

Mein Zuhause!

Sicher und bequem
wohnen bleiben.



Sicher und bequem wohnen bleiben

In aller Regel herrscht der Wunsch, die vertraute Wohnung und Umgebung nicht zu verlassen. Dies gilt auch, wenn gesundheitliche Beeinträchtigungen das selbständige Wohnen erschweren. Wir beraten umfassend über Ihre Möglichkeiten, das Haus bzw. die Wohnung Ihren Bedürfnissen anzupassen und informieren Sie über nützliche Haushaltshelfer.

Wir unterstützen Sie

- **bei der Auswahl von Hilfsmitteln / technischen Hilfen,**
- **bei Veränderungen der Wohnungsausstattung,**
- **bei der Konzeption baulicher Maßnahmen,**
- **bei der Klärung der Finanzierung und der Stellung von Anträgen,**
- **bei der Erkennung von Unfallgefahren im Haushalt,**
- **bei der Suche nach passenden Wohnformen.**

Zu unseren Themen sind auch Vorträge möglich. Auf Wunsch besuchen wir Einrichtungen des Sozial- und Gesundheitswesens, Bürgervereine, Interessengruppen etc.

Unsere Dienstleistungen im Überblick auf
www.mettmann.de/wohnberatung

Möglichkeiten gibt es
mehr als man denkt



Das Zuhause...

Anstrengung bei der
Wäsche verringern



Einfacher
telefonieren





**Ein sicheres, bequemes
Bad einrichten**

**...zukunftsfähig
gestalten**

**Die Küche als Lebens-
mittelpunkt erhalten**



Checkliste

Die nachfolgende Checkliste erlaubt Ihnen einen objektiven und kritischen Blick auf Ihre Wohnung oder Ihr Haus. Kreuzen Sie bei allen Fragen entweder Ja oder Nein an.

Auf diese Weise können Sie prüfen, ob Sie Kontakt zu einer Wohnberatungsstelle aufnehmen wollen und mit welchen Fragen Sie Ihre persönliche Wohnsituation gemeinsam optimieren.

ALLGEMEINES

	Ja	Nein
Hat Ihre Wohnung die richtige Größe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn Ihnen die Größe nicht zusagt – möchten Sie umziehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlen Sie sich in der Wohnung sicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Zimmer gut aufgeteilt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind alle Räume gut beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Lichtschalter für die einzelnen Räume jeweils neben der Tür angebracht und für Sie gut erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihre Wohnung Rauchmelder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ja Nein

Können Sie alle Fenster bequem öffnen und schließen?

Hat die Wohnung Zentral- oder Etagenheizung?

Sind Ihre Räume frei von Stolperfallen und Hindernissen,
die den Durchgang erschweren?

Können Sie Ihre Wohnung ohne Probleme verlassen?

Kommen Sie ohne Schwierigkeiten in den (Wasch-)Keller
und zu den Mülltonnen?

Haben Sie die Möglichkeit im Notfall schnell Hilfe zu holen?



DER HAUSEINGANG

	Ja	Nein
Ist der Zugang zu Ihrem Wohnhaus trittsicher und frei von Stolperfallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Haustür ohne Schwierigkeiten und ohne Stolperfallen erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falls Treppen vorhanden sind: Gibt es beidseitige Handläufe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Eingangsbereich überdacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Klingelschilder, Hausnummer und Eingangstür ausreichend beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Klingelschilder gut lesbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird der Eingang bei Einbruch der Dunkelheit beispielsweise über Bewegungsmelder automatisch beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie vor der Tür genug Platz, um beispielsweise eine Tasche abzustellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wohnen ohne Kompromisse



HAUSFLUR UND TREPPENHAUS

	Ja	Nein
Ist der Zugang zu Ihrem Wohnhaus trittsicher und frei von Stolperfallen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie im Hausflur genügend Platz, um beispielsweise eine Gehhilfe abzustellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie den Briefkasten bequem erreichen und problemlos öffnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher? Auch bei Nässe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben die Stufen einen kontrastreich abgesetzten Kantenstreifen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brennt die Treppenhausbeleuchtung lange genug, so dass Sie Ihre Wohnung problemlos bei Licht erreichen können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Lichtschalter an jeder Tür?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Lichtschalter beleuchtet und auch im Dunkeln erkennbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ja Nein

Bietet Ihnen das Treppengeländer genügend Halt und Sicherheit durch beidseitige, bequem zu greifende Handläufe?

Liegt eine ebenerdige Fußmatte vor Ihrer Tür?



DER WOHNUNGSFLUR

Ja Nein

Ist die Wohnungstür breit genug, um sie beispielsweise auch mit einer Gehhilfe durchqueren zu können?

Bietet die Wohnungstür genügend Sicherheit (Türspion, Sicherheitsschloss)?

Gibt es eine bedienungsfreundliche Gegensprechanlage?

Haben Sie ausreichend Platz, um Mantel und Schuhe (eventuell auch im Sitzen) an- und auszuziehen?

Können Sie die Garderobe bequem erreichen?

Sind genügend Abstellmöglichkeiten vorhanden?

Ist der Flur frei von Stolperfallen, also beispielsweise lose liegenden Läufern?



DIE KÜCHE

Ja Nein

Haben Sie ausreichend Platz in der Küche?

Ist die Küche frei von Stolperfallen oder störenden Möbelkanten?

Haben die Arbeitsflächen die richtige Höhe für Sie?

Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?

Können Sie alle Schränke gut erreichen?

Reicht die Beleuchtung über den Arbeitsflächen?

Sind die Arbeitsabläufe bequem für Sie?

Gibt es genügend leicht zugängliche Steckdosen auch in Arbeitshöhe?

Sind die Armaturen leicht zu bedienen?

Ist die Küche mit einer Herdsicherung ausgestattet?



BAD UND WC

	Ja	Nein
Kommen Sie ohne Schwierigkeiten, zum Beispiel auch ohne Gehhilfe, ins Bad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Bad groß genug?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht die Badezimmertür nach außen auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Badezimmertür breit genug, um beispielsweise mit Gehhilfe ins Bad zu kommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Fußboden rutschfest, auch wenn er feucht ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie Ihre Badewanne sicher und bequem benutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind für einen sicheren Ein- und Ausstieg Haltegriffe vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Wanne einen rutschfesten Antislipbelag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falls Sie eine Dusche haben: Können Sie sie sicher und bequem benutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Dusche einen rutschfesten Antislipbelag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Benutzung des Waschbeckens bequem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie das Waschbecken gegebenenfalls auch im Sitzen benutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ja Nein

Können Sie sich am Waschbecken die Haare waschen?

Hängt der Spiegel in der richtigen Höhe?

Können Sie sich im Sitzen sehen?

Sind Ablage und Spiegelschrank gut zu erreichen?

Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen,
ist beispielsweise das Toilettenpapier problemlos greifbar?



DAS WOHNZIMMER

Ja Nein

Haben Sie genug Platz im Wohnzimmer?

Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?

Haben die Sitzmöbel die richtige Höhe?

Können Sie sich bequem hinsetzen und wieder aufstehen, weil alle Möbel eine für Sie angenehme Höhe haben?

Haben Sie genügend Licht im Raum, auch zum Lesen?

Können Sie von Ihrem häufigsten Sitzplatz aus problemlos einen Lichtschalter erreichen?



DAS SCHLAFZIMMER

Ja Nein

Ist das Schlafzimmer groß genug?

Können Sie alles Wichtige in den Schränken leicht erreichen?

Hat Ihr Bett die für Sie passende Höhe?

Ist Ihr Bett bequem genug und die Matratze nicht älter als zehn Jahre?

Können Sie den Lichtschalter vom Bett aus im Dunkeln erreichen?

Haben Sie neben dem Bett genügend Abstellfläche?

Ist neben dem Bett Platz für Telefon und/oder Notruf?

Gibt es Bewegungsmelder, die nachts automatisch für eine Lichtquelle sorgen, wenn Sie aufstehen müssen?



BALKON, TERRASSE UND GARTEN

Ja Nein

Sind Balkon, Terrasse und Garten bequem und sicher zu erreichen?

Ist beispielsweise der direkte Übergang nach draußen schwellenfrei?

Sind Balkon und Terrasse beleuchtet?

Ist das Balkongeländer griffest und sicher?

Sind Wege und Böden auch bei Regen rutschfest und sicher?



	Ja	Nein
Ist der Lichtschalter direkt neben der Tür?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Treppe einen beidseitigen, durchgehenden und griffsicheren Handlauf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist das Bodenmaterial rutschfest und trittsicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind alle Bereiche ausreichend ausgeleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sie haben alle Fragen mit „ja“ beantwortet?

Dann wohnen Sie in einer geradezu idealen Wohnung, die Ihren Lebensbedingungen sehr gut angepasst ist.

Sie haben häufig „nein“ angekreuzt?

Dann sollten Sie aktiv werden und sich an eine Wohnberatungsstelle wenden.

Eine Liste der Wohnberatungsstellen in NRW finden Sie unter www.wohnberatungsstellen.de oder unter www.koordination-wohnberatung-nrw.de.

Wohnberatung in Mettmann siehe Rückseite

**Maßnahmen für
mehr Komfort**



**Sicher und
bequem...**

Lieblingsplatz





**Die Treppe -
unüberwindbar?**

...wohnen bleiben

**Besteck in
einigen Varianten**







Wir beraten Sie gern - am Telefon oder persönlich

Wohnberatung der Stadt Mettmann

Petra Brinkmann-Schepke
Oliver Pahl

Sie finden uns:

EG des Rathauses, Zimmer N 9
im Flur neben dem Bürgerbüro
Neanderstraße 85
40822 Mettmann
Telefon: 02104 / 980 - 466
wohnberatung@mettmann.de

