

Kleine Maßnahmen schnell und einfach umsetzen

Ja Nein

Alltägliche Hindernisse beseitigen		Ja	Nein
sich von überflüssigen Einrichtungsgegenständen trennen und die Zimmer neu aufteilen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Möbel umstellen, damit alle Einrichtungsgegenstände und Fenster leicht zugänglich sind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Möbel auf Standsicherheit prüfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
spezielle Holzklötze unter dem Sofa, Sessel oder Bett montieren, um die Sitzfläche zu erhöhen und damit das Aufstehen und Hinsetzen zu erleichtern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
für rutschfeste Bodenbeläge sorgen, lose Läufer befestigen oder eventuell beseitigen und Kabel fachgerecht verlegen, um Stolperfallen zu vermeiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
für eine helle und schattenlose Ausleuchtung der Räumlichkeiten sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
eine stabile Sitzgelegenheit für das An- und Ausziehen von Schuhen sowie Schuhanziehhilfe bereitstellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
beidseitige Handläufe im Treppenhaus anbringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Selbstständig im Badezimmer - große und kleine Hilfsmittel		Ja	Nein
Ist die eigene Toilette zu niedrig, kann eine Toilettensitzerhöhung mit Armlehnen an jedem WC angebracht werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mit einem speziellen Duschstuhl oder einem an der Wand angebrachten Klappsitz können Sie auch im Sitzen duschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Haltegriffe an der Toilette, Badewanne oder Dusche angebracht, erleichtern das Aufstehen oder die Bewegung innerhalb des Badezimmers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Eine rutschfeste Gummimatte oder ein rutschhemmender Belag im Duschbecken oder in der Badewanne verringern die Ausrutschgefahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Eine ebenerdige, stufenlos begehbare Dusche bietet die größte Sicherheit, denn sie ist so einfach wie gefahrlos begehbar und sogar mit einem Rollator oder mit einem Rollstuhl befahrbar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ein „Wannenlifter“ erleichtert das Ein- und Aussteigen in die Badewanne. Wird diese Vorrichtung als ärztliches Hilfsmittel verordnet, zahlen z.B. die Krankenkassen einen Anteil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ausstattung der Küche - selbstständiges Kochen und Wirtschaften erhalten		Ja	Nein
Stellen Sie täglich benutztes Geschirr oder Utensilien, wie Glas- und Dosenöffner in greifbarer Reichweite auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Unterschränke sind bequemer nutzbar, wenn sie mit leichtgängigen Schubladen oder ausziehbaren Drahtkörben ausgestattet sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Selten benutzte Gegenstände können Sie in Oberschränken unterbringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ersetzen Sie die herkömmlichen Einlegeböden in den Oberschränken durch durchsichtige Böden aus Sicherheitsglas. Innen an der Decke angeklebte Spiegel ermöglichen einen noch schnelleren Überblick in die oberen Schränke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Es muss nicht immer im Stehen gekocht werden! Wenn genug Platz vorhanden ist, lässt sich ein Teil der Arbeitsplatte tiefer montieren und durch Entfernen des Unterschranks Beinfreiheit schaffen. Alternativ kann auch bereits eine Stehhilfe gute Dienste leisten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Griffe und Bedienelemente gut erreichen		Ja	Nein
Lichtschalter in einer Greifhöhe 85 - 105 cm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tür- und Fenstergriffe niedriger setzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
häufig benutzten Steckdosen ca. 70 cm über dem Boden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sprechanlagen im Flur oder Wohnzimmer im Sitzen bedienbar, evtl. als Funksteuerung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Regeleinrichtungen von Heizkörpern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	