



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**
Kreuzverband
Mittlerer-Oberrhein



Verein
Stadteitarbeit

Daheim wohnen bleiben!

Beratung zur Wohnungsanpassung
für altersgerechtes Wohnen



Herausgeber © Stadtteilarbeit e.V., München 2015
Fachstelle Wohnberatung in Bayern
Aachener Straße 9
80804 München
Tel. 089/35 70 43-0
Fax 089/35 70 43-29
info@wohnberatung-bayern.de
www.wohnberatung-bayern.de

Dank Wir danken
- den Firmen und Dienstleistern, die mit ihrer Anzeige die Broschüre unterstützen;
- Frau Kopp, Emilia Romero Velasco und Herrn Reuther, die sich als Models für die Titelseite zur Verfügung stellten.

Texte Karoline Altweck, Angelika Russ, Monika Schmelzer, Yvonne Sommer, Bernhard Reindl

Gestaltung designlibretto, Brigitte Voit

Illustrationen Querform, Ralf Rützel

Titelfoto Brigitta Erdödy

Fotos siehe Seite 56

Druck Wennig Druck GmbH, Breslauer Straße 7, 91550 Dinkelsbühl

1. Auflage Februar 2015: 20.000 Exemplare
2. Auflage März 2015: 20.000 Exemplare
3. Auflage April 2015: 2.000 Exemplare als Lizenznachdruck,
BRK-Kreisverband Miltenberg-Obernburg

Bezug BRK KV Miltenberg-Obernburg
Wohnraumberatung
Wallstraße 30 · 63839 Kleinwallstadt
Tel. 060 22 / 20 89 958 · Fax 060 22 / 20 88 736
info@brk-mil.de

**Die 1. Auflage
der Broschüre wurde
gefördert durch**



**Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration**

Daheim wohnen bleiben!

**Beratung zur Wohnungsanpassung
für altersgerechtes Wohnen**

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales	3
<hr/>		
Allgemeines	Für wen, was und wozu ...	5
<hr/>		
Wohnsituation	Wohnungsrundgang	
	• Hauseingang	6
	• Haustür und Flur	10
	• Wohnzimmer	12
	• Schlafzimmer	14
	• Küche	16
	• Badezimmer	20
	• Balkon, Terrasse, Hof und Garten	27
	• Treppen, Stufen, Schwellen und Lift	31
	Alltagshilfen	37
	Wohnungsanpassung und Demenzerkrankung	42
	AAL – Besser wohnen durch Technik	44
	Allgemeine Sicherheit und Sturzprophylaxe	46
<hr/>		
Finanzierung	Finanzierung von Wohnungsanpassungsmaßnahmen	48
<hr/>		
Beratung	Wer hilft – wer berät	54
<hr/>		
Checkliste	Wohnungsanpassung	

Grüßwort

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden und der vertrauten Umgebung wohnen zu bleiben, ist der erklärte Wunsch der meisten älteren Menschen. Oftmals ist jedoch die eigene Wohnung oder das eigene Haus nicht entsprechend ausgestattet und birgt zahlreiche Hindernisse oder Gefahrenquellen.

Wir wissen alle, dass kleine Maßnahmen oft eine große Wirkung haben. Die Entfernung von Stolperfallen bei Teppichen oder herumliegenden Kabeln, eine bessere Beleuchtung, die Befestigung von Haltegriffen in Bad und WC oder ein erhöhter Backofen können das Leben sicherer und komfortabler gestalten. Sie beugen Unfällen und Verletzungen vor und machen – auch bei körperlichen Einschränkungen – die selbstbestimmte Gestaltung des Alltags in den eigenen vier Wänden möglich. Dabei müssen technische und bauliche Lösungen nicht immer teuer sein.

Wohnberatung und -anpassung tragen dazu bei, den Wunsch vieler älterer Menschen von einem „Leben daheim“ in Erfüllung gehen zu lassen. Neben der Wohnberatung etablieren sich zunehmend weitere Ansätze, wie beispielsweise Nachbarschaftshilfen, Senioren-genossenschaften, Betreutes Wohnen zu Hause sowie Quartierskonzepte, die das Leben im eigenen Zuhause erleichtern und unterstützen. Das Bayerische Sozialministerium unterstützt diese vielfältigen Angebote und flexiblen Nutzungsmöglichkeiten. Denn sie sind für uns alle ein Gewinn.

Diese Broschüre richtet sich an ältere Menschen und ihre Angehörigen sowie an alle, die sich für dieses Thema interessieren. Eine „sichere“ Wohnung sowie ein „barrierearmes“ Wohnumfeld sind nicht nur für ältere Menschen nützlich, sondern kommen uns allen zugute, jungen Familien mit Kindern ebenso wie Menschen mit Behinderung. Sehen wir deshalb die demografische Entwicklung auch als Chance und gestalten sie!

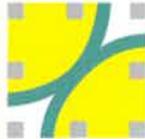
Emilia Müller
Bayerische Staatsministerin für
Arbeit und Soziales,
Familie und Integration



Wohnberatung per Internet



Selbständig Wohnen
leichter gemacht



Barrierefrei
Leben e.V.

www.online-wohn-beratung.de



WIR!
Stiftung pflegender Angehöriger

WIR! Stiftung pflegender Angehöriger
Tel. 089/40907907
kontakt@wir-stiftung.org · www.wir-stiftung.org



Alzheimer
Gesellschaft
München

**Alzheimer
Gesellschaft
München e.V.**
Josephsburgstraße 92
81673 München

Telefon (089) 475185
Fax (089) 4702979
info@agm-online.de
www.agm-online.de



Service für aktive Senioren

Sind Sie in unterschiedlichen
Bereichen qualifiziert und suchen
eine vergütete Beschäftigung?
Wir beraten Sie gerne und bitten
um Terminabsprache:

Senioren vermitteln Senioren (SvS)
Schwanthalerstr. 18, 4. Stock, Büro 13
80336 München
Tel. 089 54851-112
E-Mail: svs@zentrale.gfi-ggmbh.de
www.seniorenvermittelnenioren.de

**Monatliche
Infoveranstaltung!**

Buchvorstellung

Bernhard Reindl / Dieter Kreuz

Wohnen im Alter

Wegweiser auch für Angehörige

mit Checklisten und Expertentipps

- zu Hause Wohnen
- Gemeinschaftliche Wohnformen
- Betreutes Wohnen in Wohnanlagen
- Stationäre Pflege / Pflegeheim



Bernhard Reindl / Dieter Kreuz
Wohnen im Alter
Wegweiser auch für Angehörige

Bezugsadresse:
Stadtteilarbeit e.V.
Aachener Straße 9
80804 München
Tel. 089 / 35 70 43 0
be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de
www.beratungsstelle-wohnen.de

2. überarbeitete Auflage,
160 Seiten, aus der DIN Ratgeber-
Reihe im Beuth Verlag, 2009
zum **Autorenpreis von
12 € inkl. Versandkosten**
(Buchhandelspreis 14,80 €)

Fachstelle Wohnberatung in Bayern

Informieren, qualifizieren und vernetzen

zu Themen rund ums Wohnen zu Hause

- Unser Team besteht aus Architekt/innen, Sozialpädagogen/innen und Ergotherapeuten/innen.
- Wir verfügen über 25 Jahre Erfahrung in der Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen.
- Wir sind Expertinnen und Experten in Fragen des Wohnens für ältere und behinderte Menschen im häuslichen Umfeld.
- Wir sind innovativer Partner bei Modellprojekten und bei Kooperationen mit Bundes- und Landesministerien sowie mit Kommunen.
- Wir schulen und bilden fort zu Themen der Wohnungsanpassung
- Fortbildung zertifizierte/r Wohnberater/in in Kooperation mit der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V.

Stadtteilarbeit e.V.
Fachstelle Wohnberatung in Bayern
Aachener Straße 9 · 80804 München
Tel. 089 / 35 70 43-0

info@wohnberatung-bayern.de
www.wohnberatung-bayern.de



Wir beraten und unterstützen Kommunen und Fachstellen zum Thema Wohnen im Alter



Wir zeigen Praxisbeispiele,
geben Informationen zum
Aufbau von Wohnpro-
jekten und beraten zu
Fördermöglichkeiten. Wir
vernetzen die Akteure und
vermitteln an kompetente
Netzwerkpartnerinnen und
-partner.
Unsere Themen sind
„Wohnen zu Hause“ und
„Wohnen wie zu Hause“.

Koordinationsstelle

Wohnen im Alter
Konzepte, Initiativen und Visionen

Spiegelstraße 4, 81241 München, Tel.: 0 89 / 20 18 98 57, Fax: 0 89 / 89 62 30 46
info@wohnen-alter-bayern.de, www.wohnen-alter-bayern.de

Ein Projekt der Arbeitsgruppe für Sozialplanung und Altersforschung.
Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Für wen, was und wozu ...

Viele Menschen, die mit gesundheitlichen Veränderungen konfrontiert sind, arrangieren sich lange Zeit mit einschränkenden Situationen und verlieren dadurch an Lebensqualität, Selbstständigkeit und Sicherheit – aber das muss nicht sein. Die Wohnung kann Zug um Zug veränderten Bedürfnissen angepasst werden, z. B. auch bei ohnehin erforderlichen Renovierungsarbeiten. Gerade deshalb sind frühzeitige Überlegungen über die Möglichkeiten der altersgerechten Wohnungsanpassung angebracht. Zu bedenken ist, dass solche sich abzeichnenden notwendigen Veränderungen auch Zeit in Anspruch nehmen, von der Planung bis hin zu Finanzierungsfragen und der Umsetzung durch fachkundige geeignete Handwerker. Wichtig ist auch die rechtzeitige Absprache mit dem Vermieter und der Hausverwaltung. Eine gut überlegte Kombination von Modernisierungsmaßnahmen und Maßnahmen zur Reduzierung von Barrieren macht die Wohnung fit für ein komfortables, langfristiges und sicheres Leben in dem vertrauten Umfeld und ist somit gut investiertes Geld – für alle Generationen.

In der vorliegenden Broschüre wurde Wissen aus 25 Jahren Erfahrung in der Beratung zur Wohnungsanpassung zusammengetragen. Das Heft will sowohl Fachkräfte in Einrichtungen der Alten- und Behindertenhilfe als auch Menschen, die sich mit den Gedanken an eine Veränderung ihrer Wohnung tragen, informieren.

Was uns noch wichtig ist

Zu einem sicheren und komfortablen Leben in den eigenen vier Wänden gehört mitunter mehr als die Anpassung der Wohnung. Vor allem dann, wenn Hilfe und Pflege benötigt werden, muss ein gut funktionierendes Netz für die Alltagsbewältigung (Einkaufen, Essenszubereitung, Haushaltsführung, Wäsche- und Wohnungsreinigung) installiert werden.

Soziale Kontakte können, wenn diese im verwandtschaftlichen und nachbarschaftlichen Umfeld nicht ausreichend vorhanden sind, über Besuchs- und Begleitdienste, Betreutes Wohnen zu Hause oder auch Nachbarschaftshilfen verstärkt werden.

Für die häusliche Pflege gibt es fast überall ambulante Pflegedienste. Eine Rund-um-die-Uhr Betreuung an sieben Tagen in der Woche kann heute auch durch Haushaltshilfen aus Osteuropa zu bezahlbaren Preisen erfolgen. Hierzu beraten regionale Fachstellen der Senioren- und Behindertenarbeit. Nehmen Sie diese Angebote in Anspruch!

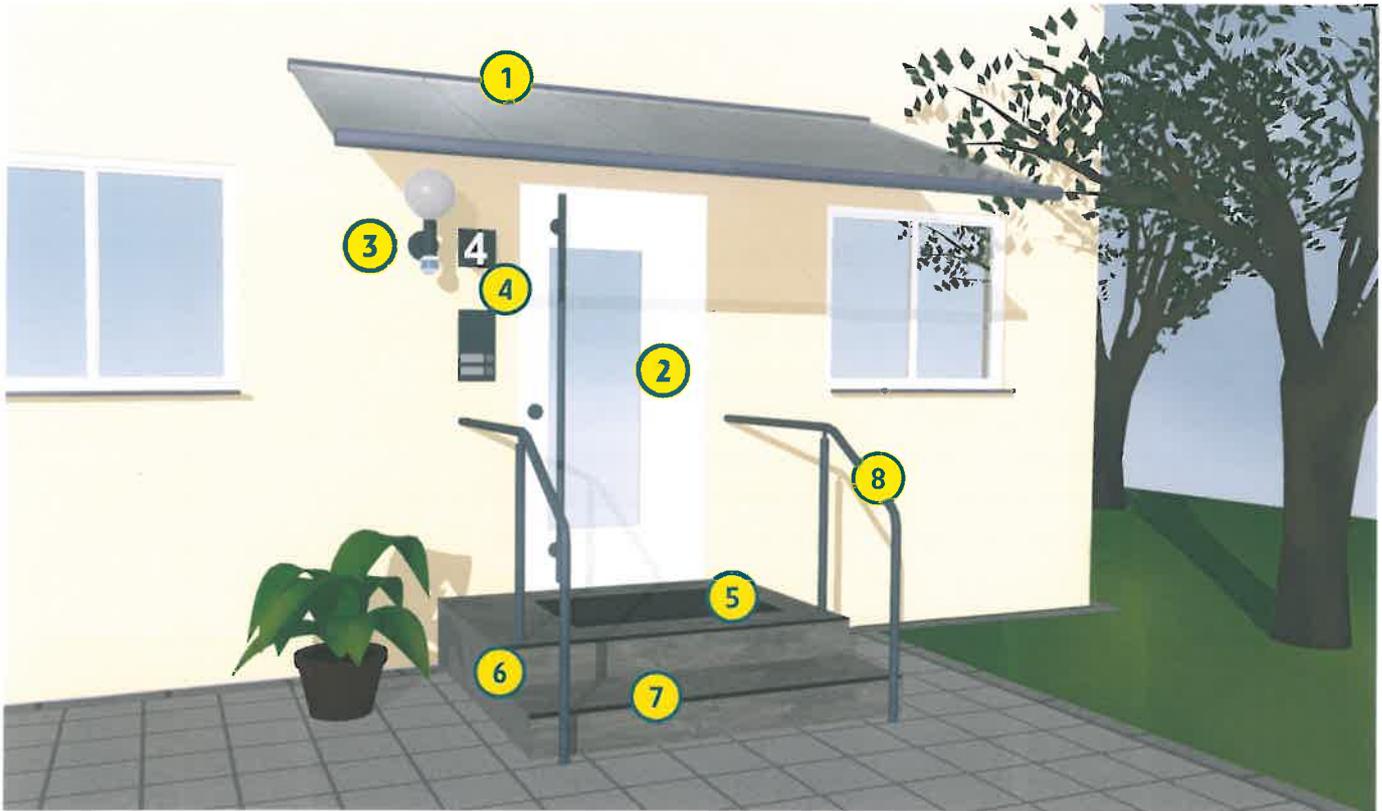
Redaktionelle Anmerkung

Wegen der leichteren Lesbarkeit und um Platz zu sparen, haben wir uns auf die männliche Form bei Substantiven beschränkt. Gemeint sind natürlich immer auch die weiblichen Personen.

Ihr Redaktionsteam
Stadtteilarbeit e.V.

Hauseingang

Hinkommen – reinkommen – klarkommen



Das sichere Betreten und Verlassen der Wohnung ist ein wesentlicher Punkt für ein komfortables und selbstbestimmtes Leben.

1 Vordach

Ein überdachter Hauseingang bietet Schutz vor Wind und Wetter beim Weggehen und Ankommen. Auch Rollator, Kinderwagen, Roller usw. können geschützt abgestellt werden.

2 Haustür

Die Tür sollte eine Durchgangsbreite von mindestens 90 cm haben, schwellenlos und leichtgängig sein. Ein langer, senkrechter Türgriff ist für Bewohner jeder Größe bequem nutzbar. Ein elektrischer Türöffner erleichtert das Öffnen der oft schweren Eingangstüren. Eine schlüssellose Handhabung mit Fernbedienung oder Fingerscanner erhöhen den Komfort noch mehr. Ein Türspion und eine Türsprechanlage bieten dem Bewohner mehr Schutz.



3 Beleuchtung

Eine gute, blendfreie Außenbeleuchtung mit Bewegungsmelder schafft schnelle Orientierung und mehr Sicherheit. Wichtig ist, dass der gesamte Eingangsbereich – Zugang, Gartentor, Klingelanlage und Briefkasten – beleuchtet wird.

4 Hausnummer Klingelanlage

Beleuchtete Klingelschilder und eine große, gut lesbare Hausnummer schaffen Orientierung und sind besonders wichtig, wenn schnelle Hilfe, z. B. durch Rettungskräfte, notwendig ist. Eine Gegensprechanlage, möglicherweise kombiniert mit einer Videokamera, erhöht die Sicherheit des Hauszugangs. Die Klingelschilder und der Briefkasten sollten auf einer gut erreichbaren Höhe sein.



5 Fußabstreifer

Die Fußmatten sollten in den Boden eingelassen sein, um die Sturzgefahr zu vermindern. Gut geeignet sind auch flache, rutschfeste Sauberlaufmatten.

6 Eingangspodest

Sind Stufen vorhanden oder unvermeidbar, sollte das Eingangspodest ausreichend Bewegungsfläche bieten. So kann man z.B. die Einkaufstasche beim Öffnen abstellen, sich von einer Hilfsperson gut unterstützen lassen oder auch den Rollator sicher rangieren.

7 Treppe Stufen

Bündige Stufenkanten ohne Überstände mit einer Markierung der Stufenvorderkante verbessern die Sicherheit bei der Nutzung der Treppe. Der Treppenbelag sollte auch bei Regen rutschfest sein.

8 Handlauf

Handläufe an beiden Seiten der Treppe geben Sicherheit. Nachträgliches Anbringen eines zweiten Handlaufs ist meist problemlos möglich und hat eine große Wirkung. Bei Außendämmung gibt es spezielle Befestigungsmöglichkeiten.



Rieser



**Aufzugbau
GmbH**

- Wartung bestehender Anlagen
- Planung, Fertigung und Montage von Neuanlagen
- Modernisierung und Umbau

- Beratung
- Aufzug-Notruf
- Homelift und Rollstuhlhebebühnen

An der Leich 10 • 86720 Nördlingen
 Telefon (09081) 27591-0 • Telefax (09081) 27591-99
 E-Mail: info@aufzugwelt.de • www.aufzugwelt.de

Das Netzwerk der Wohnberater /-innen in Bayern
 Informieren – Beraten – Vernetzen



www.wohnungsanpassung-bag.de/bayern.html



Eigenständigkeit erhalten können!

- Türschwellenbühnen
- Rollstuhlrampen
- Treppenlifte

Tel.: 0 50 68 / 933 41 98
www.mowi-systems.de



the bank
Münchner Bank



*„Damit Ihr Geld
 in München bleibt.“*

Münchner Bank eG
 Richard-Strauss-Straße 82
 81679 München
 Tel. 089 2128-0
www.muenchner-bank.de
kontakt@muenchner-bank.de

VESTNER
 AUFZUGE
 ELEVATING PEOPLE

MOBIL BLEIBEN IM EIGENEN HAUS!

Wir haben den Personen-
 aufzug maßgeschneidert
 für das Eigenheim und die
 Erfordernisse von Senioren
 und Behinderten:

- geeignet für Einfamilien-,
Doppel- oder Reihenhäuser
- für Alt- und Neubauten --
als Anbau oder Einbau
- preiswert und forderfähig
- vielseitiger als ein
Treppenlift
- ideal für Rollator-Nutzer
dank bequemer Auto-
matiktüren
- rollstuhlgerechte Kabinen- und Türmaße
- energiesparend und leise im Betrieb
- der erste Lift mit Solaranlage und Speicher-Batterien
- schnelle Montage und Inbetriebnahme nach wenigen
Tagen
- individuelle Ausstattung dank vieler Kombinationen
- keine TÜV-Abnahme oder wiederkehrende Prüfungen



Informieren Sie sich jetzt unter:

www.vestner-homelift.de

oder sprechen Sie direkt mit unseren Experten kostenfrei unter
 0800 - 58 94 767

Beratungsstelle Wohnen

THEA mobil –

Therapie und Hilfe im Alltag
 für ältere Menschen in München

Ergotherapeutinnen unterstützen und begleiten ältere
 Menschen, die durch Krankheit, Behinderung oder Alter in
 ihrer Handlungsfähigkeit beeinträchtigt sind.

- Therapie in der Wohnung der Patienten,
- Ergotherapie fördert die Mobilität, die Wahrnehmung,
die Handlungsfähigkeit des Patienten,
- Training der Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL), wie
z. B. Waschen, Körperpflege, Anziehen, Einkaufen, Essen,
- Hilfsmitteltraining und -beratung,
- Angehörigenberatung.

Stadtteilarbeit e.V.
 THEA mobil
 Aachener Straße 9 • 80804 München
 Tel. 089 / 35 70 43-0
thea-mobil@verein-stadtteilarbeit.de
www.beratungsstelle-wohnen.de



Rampe

Rampen helfen Rollstuhl- oder Rollatornutzern, wenige Stufen am Eingang zu überwinden. Die Rampe sollte eine Steigung von max. 6 % nicht überschreiten. Sie kann fest gebaut sein oder als mobiles Hilfsmittel bei Bedarf angelegt werden. Weitere Erläuterungen und Alternativen siehe Themenpunkt „Rampe“.



Mülltonnen

Die Einwurfhöhe von großen, hohen Müllbehältnissen ist für manche Menschen ein Problem. Die einfachste Lösung hierbei ist der Austausch mit kleineren, niedrigen Mülltonnen. Die gute Begehrbarkeit der Zuwege sollte nicht vergessen werden, denn dies ist ein wichtiges Kriterium für die gute Nutzbarkeit.

Sonstiges

Zu einem barrierefreien Eingang gehören z. B. auch überdachte Unterstellmöglichkeiten für Rollatoren, Rollstühle u. ä. Es gibt einfach aufzubauende Systeme, die auch für Kinderwagen genutzt werden können.



Für einen barriereärmeren Zugang kann es eine Überlegung sein, den Eingang ganz unkonventionell über die Terrasse oder auch über die Tiefgarage umzuplanen.

TIPP

Haustür und Flur

Komm rein – tritt ein – bring Glück herein ...



1 Haustür Klingel

Die Haustür sollte einen Spion bzw. ein Sichtfenster haben. Die Türklingel kann zusätzlich zum Ton mit einem Lichtsignal gekoppelt werden. Das hilft jenen Menschen, die höreingeschränkt sind. Klingel und Lichtsignal können auch in anderen Räumen, wie z. B. dem Wohnzimmer angebracht werden. Eine Gegensprechanlage ermöglicht die Kommunikation mit ankommenden Besuchern. Eine Gegensprechanlage mit Videobild zeigt einem zu jeder Zeit, wer vor der Tür steht, und gibt somit Sicherheit.



2 Sicherheit

Das Schloss sollte auch dann schließbar sein, wenn innen der Schlüssel steckt. Natürlich wählt man heute ein Sicherheitsschloss, dessen Schlüssel nicht einfach nachgemacht werden können. Sicherungskette oder -bügel erhöhen die individuelle Sicherheit und gehören zum Standard beim Einbruchschutz.

Haltegriffe Handlauf

Das Anbringen von Haltegriffen oder eines Handlaufs erleichtert das sichere Gehen, vor allem auch bei Mobilitätseinschränkungen.



3 Mobiliar

Im Flur mangelt es häufig an Platz. Man sollte dort Kleinmöbel, die nicht unbedingt gebraucht werden, entfernen. Abgelegte Gegenstände wie Schuhe und Taschen sind Stolperfallen, die man gut verräumen sollte. Wichtig ist eine Sitzgelegenheit, um sich die Schuhe in Ruhe an- und ausziehen zu können.

4 Garderobe

Die Garderobe sollte gut zugänglich sein, eine Schuhablage und einen Schirmständer haben. Ein langer Spiegel, der einen Gesamtblick auf die gewählte Ausgangsgarderobe erlaubt, ist praktisch und schick.



5 Boden

Als Bodenbelag eignen sich Fliesen oder auch ein nicht spiegelnder PVC-Boden. Farblich eher heller gehalten, kontrastreich zum vorhandenen Mobiliar, trägt er zur Sturzprophylaxe bei und gibt dem Raum eine freundliche Note. Die Schmutzfangmatte soll so platziert sein, dass sie keine Stolperfalle bildet.

6 Beleuchtung

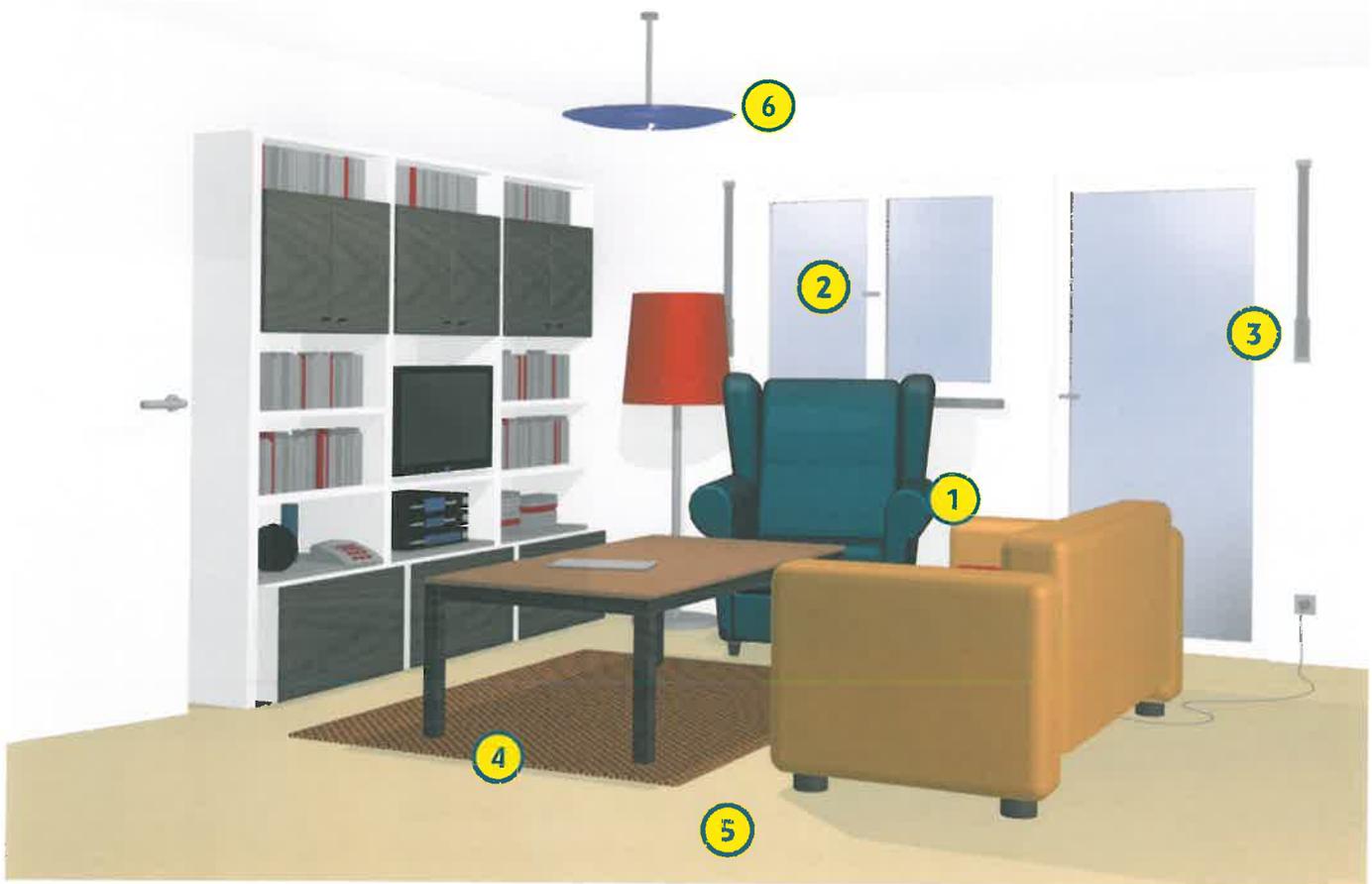
Gute Beleuchtung ist wichtig, um so mehr, wenn der Flur ein fensterloser Raum ist. Ein Bewegungsmelder, der automatisch das Licht schaltet, erhöht den Komfort und die Sicherheit, da man auf diese Weise „nie im Dunkeln steht“. Auch kann ein Nachtlicht, eventuell in der Steckdose integriert, installiert werden, um die Orientierung zu erleichtern.

- **Telefon:** Telefon und Notruf sichern den „Draht nach draußen“ und können Leben retten. Daher sollten sie gut erreichbar, einfach bedienbar und das Signal leicht wahrnehmbar sein (ggf. zwei Sinne ansprechen mit Ton- und Lichtsignal). Spezielle Telefone, z. B. mit großen Tasten oder Bildtasten mit gespeicherten Rufnummern, sind besonders leicht bedienbar. Alternativ können Sie beim Telefon auch die wichtigsten Notrufnummern und Kontaktdaten für Helfer speichern und mit einem Knopfdruck anwählen. Sie können mehrere Mobilteile bzw. -geräte der gleichen Rufnummer in verschiedenen Räumen ablegen. Damit erhöhen Sie die schnelle Erreichbarkeit eines Gerätes bei Bedarf.
- **Hausnotruf:** Für den Hausnotruf bietet sich der Flur als zentraler Standort in der Wohnung an. Er sollte heute Standardausstattung in jedem Ein-Personen-Haushalt sein, wenn die Person aufgrund von Alters- oder Gesundheitseinschränkungen schnelle Hilfe benötigen könnte. Sie sollten den Auslöser/Funkfinger für den Hausnotruf immer am Körper tragen!

TIPP

Wohnzimmer

Die gute Stube ...



Platz schaffen

Das Ansammeln von liebgewonnenen Stücken macht aus Wohnungen manchmal Hindernisparcours. Ausreichender Bewegungsraum ist aber wichtig, um sich – auch mit Gehhilfen – sicher bewegen zu können. Durch Umstellen oder Reduzieren von Möbeln kann hier viel erreicht und der Raum entsprechend den Bedürfnissen gestaltet werden.

1 Sitzmöbel

Vor allem der viel genutzte Lieblingsplatz sollte in Höhe und Form individuell abgestimmt sein. Niedrige, weiche Sitzmöbel erschweren Hinsetzen/Aufstehen und belasten die Wirbelsäule. Provisorische Erhöhungen der Sitzfläche durch Kissen und Decken verrutschen leicht und unterstützen wenig. Möbelerhöhungen vom Schreiner oder Fachhandel bieten einfache Abhilfe. Ein Sessel mit Aufstehhilfe schafft zusätzliche Erleichterung. Steht der Lieblingsessel am Fenster, erlaubt er Ausblick und Abwechslung.



2 Fenstergriff

Fenstergriffe liegen häufig so hoch, dass das Öffnen und Schließen für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit schwierig oder nicht möglich ist. Ein tiefer gesetzter Fenstergriff oder eine Fenstergriffverlängerung ermöglichen leichte Bedienbarkeit und Selbstständigkeit – und dadurch auch das Lüften der Wohnung.



3 Rollladen

Die Bedienung des Rollladens ist häufig sehr kraftaufwändig und schwer zu handhaben. Hier verschafft ein nachträglich eingebauter Rollladenmotor Abhilfe, ggf. mit Fernbedienung.

4 Stolperfallen

Auch im Wohnzimmer sollten Stolperfallen vermieden werden. Das können Teppichkanten, lose Läufer, Bodenvasen oder freiliegende Kabel sein. Teppiche können mit entsprechenden rutschhemmenden Unterlagen oder -belägen gesichert werden. Anstelle von Verlängerungskabeln kann sich die Investition in neue und gut erreichbare Steckdosen lohnen, die vom Elektriker fachgerecht verlegt werden.

5 Bodenbelag

Als Bodenbelag eignen sich vor allem Materialien wie Kork, Parkett, Holzdielen, Linoleum und Kunststoffböden. Sie sind leicht zu reinigen und gut befahrbar. Der Boden sollte außerdem rutschhemmend sein. Geeignetes Schuhwerk dient auch der Sturzprophylaxe.

6 Beleuchtung

Lesen, Handarbeiten und andere Hobbys fordern die Augen, die mit zunehmendem Alter an Sehschärfe verlieren und blendempfindlicher werden. Gute Beleuchtung ist entscheidend. Es sollte mehrere Lichtquellen geben, die in ihrer Stärke regulierbar sind und zielgerichtete Beleuchtung, z. B. beim Lesen, erlauben. Die Lichtschalter sollten vom Sitzplatz aus bequem erreichbar sein.

- **Sitzmöbel:** Lassen Sie sich im Möbelhaus fachmännisch zum „guten Sitzen“ beraten und probieren Sie verschiedene Modelle aus. Zu beachten sind u. a. Sitzhöhe, -tiefe und -breite, aber auch Polsterung und Armlehnen.
- **Beleuchtung:** Ein über Fernbedienung regulierbares Licht verschafft Ihnen zusätzlichen Komfort. Im Fachhandel finden Sie auch Modelle zum Nachrüsten.
- **Leuchtmittel:** Mit LED-Leuchten verbrauchen Sie weniger Strom als mit Energiesparlampen. Außerdem halten sie länger. Die höheren Kosten von LED-Leuchten sind so schnell amortisiert. Ein wärmerer Farbton des Lichts wirkt oft angenehmer.

TIPP

Schlafzimmer

Wie man sich bettet, so liegt man ...



1 Bewegungsfläche Erreichbarkeit

Ein gut zugängliches Bett ist in jedem Fall eine Erleichterung, nicht erst wenn Hilfspersonen unterstützen. Ebenso sollte der Schrank gut erreichbar sein mit ausreichender Bewegungsfläche davor, auch bei geöffneten Türen. Das Umsortieren des Schrankinhalts kann oft schon viel helfen: häufig Genutztes gehört an gut erreichbare Stellen. Eine hilfreiche Lösung sind z. B. absenkbare Garderobenstangen.



2 Bett

Die Höhe des Bettes ist wichtig für eine bequeme und sichere Nutzung. Sie kann mit Möbelerhöhungen nachträglich angepasst werden.



Ein elektronisch verstellbarer Lattenrost sorgt auch bei längerer Bettlägerigkeit für angenehme Liegepositionen und erleichtert das Aufstehen.

Bei Pflegebedürftigkeit gibt es Einlegerahmen, die die Funktionen eines Pflegebettes erfüllen. Bei der Neuschaffung eines Bettes lohnt sich eine gründliche Beratung.

3 Ablagefläche

Vom Bett aus sollte möglichst Vieles bequem und ohne fremde Hilfe erreichbar sein: Lichtschalter, Telefon / Notruf, Medikamentenschachtel, Trinkwasser, Lektüre etc. Dafür ist eine großzügige Ablagefläche hilfreich.



Aufrichthilfen Haltegriffe

Als Haltemöglichkeit und Aufstehhilfe können über oder neben dem Bett Haltegriffe angebracht werden. Je nach individueller Armkraft und Bewegungsmöglichkeit gibt es unterschiedliche Modelle. Ein Handlauf entlang der Wand vom Bett zur Tür kann v.a. in der Nacht zusätzlich Orientierung und Sicherheit geben.

4 Beleuchtung

Ein Lichtschalter sollte auch im Dunkeln vom Bett aus gut erreichbar sein. Ein Nachtlicht oder Licht mit Bewegungsmelder können Alternativen bzw. Ergänzungen darstellen.

Für entspanntes Lesen sollte die Beleuchtung ausreichend hell und blendfrei sein. Sie sollte gezielt auf die Lesequelle ausgerichtet werden können.



Toilettenstuhl

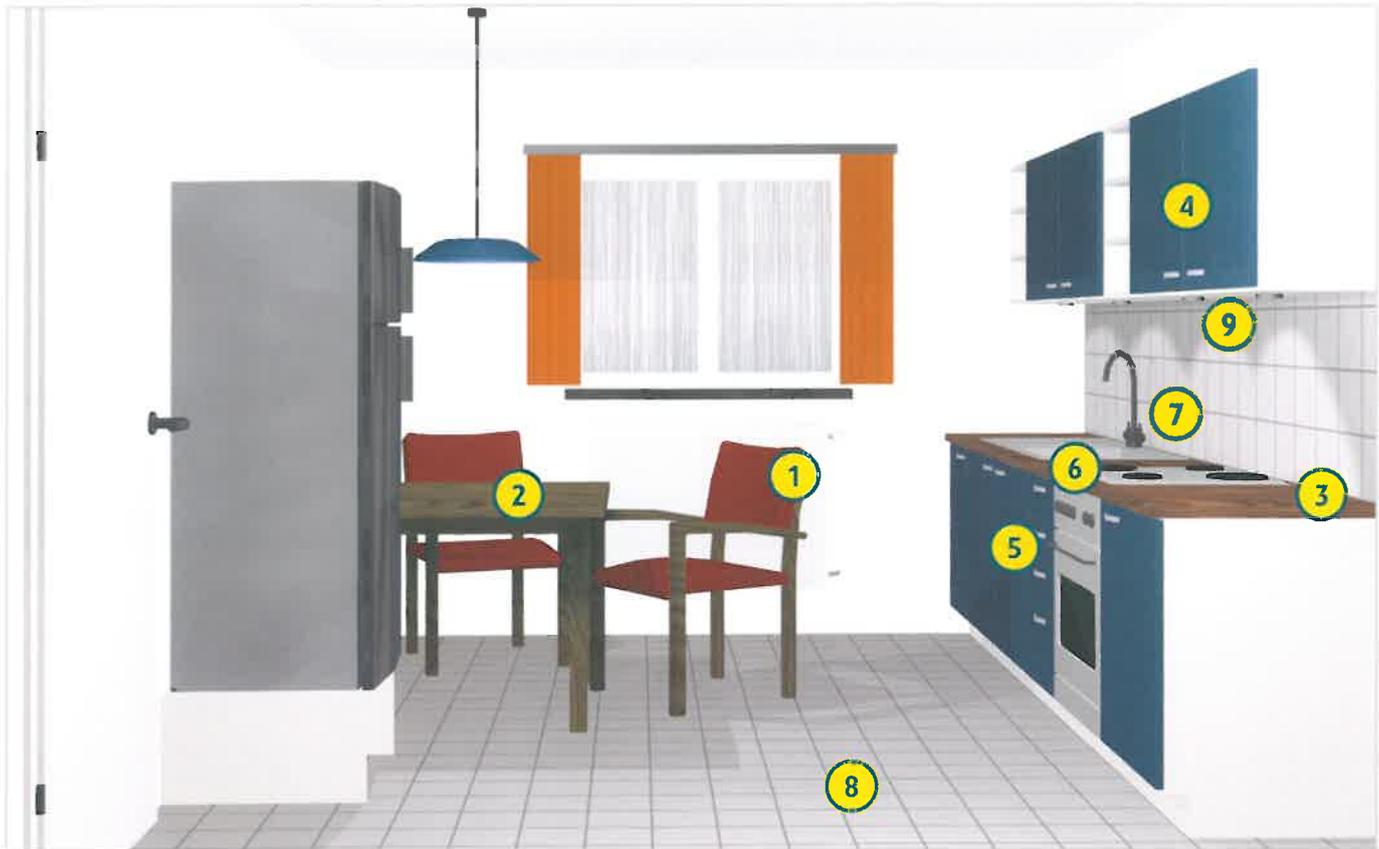
Durch die Nutzung eines Toilettenstuhls im Schlafzimmer können Anstrengung und Stolpergefahr bei nächtlichen Toilettengängen vermindert werden.

- **Betthöhe:** Damit Sie aus dem Bett gut aufstehen können, sollte das Bett so hoch sein, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel im Sitzen mindestens 90 Grad beträgt.
- **Bewegungsraum:** Ein Bett, das von drei Seiten zugänglich ist, erleichtert Hilfestellungen und pflegerische Unterstützung.
- **Bodenbelag:** Bei Pflegebedarf wählen Sie aus hygienischen Gründen leicht zu reinigende Beläge, wie PVC oder Linoleum. Diese Bodenbeläge gibt es mittlerweile in ansprechenden Farben und Designs, z.B. verschiedenen Holzoptiken.

TIPP

Küche

Eigener Herd ist Goldes wert ...



Die Küche ist – egal ob groß oder klein – ein zentraler Ort fürs Leben und Wohnen. Sie sollte deshalb an die Bedürfnisse der Nutzer angepasst sein. Für sich selbst zu kochen, sollte so lange wie nur irgend möglich erhalten werden, denn „eigener Herd ist Goldes wert ...“.

1 Sitzgelegenheit Arbeitsplatz

Wichtig ist ein Arbeitsplatz im Sitzen, wobei auf die richtige Höhe von Arbeitsplatz und Sitz zu achten ist.

In kleinen Küchen ist es hilfreich, sich an einer geeigneten Stelle eine Ausziehplatte unter die Arbeitsfläche zu montieren. Damit erhält man zusätzliche Abstellfläche – und einen unterfahrbaren Arbeitssitzplatz. Spezielle „Sitz- und Stehhilfen“ entlasten Beine und Rücken beim langen Stehen an der Arbeitsplatte.



2 Essplatz

Der Essplatz sollte gut und sicher erreichbar sein. Ein bequemer Stuhl mit Armlehnen verschafft behaglichen Komfort und erleichtert das Aufstehen.

3 Arbeitsplatte

Die Arbeitsplatte ist in der Höhe dem Nutzer anzupassen. Als Richtwert für eine Person mit einer Körpergröße von 150 cm ist eine Höhe von 85 cm empfohlen. Bei 160 cm Körpergröße 90 cm, bei 170 cm Größe sind es 100 cm, bei 180 cm Größe 105 cm. Unterfahrbare Arbeitsbereiche, die im Sitzen genutzt werden sollen, müssen entsprechend niedriger sein.



Eine Reling am Rand der Arbeitsplatte als Haltemöglichkeit gibt Sicherheit.

Gute Erreichbarkeit

Die Handgriffe in der Küche sind oft so sehr zur Routine geworden, dass es gar nicht leicht ist, herauszufinden, was verbessert werden könnte. Häufig empfindet man gewohnte Arbeiten zwar beschwerlicher als früher, ist aber geneigt, sich damit abzufinden.

Dabei haben kleinere Veränderungen oft erstaunlich positive Effekte. Sind Küchengeräte, Geschirr oder Lebensmittel auf der richtigen Höhe untergebracht, muss man nicht auf einen Stuhl klettern.

Küchenutensilien, die man täglich benötigt, sollten griffbereit sein. Deshalb sollte man sich die Zeit nehmen und entsprechend umsordieren. Dinge, die selten benötigt werden, wegräumen.

Um obere Schränke sicher zu erreichen, empfiehlt sich die Verwendung eines Tritthockers mit Geländer.



4 Schränke

Die Unterschränke sollten ausziehbare Schübe haben. Älteres Mobiliar kann man auch entsprechend nachrüsten. Die Oberschränke sollten gut erreichbar sein. Glasböden in den Oberschränken erleichtern die Orientierung.

Wer bereit ist, viel Geld zu investieren, kann sowohl die Oberschränke, als auch die Arbeits- und Kochplatte als absenkbare, elektromotorisch betriebene Elemente installieren. Damit ist für jeden Nutzer die ideale Höhe einstellbar.



5 Beschläge

Die Griffe aller Geräte und Schränke sollten groß genug und „geschlossen“ sein, um nicht hängen zu bleiben oder sich gar zu verletzen.

Dietmar Kreitner

Schreinermeister



Gemeinsam schaffen wir
Service + Komfort



Bad, Küche und Wohnraum
individuell gestaltet



Fachberater für barrierefreies Wohnen und Bauen

Landsberger Straße 15 | 86946 Issing
Telefon 08194-696 | mobil 0172-82 52 723
info@barrierefrei-landsberg-ammersee.de
www.barrierefrei-landsberg-ammersee.de

wohnen mit weitblick



Wir sind für Sie da.

Als Ihr professioneller Partner in der
Seniorenbetreuung bieten wir Ihnen
seit 2007 individuelle Dienstleistungen
in der 24-Stunden-Betreuung und der
häuslichen Pflegehilfe.

Zuverlässig. Kompetent. Preiswert.

Pflegekraft24
Kidlerstraße 24 | 81371 München
Tel./Fax: 089 / 41 15 63 52
www.pflegekraft24.de info@pflegekraft24.de

mitbauzentrale münchen



Beratung für
gemeinschaftsorientiertes Wohnen
Schwindstraße 1 · 80798 München
Telefon 089 - 57 93 89 50
www.mitbauzentrale-muenchen.de

im Auftrag der  Landeshauptstadt
München



...weil Nähe zählt.

Nähe hat viele Gesichter:

Wir sind für Sie da, zum Beispiel mit folgenden Diensten:

- **Menüservice** – Ihr freundlicher Menüservice für zu Hause.
- **Hausnotruf** – Unabhängigkeit und Sicherheit daheim.
- **Mobiler Notruf** – Sicherheit für unterwegs.
- **Fahrdienst** – Unabhängig und mobil sein.
- **und vieles mehr**

Bei Bedürftigkeit ist die Übernahme der Kosten durch eine
Malteser Patenschaft möglich. Wir informieren Sie gerne!

Rufen Sie uns an:
089 / 85 80 80 - 0 www.malteser.de

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

HÖLZL



HEIZUNGSBAU
SANITÄRE ANLAGEN
KUNDENDIENST

Ihr Meisterbetrieb für
+ moderne Heiztechnik
+ regenerative Energien
+ Sanitärinstallation

Telefon 08142/9155

Herbststraße 22 · 82194 Gröbenzell

Die Umwelt schützen durch
alternative Energiekonzepte!
www.hoelzl-heizungsbau.de



6 Anordnung von Kochfeld und Spüle

Bewährt hat sich eine Anordnung von Kochfeld und Spüle über Eck, also über einen 90-Grad-Winkel, da so die Transferbewegungen mit Kochtöpfen und Geschirr kurz gehalten werden. Für Menschen, die hauptsächlich im Sitzen arbeiten, oder Rollstuhlfahrer sollte der gesamte Bereich idealerweise unterfahrbar sein.

Neben dem Kochfeld sollte eine hitzebeständige Abstellfläche für heiße Töpfe und Pfannen vorhanden sein.



Komfortable Bedienung

Höher gelegte Geräte wie Backrohr, Kühlschrank und Spülmaschine sind komfortabel und erleichtern die tägliche Arbeit erheblich.

7 Armatur Spüle

Ein Einhandhebelmischer mit längerem Griff lässt sich leicht bedienen. Eine Alternative ist eine Kreuzgriffarmatur. Falls nötig, kann ein Verbrühschutz installiert werden.



Herdsicherung

Die Herdplatten können mit einem Hitzesensor – ggf. in Kombination mit einer Zeitschaltuhr – gesichert werden. Damit minimiert man die Brandgefahr.



8 Bodenbelag

Ideal sind rutschfeste Fliesen, aber auch ein nicht spiegelnder PVC-Belag.

9 Beleuchtung

Besonders die Arbeitsflächen brauchen gutes, blendfreies Licht.

- **Küchenplanung:** Eine komplett barrierefreie, unterfahrbare Küche ist häufig wegen des dafür benötigten Platzbedarfs nicht machbar. Wenn Sie eine neue Küche kaufen, können Sie beim Küchenplaner darauf hinwirken, die Planung so flexibel zu gestalten, dass zu einem späteren Zeitpunkt einzelne Elemente der Küchenzeile unterfahrbar gemacht werden können.
- **Sichere Elektrogeräte:** Überprüfen Sie ältere elektrische Küchengeräte daraufhin, ob nicht Schalter und Elektrokabel lose oder mangelhaft isoliert sind. Entsorgen Sie solche Geräte. Wenn Sie hierbei unsicher sind, fragen Sie einen Fachmann.

TIPP

Badezimmer

In Bad und WC – alles o.k.?



Für das Wohlbefinden ist die tägliche Körperpflege von besonderer Bedeutung. So lange es geht, möchte man hier auf Hilfe verzichten. Um die Selbstständigkeit im Bad und WC zu erhalten, kann man mit einfachen Hilfsmitteln einiges erreichen. Ein barrierefreier Badumbau ist ein größerer Aufwand, führt aber zu einer langfristigen, guten Lösung für ein bequemes, sicheres Wohnen in den eigenen vier Wänden.

Die maximale Zielsetzung – ein komplett barrierefreies Bad nach DIN 18040 – ist im Bestand wegen Platzmangel oft nicht erreichbar. Dennoch können auch dort wesentliche Verbesserungen erzielt werden. Eine fachliche Beratung ist hier oft sehr nützlich und kann auch Kosten sparen.

Hilfsmittel

1 Badewanne

Die sichere und komfortable Nutzung der Badewanne setzt voraus, dass das Aus- sowie Einsteigen gefahrlos möglich ist. Verschiedene Einstiegshilfen können hier Hilfestellung bieten. Neben Haltegriffen sind Badewannenbrett, Wannendrehsitz und Badewannenlift die „Klassiker“ der Hilfsmittel für die Badewanne.

Badebrett

Wer in der Wanne duschen möchte, kann als Einsteighilfe ein Badebrett benutzen. Das Brett liegt auf dem Wannenrand auf. Wichtig ist, sich erst darauf zu setzen und dann im Sitzen die Beine über den Rand zu heben. Zum Duschen kann man gleich sitzen bleiben. Wenn man aufstehen möchte, sind ein Haltegriff und Anti-Rutsch-Matten in der Wanne unbedingt zu empfehlen.

**Wannendrehsitz**

Der Wannendrehsitz liegt auf dem Wannenrand auf und lässt sich um die Mittelachse drehen. Auch hier gilt: Erst auf den Sitz setzen und dann im Sitzen/Drehen die Beine überheben. Durch Rücken- und Armlehnen bietet der Wannendrehsitz gute Sitzstabilität.

**Badewannenlifter**

Der Badewannenlifter mit Akkubetrieb erleichtert ebenso das Ein- und Aussteigen. Man setzt sich erst auf Höhe des Wannenrandes auf den Lifter, hebt die Beine über den Rand und fährt dann auf Knopfdruck in die Wanne hinunter. So ermöglicht der Lift am ehesten das Gefühl des Badens.

**2 Haltegriffe**

Haltegriffe können eine große Unterstützung im gesamten Bad darstellen.

Die normale Duschkopfhalterung ist kein Haltegriff und bietet daher keine sichere Lösung. Sie sollte durch einen speziellen Haltegriff ersetzt werden, an dem man auch den Brausekopf anbringen kann.

Andere Varianten von Haltegriffen sind z. B. Boden- deckenstangen oder am Boden verschraubte Griffe.

3 Toilette

Wenn das Aufstehen schwerer fällt, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Stützklappgriffe am WC

Stützklappgriffe beidseitig oder ein Stützklappgriff kombiniert mit einem Wandhaltegriff bieten Sicherheit und Unterstützung beim Hinsetzen und Aufstehen.

Der WC-Papierhalter und die Spülauslösung müssen auch bei eingeschränkter Motorik leicht erreichbar sein.

Toilettensitzerhöhung

Eine Toilettensitzerhöhung mit Armlehnen ist eine Lösung für ein zu niedriges WC, wenn das Aufstehen schwerer fällt. Diese wird an der vorhandenen WC-Keramik befestigt. Es gibt auch die Möglichkeit, ein normales WC gegen eine höhere WC-Keramik auszutauschen.

Suchen Sie neue Nachbarn?

Wir vermieten Heimat!

Rufen Sie uns an!
(089) 67 99-0



Wir haben eine Mietwohnung für Sie: in München!

Die WSB BAYERN ist eine Wohnungsbaugesellschaft mit rund 20.000 eigenen Mietwohnungen in den wichtigsten Ballungsgebieten in Bayern. Da ist bestimmt auch was für Sie dabei.

WSB
BAYERN

WSB BAYERN Wohnungs- und Siedlungsbau Bayern GmbH & Co. OHG | Hansastr. 27 f | 81373 München | www.wsb-bayern.de

aquamano® Dusch-WC
So gefühvoll wie Ihre Hand.
So gründlich wie Wasser.



spanning



Wasser ist das sanfteste und natürlichste Reinigungsmittel überhaupt. Vor allem nach dem Toilettengang. Bei eingeschränkter Bewegungsfreiheit bewahrt das aquamano® Dusch-WC von Spanning Ihre Selbstständigkeit bei jedem Toilettengang. (HM-Nr. 33.40.05.0011)

DVGW
CERT
Anschlussicher
W 540

Montafon Dusch-WC® Martin Siepmann
Liebigstraße 3a | 59757 Arnsberg (D)
T +49 (0)2932-4576 | info@dusch-wc.de
www.aquamano.de

Montafon
Dusch-WC®
spanning aquamano® dusch-wc

BHS
Technische Baubetreuung GmbH

BHS
Technische Baubetreuung
Der Partner für Ihr Projekt

Gartenheim 12 · 85375 Neufahrn
Tel. 08165-646500 · Fax 08165-6465021
www.bhs-baubetreuung.de
E-Mail: info@bhs-baubetreuung.de

Ihr Partner für den barrierefreien Umbau

Barrierefreie Badsanierung –
komplett aus einer Hand

Peter & Roman Wein GbR

Liesl-Karlstadt-Straße 38 · 81476 München
Telefon 089-74 99 50 71
p-r@wein-gbr.info · www.wein-gbr.info

Ihre Mobilitäts-Garantie im Bad.

www.artweger.com



ARTLIFT

Duschen. Baden. Hebesitz.

KfW gefördert

ARTLIFT bietet 3 Vorteile in einem:



1. Dusche und Badewanne
2. Tür für leichtes Einsteigen
3. Integrierter Komfort-Hebesitz

Fordern Sie unverbindlich
Prospektmaterial an:
0800 1010911 - 205,
info@artweger.de

Artweger®
Die feinere ART im Bad

Größere Maßnahmen

Der Umbau eines Bades mit einer bodengleichen Dusche ist eine größere Maßnahme, bei der jedoch wichtige Bewegungsfläche hinzugewonnen wird. Die barrierefreie Nutzung des Bades auch mit Rollator oder Rollstuhl setzt voraus, dass eine ausreichende Bewegungsfläche vorhanden ist. Empfohlen wird eine Fläche von 120 x 120 cm vor Sanitärobjekten (WC, Waschtisch usw.). Die Bewegungsflächen können sich überlappen. Zusätzlich sollte es seitlich vom WC jeweils einen freien Abstand von 20 cm geben, auch wegen der Anbringung von Haltegriffen. Optimalerweise sollte die Raumgröße eines Bades daher insgesamt eine Abmessung von mindestens 180 x 220 cm haben.

Badtür

Die Tür zum Badezimmer sollte grundsätzlich nicht nach innen öffnen. Es sollte gewährleistet sein, dass der Betroffene bei einem Sturz im Bad nicht die Tür blockiert und ihm schnell geholfen werden kann. Das Türschloss sollte daher auch von außen zu öffnen sein. Ebenso wichtig ist es, auf eine ausreichende Türbreite zu achten. Die lichte Durchgangsbreite muss mindestens 80 cm betragen.

Schiebetür

Durch den Einbau einer Schiebetür wird Platz im Bad gespart. Allerdings schließt eine Schiebetür nicht so dicht (Schall- und Geruchsentwicklung) wie das Türblatt einer Drehtür.

Bodengleiche Dusche

Wenn die Wanne nicht mehr genutzt werden kann oder soll, ist der Einbau einer ebenerdigen Dusche zu empfehlen. Bei anderen Lösungen, wie z. B. Duschwannen mit geringer Einstiegshöhe sollte das Für und Wider genau überlegt werden, da viele Gründe, wie Stolpergefahr, Verschlechterung des Gesundheitszustandes etc. dagegen sprechen. Eine bodengleiche Dusche vermeidet jede Stolperschwelle.

Auf ein ausreichendes Gefälle von mindestens 2 % sollte geachtet werden. Für schwierige Situationen gibt es mittlerweile auch technische Lösungen, z. B. Pumpsysteme. Die Duschfläche sollte ausreichend groß gewählt werden, möglichst 120 x 120 cm, damit die Dusche auch im Sitzen oder mit Duschrollstuhl genutzt werden kann. Außerdem sollte die Dusche mit stabilen und gut erkennbaren Haltegriffen ausgerüstet sein. Eine waagerechte Haltestange kann auch zum Einhängen eines Duschsitzes dienen.



Brauseset

Ein Brauseset umfasst Wandstange, Handbrause und Schlauch. Wichtig ist, dass eine Brausekopfhalterstange eingebaut wird, die die speziellen Anforderungen eines Haltegriffs erfüllt.



Duschspritzschutz

Als Spritzschutz wird ein Duschvorhang empfohlen. Feste Duschtrennwände schaffen neue Barrieren und schränken sowohl Personen ein, die Probleme in der Motorik haben, als auch Helfer bei der Pflege.

Armaturen an Badewanne bzw. Dusche

Leichtgängige Einhebelmischer erleichtern die Bedienung. Thermostatarmaturen haben einen Temperaturbegrenzer und schützen so vor Verbrühungen und Temperaturschwankungen.

Badewanne mit Tür

Lösungen wie z. B. die Badewanne mit ausgeschnittener Türöffnung oder die Sitzbadewanne mit Tür sind bei fortgeschrittener Mobilitätseinschränkung wegen der verbleibenden Barrieren (Stufe in die Wanne, enge Türen) keine brauchbare Lösung.

3 WC

Die empfohlene Höhe eines barrierefreien WCs beträgt 46 bis 48 cm. Damit fällt das Setzen und Aufstehen leichter und man erhält ausreichend Bodenkontakt und Sitzstabilität. Abweichungen hiervon können sich durch die Körpergröße des Nutzers ergeben.



Dusch-WC

Zunehmend Verbreitung finden mittlerweile auch Dusch-WCs, die mit Wasserstrahl und Warmluftföhn die Hygiene ohne händischen Papiereinsatz ermöglichen. Der Einsatz eines solchen WC-Objekts empfiehlt sich gerade bei motorisch eingeschränkten Personen, damit sie die Hygiene ohne Hilfspersonen weiterhin ausführen können.

Haltegriffe

Bei der Planung von Sanitärräumen sollte auf eine problemlose Nachrüstbarkeit mit Haltegriffen geachtet werden. Zu berücksichtigen ist hier die Tragfähigkeit der Wandkonstruktionen, an denen Stützklappgriffe oder Haltegriffe befestigt werden.

4 Waschbecken

Das Waschbecken sollte auch im Sitzen nutzbar sein. Es sollte daher auf genügend Beinfreiheit geachtet werden. Dafür eignen sich flache Waschbecken mit gerader Vorderkante und der Einsatz eines Raumparsiphons bzw. einer Unterputzinstallation direkt in der Wand. Gebräuchlich, aber etwas teurer, sind mittlerweile auch komfortable Waschtische, die per Knopfdruck elektromotorisch höhenverstellbar sind und sich so für verschiedene Nutzer anpassen lassen.



Waschbeckenarmatur

Zu bevorzugen sind Einhebelmischer, bei Bedarf auch mit verlängertem Bügelhebel. Einhebelmischbatterien mit herausziehbarer Handbrause können z. B. das Haarewaschen am Waschbecken vereinfachen. Eine berührungslos bedienbare Waschtischarmatur bietet noch größeren Bedienungskomfort und dient gleichzeitig dem Wasser- und Energiesparen.



5 Spiegel

Der Spiegel sollte so angebracht werden, dass der Benutzer sich sowohl im Stehen als auch im Sitzen sehen kann. Dazu ist eine Höhe von mindestens 100 cm sinnvoll und die Spiegelunterkante sollte knapp oberhalb des Waschbeckens anschließen. Eine Alternative sind Kippspiegel oder ausziehbare Kosmetikspiegel. Die Ablage für die Utensilien der täglichen Körperpflege (Zahnbürste, Zahnpasta etc.) sollte dementsprechend ebenso im Sitzen zu erreichen sein.



Heizung

In Badezimmern sollten die Heizkörper für eine ausreichende Beheizbarkeit von ca. 24 Grad Raumtemperatur ausgelegt sein. Das Thermostat zur Regelung der Heizung sollte an erreichbarer Stelle liegen, gerade bei Handtuchhalterheizungen.

Beleuchtung

Es sollte auf eine gute Beleuchtung, möglichst blendfrei und ohne Schattenwurf, geachtet werden.

Fliesen

Generell sind Fliesen der Rutschfestigkeitsklasse R 10 B zu empfehlen. Kleinformatige Fliesen, z. B. 10 x 10 cm, verringern durch den hohen Fugenanteil zusätzlich die Rutschgefahr.

- **Haltegriffe:** Häufig ist der Haltegriff an der Badewanne zu weit unten platziert und zu kurz. Idealerweise sollten Sie beim Einstieg den Haltegriff erreichen können und dann bis zu Ihrer Bade- bzw. Duschposition ohne Umgreifen festhalten können. Hilfreich ist es, vor der Montage von Griffen den gesamten Bewegungsablauf zu betrachten und dann das passende Griffsystem und die richtige Platzierung zu wählen.
- **Duschsitz:** Als Sitzmöglichkeit in der Dusche können Sie wählen zwischen klappbaren Sitzen, die direkt an der Wand befestigt oder an Haltegriffen eingehängt werden. Alternativ ist auch ein stabiler Sitzhocker möglich. Der Sitz sollte Armlehnen haben, die das Aufstehen unterstützen. Ein Duschrollstuhl ist eine weitere Option.
- **Bewegungsfläche:** Ohne Unterschrank am Waschbecken können Sie Ihrer Körperpflege auch bequem im Sitzen nachgehen. Durch die Entfernung von Einrichtungsgegenständen (z. B. Hochschränken) haben Sie im Bad mehr Bewegungsfreiheit und können es auch mit Gehhilfe oder Hilfspersonen besser nutzen. Die Nutzung von Badvorlegern sollten Sie bedenken, da sie Stolperfallen darstellen.
- **Kontrastreiche Gestaltung:** Die Bodenfliesen sollten sich farblich kontrastreich zu den Wandfliesen absetzen. Auch bei an der Wand befestigten Haltegriffen sollte das Augenmerk auf eine kontrastierende Gestaltung gelegt werden, um so die Orientierung zu erleichtern.

TIPP

Waschtische
Individuell nach Maß

HEWI



BIS Vario®
Komfort. Design. Sicherheit.

Sitz- und
Aufstehhilfe

Unterfahrbar
für Rollstühle

WC und Waschtisch
elektrisch höhenverstellbar

walraven
BIS – Better Installation Systems



bis-vario.com
0921-75600

Balkon, Terrasse, Hof und Garten

Rund ums Haus ...

Der Zugang auf den Balkon oder in Hof und Garten ist sehr wichtig, denn er bietet einen bedeutenden Bezug zur Außenwelt und Lebensqualität.

Balkon und Terrasse

Viele Balkone und Terrassen sind nur über höhere Schwellen zu erreichen. Das Übersteigen einer Schwelle ist aber ein Bewegungsvorgang, der vielen Menschen schwerfällt und leicht zu Stürzen führen kann. Je nach Situation gibt es verschiedene Lösungsmöglichkeiten. Dabei ist auch immer wichtig, auf eine gute technische Detailplanung, wie z. B. Entwässerung, Gefälle u. ä., zu achten. Die Wohnberatung kann hier helfen, die richtige Variante zu finden.



Trittstufe

Schon eine neue Trittstufe innen wie außen, die einen breiten, sicheren Auftritt ermöglicht, und entsprechende Haltegriffe können den Zugang sicherer und bequemer machen. Die Maßnahme ist oft kurzfristig umsetzbar, allerdings ist diese Lösung nicht so langfristig, wie andere Möglichkeiten.

Belagserhöhung

Außen kann der Höhenunterschied ausgeglichen werden, indem das Niveau des Balkonbodens durch ein Holzdeck erhöht wird. Zu beachten sind technische Vorschriften und die Mindesthöhe der Balkonbrüstung. Diese darf nicht unterschritten werden und daher muss eventuell das Gelände erhöht werden.

Innen gibt es dann die Möglichkeit, sich mit einem Keil oder einer Rampe zu behelfen, um die innere Schwelle mit Gehwagen oder Rollstuhl zu überwinden.

Eventuell muss das Rampenelement zum Schließen der Tür weggenommen werden.



Rampe

Auch durch Rampen können Türschwellen zu Terrasse oder Balkon überwunden werden. Hier gibt es verschiedenste Möglichkeiten. Unbedingt zu beachten ist, dass genügend Bewegungsfläche bleibt und die Rampe nicht zu steil ist.

Neues Fensterelement

Das gesamte Fenstertürelement gegen eine schwellenfreie Tür auszutauschen, ist nicht so einfach umsetzbar, da die Bodenniveauhöhen innen und außen meist unterschiedlich sind, weil dieser Austausch mit den Vermietern abgestimmt werden muss und weil die technischen Vorgaben schwierig umzusetzen sind.



Drehsitz

Auch eine Bodendeckungsstange mit einem Drehsitz, bei dem der Nutzer die Schwelle im Sitzen überwindet, kann eine gute, einfache Lösung sein.



Hof und Garten

Die Möglichkeit, sich im Freien ungehindert zu bewegen und tätig zu werden, bedeutet Lebensqualität, die zu einer Steigerung des Wohlbefindens, der Aktivität und der Gesundheit führt.

Treppen und Rampen

Für Treppen und Rampen im Gartenbereich gelten dieselben Kriterien wie beim Eingangsbereich. Auch hier ist die Sicherheit und Bequemlichkeit wichtig. Detaillierte Informationen finden Sie im Themenbereich Treppen und Rampen.



Wege

Wege im Garten sollten ausreichend breit sein, damit auch das Gehen von zwei Personen nebeneinander oder mit dem Rollator möglich ist. Sicherer wird der Weg, wenn der Bodenbelag eben und rutschfest ist. Schmale, geschlossene Fugen verbessern die gute Begehbarkeit. Durch die Möglichkeit, sich festzuhalten, kann der Freibereich sicher genutzt und Stürze verhindert werden. Eine gute Beleuchtung des Weges (evtl. mit Solarleuchten) sollte installiert werden, wenn man ihn auch im Dunkeln nutzen möchte.

Checkliste Wohnungsanpassung

aus der Broschüre „Daheim wohnen bleiben!“



Verein
Stadtteilarbeit

Diese Liste soll Ihnen bei der Beantwortung folgender Fragen Hilfestellung leisten:

- Wie kann ich meine Wohnung altersgerecht gestalten?
- Was muss ich verändern, damit ich sicher und selbstständig dort leben kann?

Kreuzen Sie im Folgenden an, was für die einzelnen Maßnahmevorschläge in Ihrem Fall gilt:

A = Diese Maßnahme muss ich umsetzen.

B = Hierzu brauche ich professionelle Beratung.

C = Diese Maßnahme habe ich bereits umgesetzt bzw. ist in meinem Fall nicht erforderlich.

Nach Ausfüllen der Checkliste können Sie sich dann einfach eine Prioritätenliste der nötigen Maßnahmen erstellen. Konkreten Rat und Unterstützung erhalten Sie bei einer Beratungsstelle, telefonisch oder bei einem Hausbesuch.

Allgemeine Hinweise

A **B** **C**

Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutscht sicher befestigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein Telefon mit Spezialfunktionen (Hörverstärker, Freisprecheinrichtung, große Tasten) angeschafft worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Hausnotruf und wird der Auslöser am Körper getragen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Nachbarn für den Notfall einen Schlüssel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Türschwellen ausgeglichen, d. h. stolperfrei zu überqueren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Möbel so ausgerichtet, dass genügend Bewegungsfreiheit vorhanden ist, gegebenenfalls auch mit Gehilfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es für schlecht erreichbare Fenstergriffe Griffverlängerungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Lichtschalter erreichbar und ggf. durch eine Fernbedienung ergänzt worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können die Lichtschalter gut erkannt werden (Farbkontrast oder Größe)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Beleuchtung in allen Räumen und draußen ausreichend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entspricht der Bodenbelag Ihren Bedürfnissen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind im Zugang, im Flur, in den Zimmern und an den Treppen genügend Haltegriffe bzw. Handläufe angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eingang: Außen

	A	B	C
Sind Hausnummer und Namensschild gut erkennbar und beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wäre es sinnvoll, eine Beratung wegen Rampe oder Lift für Kinderwagen oder Menschen mit Rollator bzw. Rollstuhl anzufragen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Haustür einen Wetterschutz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine Gegensprechanlage installiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen automatischen Türöffner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Klingel bzw. der Briefkasten für kleine Personen oder Rollstuhlfahrer erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Haustür leicht genug zu öffnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Haustür eine Möglichkeit zur Arretierung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eingang: Innen

	A	B	C
Ist ein elektrischer Türöffner für Haustür und Wohnungstür (z. B. auch von Bett oder Wohnzimmerstuhl aus bedienbar) mit Gegensprechmöglichkeit vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Klingel ein Signallicht oder einen Verstärker, damit sie gut wahrgenommen werden kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine einbruchsichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Tür einen Weitwinkelspion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Garderobe so organisiert, dass ein bequemer Sitzplatz eingerichtet ist und Mäntel und Schuhe gut erreichbar sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Platz, wo z. B. Einkäufe bequem abgestellt werden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wohnzimmer

	A	B	C
Ist die Sitzhöhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann vom Lieblingsplatz aus durch ein Fenster nach draußen geschaut werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat der Liebessessel eine Aufstehhilfe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein elektrisch verstellbarer Sessel vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schlafbereich

	A	B	C
Ist die Höhe des Betts so, dass gut aufgestanden werden kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Lattenrost mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen oder zur Pflegeunterstützung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine körpergerechte Matratze, gegebenenfalls Antidekubitusmatratze vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Licht, Telefon, Medikamente, Lektüre)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen, z. B. Bügelstütze, Haltegriffe, angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schlafbereich

	A	B	C
Ist ein Lichtschalter vom Bett aus erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein Telefon vom Bett aus erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Möbel so angeordnet, dass genug Platz zwischen Bett und Schränken ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Schrankinhalt so geordnet, dass die wichtigsten Dinge bequem erreicht werden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Küche

	A	B	C
Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schüben versehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Küchengeräte höher gestellt (z. B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine) und so im Alltag besser nutzbar gemacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine Sitz-Stehhilfe vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Arbeitsplatz zum Sitzen (tiefer als normale Arbeitsflächen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein unterfahrbare Arbeitsbereich, z. B. für Rollstuhlfahrer, vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind zur besseren Erreichbarkeit von täglich benötigten Gegenständen tiefer angebrachte Oberschränke oder hydraulische Schrankeinsätze zum Absenken angeschafft worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben die Oberschränke Glasböden, damit ihr Inhalt gut einsehbar ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Schrankinhalte in Hinsicht auf eine bequeme Nutzung einsortiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es sicher und leicht zu bedienende Armaturen (z. B. Einhebelmischer mit längerem Griff)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist zur Sicherheit eine Herdsicherung eingebaut worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind nötige Hilfsmittel (Greifhilfen, Eshilfen, z. B. Besteck mit verstärkten Griffen) vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sanitärbereich: Kleine Maßnahmen

	A	B	C
Sind Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche angeschafft worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es rutschhemmende Aufkleber am Wannens- bzw. Duschboden oder eine sichere Badematte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei einer Badewanne: Ist eines der folgenden Hilfsmittel vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Badebrett als Sitzmöglichkeit zum Auflegen auf die Wanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Badewannendrehsitz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Badewannenliffter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei einer Dusche: Ist ein Duschhocker oder Duschsitz (an der Wand befestigt) vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach der Dusche/dem Baden leicht erreichbar ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Höhe des WCs für ein bequemes Aufstehen passend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oder sollte das WC durch Aufsatz oder höhere WC-Schüssel angepasst werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Stützgriffe oder Armlehnen für die komfortable Nutzung des WCs vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sanitärbereich: Größere Maßnahmen

	A	B	C
Öffnet die Tür nach außen und kann sie auch von außen entriegelt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine bodengleiche Dusche inkl. Haltegriffe und Sitzmöglichkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine sichere und leicht zu bedienende Armatur mit Verbrühschutz angebracht worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird ein Bidet oder ein Dusch-WC benötigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist das Waschbecken mit Rollstuhl oder mit Toilettenstuhl unterfahrbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine Sitzmöglichkeit vor Waschbecken und Spiegel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein Spiegel in passender Höhe – eventuell kippbar – vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reicht die Tragfähigkeit der Wände, um ggf. später Haltegriffe nachrüsten zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Bodenfliesen ausreichend rutschfest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Balkon und Terrasse

	A	B	C
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein Terrassendeck als Erhöhung des Bodens (evtl. mit angepasster Brüstungshöhe) installiert worden, um Niveauunterschiede auszugleichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Treppen

	A	B	C
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Markierungen an der Stufenvorderkante angebracht worden, die die Stufen optisch klar voneinander abheben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind ausgetretene oder sehr glatte Stufen repariert bzw. rutschhemmend gestaltet worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, so dass eine Beleuchtung bis Erreichen der Wohnungstür bzw. des nächsten Stockwerks sichergestellt ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind auf den Treppenabsätzen Sitzgelegenheiten vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gilt es eine Beratung über den Einbau eines Treppenlifts einzuholen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wäre eine Beratung zu Treppenraupen oder anderen Treppensteighilfen zur Überwindung von Treppen im Sitzen sinnvoll?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sollten (bei einem Mehrparteienhaus) Informationen eingeholt werden, ob ein Aufzug eingebaut werden könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dieses Heft wurde Ihnen überreicht von:



**Bayerisches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband
Mittlerberg-Obernburg

Wohnraumberatung

Römerstraße 93
63785 Obernburg

Tel 06022/61810

Fax 06022/6181419

E-Mail info@brk-mil.de

Bepflanzung

Eine Umgestaltung der Pflanzflächen kann die Gartenarbeit erleichtern bzw. verringern und es bleibt mehr Zeit für das Genießen des Gartens. Statt der arbeitsintensiven Bepflanzung mit einjährigen Blumen sollten Beete mit pflegeleichten Stauden oder Bodendeckern angelegt werden. Zur Vereinfachung der Gartenarbeit sollten die Beete in der Nähe des Hauses liegen, um lange Wege zu vermeiden. Pflanzte man statt Beeresträuchern Hochstämmchen, entfällt das lästige Bücken.



Hochbeete

Mit gut geplanten Hochbeeten macht die Gartenarbeit wieder Freude. Auf alle Fälle sollte eine dauerhafte Umrandung gewählt werden. Wichtig ist auch die Erreichbarkeit des Beetes. Es sollte eine befestigte Wegfläche zum Beet führen. Ob das Beet unterfahrbar oder eine Sitzfläche direkt angelagert ist, hängt von den individuellen Bedürfnissen des Nutzers ab. Die Größe und Lage des Beetes ist von der Bepflanzung abhängig. Ein Hochbeet sollte zwischen 70 und 90 cm hoch sein. Der Aufwand für den Aufbau und das Befüllen darf nicht unterschätzt werden. Hier ist Unterstützung notwendig.



Garten und Demenz

Bei Menschen mit der Diagnose Demenz ist der Garten ein wichtiger Aufenthaltsbereich, der die Lebensqualität steigert. Die natürliche Umgebung wirkt ausgleichend und entspannend, regt aber auch an. Die Bewegung im Garten ist Training für die motorischen Fähigkeiten. Vertraute und die Sinne anregende Elemente, wie plätscherndes Wasser, zwitschernde Vögel, duftende Blumen wecken alte Erinnerungen und positive Gefühle. Wichtig sind hier alle oben angesprochenen Maßnahmen, um Wege, Zugänge und Treppen sicher und bequem zu machen. Auch verschiedene bequeme Sitzmöglichkeiten erhöhen die Qualität des Gartens. Gartentore können z. B. durch einen neu gepflanzten Busch gut verdeckt werden, um die Weglaufgefahr zu vermindern. Darüber hinaus sollte der Garten auf besondere Gefahrenquellen, wie z. B. giftige, auffällige Pflanzen oder Hilfsgeräte mit Verletzungsgefahr, überprüft werden.



Materialien für befestigte Flächen im Außenbereich

Falsche Bodenbeläge sind bei Nässe gefährlich und auch Unebenheiten der Oberfläche sind Stolperfallen. Für eine ebene, rutschsichere Oberfläche eignen sich hervorragend Betonsteine, die es in verschiedenen Oberflächen und Größen gibt, sowie Natursteine mit ungeschliffenen oder gesäuerten Oberflächen. Nicht empfehlenswert sind Materialien wie Holz, geschliffener Granit, polierte Steine, Waschbeton und Muschelkalk.

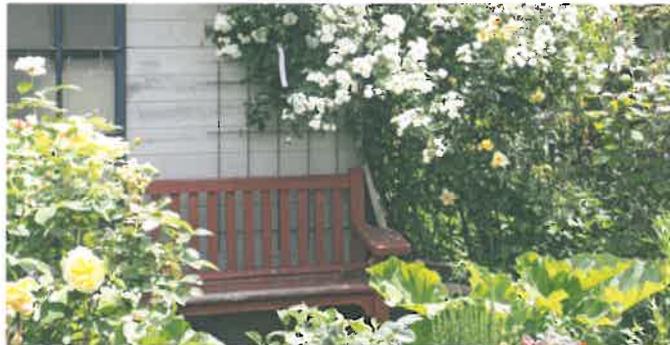
Hilfsgeräte

Spezielle Hilfsgeräte erleichtern die Gartenarbeit sehr. Ergonomische Gartengeräte oder Geräte mit Teleskopstiel sind rücken- und kräfteschonend. Ein stabiler Hocker als mobile Sitzmöglichkeit ermöglicht bequemes Sitzen und Knien bei der Gartenarbeit. Auch eine erhöhte Abstellfläche vor dem Wasserhahn schont den Rücken. Durch ein automatisches Bewässerungssystem entfällt das kräftezehrende Gießen und ein Rasenmäherroboter mäht den Rasen ganz alleine. Vielleicht ist aber auch die Inanspruchnahme von externen Gardendienstleistern für Mähen, Laubrechen, Heckenschneiden eine Überlegung, die die Gesundheit schont und entlastet.



Sitzplätze

Mehrere gut nutzbare Sitzplätze erhöhen die Wohnqualität. Außer der Terrasse unmittelbar vor dem Wohnbereich sollten noch weitere Ruheplätze geschaffen werden, damit man unterschiedliche Blickwinkel genießen kann.



SITZPLATZ

- Achten Sie bei der Planung eines Sitzplatzes auf eine ausreichende Platzgröße, damit auch die Nutzung von Hilfsmitteln, z. B. Rollatoren, kein Hindernis darstellt.
- Denken Sie an Sonnenschutz.
- Überdachte Freibereiche sind wichtig zur wetterunabhängigen Nutzung.
- Gartenmöbel mit Armlehnen, geraden Sitzflächen und Sitzhöhen von ca. 45 cm unterstützen Sie beim selbstständigen, sicheren Hinsetzen und Aufstehen.

TIPP

Sitzgelegenheiten

Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, bieten Sitzgelegenheiten zwischen den Treppenabschnitten eine Möglichkeit für kurze Erholungspausen.

Treppenlift

Wer die Treppen nicht mehr selbst bewältigt, kann mit einem Treppenlift die Stufen überwinden.

Treppenlifte gibt es in verschiedenen Ausführungen und je nach Treppenart können sie an der Wand oder auf der Treppe montiert werden. Lassen Sie sich von einem Fachberater alles ausführlich erklären. Zunächst muss überlegt werden, ob ein Sitzlift oder ein Plattformlift die richtige Lösung ist. Treppenplattformlifte sind für Rollstuhlfahrer gedacht, die körperlich nicht in der Lage sind, sich auf einen Treppensitzlift umzusetzen.

Außerdem müssen auch die technischen und baurechtlichen Bestimmungen genau überprüft werden, um das richtige Modell zu finden. In einem Haus mit mehreren Parteien kann ein Treppenlift oft deshalb nicht eingebaut werden, weil die Treppe als Fluchtweg im Gefahrenfall eingeschränkt wäre. In jedem Fall ist die Absprache mit dem Vermieter oder der Eigentümergemeinschaft notwendig.



TREPPENLIFT

Bei der Investition für einen Treppenlift sollte man die Entscheidung gut vorbereiten, damit eine optimale Lösung realisiert werden kann. Damit Sie bald mit Ihrem Treppenlift unbesorgt eine erhebliche Alltagserleichterung genießen können, sollten Sie außerdem folgende Punkte bedenken:

- Wichtig ist, dass entsprechend der individuellen Mobilitätseinschränkung und der Gesundheitsprognose beraten wird und die verschiedenen Varianten – Sitzlift und Plattformlift – erklärt und angeboten werden.
- Überstürzen Sie nichts und holen Sie sich mindestens zwei Angebote ein. Das günstigste Angebot ist oft nicht die beste Lösung.
- Klären Sie, welche Kosten u. U. zum Angebotspreis hinzukommen: Elektriker für Stromzuleitung, Bauhandwerker, Maler etc.
- Der Treppenlift muss so installiert werden, dass auch die Fußgänger die Treppe weiterhin sicher begehen können.
- Es ist darauf zu achten, dass der Ein- und Ausstieg sicher ist.
- Die spätere Wartung und die Behebung von Störungen sind wichtige Punkte, die hinsichtlich der Möglichkeiten und Kosten geprüft werden sollten.
- Anträge bei Kostenträgern müssen vor Auftragserteilung gestellt werden. Unbedingt Finanzierungszusagen vor Auftragsvergabe abwarten!

TIPP

Treppen, Stufen, Schwellen und Lift

Treppauf – treppab ...

Treppenhaus

Das Treppenhaus ist entscheidend für die Selbstständigkeit im Alter, denn es ist wichtig, dass die Wohnung ohne Schwierigkeiten bequem betreten bzw. verlassen werden kann. Das Treppenhaus kann nach und nach den veränderten Bedürfnissen angepasst werden, z. B. bei ohnehin erforderlichen Renovierungsarbeiten.



Stufen

Geschlossene Treppenstufen ohne Überstände erhöhen die Sicherheit bei der Nutzung der Treppe. Durch farbige Markierungen der Stufenvorderkante wird die Orientierung auch bei nachlassendem Sehvermögen erleichtert. Auch sollte man die Rutschfestigkeit des Treppenbelags beachten.

Auf den Treppenstufen sollte nichts abgelegt werden, weil dies immer eine Stolpergefahr darstellt.

Handlauf

Handläufe an beiden Seiten der Treppe geben Sicherheit. Der Handlauf muss gut greifbar sein und am Anfang und Ende 30 cm über die Stufen hinausführen, damit der Bewegungsablauf vollständig unterstützt wird. Am Ende sollte der Handlauf nach unten oder zur Wandseite hin abschließen. Außerdem



sollte er durchgängig geführt werden und nicht an Podesten unterbrochen werden. Wichtig ist, dass der Handlauf sich kontrastreich vom Hintergrund abhebt.

In öffentlich zugänglichen Gebäuden sind beidseitige Handläufe gesetzlich vorgeschrieben. Für Neubauten mit mehr als zwei nicht stufenlos erreichbaren Wohnungen schreibt der Art. 32 der Bayerischen Bauordnung seit dem Jahr 2008 vor, dass auf beiden Seiten der Treppe Handläufe einzubauen sind. Die Verkehrssicherungspflicht gilt auch beim Wohnungsbestand.

Daher ist es auch im Bestand sehr hilfreich, nachträglich einen zusätzlichen Handlauf anzubringen. Ein beleuchteter Handlauf bringt noch mehr Sicherheit.

Beleuchtung

Eine gute, blendfreie Beleuchtung mit Bewegungsmelder schafft mehr Überblick und Sicherheit. Die gesamte Treppe – Treppenlauf und Podeste – sollte ausreichend hell beleuchtet sein. Die Beleuchtung muss zeitlich so eingestellt werden, dass ein langsames Treppensteigen möglich ist und man nicht plötzlich im Dunkeln steht. Beleuchtete Lichtschalter sind auch ein sinnvolles Detail. Durch die LED-Technik gibt es die Möglichkeit, Stufenvorderkanten zu beleuchten; auch dies verbessert die Orientierung beim Begehen.



bwe bauen wohnen einkaufen
www.bwe.de bauen@bwe.de

Alles aus einer Hand

Seit 35 Jahren Ihr bewährter Modernisierungspartner und Spezialist für altersgerechten und behindertengerechten Umbau.

- ▶ Austausch von Fenstern, Haus- Innentüren
- ▶ Komplette Badmodernisierung
- ▶ Sonnenschutz aller Art
- ▶ Neuer Bodenbelag

Rufen Sie uns an
oder besuchen Sie unsere
900 qm große Ausstellung
im BWE-FORUM,

Max-Planck-Str. 7, 85716 Unterschleißheim

089 . 321 55 - 222



Barrierefrei? Komfortabel.

- ✓ Treppen / Rampen
- ✓ Aufzüge / Lifte
- ✓ Bad / WC
- ✓ Küche

http://nullbarriere.de
info@nullbarriere.de
(030) 5269 625-0



Münchner Pflegebörse

Informationen rund um die Pflege
Aktuell frei gemeldete stationäre
Pflegeplätze, Kurzzeitpflege,
alle ambulanten Anbieter & Infos
rund um die Pflege:

Internet:

www.muenchnerpflegeboerse.de
Startseite mit den wichtigsten
Informationen in 10 Sprachen

Telefon (Mo.–Fr. 9–12 Uhr):

089/62 000 222

Fax & Faxabruf:

089/62 000 223

Trägerverein für regionale soziale Arbeit e.V.
Mitglieder: LHM & Landkreis München &
die Münchner Wohlfahrtsverbände



Landkreis München
Landeshauptstadt München
Sozialreferat

MARO Genossenschaft

Gemeinschaftliche Wohn-
und Pflege-Formen

MARO
Genossenschaft

Projekte in Weilheim, Oberhaching und weiteren
Orten im Oberland und Münchner Umland.

www.maro-genossenschaft.de Tel.: 08841 488 917

Treppenlifte von SANA-Treppenlifte AG

Mobil und unabhängig bleiben im eigenen Zuhause!

• Sitzlifte • Plattformlifte • Senkrechtaufzüge



Rufen Sie uns
einfach an!



Wir sind Ihr Partner vor Ort:

- Kostenlose Fachberatung bei Ihnen Zuhause
- Herstellerunabhängig: Große Auswahl an neuen und gebrauchten Treppenliften
- Sicheres und einfaches Treppenfahren
- Alle Liftypen lieferbar



GUTSCHEIN

Ja, bitte senden Sie mir kostenlos und unverbindlich einen Prospekt.

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Garmischer Straße 4/V
80339 München
Tel. 0 89 / 54 05 21 96
Fax 0 89 / 54 05 24 86
www.sana-treppenlifte.de
info@sana-treppenlifte.de

SANA
Treppenlifte

Sitzlifte | Plattformlifte | Senkrechtaufzüge

Löffelholzstraße 20
90441 Nürnberg
Tel. 09 11 / 2 74 03 80
Fax 09 11 / 2 74 03 81
www.sana-treppenlifte.de
info@sana-treppenlifte.de

Treppensteiggeräte

Um Stufen zu bewältigen, können unter bestimmten Bedingungen auch Treppensteighilfen eingesetzt werden. In der Regel benötigt man eine Hilfsperson, die das Gerät bedienen kann. Man braucht dafür nicht übermäßige Kraft. Die Handhabung erfordert aber Einweisung, Geschick und etwas Übung. Ein Vorteil ist, dass keine baulichen Maßnahmen notwendig sind.

Die Funktionsweise kann man sich im Sanitätshaus erklären und zeigen lassen und gegebenenfalls ausprobieren.



Treppen vermeiden Umorganisation der Räume

Bei Einfamilienhäusern ist zu überlegen, ob es sinnvoll ist, die Raumsituation so zu organisieren, dass das Treppensteigen vermieden werden kann. Eine Essecke wird optisch abgeschirmt zum Schlafbereich und aus einer vorhandenen Gästetoilette wird ein barrierefreies Duschbad. Eventuell kann eine Flurnische oder die Garderobe beim Badumbau mit einbezogen werden.



Hublift

Eine Alternative zur Rampe ist der Hublift. Eine Hubbühne stellt eine technische Lösung zur Überwindung von Höhenunterschieden dar. Sie kann einen Rollstuhlfahrer oder eine geh-eingeschränkte Person mit Rollator senkrecht nach oben oder unten transportieren. Hubbühnen können mit und ohne baulichem Fundament aufgestellt werden, abhängig vom bestehenden Untergrund, von der Ausführung der Hubbühne und der Hubhöhe. Durch die Reglementierung der Nutzung mit Schlüssel oder Fernbedienung wird eine nicht sachgemäße Nutzung verhindert. Eine jährliche Wartung ist empfehlenswert. Bei Mehrfamilienhäusern muss vorab geklärt werden, wer die Anschaffungskosten sowie die Betriebskosten (Wartung, Strom ...) trägt.



Aufzug

Will man verschiedene Ebenen eines Hauses barrierefrei verbinden, ist der nachträgliche Einbau eines Aufzugs eine weitere Lösung. Voraussetzung ist natürlich, dass genügend Platz vorhanden ist. Wo dies nicht gelingt, wäre zu prüfen, ob an der Außenfassade eine Installation machbar ist. Die technischen Lösungen hierfür sind vorhanden und ein Preisvergleich lohnt sich.



Türschwellen

Selbst kleine Türschwellen können zum Problem werden, wenn ein Rollstuhl oder Rollator darüber geschoben werden muss.

Eine Erleichterung bieten Schwellenkeile aus Kunststoff oder Holz, die in verschiedenen Höhen angeboten werden. Möglicherweise lässt sich dann die Tür nicht mehr schließen, da das Türblatt zu lang ist. Hier ist zu überlegen, ob die Tür offen gelassen werden kann, die Keile nur im Bedarfsfall hingelegt werden, oder das Türblatt gekürzt werden muss.



**AUFZUGS
DIENST24.de**
AUF UND NIEDER IMMER WIEDER

+49 (0)89 41 61 54 24
*Innovativer Home Lift für
Ihr barrierefreies Zuhause.*

www.aufzugsdienst24.de

Rampe

Rampen sind eine Option, um ohne aufwändige Technik Höhenunterschiede auszugleichen. Außerdem sind sie von den verschiedensten Personengruppen (Rollstuhlfahrer, Rollator-Nutzer, Eltern mit Kinderwagen, Fußgänger, Radfahrer, usw.) gut nutzbar.



Besonders beachtet werden muss jedoch die Einhaltung von 6 % Gefälle, wie es gemäß DIN 18040 vorgegeben ist. Dieses Gefälle bewirkt ggf. eine große Länge. Dies hat zur Folge, dass eine Rampe z. T. aus Platzgründen nicht realisierbar ist. Überschlüssig kann gesagt werden, dass eine Treppenstufe von 18 cm eine Rampe von 3 Metern erfordert. Bei einer Rampenlänge von über 6 m ist ein Zwischenpodest notwendig. Steilere Rampen sind im privaten Bereich möglich, häufig jedoch dann nicht mehr gefahrlos nutzbar. So ist das Hinuntergehen mit Rollator bei steileren Rampen gefährlich, bei Personen mit handbetriebenem Rollstuhl ist ein sehr großer Kraftaufwand für das Hinauffahren notwendig.

RAMPE

- Für eine sichere Nutzung sollte die Rampenbreite 120 cm betragen.
- Am Anfang und Ende einer Rampe sollten Sie auf ausreichende Bewegungsflächen achten.
- Handläufe auf beiden Seiten der Rampe erhöhen Ihre Sicherheit.
- Aus Sicherheitsgründen ist eine Rampe unbedingt mit Radabweisern zu versehen, damit ein seitliches Abkippen des Rollstuhls oder Rollators über die Kante verhindert wird.
- Sie sollten auch auf einen rutschfesten Belag und eine gute Beleuchtung achten.
- Auch Kehr- und Winterdienste sollten Sie vorab klären.
- Es ist sinnvoll, bei einer Rampenplanung einen Fachmann hinzuzuziehen, der dann auch die im Kontext stehenden Punkte, wie z. B. Haustür, Innenflure, Aufzug usw. betrachtet.

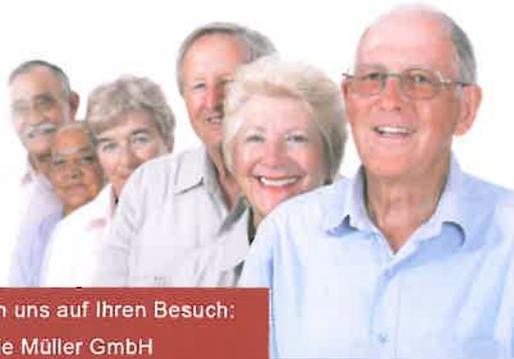
TIPP



Wir bieten Ihnen den vollen Service für ein barrierefreies Leben im eigenen Zuhause: Angefangen von Treppenliften bis hin zu umfassenden Umbauten.

IHR LEBEN. IHR ZUHAUSE. KEINE BARRIEREN!

- Treppen & Eingänge
- Bäder
- Schlafzimmer
- Leben & Wohnen



Wir freuen uns auf Ihren Besuch:

Orthopädie Müller GmbH
Alte Reutstr. 117
90765 Fürth
Tel. 0911 - 979460
www.omueller.de

Orthopädie Müller kümmert sich um eine komplette Lösung mit handwerklicher Erfahrung und medizintechnischem Know-How aus über 80 Jahren als führendes Sanitätshaus in der Region Mittelfranken. Deshalb bleiben wir Ihnen auch als Ansprechpartner über den Abschluss eines Projekts hinaus erhalten. Wir stehen Ihnen für Service, Wartung und technische Fragen aller Art persönlich und schnell zur Verfügung.

Wir gestalten Ihre Wohnung / Ihr Haus altersgerecht und energieeffizient. So, daß Sie auch in Zukunft selbständig und unabhängig darin leben können.

Zuhause am besten

Fred Weigl u.
Richard Zorawski

UG haftungsbeschränkt

Fürholzerhof 2 • 83646 Wackersberg
Tel. 08041 / 79 27 150 • info@zuhause-am-besten.de



Wohnen für Hilfe

Eine alternative Wohnform für Jung und Alt in Stadt und Landkreis München.

1 m² Wohnfläche = 1 Std. Hilfe im Monat

Beratung und Vermittlung:
Seniorentreff Neuhausen e.V.
Tel: 089 - 1302 8419-20
wfh@seniorentreff-neuhausen.de



Reha Müller

Johann-G. Gutenbergstraße 19 e-f
82140 Olching
Tel. 08142/44 56 53
Fax 08142/44 56 54
e-mail: agm-reha@agm-mueller.de
www.agm-mueller.de

- » Rehabilitation und Rehathechnik
- » Kinderversorgung/Sitzschalen
- » Elektromobile/Sonderbau

Präventive Hausbesuche

Wir sind für Sie da!

Präventive Hausbesuche für ältere Menschen in München bieten individuelle Orientierungshilfe für ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

Stadtteilarbeit e.V.

Präventive Hausbesuche
Aachener Straße 9
80804 München
Tel. 089/35 70 43-25

phb@verein-stadtteilarbeit.de
www.beratungsstelle-wohnen.de



Alltagshilfen

Kleine Helfer, große Hilfen ...

Es müssen nicht immer große bauliche Veränderungen in der Wohnung sein, die das Leben erleichtern. Häufig sind es gerade tägliche Verrichtungen und Handgriffe, die mit zunehmendem Alter, bei Krankheit oder Behinderung schwerer fallen oder ganz unmöglich sind. Dafür gibt es eine Reihe von Hilfsmitteln für den Alltag, die im Sanitätshandel u. a. erhältlich sind. Dort wird man auch ausführlicher beraten.

Tellerrand

Der Kunststoffrand kann auf die meisten Teller aufgesteckt werden. Er verhindert, dass das Essen vom Teller rutscht, wenn man nur mit einer Hand das Besteck einsetzen kann.



Besteckgriffe Griffverdickungen

Diese Griffe sind auswechselbar und sehr leicht. Sie liegen gut in der Hand und nützen allen, die Probleme mit dem Greifen und Festhalten dünner Gegenstände haben. Sie können sowohl bei Besteck als auch bei Schreibgeräten eingesetzt werden.



Abwaschbürste

Die Bürste kann so im Spülbecken befestigt werden, dass man auch mit einer Hand Geschirr oder Besteck spülen kann.

Fixierbrett

Das Fixierbrett steht rutschfest auf der Arbeitsunterlage. Man kann darauf Gegenstände einklemmen oder Lebensmittel aufspießen und einhändig rühren, schneiden, schälen oder Dosen öffnen. Nichts verrutscht mehr. Das Fixierbrett erleichtert z. B. das Brotschneiden oder das Bearbeiten von Gemüse und Obst mit einer Hand.

Rutschfeste Unterlage

Diesen rutschfesten Belag gibt es in vielen unterschiedlichen Größen und Farben. Darauf rutschen Gegenstände selbst in Schräglage nicht mehr, Schüsseln stehen beim Rühren fest, Schreibpapier verrutscht nicht. Die Unterlagen sind vielseitig einsetzbar bei Hausarbeit und Hobby.



Knöpfhilfe

Die Knöpfhilfe ist eine praktische Unterstützung zum Zuknöpfen von Blusen, Hemden, Hosen und Jacken. Der Knöpfhaken ist auch für den einhändigen Gebrauch geeignet. Der dicke Anti-Rutsch-Griff bietet sicheren Halt und liegt gut in der Hand.

Elastische Schnürsenkel

Elastische Schnürsenkel erleichtern das Anziehen der Schuhe: Durch die Elastizität kann man in den gebundenen Schuh hineinschlüpfen und muss nicht die Schnürsenkel jedes Mal neu binden.

Langer Schuhlöffel

Der lange Schuhlöffel hilft beim Anziehen der Schuhe, da man sich nicht bücken muss.



Spikes

Spikes gibt es sowohl für Stöcke und Krücken als auch für Schuhe. Sie bieten Halt auf vereisten, schneeglatten und matschigen Straßen und Gehwegen.



Schließhilfe Schlüssel

Tägliche Wege können schon an der Wohnungstür scheitern, wenn der Einsatz des Schlüssels nicht mehr gut klappt. Schließhilfen gibt es in verschiedenen Ausführungen. Die Aufsteckseite eines Universalhalters passt sich der Schlüsselform an und kann nicht abrutschen. Der Kraftaufwand für Drehbewegungen wird wesentlich verringert. Er kann auch für Drehknöpfe an anderen Geräten eingesetzt werden.



Greifhilfe für Verschlüsse

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Flaschen, Dosen oder Schraubverschlussgläser mit wenig Kraft problemlos zu öffnen.

**Mobile Haltegriffe**

Haltegriffe mit Saugnapf eignen sich auf Reisen und sind auch schnell im häuslichen Bereich einsetzbar. Die Griffe sind leicht anzubringen und bei korrekter Anwendung sicher. Voraussetzung ist, dass der Untergrund absolut glatt und ohne Fugen ist.

**Helfende Hand**

Eine Greifzange ermöglicht es Ihnen, schwer erreichbare Gegenstände heranzuholen. Zum Beispiel kann man im Sitzen Dinge in einem Regal erreichen oder Sachen vom Fußboden ohne Bücken aufheben. Es gibt sie in unterschiedlichen Ausführungen und Längen.

**Kehrgarnitur**

Eine Kehrgarnitur mit langem Stiel ermöglicht, in aufrechter Haltung oder auch im Sitzen aufzukehren.

Strumpfanzieher

Die Strumpfanziehhilfe erleichtert das Anziehen von Strümpfen bei Bewegungseinschränkung. Der Strumpf wird über die Plastikschiene gezogen und auf den Boden gelegt. Dann schlüpft man mit dem Fuß hinein. Wenn man dann an der Schnur zieht, zieht man den Strumpf mit der Plastikschiene über den Fuß nach oben.



Wohnungsanpassung und Demenzerkrankung

Je nach Grad der Demenz greifen andere Maßnahmen

Die Umstände einer demenziellen Erkrankung bringen einige Fragestellungen mit sich, die über das Repertoire der normalen Praxis der Wohnungsanpassung hinausreichen.

In welchem Stadium der Krankheit passt welche Maßnahme? Demenzielle Erkrankungen verlaufen in verschiedenen Stadien. Es muss immer wieder neu überprüft werden, ob die organisierten Anpassungsmaßnahmen noch den Zweck erfüllen oder ob weitere Veränderungen nötig sind. Gerade technische Lösungen können zu Beginn der Erkrankung oft noch eingesetzt werden, stoßen im späteren Verlauf aber eventuell auf Unverständnis oder sogar Angst. Als Beispiel sei der Treppenlift genannt. Sich auf einen Stuhl zu setzen, der sich über die Stufen in ein anderes Stockwerk bewegt, kann für Menschen mit fortgeschrittener Demenz unheimlich sein und abgelehnt werden.



Orientierung erleichtern und Umgebung gestalten

Von zu großen Veränderungen sollte man absehen, wie dem Austausch alter Möbel oder der Neuordnung der Sanitäreobjekte im Bad, denn dem Demenzkranken geben vertraute Strukturen Sicherheit.

„So wenig wie möglich, soviel wie nötig“ ist unabdingbarer Grundsatz bei der Organisation von Wohnungsanpassungsmaßnahmen. Zu viele Veränderungen können zu Verwirrung und Orientierungslosigkeit in den eigenen vier Wänden führen.

- Räume übersichtlich gestalten, auf verwirrende Dekoration verzichten, ruhige Farbtöne wählen
- genügend Lichtquellen, ggf. mit Bewegungsmelder anbringen
- dunkle oder spiegelnde Flächen vermeiden, da sie oft als Löcher oder Wasser interpretiert werden und das Betreten verhindern
- Rückzugsräume, aber auch Plätze zur gemeinsamen Beschäftigung schaffen
- ein sicheres Umfeld gewährleisten, damit der Betreuende nicht ständig auf Hab-Acht leben muss
- Schranktüren aushängen, um das Finden von Gegenständen zu erleichtern
- Piktogramme oder Bilder als Kennzeichen verwenden, wie z. B. das „WC-Männchen“

Maßnahmen zur Sicherheit mit möglichst geringer Einschränkung der Freiheit des Betroffenen

Zentrale Fragen sind:

Welche Sicherheitsmaßnahmen sind nötig und wie können diese möglichst ohne Einschränkung der Freiheit und der Gewohnheiten des Betroffenen umgesetzt werden? Was kann man tun bei einem erhöhten Bewegungsdrang? Es muss stets abgeschätzt werden, inwieweit die geistigen Leistungen noch ausreichen, um beurteilen zu können, ob Aktivitäten gefährlich werden können. Häufiges Problem ist, dass Betroffene beispielsweise zum Spaziergang aufbrechen, den Rückweg aber nicht mehr finden. Kommen dann noch körperliche Einschränkungen, wie Gangunsicherheit dazu, müssen Maßnahmen zum Schutz des Betroffenen entwickelt werden.

Gehwagen oder Rollator

Ein leichter und sicherer Gehwagen ist sowohl in Wohnräumen wie auch im Freien ein guter Begleiter. Mit unterschiedlicher Ausstattung (Einkaufskorb, Tablett, Sitzfläche) und zusammenklappbar ist er vielseitig einsetzbar und kann auch im Auto transportiert werden.

**Universalfernbedienung**

Über Universalfernbedienungen lassen sich mehrere Geräte bedienen. Universalfernbedienungen unterteilen sich in lernfähige und programmierbare Fernbedienungen. Eine lernfähige Universalfernbedienung wird über die Original-Fernbedienung „angelernt“. Programmierbare werden über einen Zahlencode auf das zu steuernde Gerät eingestellt.



- **Alltagshilfen:** Die Auswahl an Alltagshilfen ist mittlerweile immens. Fachberatung hierzu bieten Sanitätshäuser, von denen man auch Produktkataloge einschlägiger Hersteller aus dem Sanitätsgewerbe und dem Reha-Bereich erhält. Sanitätshäuser bieten solche Alltagshilfen teilweise auch zum Ausprobieren und Ausleihen an. Liegt eine entsprechende medizinische Indikation vor und der Hausarzt stellt eine Hilfsmittelverordnung aus, dann sind viele Hilfsmittel-Produkte eine Leistung der Krankenkasse. Im Internet finden Sie solche Hilfsmittel-Produkte unter Suchbegriffen wie: „Alltagshilfen“, „Reha-Produkte“ u. a. m. Klären Sie vor der Bestellung, ob die jeweiligen Versandhändler mit Ihrer Krankenkasse abrechnen können.
- **Hilfsmittel bei Seh- und Höreinschränkungen:** Sinneseinschränkungen wie nachlassende Seh- und Hörfähigkeit erfordern individuelle Lösungen. Um sich auf dem sehr umfänglichen Markt zu orientieren, hier einige Websites:
www.sehhelfer.de
www.hoerhelfer.de
 Auch hier empfehlen wir Ihnen eine Fachberatung durch den Optiker bzw. Hörakustiker.
- **Expertensuche für Hilfsmittel allgemein:** Zu den Bereichen Bauen, Wohnen, Mobilität, Information, Kommunikation, Alltag, Haushalt, Ernährung u. a. m. finden Sie Informationen im Internet unter www.rehadat-hilfsmittel.de. Hier finden Sie auch das offizielle Hilfsmittelverzeichnis der Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) mit Hilfsmittelnnummern für alle einschlägigen Hilfsmittel.

TIPP

AAL – Besser wohnen durch Technik

Was ist „AAL“ oder: Technologie für mehr Sicherheit und Komfort beim Wohnen

Ganz normales Wohnen ohne viel technische Zusatzausstattung kennt jeder – und doch soll der Blick auch darauf gerichtet werden, dass es eine Vielzahl von technischen Produkten und Systemen gibt, die das selbstständige und selbstbestimmte Wohnen in den eigenen vier Wänden lange unterstützen können.

„Unter ‚Ambient Assisted Living‘ (AAL) werden Konzepte, Produkte und Dienstleistungen verstanden, die neue Technologien und soziales Umfeld miteinander verbinden und verbessern. Übersetzen könnte man AAL am besten mit ‚Altersgerechte Assistenzsysteme für ein gesundes und unabhängiges Leben‘“ (BMBF 2008).



Welche Zielsetzung wird mit Technik verfolgt

Ziel ist es, die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensabschnitten zu erhöhen. Grundlegende Bedürfnisse des Menschen – ob jung oder alt – werden in den Blick genommen und technische Unterstützungsmöglichkeiten vorwiegend in den Bereichen Mobilität, Seh- und Höreinschränkungen entwickelt. Dabei werden die Felder Wohnen, Versorgung, Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, Mobilität, Arbeit, Gesundheit und Pflege unter dem Gesichtspunkt nützlicher technischer Begleitsysteme betrachtet.

Smart Home

Im Zusammenhang mit AAL fällt oft der Begriff des „Smart Home“, bzw. dem intelligenten, vernetzten Wohnen. Die Wohn- und Lebensqualität, aber auch Sicherheit und Effizienz in den eigenen vier Wänden sollen durch den Einsatz von vernetzten und fernsteuerbaren Geräten und Installationen sowie automatisierbare Abläufe gesteigert werden. Hier wurden in den letzten Jahren innovative Anwendungen für alle Lebensabschnitte und -situationen entwickelt und zur Marktreife gebracht.

Ethische Aspekte

Technische Lösungen kompensieren zwar Defizite, sie erfordern jedoch auch Lernleistungen der Nutzer und ersetzen keine persönliche Zuwendung. Insofern ist bei der Entscheidung über den Einsatz von Technik ein starkes Augenmerk darauf zu legen, wie gerade technikferne Nutzer mit solchen Produkten zurechtkommen und ob die angestrebte Lösung bzw. Wirkung auch tatsächlich erreicht werden kann.

Entwicklungen

Die technischen Errungenschaften sind vielfältig und entwickeln sich stetig weiter. In der vorliegenden Broschüre würde es zu weit führen, die Produkte im Einzelnen vorzustellen. Wir geben hier lediglich einen Überblick über die wichtigsten Einsatzfelder.

Dabei gilt unabdingbar: Welche Maßnahme erhält die größtmögliche Freiheit? Eine Tür zu verschließen ist manchmal nicht notwendig, wenn die Tür aus dem Gesichtsfeld verschwindet, z. B. durch einen Vorhang. Auch Sensormatten oder Bewegungsmelder, die einen Alarm an den Betreuer schicken, wenn eine Tür durchschritten wird, können hier helfen. Hilfreich ist sicherlich auch, den Bewegungsdrang umzuleiten, z. B. in einen gut abgesicherten Garten mit einem Rundweg.

Worauf ist zu achten?

- Fenster können als Ausgang missinterpretiert werden. Dies ist vor allem im Obergeschoss gefährlich: Bringen Sie Fenstergriffe mit Schloss oder entsprechende Arretierungsmöglichkeiten an, so können die Fenster nur auf Kipp geöffnet werden.
- Es sollten Türschlösser eingebaut werden, die auch dann zu öffnen sind, wenn von der anderen Seite ein Schlüssel steckt.
- Treppen sind potentielle Sturzquellen: Markieren Sie die erste Stufe optisch und bringen Sie ggf. bei fortgeschrittenem Krankheitsverlauf Treppenschutzgitter an.
- Stürze beim nächtlichen Toilettengang können durch Bewegungsmelder und Nachtlichter verringert werden.
- Statt den Herd stillzulegen, kann eine Herdsicherung eingebaut werden.
- Chemische Reinigungsmittel sollten gegen ungefährliche Produkte ausgetauscht oder an für den Betroffenen unzugänglicher Stelle aufbewahrt werden.
- Insbesondere bei Rauchern sollten schwer entflammbare Textilien und Rauchmelder angeschafft werden.
- Giftige Pflanzen sollten gegen ungiftige ausgetauscht werden. Gleiches gilt für Pflanzen mit spitzen Blättern.
- Temperaturbegrenzer bei Heißwasser beugen Verbrennungen vor.
- Aqua-Stopp bei Geschirrspüler und Waschmaschine verhindern Überschwemmungen.

TIPP

- Als Angehöriger können Sie sich in speziellen Beratungs- und Betreuungsangeboten (z. B. Alzheimer Gesellschaft, Gerontopsychiatrische Dienste, Beratungsstellen für pflegende Angehörige, Selbsthilfegruppen etc.) informieren und Hilfe holen. Mit einer Wohnberatung sind vielfältige Umgestaltungen möglich, die auch für Betreuende Entlastung schaffen.
- Beim Einsatz von Ortungs- und Überwachungssystemen ist ggf. ein richterlicher Beschluss notwendig – ebenso wenn der Bewegungsradius des Erkrankten zur Vermeidung der Selbstgefährdung durch Schließsysteme eingeschränkt wird.
- Beim Demenz Support Stuttgart kann kostenfrei eine PDF-Broschüre als Download bezogen werden: „Technische Unterstützung bei Demenz – Fokus eigene Häuslichkeit“; Produktkatalog zu Themenfeldern wie: Verlaufen und Weglaufen, Brandgefahr, Überschwemmungsgefahr, Verbrennen, Sturzgefahr u. a. m.
Die Broschüre bietet eine übersichtliche Orientierung – geordnet nach Hilfebereichen, Produkten und auch Bezugsquellen mit Preisangaben. Zu finden auf der Website www.demenz-support.de

Allgemeine Sicherheit und Sturzprophylaxe

Vorsicht vor Sturzrisiken in den eigenen vier Wänden

„Die meisten Unfälle passieren im Haushalt!“ Diese Warnung kennt jeder. Doch was sind die Ursachen, dass es in den eigenen vier Wänden so oft zu Verletzungen kommt? Und was kann man dagegen tun? Es gibt vielfältige Gründe für ein erhöhtes Unfallrisiko im eigenen Zuhause. Nur wenn man sich diese bewusst macht, kann man vorsorgen. Ein Sturz kann schnell langfristige, z. T. irreversible Mobilitätseinschränkungen und andere Einbußen in der Lebensqualität nach sich ziehen. Deswegen ist Vorbeugen die beste Medizin.



Sturzquellen in der Wohnung minimieren

Stolperfallen in den eigenen vier Wänden erhöhen das Sturzrisiko. Was kann man tun:

- für gute Beleuchtung sorgen (ggf. mit Bewegungsmelder)
- Teppichläufer entfernen und gegen einen rutschfesten Belag austauschen
- lose Kabel und andere Sturzquellen vom Boden entfernen
- Türschwellen mit Schwellenkeilen oder kleinen Rampen ausgleichen (bei bestimmten Krankheitsbildern sind jedoch Schwellen sicherer mit einem Schritt zu überqueren als über Keil oder Rampe)
- an Treppen beidseitig Handläufe anbringen oder über Rampen- bzw. Liftlösungen nachdenken
- in der Badewanne Hilfsmittel wie Badewannensitz und Haltegriffe anbringen oder eine bodengleiche Dusche einbauen
- in der Badewanne eine Anti-Rutsch-Matte nutzen

Baugenossenschaft des Post- und Telegrafenspersonals in München und Oberbayern eG www.mietwohnen-eg.de

Arnulfstraße 155
80634 München
Telefon 089 / 13 06 71-30
Telefax 089 / 13 06 71-22
E-Mail post@bptm.de
www.mietwohnen-eg.de



Wohnen Sie mit uns!

Sicherheit

Mit verschiedenen AAL-Produkten kann die Sicherheit zu Hause verbessert werden, z.B.:

- Türsprechanlage mit Videokamera
- Türautomatik
- Hausautomationssysteme, z. B. zur Schließung der Fenster über Handy
- Häusliche Alarm- und Notrufsysteme
- Sicherheitssysteme: Brand-, Wasser- und Einbruchschutz
- Herdsicherung und Rauchmelder

Versorgung und Haushalt

AAL-Lösungen können im Alltag mehr Komfort und Bequemlichkeit bieten, z.B.:

- einfach bedienbare Unterhaltungssysteme
- Nachtlicht mit Bewegungsmelder
- Ausstattung unter dem Aspekt des Zwei-Sinne-Prinzips, z. B. Türklingel mit Lichtsignal und erhöhter Lautstärke
- Hausroboter (Staubsauger und Rasenmäher)
- Vernetzte Haushaltsgeräte

Gesundheit

AAL-Techniken können Einschränkungen kompensieren und ein längeres selbstständiges Wohnen zu Hause ermöglichen, z.B.:

- Thermostatarmatur mit Verbrühschutz
- Dusch-WC
- Sturzprävention- und Sturzerkennungssysteme (z. B. Sensormatten)
- Erinnerungsgeräte (z. B. Tablettenspender mit Alarm)
- Gerätschaften zur häuslichen Telemedizin: Blutdruckmessung, Blutzuckermessung, Insulintherapie, Telemonitoring, Heimdialyse, Beatmungstherapie)
- Aktivitätsüberwachung (z. B. Detektoren an der Kleidung)
- GPS Sensoren zur Ortung von Personen mit eingeschränkter Orientierungsfähigkeit

Soziales Leben

AAL-Lösungen können die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erleichtern und soziale Kontakte fördern, so z.B.:

- Kommunikationsunterstützung (z. B. Telefone und Handys mit großen Tasten)
- Bildunterstützte Kommunikation mit Angehörigen, Freunden, Pflegedienst u. a.
- „Healing pets“ technisch gesteuerte Stofftiere zur Förderung der sozialen Interaktion

- Das FZI (Forschungszentrum Informatik in Karlsruhe) betreut eine Datenbank, in der bereits eine Vielzahl von Produkten zu finden ist. Die Datenbank wird im Rahmen eines Modellprogramms des Bundesforschungsministeriums aufgebaut, an dem etwa 20 Modellprojekte aus ganz Deutschland unter dem Motto „Besser leben im Alter durch Technik“ beteiligt sind. Internetseite der Datenbank:

www.wegweiseralterundtechnik.de

- Über aktuelle Produkte informieren zudem die Verbraucherzentrale und die Stiftung Warentest
- Für Experten: Der VDE (Verband der Elektrotechnik Elektronik Informatik e.V.) veranstaltet regelmäßig Konferenzen zu neuen Entwicklungen im Bereich AAL und gibt auch einen Newsletter heraus. Informationen gibt es unter: **conference.vde.com/AAL**

TIPP

Finanzierung von Wohnungsanpassungsmaßnahmen

Allgemeines

Es gibt eine Reihe von Kostenträgern und Förderprogrammen zur Wohnungsanpassung. Fast alle sind an die persönliche, soziale und gesundheitliche Situation gebunden (z. B. Einkommen, Pflegebedürftigkeit, Schwerbehinderung). Einzige Ausnahme bilden die KfW-Förderungen, die für jedermann in jedem Alter zugänglich sind.



Bei allen Finanzierungsquellen gilt es zu beachten:

- Anträge auf Fördergelder müssen immer vor dem Bauvorhaben gestellt werden. Über detaillierte Antragsbedingungen informieren die jeweiligen Ansprechpartner.
- Werden Fördergelder für die Finanzierung verwendet, muss die Umsetzung der Maßnahme i. d. R. durch Fachleute erfolgen.
- Alle gesetzlichen Leistungen, wie die der Kranken- und Pflegekassen, sind vorrangig zu den freiwilligen Zuschussgebern, wie landesweiten oder kommunalen Fördertöpfen, abzufragen.
- Oft können verschiedene Zuschüsse miteinander kombiniert werden. Über solche sogenannten Misch- oder Bausteinfinanzierungen werden dann häufig auch größere Vorhaben, wie ein Badumbau, finanzierbar.
- Wohnt man zu Miete, müssen Umbauten mit dem Haus- oder Wohnungseigentümer abgestimmt werden.

Im Mietrecht, § 554a BGB, ist ein Anspruch auf den behindertengerechten Umbau verankert, allerdings mit der Klausel, dass der Vermieter beim Auszug den Rückbau verlangen darf. Wenn Sie mit Ihrem Vermieter hierzu Vereinbarungen schließen, halten Sie diese schriftlich fest.

TIPP

Körperliche Einschränkungen erhöhen das Risiko

Die häufigsten Risikofaktoren sind körperliche Einschränkungen durch vergangene Stürze und Brüche oder Krankheiten wie Parkinson, Epilepsie oder Schlaganfall. Was kann man tun:

- gute medikamentöse Einstellung (insbesondere Absprache bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva hinsichtlich erhöhter Sturzgefahr)
- festes Schuhwerk, vor allem geschlossene Hausschuhe, keine hohen Absätze
- Gehtraining mit therapeutischer Anleitung

Vorsorgen für den Fall eines Sturzes

Sturzgefährdete Menschen sollten unbedingt neben den Vorkehrungen, die einen Sturz verhindern sollen, auch für den Fall eines doch eintretenden Sturzes vorsorgen: Ein Hausnotruf, dessen Auslöser permanent, z. B. wie eine Uhr am Handgelenk getragen wird, kann im Fall eines Sturzes sehr hilfreich sein. Durch Drücken eines Knopfes wird eine Verbindung zu einer Rettungsdienstzentrale per Lautsprecher über das Telefonnetz aufgebaut und es kann Hilfe gerufen werden. Auch sollten Familienmitglieder oder Nachbarn über einen Haustürschlüssel verfügen, um im Notfall problemlos in die Wohnung zu können.

TIPP

• Krankenkassen fördern Sturzprävention

Der chronische Bewegungsmangel vieler älterer Menschen führt zu einem erhöhten Sturzrisiko. Übungen, die kombiniert Kraft, Koordination und Balance trainieren, sind besonders hilfreich in der Sturzprävention. Entsprechende Angebote werden von den Krankenkassen gefördert.

• Seniorensport

In Sportvereinen, den Volkshochschulen und auch bei Senioreneinrichtungen gibt es eine Vielzahl von Sportangeboten für Senioren. Fitnessstudios sind ebenfalls fast überall erreichbar und eine gute Möglichkeit, um regelmäßig zu trainieren.

• Regelmäßige ärztliche Betreuung

Regelmäßige ärztliche Betreuung ist ein Muss, um medizinisch bedingte Risikofaktoren eingrenzen zu können.

PASST Die Passt GmbH, ein Tochterunternehmen der Diakonie Hasenberg e. V. Passt GmbH Telefon 089 1891748 0 E-Mail zentrale@passt-gmbh.de

"Wir sind da, wo Sie uns brauchen!"
Wir bieten seit 2003 professionelle Unterstützung im hauswirtschaftlichen Dienst, Fahrdienst, Essen auf Rädern, Hausmeisterdienst, in der Gartenpflege und Gebäudereinigung an!

Ein Tochterunternehmen der Diakonie Hasenberg e. V. Mitglied im Bundesverband der Pflege- und Hilfswerkstätten e. V. 2014

Zur Sicherheit! Der Johanniter-Hausnotruf.

Bestellen Sie kostenfrei unsere Broschüre zur Wohnraumanpassung.



Zuhause in vertrauter Umgebung leben und im Falle eines Falles rund um die Uhr schnelle Hilfe bekommen.

Mehr Informationen unter:
0800 0 19 14 14 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/bayern

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



Mitziehen. Durch Gemeinschaft gewinnen.

Der VdK bietet kompetente Sozialberatung bei Rechtsfragen zu Rente, Behinderung und Pflege und setzt sich dafür ein, dass soziale Gerechtigkeit, Humanität und Solidarität nicht auf der Strecke bleiben.

VdK-KV München
Grillparzerstraße 16
81675 München
Tel. 089 / 89 08 32-0
kv-muenchen@vdk.de
www.vdk.de

SOZIALVERBAND **VdK** BAYERN
Zukunft braucht Menschlichkeit.

50 Finanzierung von Wohnungsanpassungsmaßnahmen

Landesweite Förderungen am Beispiel Bayern

Einige Bundesländer gewähren Landesmittel für die behindertengerechte Umgestaltung von Wohnraum. Bayern fördert beispielsweise im Rahmen des Bayerischen Wohnungsbauprogramms „die Anpassung von Miet- und Eigentumswohnungen an die Belange von Menschen mit Behinderung“ (WFB 2012). Es gilt das Prinzip der Nachrangigkeit.

Antragsvoraussetzungen in Bayern

Der Nachweis einer Behinderung bzw. entsprechenden gesundheitlichen Einschränkung und das Einhalten einer bestimmten Einkommensgrenze sind Voraussetzung für die Beantragung.

Leistungsumfang

Es kann ein zins- und tilgungsfreies Darlehen von bis zu 10.000 Euro bewilligt werden. Nach Ablauf einer Belegungsbindung von 5 Jahren wird die Darlehensschuld erlassen – im Ergebnis handelt es sich so um einen Zuschuss.

Antragstellung

Merkblatt und Antragsformulare kann man auf der Internetseite des Bayerischen Innenministeriums herunterladen: www.stmi.bayern.de → Suchbegriff „Förderung von barrierefreiem Wohnen“ → Veröffentlichungen, Merkblätter, Formulare; über die Links kommt man zu einer Auflistung aller Landratsämter und kreisfreien Städte in Bayern, die zu dieser Förderung beraten und Anträge entgegennehmen.

Kommunale Förderprogramme am Beispiel München

Verschiedene Kommunen haben für ihre Bürger eigene Förderprogramme eingerichtet, mit dem sie das barrierefreie Wohnen zu Hause unterstützen wollen. Hier sind Förderart und Umfang unterschiedlich gestaltet. Die Landeshauptstadt München beispielsweise fördert verschiedene bauliche Maßnahmen bei Hilfs- bzw. Pflegebedürftigkeit oder Behinderung: www.muenchen.de → Suchbegriff „Wohnungsanpassung“.

Antragsvoraussetzungen in München

Der Nachweis einer Hilfs- bzw. Pflegebedürftigkeit oder Behinderung sowie das Einhalten einer bestimmten Einkommens- und Vermögensgrenze sind Voraussetzung für die Beantragung. Es gilt das Prinzip der Nachrangigkeit vor allen anderen öffentlichen Leistungen, wie der Pflegekasse oder des WFB 2012.

Leistungsumfang

Bauliche Wohnungsanpassungsmaßnahmen können mit bis zu 6.900 Euro bezuschusst werden.

Antragstellung

Die Beratungsstelle Wohnen des Stadtteilarbeit e.V. berät zur Antragstellung und nimmt im Auftrag der Stadt München die Anträge zur Bearbeitung entgegen.

Auch andere Gemeinden unterhalten für ihre pflegebedürftigen oder behinderten Bürger unterschiedliche Fördertöpfe zur Wohnungsanpassung. Bitte erfragen Sie die genauen Bedingungen in Ihrer Gemeindeverwaltung, im Landratsamt oder Seniorenamt.

TIPP

Krankenkasse	Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten für diverse Hilfsmittel. Klassische Hilfsmittel sind beispielsweise Gehhilfen, wie der Rollator, oder Badehilfen, wie Badewannenbretter. Grundlage ist die Listung des Hilfsmittels im sogenannten Hilfsmittelkatalog. Dieses Hilfsmittelverzeichnis, sowie detaillierte Informationen zu einzelnen Hilfsmitteln, findet man unter dem Hilfsmittelportal www.rehadat-hilfsmittel.de der Gesetzlichen Krankenversicherungen. Der Leistungsumfang der privaten Krankenkassen richtet sich nach den Bestimmungen des abgeschlossenen Vertrags.
Antragsvoraussetzungen	Voraussetzung ist die Verordnung (Rezept) des behandelnden Arztes, die die medizinische Diagnose und genaue Angaben zum benötigten Hilfsmittel enthalten muss.
Leistungsumfang Antragstellung	Zu den Leistungen der Krankenkasse gehören die Beschaffung, die Anpassung, die Einübung in den Gebrauch und die Reparatur des Hilfsmittels. Die ärztliche Verordnung wird bei der Krankenkasse oder nach Absprache mit der Kasse direkt bei einem Sanitätshaus bzw. einem bestimmten Vertrags-Rehahändler eingereicht. Bei Ablehnung seitens der Kasse kann innerhalb eines Monats schriftlich Widerspruch eingelegt werden.
Pflegekasse	Die gesetzlichen und privaten Pflegekassen beteiligen sich an Kosten für a) diverse technische oder zum Verbrauch bestimmte Hilfsmittel b) Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfelds
Antragsvoraussetzungen	Um Leistungen von der Pflegekasse zu erhalten, muss eine Pflegestufe (derzeit 0, 1, 2 oder 3) bewilligt sein. Zudem muss die Maßnahme dazu führen, dass die häusliche Pflege dadurch ermöglicht, erheblich erleichtert oder die möglichst selbstständige Lebensführung des Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird. Der Zuschuss für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds kann auch bei Umzug gewährt werden.
Leistungsumfang	Zu a) Sogenannte Pflegehilfsmittel werden im Hilfsmittelkatalog von den klassischen Hilfsmitteln abgegrenzt. Die zuständige Kasse gibt dazu Auskunft. Zu b) Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfelds können mit einem Zuschuss von bis zu 4.000 Euro pro Person unterstützt werden. Leben mehrere Pflegebedürftige zusammen in einer Wohnung, kann bis zur Höhe von 16.000 Euro pro Wohnung gefördert werden.
Antragstellung wohn- umfeld verbessernde Maßnahmen	Es genügt ein formloser Antrag des Versicherten bei der zuständigen Pflegekasse, eine ärztliche Verordnung ist nicht erforderlich. Der Medizinische Dienst der Pflegekassen regt Maßnahmen an oder prüft im Auftrag der Pflegekasse den Antrag. Jeder Antrag wird individuell auf die Person des Antragstellers hin im Einzelfall entschieden.

52 Finanzierung von Wohnungsanpassungsmaßnahmen

Zuschussvariante (KfW-Programm 455): Je nach Maßnahmenumfang – Einzelmaßnahme oder „Standard Altersgerechtes Haus“ – beträgt der Zuschuss bis zu 10 % der förderfähigen Investitionskosten, maximal jedoch 5.000 Euro pro Wohneinheit. Eine Kombination der Zuschussvariante mit anderen Förderprogrammen ist nur teilweise möglich.

Förderfähige Maßnahmen

- Wege zu Gebäuden und Wohnumfeldmaßnahmen
- Eingangsbereich und Wohnungszugang
- Überwindung von Treppen und Stufen
- Umgestaltung der Raumaufteilung und Schwellenabbau
- Badumbau
- Bedienelemente und Hilfssysteme
- Schaffung von Gemeinschaftsräumen, Mehrgenerationenwohnen

Antragstellung

Generell sind die Anträge vor Beginn des Vorhabens zu stellen. Die Beantragung der Kreditvariante läuft ausschließlich über Finanzierungsinstitute, sprich Ihre Hausbank. Der Antrag für den Zuschuss ist direkt bei der KfW zu stellen.

Information zu den Programmen findet man auf der Internetseite **www.kfw.de** → Suchbegriff „Altersgerecht Umbauen“ oder über das Infocenter der KfW Bankengruppe, Telefonnummer 0800 / 5 39 90 02.

Weitere Kostenträger und Förderer

Unfallversicherung

Im Zusammenhang mit Arbeits- und Wegeunfällen sowie Berufskrankheiten kommen Mittel zur Rehabilitation von den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern in Frage. Bei Unfällen ohne Berufsbezug treten teilweise die privaten Unfallversicherungen ein.

Bundesversorgungsgesetz

Für Kriegsbeschädigte und ihre Angehörigen, Wehr- und Zivildienstbeschädigte, Impfgeschädigte, Opfer von Gewalttaten u. a. sind Leistungen nach dem Bundesversorgungsgesetz möglich.

Fördermittel für berufstätige Menschen mit Behinderung

Für die Beantragung von Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben unterscheiden sich die Zuständigkeiten nach Arbeitsdauer und -art. Ansprechpartner sind das Arbeitsamt, die Rentenversicherungsanstalt, die Hauptfürsorgestelle (Integrationsamt) oder das Sozialamt.

Stiftungen

Falls es keine Kostenträger gibt bzw. alle Mittel schon ausgeschöpft sind, gewähren ggf. auch Stiftungen im Einzelfall und bei entsprechender Bedürftigkeit einen Zuschuss. Hier sollten Sie sich individuell beraten lassen.

Sozialhilfe

Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch SGB XII werden auch zur Verbesserung der Wohnsituation älterer, behinderter oder pflegebedürftiger Menschen gewährt.

**Antragsvoraussetzungen**

Zunächst wird geprüft, ob der Hilfebedürftige über ausreichende finanzielle Mittel in Form von Einkommen oder Ersparnissen verfügt, um sich selbst zu helfen. Die Leistungen des SGB XII sind nachrangig, d. h. alle gesetzlich verpflichteten Kostenträger müssen vorrangig geprüft sein. Für die Anpassung von Wohnungen kommen in Frage:

- Eingliederungshilfe
- Hilfe zur Pflege
- Altenhilfe

Leistungsumfang

Maßnahmen werden im Einzelfall geprüft und die Verhältnismäßigkeit überprüft, können aber bis zur vollen Höhe übernommen werden.

Antragstellung

Ein Antrag ist beim zuständigen Sozialamt zu stellen. Es prüft die Anspruchsvoraussetzungen, gibt die Formulare heraus und entscheidet über die Bewilligung.

**KfW-Förderprogramm
„Altersgerecht Umbauen“**

Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) fördert aus Steuermitteln die Barrierereduzierung in bestehenden Wohngebäuden und dies unabhängig von Alter, Gesundheitszustand und Einkommens- bzw. Vermögensgrenzen des Antragstellers. Es werden sowohl Mieter als auch Eigentümer von selbstgenutztem oder vermietetem Wohnraum angesprochen.

Antragsvoraussetzungen

Dieses Programm eignet sich auch für präventive Maßnahmen, da es nicht an den aktuellen Gesundheitszustand des Antragstellers gebunden ist.

Es müssen technische Mindestanforderungen eingehalten werden, die in den Merkblättern zu den Programmen definiert sind. Eine Kombination von Kredit- und Zuschussvariante „Altersgerecht Umbauen“ ist nicht möglich.

Leistungsumfang

Kreditvariante (KfW-Programm 159): Die Kredithöhe kann bis zu 50.000 Euro pro Wohneinheit (bis zu 100 % der förderfähigen Kosten) betragen. Eine Kombination mit anderen Förderprogrammen auch der KfW-Bank, wie z. B. „Energieeffizient Sanieren“, ist möglich.

Wer hilft – wer berät

Kommunale Beratungsstellen

Mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von kommunalen Beratungsstellen zur Wohnungsanpassung in Bayern. Nachdem dieses Beratungsangebot zu den „freiwilligen Leistungen“ der Kommunen gehört, ist das Beratungsnetz bei weitem noch nicht flächendeckend vorhanden.

Einige Kommunen haben spezialisierte Beratungsangebote, entweder in eigener Trägerschaft oder bei freien Trägern. Eine Adressliste für Bayern findet sich auf der Internetseite

www.wohnberatung-bayern.de → Suchbegriff „Wohnberatungsstellen“.

Merkmal öffentlicher Beratungseinrichtungen ist, dass sie neben der Beratung meist auch bei der Unterstützung und Umsetzung behilflich sind. Die Beratungsleistung ist in aller Regel gebührenfrei.

Eine bundesweite Anlaufstelle ist die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V., die ein bundesweites Adressverzeichnis führt:

www.bag-wohnungsanpassung.de → Suchbegriff „Adressen“.



Fachstellen für pflegende Angehörige

Angehörige von älteren pflegebedürftigen Menschen erhalten hier Rat, Hilfe und Entlastung durch speziell geschulte Fachkräfte zu Fragen der häuslichen Pflege, Betreuung, Hilfsmitteln und Wohnungsanpassung.

Eine Liste dieser Fachstellen finden Sie über die Internetseite

www.stmas.bayern.de → Suchbegriff „pflegende Angehörige“ – darüber findet sich eine Adressliste aller Fachstellen in Bayern, geordnet nach Regierungsbezirken.

Gemeinde oder Stadt- verwaltung

Das örtliche Sozialamt

Dort, wo es keine spezialisierten Beratungsstellen gibt, ist als Anlaufstelle das örtliche Sozialamt anzusprechen. Deren Beratungs- und Informationspflicht ist über das SGB XII – Eingliederungshilfe, Hilfe zur Pflege, Altenhilfe – verankert.

Empfehlenswert ist es auch, bei den örtlichen Seniorenbeiräten und -beauftragten oder Behindertenbeauftragten anzufragen, da diese über lokale Gegebenheiten meist gut informiert sind oder aus eigenem Erfahrungswissen Unterstützung geben können.

Die örtliche Stelle für Wohnungsbauförderung

Die Wohnungsbauförderungsstellen der kreisfreien Städten und Landratsämter geben Auskunft und beraten zu barrierefreiem Umbau.

Ambulante Pflegedienste

Neben der eigentlichen Pflegeleistung beraten ambulante Pflegedienste ihre Kunden zu Pflegehilfsmitteln und technischen Hilfsmitteln, auch im Rahmen der Pflegebesuche nach § 37, Abs. 4 SGB XI.

Eigene Mittel des Nutzers bzw. des Betroffenen

Häufig ist es notwendig, eigene Mittel einzusetzen, besonders dann, wenn Fördermittel von Finanzierungsträgern entweder nicht ausreichen oder die Fördervoraussetzungen im individuellen Fall nicht zutreffen.

Manche setzen hier den gesparten „Notgroschen“ ein. Auch Mittel aus der Bausparförderung können hier verwendet werden. Bei einer Behinderung gibt es auch vorzeitige Verfügungsmöglichkeiten. Auch steuerliche Entlastungsmöglichkeiten sollten abgeklärt werden.

Entscheidungshilfe

Die Frage, ob die manchmal nicht unerheblichen Kosten für eine Umbaumaßnahme ausgegeben werden sollen, ist nicht immer leicht zu klären. Aber bedenken Sie immer:

- Kann die Selbstständigkeit durch die Maßnahme erhalten werden?
- Kann die Lebensqualität gesteigert werden?
- Kann die Pflege erleichtert werden?
- Kann man dadurch den Umzug in eine stationäre Einrichtung verhindern und somit den Lebenswunsch des Betroffenen, zu Hause alt zu werden, erfüllen?
- Und schließlich: Welche Kosten wären mit einem Umzug und den Heimkosten verbunden und sind diese womöglich langfristig sogar wesentlich höher?
- Auch zu diesen Entscheidungsfragen können Sie Beratungsstellen zu Rate ziehen.

plan b+
zukunftsbewusst planen und bauen

- barrierefreies bauen
- bauen im bestand
- energieberatung

karoline altweck
dipl. ing. (fh) architektin
energieberaterin DIAA/BAFA

zehentbauernstraße 8
81539 münchen
tel 089 - 189 305 32
fax 089 - 552 948 24
mobil 0157 - 720 348 40

info@planb-plus.de
www.planb-plus.de



GWG

Wir sorgen für das Wichtigste in allen Lebensphasen:
gut zu wohnen

www.gwg-muenchen.de

- S.3 Bayerisches Sozialministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration
- S.10/1.+2. Foto: S. Siedle & Söhne Telefon- und Telegrafenerwerke OHG – www.siedle.de
- S.11/1. Foto: Brigitta Erdödy
- S.12/1. Foto: Wellco International BV – www.fitform.net
- S.13/1. Foto: Plotkina W-INVENTION – www.w-invention.de
- S.14/1. Foto: Granberg GmbH – www.granberg.de
- S.14/2. Foto: Schweizer Spezialbetten & Spezialsessel eK (www.spezialbett.com)
- S.17/1.+2. Foto: Kesseböhmer GmbH – www.kesseboehmer.com
- S.17/3. Foto: Granberg GmbH – www.granberg.de
- S.19/1. Foto: Komfort Erleben – www.komfort-erleben.de
- S.19/2. Foto: Brigitta Erdödy
- S.19/3. Foto: Scanvest Deutschland GmbH – www.scanvest.de
- S.21/1. Foto: RUSSKA Ludwig Bertram GmbH – www.russka.de
- S.21/3. Foto: Invacare GmbH – www.invacare.de
- S.23/1. Foto: Brigitta Erdödy
- S.23/2. Foto: Deubad GmbH + Co KG – www.deubad.com
- S.25/1. Foto: Brigitta Erdödy
- S.27/1. Foto: Lehmann Rollstuhlrampen&Hebelifte (www.hebelifte.de)
- S.27/3. Foto: Alumat-Frey GmbH – www.alumat.de
- S.28/2. Foto: Flexo-Handlaufsysteme GmbH – www.flexo-handlauf.de
- S.29/1. Foto: Pötschke Ambiente GmbH – www.poetschke.de
- S.29/2. Foto: J. Ehrhardt
- S.30/1.+2. Foto: J. Ehrhardt
- S.30/3. Foto: Eggert Pflanzenhandel – www.eggert-baumschulen.de
- S.31/2. Foto: Flexo-Handlaufsysteme GmbH – www.flexo-handlauf.de
- S.32/1.+2. Foto: Sana Treppenlifte AG – www.sana-treppenlifte.de
- S.36/1. Foto: Sana Treppenlifte AG – www.sana-treppenlifte.de
- S.36/2. Foto: Mobilex A/S – www.mobilex.dk
- S.37/1.+3. Foto: Servoprax GmbH – www.servoprax.de
- S.37/2. Foto: Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. Foto: S.Toll – www.rheuma-liga.de
- S.39/1. Foto: Servoprax GmbH – www.servoprax.de
- S.39/2. Foto: Roth GmbH – www.mobilegriffe.de
- S.39/4. Foto: Rehaforum MEDICAL GmbH – www.rehaforum.com
- S.40/1.+5. Foto: Servoprax GmbH – www.servoprax.de
- S.40/2. Foto: RUSSKA Ludwig Bertram GmbH – www.russka.de
- S.41/1. Foto: RUSSKA Ludwig Bertram GmbH – www.russka.de
- S.41/2. Foto: Matrix Handels GmbH – www.matrix-handel.de
- S.42/1. Foto: © auremar - Fotolia.com
- S.44/1. Foto: © Marcel Mooij - Fotolia.com

- S.46/1. Foto: © and.one - Fotolia.com
- S.48/1. Foto: © contrastwerkstatt - Fotolia.com
- S.51/1. Foto: © Robert Kneschke - Fotolia.com
- S.54/1. Foto: © Ingo Bartussek - Fotolia.com

Alle nicht aufgeführten Fotos: Stadtteilarbeit e.V.

Wohnen im Alter und bei Behinderung


Wohnberatung/ Wohnungsanpassung

Zu Hause wohnen bleiben –
sicher und selbstbestimmt

**Verein
Stadtteilarbeit**

Wir beraten, planen und begleiten Bürger/innen im Stadtgebiet und im Landkreis München.

Kostenfreie Information und Erstberatung durch erfahrene Fachkräfte in einem multiprofessionellen Team aus Sozialpädagogen/innen und Architekten/innen.

Wohnberatung ist ein Prozess in Handlungsschritten:

- Problemanalyse
- Entwicklung von Lösungsvorschlägen in den Bereichen Ausstattung, Möblierung, Technische Hilfsmittel
- Umbaumaßnahmen
- Finanzierungsplan
- Weitervermittlung an andere Fachstellen und Dienstleister aus Handwerk und Gewerbe



Stadtteilarbeit e.V.
Beratungsstelle Wohnen
Aachener Straße 9 · 80804 München
Tel. 089/35 70 43-0

be-wohnen@verein-stadtteilarbeit.de
www.beratungsstelle-wohnen.de

Pflegekasse und Pflege- stützpunkte

Die Pflegekassen haben neben ihrer Leistungs- auch eine Beratungspflicht. Diese gründet auf Vorschriften des Pflegeversicherungsgesetzes SGB XI, § 7 ff (Aufklärung, Beratung, Pflegeberatung, Beratungsgutscheine).

Regional unterschiedlich ausgestaltet ist das Angebot der Pflegestützpunkte, die entweder von den Pflegekassen selbst oder in Kooperation mit den jeweiligen Kommunen vor Ort betrieben werden. In den Pflegestützpunkten wird zu allen Fragen rund um die häusliche Versorgung beraten, also auch zur altersgerechten Wohnungsanpassung.

Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) bewertet im Rahmen seiner Begutachtung zur Pflegestufenfeststellung auch das häusliche Umfeld und gibt Empfehlungen zu sinnvollen bzw. notwendigen Veränderungen. Diese Vorschläge sollten auch im Gutachten dokumentiert sein.

Sanitätshäuser

Sanitätshäuser, die mit Ihrer Krankenkasse eine Leistungsvereinbarung haben, versorgen Sie mit den für Sie notwendigen Hilfsmitteln. Viele Sanitätshäuser haben auch einen Ladenverkauf und eine Auswahl an Hilfsmitteln, die Sie sich zeigen lassen können. Ein gutes Sanitätshaus schickt Mitarbeiter auch zu Ihnen nach Hause und berät Sie in Bezug auf Hilfsmittel. Erkundigen Sie sich nach Anbietern bei Ihnen vor Ort bzw. den Vertragshäusern Ihrer Kasse.

Bayerische Architekten- kammer

Die Bayerische Architektenkammer bietet gebührenfreie Beratungen zu fixen Terminen in folgenden Städten an: München, Nürnberg, Augsburg, Bayreuth, Landshut, Lindau, Regensburg, Würzburg. Örtlichkeiten und Beratungszeiten findet man auf der Website **www.byak.de** → Suchbegriff „Beratungsstelle Barrierefreies Bauen“ oder über die Telefonnummer 089 / 13 98 80 31.

Handwerk

Handwerker sind für viele Ratsuchende, die Veränderungen in ihrer Wohnumgebung benötigen, der erste Ansprechpartner.

Bei den verschiedenen Gewerken des Handwerks setzt sich immer mehr durch, sich bei der eigenen Innung oder bei anderen Institutionen mit dem Label „Barrierefreier Fachbetrieb“ zertifizieren zu lassen.

Grundsätzlich gilt: wenn Umbaumaßnahmen geplant sind, lassen Sie sich immer ein schriftliches Angebot geben und holen Sie mindestens ein zweites Vergleichsangebot ein. Achten Sie beim ausgewählten Fachbetrieb auf Referenzen bzw. Weiterbildungen im Bereich „Barrierefrei Bauen“. Aber auch darauf, wie viel der Handwerksbetrieb in Bezug auf „Barrierefreiheit“ umsetzen kann und will.

Ein Qualitätsmerkmal wäre u. a., ob Ihr Handwerksbetrieb auch zu Fördermöglichkeiten und Zuschüssen beraten kann.

Der Zentralverband des Deutschen Handwerks bietet über die regionalen Handwerkskammern Fortbildungen mit Zertifizierung zum „Generationenfreundlichen Betrieb – Service + Komfort“ an. Siehe hierzu die Internetseite

www.generationenfreundlicher-betrieb.de

Über die Internetseiten der regionalen Handwerkskammern können solche zertifizierte Handwerksbetriebe gefunden werden.

FLEXO

Innovative Handlauf-Systeme

Der wandseitige Flexo Handlauf sorgt für Sicherheit, dort wo die Stufen breiter sind.

Wandseitig für mehr Sicherheit!

Ohne Handlauf Sturzgefahr!

Nicht nur im Winter sind sichere Außenhandläufe wichtig. Auch bei wenigen Stufen.

Hindernis Treppe entschärfen und Stürze vermeiden. Unabhängig bleiben mit sicheren Handläufen für alle Innen- und Außentreppe.

Riskieren Sie nicht Ihre Gesundheit und Selbstständigkeit durch einen Sturz an der Treppe.

Ob Eigenheim-Besitzer, Mieteigentümer oder Mieter, ein Handlauf bringt Ihnen Sicherheit und die Freiheit möglichst lange im eigenen Zuhause zu wohnen. Die normgerechten Handläufe von Flexo sind eine gute Investition und können dabei helfen viel Geld zu sparen.

Mit einer sehr großen Materialauswahl und über 20.000 m Handläufen am Lager, bieten wir schnelle Lieferung komplett inklusive der fachgerechten Montage zum günstigen Festpreis.

Jetzt nachrüsten!
Kostenlose Beratung und
Prospekte anfordern!

Die große Vielfalt – der Mensch ist unser Maßstab!



z.B. auch in
Wohnanlagen

Flexo-Handlauf · Zentrale für Bayern und Baden-Württemberg · Anneliese-Bilger-Platz 1 · 78244 Gottmadingen

Gratis-Telefon ☎ 0800 0408040 · www.flexo-handlauf.de

„Am schönsten ist es daheim.“



HAUSNOTRUF



MOBILRUF



MENÜSERVICE



AMBULANTE PFLEGE



TAGESPFLEGE



BETREUUNG/HAUSWIRTSCHAFT



FAHRDIENST



WOHNRAUMBERATUNG



BETREUTES REISEN

KREISVERBAND MILTENBERG - OBERNBURG

Römerstraße 93
63785 Obernburg am Main
Fon 0 60 22 - 61 81 0
am-schoensten-daheim.de

Mainstraße 37
63897 Miltenberg
Fon 0 93 71 - 97 22 22
brk-mil.de



Aus Liebe zum Menschen.