



# Checkliste: altersgerechtes Zuhause.

## So machen Sie Ihr Zuhause fit für die Zukunft.

Wer ein Eigenheim baut oder kauft, möchte in der Regel auch seinen Lebensabend in den eigenen vier Wänden verbringen. Nach vielen Jahrzehnten birgt das Zuhause nicht nur zahlreiche Erinnerungen, sondern bietet auch Geborgenheit, Vertrautheit und Orientierung. Doch: Viele zuvor selbstverständliche Tätigkeiten wie das Treppensteigen fallen mit zunehmendem Alter schwerer. Dr. Klein rät daher: Machen Sie sich frühzeitig Gedanken und bereiten Sie Ihr Zuhause auf die Zukunft vor. Wir haben dazu einen Wegweiser in Form dieser Checkliste für Sie und Ihre Angehörigen erstellt.

### Außenbereich

- Stufenlose Zugangswege und Eingangstüren (auch bei Terrassen- oder Gartenzugang)
- Mindestbreite der Wege und Haustüren: 1,20 m
- Rutschfestes und ebenerdiges Pflaster; frei von Unkraut, Laub und Moos
- Ausreichende Beleuchtung; Steuerung über Bewegungsmelder oder Fernbedienung
- Gute Erreichbarkeit von Klingel und Briefkasten

### Innenbereich allgemein

- Alle wichtigen Räume im Erdgeschoss
- Treppen mit beidseitigen Handgriffen (oder Treppenlift)
- Einfache Bedienung von Türen und Fenstern (z.B. mit Fernbedienung)
- Mindestbreite der Türen und Durchgänge im Haus: 90 cm
- Entfernung von Stolperfallen wie Türschwellen oder Teppichkanten
- Gute Erreichbarkeit von Türklingel und Telefon
- Passende Höhe von Lichtschaltern und Steckdosen

### Schlafzimmer

- Mindesthöhe des Bettes: 50 cm
- Hausnotrufsystem
- Nachtlichter und Haltegriffe
- Lichtschalter am Bett



## Küche

- Höhenverstellbare Arbeitsplatte
- Einfache Erreichbarkeit und Bedienung aller Geräte und Schränke
- Induktionsherd, der sich bei Überhitzung automatisch abschaltet

## Bad

- Mindesthöhe der Toilette: 50 cm
- Höhe des Waschbeckens: ca. 80 cm (oder höhenverstellbares Becken)
- Ebener, rutschfester Boden
- Ebenerdiger Duscheingang bzw. Einstiegshilfe für die Badewanne
- Haltegriffe
- Öffnung der Tür nach außen