



Einführung:

Das Thema Wohnraumanpassung tritt heute für den persönlichen Lebensbereich von Senioren mehr und mehr in den Vordergrund. Durch das Verschieben der Alterspyramide gibt es immer mehr ältere Menschen in Deutschland. Diese haben nicht immer Familie oder, bedingt durch den Arbeitsmarkt, Kinder die weit weg leben. Daher muss der vorhandene Wohnraum auf die Bedürfnisse von Senioren sowie behinderten Personen angepasst werden. Dies soll dazu dienen, dass die ältere Generation weiterhin in ihrer gewohnten Umgebung bleiben und auch ihren Alltag ohne große Probleme gestalten können. Durch diese Möglichkeiten der Wohnfeldumgestaltung, kann es ermöglicht werden, den Umzug in eine fremde Umgebung beziehungsweise den Einzug in ein Pflegeheim hinauszuzögern oder gar ganz abzuwenden. Da der Bedarf an Wohnfeldumgestaltung immer größer wird und viele Familien nicht ausreichend über Möglichkeiten und der finanziellen Absicherung aufgeklärt sind, beziehungsweise nicht wissen, wo sie Informationen bekommen können, möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre, eine Hilfestellung bieten. Im Absatz über Tipps erfahren Sie außerdem, welche kleinen Maßnahmen schon eine große Wirkung erzielen können und auch nicht viel kosten müssen.

Definition:

Das Wohnumfeld ist so zu gestalten, dass sich Senioren in ihrem Wohnraum/ Wohnumfeld ohne Schwierigkeiten bewegen können. Sie erhalten mehr Sicherheit durch Beseitigung möglicher Gefahrenquellen und Hindernisse.

Barrierefreies Bauen:

Vollständiges barrierefreies Planen und Bauen bedeutet Wohnungen, Gebäude sowie öffentliche Orte so zu planen und zu bauen, dass sie barrierefrei sind, also von allen Generationen ohne fremde Hilfe und ohne jegliche Einschränkung genutzt werden können.

Was ist Wohnraumanpassung?

Wie es schon in der Definition lautet, soll durch die Wohnraumanpassung Ihre Wohnung beziehungsweise Ihr Wohnumfeld so gestaltet werden, dass Sie sich ungehindert bewegen können. Natürlich sollte

auch darauf geachtet werden, dass nicht nur Ihre Wohnung, sondern auch Ihr Wohnumfeld für Ihre Bedürfnisse geeignet ist. Sind zum Beispiel in Ihrer Umgebung Haltestellen für öffentliche Verkehrsmittel, wie weit ist Ihr Hausarzt entfernt, befindet sich in der Nähe eine Apotheke oder habe ich die Möglichkeit, mich auf dem Weg zu den jeweiligen Einrichtungen, auf Sitzgelegenheiten auszuruhen?

Tipps zur situationsgerechten Wohnanpassung:

Einfachste Maßnahmen zur Sicherheit in Ihrer Wohnung/ Ihrem Wohnraum:
(mit Beispielen von Hilfsmitteln)

- **Der Wohnraum sollte immer gut ausgeleuchtet sein, um frühzeitige Hindernisse zu erkennen:**
 - ✓ Verwenden Sie Bewegungsmelder für Ihre Lichtanlage.
 - ✓ Stecken Sie während der Nacht sogenannte Nachtlichter in die Steckdosen.
 - ✓ Lassen Sie defekte Lichtquellen unverzüglich wieder instand setzen.
- **Bei Sehbeeinträchtigung:**
 - ✓ Lassen Sie sich ein schnurloses Telefon mit großen Tasten und Ziffern ggf. Hausnotrufgerät installieren, um schnellstmöglich Hilfe zu holen.
- **Bei Hörbeeinträchtigung:**
 - ✓ Installieren Sie zum Beispiel eine Türklingel oder auch das Telefon mit Lichtsignalgeber.
- **Um Stürze zu vermeiden:**
 - ✓ Achten Sie auf festes, standsicheres Schuhwerk.
 - ✓ Lassen Sie Türschwellen entfernen.
 - ✓ Sichtbare Kabel sollten fachgerecht in den Ecken am Boden verlegt werden.
 - ✓ Lassen Sie Teppiche und Bodenbeläge rutschfest verlegen.
 - ✓ Es sollten ausreichend Haltemöglichkeiten vorhanden sein.
 - ✓ Gehhilfen, falls vorhanden, sollten immer und sicher benutzt werden.
 - ✓ Stellen Sie Ihr Mobiliar so um, damit Sie mehr Bewegungsfreiheit haben, aber darauf achten, dass diese standsicher stehen und nicht bei der geringsten Belastung kippen können, gegebenenfalls die Möbel an der Wand oder am Boden befestigen.
 - ✓ Damit Sie besser aufstehen können, achten Sie auf erhöhte Sitz- und Schlafgelegenheiten.

- ✓ Verwenden Sie ggf. nachts einen Toilettenstuhl neben dem Bett, damit Sie zu lange oder auch zu dunkle Wege auf die Toilette nicht in Kauf nehmen müssen.
- ✓ Lassen Sie überall wo es nötig ist Haltegriffe anbringen, damit Sie sich immer stützen können.

• **Im Sanitärbereich diverse Maßnahmen sind:**

- ✓ Eine Toilettensitzerhöhung für leichteres Aufstehen. Diese gibt es auch mit integrierten Haltegriffen.
- ✓ Damit Sie weiter Ihre Badewanne benutzen können, gibt es Badewannenlifter (funktionieren voll automatisch) zum leichten Einsteigen und einfahren in die Wanne, oder auch Duschhocker, damit Sie sich beim Duschen setzen können.
- ✓ In Wanne und Dusche Anti-Rutsch-Matten verwenden, damit Sie sicheren Stand haben und nicht auf dem seifigen Untergrund wegrutschen.
- ✓ Ein weiterer Faktor wären noch leicht bedienbare Armaturen, die ggf. mit Verbrühschutz ausgestattet sind

• **Maßnahmen bei der Wohnungsumgestaltung betreffen Sie dann, wenn erhebliche körperliche Beeinträchtigungen vorliegen und Sie zum Beispiel auf den Rollstuhl angewiesen sind:**

- ✓ Rampen oder Schwellenkeile um mit dem Rollator oder Rollstuhl besser über nicht entfernbare Türschwellen zu kommen.
- ✓ Der Einbau eines Treppenlifts, um auch obere oder untere Bereiche Ihres Eigenheims erreichen zu können.
- ✓ Türverbreiterungen, um das Durchkommen durch die Türen zu ermöglichen, wenn Rollstühle als Hilfsmittel notwendig sind.
- ✓ Auch kann es notwendig sein, dass die Arbeitshöhe, zum Beispiel in der Küche, neu angepasst werden müsste.

Dies war nur ein kleiner Umriss, welche Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um Ihre Wohnung situationsgerecht anzupassen. Im Anhang bieten wir Ihnen noch eine Checkliste. Anhand dieser können Sie ermitteln, welche Maßnahmen in Ihrer Wohnung nötig wären und was Sie schon als erledigt abhaken können.

Für weitere Beratung steht Ihnen der ASB Kreisverband Coburg Land e.V. gerne zur Verfügung.

Ihr häuslicher Pflegedienst
Pflegedienstleitung: Ina Treutler

Arbeiter-Samariter-Bund
Kreisverband Coburg Land e.V.
Sonneberger Str. 25
96465 Neustadt
Telefon: 09568 929 – 0
E-Mail: heausliche.pflege@asb-coburg-land.de
Internet: www.asb-coburg-land.de

Wohnraumanpassung



Arbeiter-Samariter-Bund
Kreisverband Coburg Land e.V.
Sonneberger Str. 25
96465 Neustadt

Telefon: 09568 929-0
Telefax: 09568 929-222
e-mail: info@asb-coburg-land.de
www.asb-coburg-land.de

Wir helfen
hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund