

Altersgerecht und barrierefrei wohnen.

Komfort-Check für Ihre vier Wände.

Altersgerecht und barrierefrei – was genau bedeutet das? Wir haben Ihnen ein paar wesentliche Kriterien zusammengetragen, an denen Sie schnell erkennen, ob Ihre Wohnung oder Ihr Haus altersgerecht und/oder barrierefrei ist. Sie werden sehen, viele Annehmlichkeiten sind auch für Familien mit Kindern hilfreich und manchmal genügt auch eine kurzfristige körperliche Einschränkung z. B. ein Kreuzbandriss oder ein Rückenleiden, dass man sich über den einen oder anderen Komfort freut. **Die Barrierefreiheit einer Wohnung oder eines Hauses steht damit auch für Wohnkomfort und Bewegungsfreiheit für Personen jeglichen Alters.**

Mobil bleiben in den eigenen 4 Wänden.

Sicher Zuhause bewegen und alltägliche Routinen unterstützen.

Worauf muss man achten?	Warum ist es wichtig?	Sofortmaßnahmen	Langfristige Maßnahmen
Ebenerdige, flache Wege im Haus/Wohnung und bei Wohnungszugängen, Wirtschafts-, Entsorgungssowie Kellerräumen und Garagen.	Vermeidung von Stürzen, Nutzung mit Gehhilfen und Rollstühlen möglich.	Teppiche ganz entfernen oder mit Antirutschmatten unterlegen, Ecken und Kanten ggf. an Boden mit Klebebändern fixieren.	Beseitigung von Schwellen, Überbrückung von Türschwellen.
Rutschhemmender Bodenbelag innen und außen.	Vermeidung von Stürzen auch bei Nässe oder nachlassender Trittsicherheit.	Alternativ – griffiges Schuhwerk, Antirutschsocken für nächtliches Aufstehen.	Ggf. rutschige Bodenbeläge tauschen.
Falls Treppen vorhanden sind: Kontraste bei Treppenstufen, Markierung der ersten und letzten Stufe mit Riffelung, Handlauf rechts und links, keine Zwischenräume zwischen den Stufen. Bei Teppichbodenbelag auf saubere Verlegung/Verklebung achten.	Vermeidung von Stürzen, Kraftersparnis und abstützen/hochziehen durch Handlauf, bessere Orientierung mit Kontrasten bei nachlassender Sehkraft.	Handläufe links und rechts von Treppen anbringen. Mind. erste und letzte Stufe markieren (Kontrast, Riffelung, Antirutschbeschichtung). Bei mehreren Ebenen vielgenutzte Räume auf eine Etage legen (Schlafzimmer, Bad, Küche mit Ess-/Wohnbereich). Weniger genutzte Gegenstände etc. in obere Etagen räumen.	Einbau von Rampen, Treppenliften oder Plattformliften, ggf. auch Aufzüge nachrüsten (innerhalb oder außerhalb der Wohnung).



Worauf muss man achten?	Warum ist es wichtig?	Sofortmaßnahmen	Langfristige Maßnahmen
Bodenbeläge mit Eignung für Gummireifen wählen.	Teppiche oder manche Bodenbeläge sind nicht für Gehhilfen und Rollstühle und deren spezifische Belastung ausgelegt. Räder müssen gut rollen und wenden können ohne Rückstände und Spurrillen zu hinterlassen.	Lose Teppiche entfernen.	Tausch der Bodenbeläge.
Große Schalter und Tasten an Aufzügen, Licht, technischen Geräten – in Sitzhöhe und im Stehen erreichbar.	Unterstützung bei nachlassender Sehkraft oder wenn die Sehhilfe (z. B. nachts) nicht gleich zur Hand ist.	Kleingeräte wie z. B. Wecker tauschen, Bewegungsmelder für Licht einbauen.	Schalter tauschen/verlegen oder z. B. über Smart Home-Lösungen sprachgesteuert bedienen.
Türbreiten von mind. 90 cm.	Rollstühle oder Gehhilfen müssen gut durch die Türen passen.		Verbreiterung der Durchgänge, Umrüstung auf Schiebetüren.
Gute Ausleuchtung von Räumen und Wegen innerhalb und außerhalb der Wohnung.	Vermeidung von Unfällen aufgrund schlechter Sicht (z. B. stolpern, stürzen, einklemmen,...).	Solarlampen für den Zugangsweg vor dem Haus, Nachtlichter für die Steckdose, Bewegungsmelder anbringen.	Einbau zusätzlicher Leuchtmittel, Leuchtstreifen an Wand oder Boden.
Verlegung von Kabeln unter Putz oder in Kabelkanälen.	Lose Kabel können schnell zur Stolperfalle werden und Stürze verursachen.	Führungsringe oder Kabelkanäle auf Putz verlegen (auch selbstklebend verfügbar). Mehrfachstecker an der Wand fixieren.	Verlegung von Kabelschächten unter Putz.
Platz für Sitzgelegenheiten, Gehhilfen und Rollstühle in Wirtschafts- und Kellerräumen, Garagen.	Waschmaschinen, Trockner sollten auch im Sitzen bedienbar sein. Beim Ein- und Aussteigen aus dem Auto genügend Platz für Gehhilfen, Rollstühle für einfache Handhabung vorhalten. Ein- und Aussteigen kann bei nachlassender Beweglichkeit beschwerlich werden.	Ggf. Stellplatz in gemeinsam genutzten Garagen tauschen, Platz schaffen, indem der Raum freigeräumt wird von zusätzlichen Gegenständen (Fahrräder, Gartengeräte, Sommer-/Winterreifen einlagern...). Drehbare Sitzkissen auf den Autositzen können nachlassende Beweglichkeit ausgleichen.	Neuen Platz für Waschmaschinen/Trockner finden (Verlegung von Wasseranschlüssen, Strom etc.). Planung eines Umbaus bei Einzelgaragen.
Steckdosen in Arbeitshöhe.	Wenn das Bücken schwerer fällt, schaffen Steckdosen auf Arbeitshöhe Erleichterung.		Verlegung von Steckdosen an viel genutzten Stellen nach oben.



Worauf muss man achten?	Warum ist es wichtig?	Sofortmaßnahmen	Langfristige Maßnahmen
„Verschlankung“ der Einrichtung und Befestigung von freistehenden Regalen, Schränken.	Dekorationsartikel, Kleinmöbel sehen chic aus, können aber zu Stolperfallen werden. Hält man sich bei einem Sturz oder der Suche nach Gegenständen an einem Regal oder Schrank fest, sollten diese standhaft bleiben.	Entrümpeln und Ausmisten, lose Kleinteile entsorgen, Schränke oder Regale an der Wand sichern. Regalböden fest verleimen oder verschrauben.	
Briefkasten auch im Sitzen erreichbar.	Zu hoch angebrachte Briefkästen können ggf. nicht mehr erreicht werden.	Falls möglich im Mehrfamilienhaus Tausch mit anderen Parteien. Im Einfamilienhaus einen neuen Briefkasten anbringen.	
Wetterschutz und Beleuchtung im Eingangsbereich.	Ausreichend Zeit, um z. B. bei schlechter Witterung Schlüssel zu suchen und Türe zu öffnen.	Taschenlicht und Schlüsselband für leichteres Auffinden.	Vordach anbringen und Beleuchtung z. B. mit Bewegungsmelder installieren.
Einbruchshemmende Eingangstüren mit Sicherheitsschloss.	Sicherheit im Haus und in der Wohnung. Türe auch in Notsituationen bei innen steckendem Schlüssel von außen öffnbar.	Schloss tauschen.	Tausch kompletter Türsysteme.
Türklingel als Gegensprechanlage (ggf. inkl. Videofunktion oder Anruf auf Mobiltelefon). Erreichbarkeit von mehreren Positionen in der Wohnung aus ermöglichen und auch aus Sitzhöhe heraus. Ggf. zusätzlich Lichtsignale oder Lautstärkeregelung.	Sicherheit und Zutrittskontrolle bei Besuchern, ohne Türen öffnen zu müssen. Lichtsignale und Lautstärke auch bei eingeschränktem Seh- oder Hörvermögen. Schnelle und einfache Erreichbarkeit, um auch bei eingeschränktem Gehvermögen schnell reagieren zu können.	Türklingelverstärker, Türspion, Türkette.	Einbau einer Gegensprechanlage. Einbau von Smart Home Technologie (z. B. Umleitung Bild und Tonsignal auf Smartphone).
Einsatz technischer oder mechanischer Helfer im Haushalt.	Bei nachlassender Kraft oder Mobilitätseinschränkungen trotzdem selbstständig bleiben.	Saug-/Wischroboter, Servierwagen, Trolleys.	

Unabhängigkeit im Bad erhalten. Hilfsmittel und Umbaumaßnahmen.

Worauf muss man achten?	Warum ist es wichtig?	Sofortmaßnahmen	Langfristige Maßnahmen
Befahrbares Bad und WC.	Bei nachlassender Mobilität und Verwendung von Gehhilfen oder Rollstühlen wird ausreichend Platz im Bad/WC benötigt.	Schiebetüren für mehr Platz im Raum oder nach außen öffnende Türen einbauen. Handläufe im Bad und Flur anbringen, um ohne Gehhilfe sicher Bad und WC zu nutzen.	Türen verbreitern, Platz schaffen für „Wendemöglichkeit“ (Badumplanung oder ggf. komplette Neuplanung – Umwidmung eines anderen Raums.).
Bodengleiche, befahrbare Dusche ohne Kanten/Schwellen.	Schwellen erhöhen Sturzgefahr. Gehhilfen oder Rollstühle können nicht in Duschwannen mitgenommen werden. An Kanten kann man mit Füßen hängen bleiben.		Umbau/Umplanung des Badezimmers. Oder z. B. Einbau einer Badewanne mit Türe für ebenerdigen Einstieg.
Handläufe und Haltegriffe an Wänden von Dusche, Wanne, WC.	Sicherheit beim Duschen, Unterstützung beim Aufstehen, Setzen.	Mobile Vakuumgriffe anbringen.	Fest verankerte Haltegriffe einbauen.
Sitzmöglichkeiten in Dusche, Wanne und zum An- und Ausziehen. Ggf. mit Arm- und Rückenlehne.	Bei unsicherem Stand Stürze vermeiden.	Duschhocker mit festem Stand, Sitze für Wanne inkl. Ein- und Ausstieghilfe.	Fest gemauerte Sitzmöglichkeit in der Dusche, im Badezimmer.
Rutschhemmende Fliesen im Badezimmer und Wannenbeschichtung.	Sicherer Stand im Bad auch bei nassem Untergrund oder nassen Füßen.	Rutschhemmende Streifen für Wanne anbringen. Ggf. Badeschuhe anziehen. Rutschfeste Matte im Bad auslegen.	Fliesen tauschen.
Schränke in Arbeitshöhe anbringen.	Bücken vermeiden und häufig genutzte Utensilien gut erreichbar aufbewahren.	Schränke umräumen. Lose Regale befestigen.	Schränke neu aufhängen.
Ablagen gut erreichbar anbringen z. B. für Handtücher.	Sturzgefahr bei schlecht erreichbaren Handtüchern von Dusche/Wanne aus.	Hocker neben Dusche mit Handtüchern in Griffweite oder Anbringen zusätzlicher Handtuchhalter.	
Waschtische höhenverstellbar und/oder unterfahrbar.	Waschtische können auch im Sitzen gut genutzt werden.	Waschtischunterschränke entfernen. Ausreichend Platz vor dem Waschbecken für Rollstuhl oder Hocker schaffen.	Installation höhenverstellbarer Waschtische.

Worauf muss man achten?	Warum ist es wichtig?	Sofortmaßnahmen	Langfristige Maßnahmen
Spiegel verstellbar.	Spiegel ist im Stehen und im Sitzen einsehbar.	Montage kippbarer Spiegel oder in der Höhe einstellbare Spiegel.	
Badalarm/Sturzerkennung.	Im Notfall Hilfe rufen können oder automatisiert Stürze erkennen.		Installation von Badalarmlernen, Telefoninstallation, Notknöpfen oder sprachgesteuerten Helfern und Sensormatten und Sturzerkennungssysteme (Smart Home).
Erhöhter Toilettensitz.	Tiefe Sitze sind beschwerlich zum Hinsetzen und Aufstehen.	Toilettensitzerhöhungen, Griffe mobil anbringen.	Toilette auf neuer Höhe anbringen und Haltegriffe montieren.
Gute Ausleuchtung im Bad und zum Bad/WC.	Sturzgefahr insbesondere bei nächtlichem Aufstehen.	Nachtlicher für Steckdose, Bewegungsmelder.	Sensormatten am Bett, die automatisch die Lichtsteuerung zum Bad anstoßen.

Sich selbstständig versorgen. Küchen organisieren und anpassen.

Worauf muss man achten?	Warum ist es wichtig?	Sofortmaßnahmen	Langfristige Maßnahmen
Gute Erreichbarkeit der täglich genutzten Lebensmittel und Utensilien.	Weniger Bücken und Heben schwerer Töpfe, Pfannen, etc.	Umräumen von Schränken nach Nutzungshäufigkeit. Nicht mehr benutztes Geschirr, Küchenutensilien aussortieren. Durchsichtige Behälter oder Regalböden verschaffen eine bessere Übersicht.	Obere Küchenschränke abbauen und auf Arbeitshöhe neue Schränke installieren.
Küchengeräte wie Herd, Spülmaschine, Kochfeld, Dunstabzug in Arbeitshöhe.	Erleichterung des Alltags. Verminderung von Unfällen in der Küche.		Installation auf Arbeitshöhe (ggf. Umbau Versorgung mit Strom, Wasser, Abwasser etc.).
Spülbecken und Arbeitsflächen auf Arbeitshöhe.	Spülbecken aus dem Sitzen heraus bedienbar.	Langer Hebel für Spültisch-Armatur. Stehsitz in der Küche.	Absenken der Arbeitsfläche inkl. Spültisch.
Rutschhemmender Bodenbelag.	Fettspritzer auf Fliesen oder ein nasser Boden können Sturzgefahren sein.	Rutschfeste Matte im Arbeitsbereich, mobiler Spritzschutz für Töpfe/Pfannen.	Verlegen eines rutschhemmenden Bodenbelags.

Balkon & Garten unbeschwert genießen. Nützliche Ideen für Balkon- und Gartenfreunde.

Worauf muss man achten?	Warum ist es wichtig?	Sofortmaßnahmen	Langfristige Maßnahmen
Breite, trittsichere Zugangswege für Wind und Wetter. Befahrbarkeit für Gehhilfen und Rollstühle sicherstellen.	Spalten oder bestimmte Bodenplatten erhöhen die Sturzgefahr durch Höhenunterschiede und Kanten. Gehhilfen/Rollstühle dürfen nicht an Absätzen scheitern. Auch bei schlechter Witterung rutschfester Belag.		Anlage neuer Wege mit breiten, fest verlegten Platten (ggf. Asphalt). Rutschhemmend.
Gartentore elektrisch öf-fenbar und mit mind. 90 cm Durchgangsbreite.	Einfacher Zugang auch mit dem Rollstuhl oder Zutritt für Besucher von der Wohnung aus steuern.		Installation der Gartentor-technik.
Pflegeleichte, winterharte Bepflanzung und Einsatz von Hilfsmitteln.	Langes Arbeiten in ge-bückter Haltung oder auch auf Knien wird mit zuneh-mendem Alter beschwer-lich. Kein Rein- und Raus-räumen kälteempfindlicher Pflanzen mehr bei nach-lassender Kraft.	Pflege durch Rasenrobo-ter, Nutzung von Hilfsmit-teln wie bspw. rollenden Gartensitzen, Kniekissen, Rasensprenger.	Trennung von Obstbäumen und -sträuchern, Anlage von Hochbeeten, Installa-tion einer automatischen Bewässerung.
Wetterfeste Garten- und Terrassenmöbel.	Kein Abdecken, keine La-gerung im Winter erfor-derlich.		Gartenhaus ebenerdig für Lagerung.
Beschattung automatisiert.	Sonnenschirmständer er-fordern viel Kraft.		Markisen installieren inkl. elektrischer Ein- und Aus-fahrmechanik.

Kraft sparen und den Alltag selbstständig meistern. Öffnen, Schließen, Setzen und Aufstehen mit System.

Worauf muss man achten?	Warum ist es wichtig?	Sofortmaßnahmen	Langfristige Maßnahmen
Automatisiertes Öffnen von Schutztüren oder Eingangs- oder Innentüren. Garagentore mit Torantrieb.	Insbesondere Feuer-schutztüren oder Eingangstüren können aufgrund ihrer Funktion viel Kraft erfordern. Bei der Nutzung von Gehhilfen/ Rollstühlen oder beim Transport z. B. von Einkäufen, Wäschekörben hat man keine Hände frei, um Türen aufzuhalten. Wind- und Wettergeschützes Ein- und Ausfahren bei Garagen ohne Aussteigen.	Hebelverlängerung für Türgriffe.	Bewegungsmelder mit automatisierter Türöffnung oder manuelle Schalter zur Türöffnung installieren. Bei Garagen Torantriebe/neue Tore z. B. mit Funksteuerung einbauen.
Leicht zugängliche und öffnbare Fenster inkl. Dachfenster.	Lüften der Wohnung und Öffnen von Fenstern auch bei nachlassender Kraft ermöglichen. Gutes Raumklima insbesondere für ältere oder gesundheitlich angeschlagene Menschen wichtig.	Mobile Fensteröffner z. B. mit Teleskopstil sorgen für einen größeren Hebel.	Per Fernbedienung (oder Smart Home) steuerbare Fenster einbauen oder Einbau einer Raumlüftung und Klimatisierung.
Elektrische Rolläden.	Kraftsparende Verdunklung der Wohnung.	Blickdichte Vorhänge aufhängen.	Einbau elektrischer Rolläden (auch hier als Smart Home möglich).
Erhöhte Sitz- und Liegehöhen von Möbeln, Betten.	Hinsetzen und Aufstehen erfordert Kraft und Koordination.	Aufstehhilfen bei Möbeln, fest verschraubte Erhöhungen für Tische, Stühle, elektrisch verstellbare Lattenroste mit Aufrichtung.	Umrüstung auf elektrisch höhenverstellbare Betten bis zum Stand ggf. inkl. Seitensicherung und rollbar.

Schlüssel verlegt? Herd angelassen? Wasserhahn vergessen? Missgeschicke mit weitreichenden Folgen verhindern.

Worauf muss man achten?	Warum ist es wichtig?	Sofortmaßnahmen	Langfristige Maßnahmen
Brand-/Rauchmelder, Gasmelder.	Warnung bei Feuer oder Gasaustritt.	Installation an der Decke insbesondere in Wohn- und Schlafräumen.	

Worauf muss man achten?	Warum ist es wichtig?	Sofortmaßnahmen	Langfristige Maßnahmen
Abschaltautomatik am Herd.	Vergessenes Essen auf dem Herd kann Brände verursachen.	Zeitschaltuhren an elektrischen Geräten.	Installation eines Herdsensors zur Früherkennung von Hitzeentwicklung.
Automatischer Wassermelder bei Wasseraustritt.	Abgelenkt und vergessen, den Wasserhahn zu schließen? Überlaufende Badewannen, Spülbecken können große Schäden verursachen.	Wasserführende Geräte mit Aquastopp ausstatten.	Installation von Wassermeldern an gefährdeten Bereichen wie bspw. Bad, Küche.
Türen mit Fingerprint-System (Zutrittskontrolle vorab registrierter Benutzer via bspw. Fingerabdruck).	Alternative Zutrittsmöglichkeit zu Wohnungen - keine Schlüssel mehr erforderlich. Hilft, wenn Schlüssel häufiger verlegt werden.	Schlüsselband, Schlüsselfinder via Funk.	Installation der Technik für Fingerprint-System.

Selbstbestimmt leben.

Barriere- und altersgerechte Wohnumgebung.

Worauf muss man achten?	Warum ist es wichtig?	Sofortmaßnahmen	Langfristige Maßnahmen
Fußläufige Erreichbarkeit von Supermärkten, Apotheken, Ärzten, Banken. Ebene Strecken (keine Steigungen/ Gefälle).	Einkäufe, Besorgungen und Arztbesuche noch selbst erledigen, auch wenn z. B. das Autofahren mal nicht (mehr) möglich sein sollte. Bargeldversorgung sicherstellen.	Nachbarschaftshilfe, Essen auf Rädern, Liefersdienste für Lebensmittel/ Getränke, Barrierefreie Taxis, Online-Banking.	Wohnung in geeigneter Lage mit guter Infrastruktur suchen, Wohnungen mit Betreuung/Serviceleistungen oder Suche nach alternativen Wohnformen.
Sport-/Freizeit – und Kulturangebot.	Sozialer Kontakt, Unterhaltung und Bewegung.	Angebot von Busreisen zu kulturellen Veranstaltungen buchen etc.	Soziale Komponente bei Wohnortwahl berücksichtigen. Evtl. Umzug in Seniorenresidenzen oder alternative Wohnformen.
Gute Erreichbarkeit des Öffentlichen Nahverkehrs/ Haltestellen fußläufig ohne Steigungen/Gefälle.	Mobilität erhalten und damit selbstständig bleiben.		Umzug in eine Umgebung mit guter ÖPNV-Anbindung.