schwerhörigkeit noch verstehen. Bei Mobilteilen ist eine lange Akkulaufzeit wichtig, und sie sollten deutlich Laut geben, sobald das Gerät zurück auf die Ladestation muss.
- **Hausnotrufsystem:** Sie drücken im Notfall nur einen Knopf, und schon werden automatisch die eingespeicherten Kontaktpersonen oder beispielsweise ein Pflegedienst angerufen.
- **Induktionsherd:** Induktionsfelder haben den Vorteil, sich bei Überhitzung automatisch abzuschalten, und sie heizen nur Töpfe auf, die induktionsgeeignet sind. Das bedeutet: Wenn Sie mal versehentlich die Plastikschißel auf dem Herd oder die kochenden Kartoffeln vergessen, kann nichts passieren.
- **Türklingel:** Heutzutage gibt es seniorenrechtliche Türklingeln, die sich lauter stellen lassen als handelsübliche Modelle und gleichzeitig ein optisches Signal abgeben, indem sie zusätzlich aufleuchten. So können Sie sicher gehen, keinen Besucher mehr vor der Tür stehen lassen.

Notizen
