

Mein Leben, mein Zuhause – Wohnberatung und Wohnungsanpassung in Nordrhein-Westfalen

- 4 Kleine Maßnahmen – große Wirkung**
Möglichst lange sicher und bequem zu Hause wohnen
- 8 Mehr Sicherheit durch Vorbeugung**
Was können Wohnberatung und Wohnungsanpassung bewirken?
- 14 Weniger Barrieren – mehr Komfort**
Konkrete Maßnahmen der Wohnungsanpassung
- 36 Eigenständig und sicher**
Hilfsmittel und unterstützende Technik im Alltag
- 44 Darlehen, Zuschüsse und Kostenübernahmen**
Finanzierungsmöglichkeiten für Maßnahmen der Wohnungsanpassung
- 50 Leben im Quartier**
Die Bedeutung der Wohnumgebung – was ist zu beachten?
- 54 Gemeinsam statt allein**
Beispiele für alternative Wohnformen
- 56 Checkliste**
- 60 Materialiensammlung**
- 61 Kostenlose Broschüren & Downloads**
- 61 Broschüren & Downloads Thema Demenz**
- 62 Links & Adressen**
- 65 Links zum Thema Demenz**
- 66 Ausstellungen**
- 67 Impressum**

Kleine Maßnahmen – große Wirkung

Möglichst lange sicher und bequem zu Hause wohnen

Die meisten älteren und alten Menschen in Nordrhein-Westfalen wollen vor allem eines: Solange wie möglich selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen – und das auch bei sich einstellenden Pflege- und Hilfebedarfen oder bei Vorliegen einer Behinderung. Tatsächlich fühlen sich mehr als 90 Prozent der über 65-Jährigen eng mit ihrem Wohnort, ihrem direkten Quartier, verbunden und leben bereits seit Jahrzehnten in ein und derselben Wohnung. Der eigene Haushalt und eine vertraute Umgebung sind dabei entscheidende Faktoren für ein alters- und vor allem altengerechtes Wohnen.

Grundsätzlich gilt jedoch: Wohnen im Alter stellt andere Anforderungen an den Wohnraum als Wohnen in jungen Jahren. Ein zentraler Aspekt ist die Barrierefreiheit, die vielfach nur über eine Wohnungsanpassung erreicht werden kann, also eine (altersgerechte) Umgestaltung der Wohnung unter Berücksichtigung der eigenen Lebensumstände. Nach der Landesbauordnung gilt: In Gebäuden mit mehr als zwei Wohnungen müssen die Wohnungen eines Geschosses barrierefrei, aber nicht uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbar sein. In Gebäuden mit mehr als 3 Geschossen müssen alle Wohnungen barrierefrei, aber nicht uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbar sein. Von diesen Wohnungen müssen in Gebäuden mit mehr als acht Wohnungen eine, in Gebäuden mit mehr als 15 Wohnungen zwei uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbar sein. Dies gilt also nur für Neubauten und auch nur im Mehrfamilienbau. Umso wichtiger ist es, den bestehenden Wohnungsbestand



Gemeinsam mit der Wohnberatung finden Sie individuelle Lösungen zur Wohnungsanpassung.

entsprechend umzugestalten und anzupassen. Dabei sollten neben der individuellen Eigenständigkeit im Alltag unbedingt auch Sicherheitsaspekte eine Rolle spielen.

Diese Broschüre zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf, wie Sie auch im Alter oder bei Vorliegen von körperlichen Einschränkungen in der eigenen Wohnung gut und sicher leben können. Wichtig ist jedoch auch, dass Sie Ihre eigene Lebenssituation objektiv beurteilen – und möglichst frühzeitig vorbeugend tätig werden.

Das Wohnen leichter machen: Wohnungsanpassung

Oftmals sind es nur Kleinigkeiten in der Wohnungsausstattung, die das selbstständige Wohnen auf Dauer erleichtern: das Entfernen von Stolperfallen und Barrieren beispielsweise. Ebenso kann durch das Umstellen der Möbel oder das Anbringen von Handläufen an entscheidenden Stellen viel erreicht werden. Manchmal bedarf es im Zuge einer Wohnungsanpassung jedoch auch größerer Veränderungen und baulicher Maßnahmen, um den eigenen Bewegungsspielraum zu erhalten und die eigene Sicherheit zu gewährleisten: etwa einer Verbreiterung der Badezimmertür oder dem Einbau einer bodengleichen Dusche.

Frühzeitig beraten lassen

Ganz wichtig ist, dass vor einer Wohnungsanpassung Ihre individuelle Lebens- und Wohnsituation eingehend geprüft wird. Nur so können Sie Ihre Wohnung derart umgestalten, dass Sie wirklich Ihren ganz persönlichen Wünschen und Bedürfnissen gerecht wird. Seit Ende der 1980er-Jahre leistet die Wohnberatung in Deutschland in diesem Punkt entscheidende Hilfe.

Koordination Wohnberatung NRW

Die Koordination Wohnberatung NRW in Trägerschaft der LAG Wohnberatung NRW e.V. hat am 1. Dezember 2015 die Arbeit aufgenommen. Zielsetzungen sind unter anderem:

- Bedarfsgerechte Weiterentwicklung von Wohnberatung und Wohnungsanpassung im engen Austausch mit allen relevanten Akteurinnen und Akteuren
- Verbesserung der landesweiten Vernetzung und des fachlichen Austauschs zwischen den Wohnberatungsstellen
- Förderung von Wissenstransfer, Transparenz und Abstimmung beim Aufbau neuer sowie bei der fachlichen Weiterentwicklung bestehender Wohnberatungsstellen

Kontaktadresse:

Koordination Wohnberatung NRW, c/o LAG Wohnberatung NRW e.V.

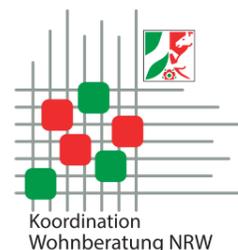
Am Marktplatz 1, 47829 Krefeld-Uerdingen

Telefon: 0 21 51 / 94 21 737

Fax: 0 21 51 / 94 21 738

info@koordination-wohnberatung-nrw.de

www.koordination-wohnberatung-nrw.de



Unabhängig beraten lassen: die Wohnberatungsstellen NRW

Eine sinnvolle und effiziente Wohnungsanpassung sollte gut geplant werden; am besten gemeinsam mit den Fachleuten der Wohnberatungsstellen in Nordrhein-Westfalen. Professionell, unabhängig und kostenfrei informieren diese über individuelle Anpassungs- bzw. Umbaumaßnahmen in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus – auch im Hinblick auf einen möglichen Hilfe- oder Pflegebedarf. Zugleich finden Sie dort kompetente Ansprechpersonen etwa zu technischen Hilfen im Haushalt, notwendigen Genehmigungen, Fördermöglichkeiten, alternativen Wohnformen, präventiver, pflegerischer oder psychosozialer Unterstützung im Alltag oder einer energetischen Sanierung des Gebäudes.

Beraten und geplant wird dabei nicht vom Schreibtisch aus: Die Experten und Expertinnen der Wohnberatungsstellen NRW kommen zu Ihnen nach Hause, machen sich ein eigenes Bild von der Situation vor Ort und erarbeiten dann gemeinsam mit Ihnen individuelle Lösungen. Frei nach dem Prinzip „Kleine Maßnahmen – große Wirkung“ sind viele Maßnahmen der Wohnungsanpassung dabei tatsächlich weniger umfangreich als angenommen. Einiges können Sie selbst oder Ihre Angehörigen bereits mit wenig Aufwand in Eigenregie verändern.

Individuelle Lösungen finden

Die vorliegende Broschüre liefert Ihnen zahlreiche Anregungen, wie sich eine Wohnungsanpassung effizient gestalten lässt. Eine gute Wohnberatung orientiert sich jedoch immer an Ihrer individuellen Situation. Suchen Sie sich daher auf den nachfolgenden Seiten die Möglichkeiten heraus, die Ihre persönliche Sicherheit in der Wohnung erhöhen und Ihnen das Leben erleichtern. Vorgestellt werden sowohl Lösungen für unterschiedliche Wohnbereiche, als auch zahlreiche Hilfsmittel für den Alltag. Neben Fördermöglichkeiten und besonderen Aspekten einer Wohnungsanpassung für Menschen mit Demenz erläutert diese Broschüre zudem auch alternative Wohnformen. Denn bisweilen ist ein Wohnungswechsel die sinnvollste Lösung im Sinne der eigenen Sicherheit und Eigenständigkeit.

**Ihr direkter Kontakt
zur Koordination
Wohnberatung NRW
Telefon
0231 84 79 62 07**



Selbstbestimmt leben im eigenen Zuhause: Ältere und alte Menschen in NRW setzen klare Prioritäten.



Annemarie H. wohnt in einem schönen Gründerzeithaus, etwa zwei Minuten von der Fußgängerzone ihres Ortsteils entfernt. Drei Stufen führen zur Haustür, die mittlerweile für die 85-Jährige recht beschwerlich geworden sind. An manchen Tagen hatte sie deshalb schon gar keine Lust mehr, nach draußen zu gehen. Eine Wohnberaterin riet zur Anbringung eines Handlaufes. Seit er montiert ist, ist Annemarie H. wieder viel häufiger in ihrem Viertel unterwegs, zum Kaffeetrinken, Einkaufen oder Treffen mit der Nachbarin. Dank des Handlaufs kann sie die Stufen wieder leichter bewältigen und fühlt sich viel sicherer. Deshalb hat sie auch im Garten und an allen Treppen Handläufe anbringen lassen, teilweise sogar beidseitig.

Wohnberatungsstellen NRW

Die über 120 Wohnberatungsstellen in Nordrhein-Westfalen sind Anlaufstellen zu allen Fragen des Wohnens. Ob es um Alltagshilfen, technische Hilfsmittel oder um eine Ausstattungsveränderung Ihrer Wohnung geht: In den Wohnberatungsstellen NRW finden Sie kompetente und umfassende Beratung – und das kostenlos und unabhängig. Auch bei eventuell notwendigen Umbauten sowie in Sachen Finanzierung und Antragstellung steht Ihnen die Wohnberatung zur Seite oder informieren Sie auf Wunsch auch über geeignete unterstützende Dienste und passende alternative Wohnformen. Die Beratung erfolgt dabei immer individuell und stets bei Ihnen vor Ort, so dass gemeinsam mit Ihnen passgenaue Lösungen für Ihre persönliche Lebenssituation gefunden werden können. Die Wohnberatungsstellen stehen auch Vermietern und Eigenheimbesitzern sowie Kostenträgern, dem Baugewerbe und Fachdiensten begleitend zur Verfügung.

Den Informationsaustausch der Beratungsstandorte untereinander stärkt die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Wohnberatung NRW, die zugleich den Kontakt zu Politik und Verwaltung hält. Die Mitglieder der LAG stehen Interessierten einmal jährlich zentral auf der Düsseldorfer Messe REHACARE als Ansprechpersonen zur Verfügung. Ebenfalls jährlich erscheint – immer im Herbst – eine aktualisierte Ausgabe der Broschüre „Wohnberatung in Nordrhein-Westfalen“, in der unter anderem die Adressen aller Wohnberatungsstellen in NRW gelistet sind.

Weitere Informationen unter www.wohnberatungsstellen.de

Mehr Sicherheit durch Vorbeugung Was können Wohnberatung und Wohnungsanpassung bewirken?

Nur knapp zwei Prozent des Wohnungsbestandes in NRW ist barrierearm oder barrierefrei. Im Hinblick auf den allgemeinen demografischen Wandel und die zunehmende Zahl älterer und alter Menschen in Nordrhein-Westfalen ist das längst nicht ausreichend. Umso wichtiger ist es, mit steigendem Alter das eigene Zuhause kritisch zu bewerten und es nach und nach vorbeugend den sich verändernden eigenen Bedürfnissen bzw. vorhandenen körperlichen Einschränkungen anzupassen. Das Ziel: ein möglichst langer, eigenständiger, zugleich jedoch auch sicherer Verbleib in den eigenen vier Wänden.



Welche Schwierigkeiten gibt es? Welche Lösungen und Alternativen existieren?
Die Wohnberatungsstellen NRW unterstützen individuell.



Oft sorgen bereits kleine Hilfsmittel – wie ein sicherer Haltegriff an der Badewanne oder eine Stufenbeleuchtung – für zusätzliche Sicherheit.

Kritische Einschätzung

Machen Sie sich frühzeitig Gedanken darüber, zu welchen Einschränkungen es in Ihrem Haushalt kommen kann, wenn Sehkraft, Beweglichkeit und Orientierungsvermögen nachlassen: Können Sie die Badewanne noch problemlos nutzen, oder stellt der Ein- und Ausstieg eine nur schwer zu überwindende Hürde dar? Lässt sich die Schwelle zum Balkon auch mühelos mit einem Tablett in der Hand meistern? Bereiten Ihnen Teppiche und Stufen Schwierigkeiten und erweisen sich zunehmend als gefährliche Stolperfallen?

Unfallquellen und Hürden beseitigen

Viele Hürden des Wohnalltags können bereits mit einfachen Maßnahmen aus dem Weg geräumt werden – im wörtlichen Sinne. Die Expertinnen und Experten der Wohnberatungsstellen helfen Ihnen dabei, mögliche Unfallquellen zu erkennen. Sie entwickeln gemeinsam mit Ihnen praktikable und sichere Lösungen.

Zu einer gezielten Wohnungsanpassung gehören beispielsweise Maßnahmen wie:

- eine umfassende und blendfreie Beleuchtung von Räumen und Treppenhäusern;
- das Umräumen von Möbeln, um ausreichend Platz und bequeme Wege zu schaffen;
- die sofortige Reparatur schadhafter Treppenstufen und Böden – auch im Außenbereich;
- das Erkennen und Beseitigen möglicher Stolperfallen;
- die Montierung sicherer Handläufe und Haltegriffe, die sich idealerweise farblich und kontrastreich von den Wänden abheben sollten.

Bereits diese ersten Veränderungen machen Ihre Wohnung oder Ihr Haus um viele Barrieren ärmer und fördern Ihre persönliche Sicherheit und Bequemlichkeit in den eigenen vier Wänden.

Kleine Lösungen für den Alltag: Sturzprophylaxe

Bereits kleine Umstellungen der Lebensgewohnheiten können sich positiv auf Eigenständigkeit und Sicherheit im eigenen Haushalt auswirken, und dazu zählen nicht allein Ausstattung und Gestaltung der Wohnung. Bundesweit stürzen mehr als vier Millionen ältere und alte Menschen einmal pro Jahr – mit teils gravierenden Folgen. Eine effiziente Vorbeugung beginnt hier schon bei der Ernährung und gesundheitlichen Vorsorge: Nur wenige ältere Menschen trinken beispielsweise noch ausreichend, mindestens anderthalb bis zwei Liter pro Tag, da im Alter der Durst nachlässt. Ein unausgeglichener Flüssigkeitshaushalt beeinträchtigt jedoch die mentale Leistungsfähigkeit. Und wer unkonzentriert ist, stürzt schneller. Zugleich sollten auch im höheren Alter Balance und Kraft regelmäßig geschult werden. Viele Krankenkassen, aber auch Sportvereine bieten mittlerweile Kurse zur gezielten Sturzprophylaxe an.

Um Stürze zu vermeiden, sollten Ihre Schuhe darüber hinaus nicht nur bequem, sondern auch sicher sein, also der Ferse festen Halt bieten und je nach Witterung über rutschhemmende Sohlen verfügen. Fällt Ihnen das Anziehen schwer, können ein langer Schuhlöffel und Klettverschlüsse statt Schnürsenkeln sinnvoll sein. Ähnliches gilt für Ihre Kleidung, die Sie in Ihren Bewegungen nicht einschränken sollte. Besonders sturzgefährdeten Personen empfiehlt sich das Tragen von speziellen Protektoren, die das Hüftgelenk im Falle eines Sturzes gezielt schützen.

Leitern und Tritte wiederum bieten weitaus sichereren Halt beim Fensterputz oder Glühlampen-Wechsel als Hocker oder Stühle. Wichtig sind hier vier rutschfeste Füße und eine stabile Spreizsicherung, die

Ein höhenverstellbarer Hocker und ein langer Schuhlöffel sorgen für Entlastung beim Schuhe anziehen.



einen festen Stand garantiert. Führen Sie alle Arbeiten ruhig und ohne Hektik aus und lassen Sie sich bei schweren, körperlich belastenden Aufgaben helfen.

Weitere kleine Alltagslösungen, die sich leicht umsetzen lassen und die Unfallgefahr mildern:

- Schalten Sie das Licht an, auch beim nächtlichen Toilettengang; Bewegungsmelder bzw. Nachtlichter ersparen Ihnen ein Herumtasten nach dem Lichtschalter;
- gehen Sie auf Treppen immer mit mindestens einer Hand am Handlauf und nutzen Sie generell vorhandene Haltegriffe, beispielsweise im Bad;
- lassen Sie keine Gegenstände auf der Treppe stehen;
- tragen Sie nicht mehr Gewicht als unbedingt nötig;
- nutzen Sie Rutschmatten in Badewannen und Duschen.

Frühzeitig umdenken

Pro Jahr sterben in Deutschland laut der Aktion „Das sichere Haus“ rund 7.700 ältere Menschen durch einen häuslichen Unfall. Die meisten direkt durch einen Sturz oder aufgrund der aus einem Sturz resultierenden gesundheitlichen Folgen. Viele andere ziehen sich durch Stürze zum Teil ernsthafte Verletzungen mit bleibenden Schäden und einer andauernden Einschränkung der Mobilität zu, was zugleich ein Ende ihrer Selbstständigkeit bedeutet.

Neben technischen Faktoren - eine unzureichende Beleuchtung, fehlende Handläufe oder rutschige Stufen etwa - können auch individuelle Gegebenheiten zu einem Sturz führen: mangelnde Aufmerksamkeit, eine Sehschwäche oder ungeeignetes Schuhwerk. Schon frühzeitig sollten älter werdende Menschen daher eine eigene Prophylaxe-Strategie entwickeln und sowohl die eigene Gesundheit regelmäßig überprüfen lassen, als auch technische Hilfsmittel in ihren Alltag einbeziehen, beispielsweise rutschhemmende Bodenbeläge, Handläufe oder bodengleiche Duschen. Viele Einbauten und Hilfsmittel erweisen sich dabei längst auch in Sachen Design als ebenso sinnvolle wie optisch ansprechende Alternativen.



Wo Handläufe – möglichst sogar beidseitig – vorhanden sind, sollten sie auch genutzt werden.

Was bedeutet barrierefrei?

Das Gesetz zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (Behindertengleichstellungsgesetz – BGG) definiert Barrierefreiheit als „die Auffindbarkeit, Zugänglichkeit und Nutzbarkeit der gestalteten Lebensbereiche für alle Menschen. Der Zugang und die Nutzung müssen für Menschen mit Behinderung in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe möglich sein; hierbei ist die Nutzung persönlicher Hilfsmittel zulässig. Zu den gestalteten Lebensbereichen gehören insbesondere bauliche und sonstige Anlagen, die Verkehrsinfrastruktur, Beförderungsmittel im Personennahverkehr, technische Gebrauchsgegenstände, Systeme der Informationsverarbeitung, akustische und visuelle Informationsquellen sowie Kommunikationseinrichtungen.“ Die Konkretisierung erfolgt durch die DIN 18040.

Was bedeutet barrierearm?

Der Begriff „barrierearm“ ist anders als „barrierefrei“ nicht gesetzlich definiert. Prinzipiell ist eine Wohnung dann barrierearm, wenn möglichst viele Barrieren beseitigt wurden, einzelne Problembereiche jedoch weiter bestehen, beispielweise kleine Schwellen zum Balkon. Grenzen setzen hier vor allem die baulichen Möglichkeiten, also etwa Platzmangel in Bad oder Flur.



Hermann K. ist 79 Jahre alt und eigentlich noch ganz gut zu Fuß. Doch in jungen Jahren hat er sich das Fußgelenk gebrochen, und durch fortschreitende Arthrose wurde es immer steifer. Obwohl er einen Spezialschuh trägt, stolpert er leicht. Dennoch hat er im Flur seiner Wohnung mehrere Teppichläufer liegen, deren Kanten sich hochbiegen. Als die Wohnberaterin die Stolperfallen anmerkt, winkt Hermann K. ab. Ohne die Teppiche wäre es nicht mehr gemütlich, sagt er und lässt in diesem Punkt nicht mit sich reden. Bei ihrem nächsten Besuch, bei dem es um den Einbau einer bodengleichen Dusche geht, liegt im Flur kein einziger Teppich mehr. Darauf angesprochen, berichtet Hermann K. von einer Nachbarin, die sich beim Stolpern über einen Läufer das Hüftgelenk gebrochen habe. Das habe ihm zu denken gegeben, und jetzt merke er auch deutlich, dass er bequemer durch seine Wohnung gehen könne.

Stolperfallen ausmachen

Das eigene Haus, die eigene Wohnung ist Ihnen bestens vertraut. Viele Dinge stehen seit Jahr und Tag am selben Ort; zahlreiche Aufgaben erledigen Sie aus Gewohnheit stets auf ein und dieselbe Weise. Umso wichtiger ist es, sich bei einer bewussten Bewertung des eigenen Zuhauses unter altersgerechten und sicherheitsrelevanten Aspekten unabhängige Hilfe von außen zu holen. Die geschulten Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Wohnberatung NRW analysieren mit Ihnen gemeinsam und vor Ort Ihr Wohnumfeld und erarbeiten mit Ihnen Alternativen und Lösungen. Dabei stehen Ihre Wünsche immer im Mittelpunkt.

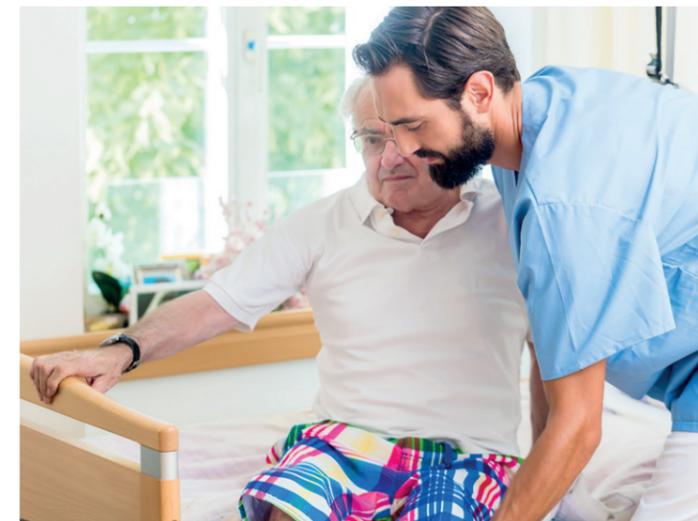
Eine der wichtigsten Aufgaben der Wohnungsanpassung: das Aufspüren und die Beseitigung möglicher Stolperfallen, um die Gefahr von Stürzen zu reduzieren. Die Alternative zu einem langen, offen herumliegenden Telefonkabel etwa könnte die Anschaffung eines schnurlosen Telefons sein. Lichtschalter, die auch im Dunkeln leuchten, erleichtern die nächtliche Orientierung. Holzstufen lassen sich durch feste Teppichfliesen rutschsicher umgestalten, Steinstufen durch spezielle Gummistreifen. Und statt einer hochstehenden Fußmatte tut es auch



Es müssen nicht immer große Umbaumaßnahmen sein. Schon ein fluoreszierendes Band an den Treppenkanten erhöht die Sicherheit.

eine bodengleiche mit rutschsicherer Gummierung. Die Wohnberatung informiert über geeignete Hilfsmittel oder Umbaumaßnahmen für Menschen, die in ihrer Mobilität oder Wahrnehmung eingeschränkt sind, um ihnen Wege zu größerer Eigenständigkeit aufzuzeigen. Das Ziel: ein möglichst langer Verbleib in den eigenen vier Wänden. Bereits durch eine bewusste Prophylaxe können dabei unter Umständen Krankenhausaufenthalte als Folge von Stürzen, gar Pflegebedürftigkeit oder ein Umzug ins Heim hinausgezögert werden.

Schon 1998 stellte die Universität Bielefeld dar, dass tatsächlich 68 Prozent der Wohnberatungen zu einer verbesserten Selbstständigkeit der Ratsuchenden führen. Elf Prozent sorgen dafür, dass es zu keinem weiteren Verlust der Selbstständigkeit kommt. Und bei 13 Prozent der Beratenen wird der Umzug in ein Heim und bei acht Prozent ein Umzug in eine andere Wohnung vermieden.



Eine effiziente Wohnungsanpassung kann auch für pflegende Personen Entlastungen bedeuten.

Entlastung für pflegende Angehörige und Pflegepersonal

Wohnberatung und Wohnungsanpassung haben nicht nur Vorteile für die betroffenen älteren Menschen selbst. Sie können unter Umständen auch für pflegende Angehörige oder professionelle Pflegekräfte eine enorme Entlastung bedeuten. Ein von drei Seiten zugängliches Bett etwa bietet deutlich mehr Spielraum bei den Pflegetätigkeiten als ein enges Schlafzimmer, das mit vielen Möbeln zugestellt ist. Ein höhenverstellbarer Lattenrost erleichtert das Aufstehen.

Um Menschen mit Pflegebedarf, Behinderung oder Demenz also gezielt in ihrem gewohnten Wohn- und Lebensort zu unterstützen, sollten Familienmitglieder oder das pflegende Personal möglichst frühzeitig in die Beratungsgespräche eingebunden werden. Gemeinsam mit den Fachleuten der Wohnberatung NRW können so Schwachstellen ausgemacht werden, die sowohl den Lebensalltag der Betroffenen, als auch den Pflegealltag der Betreuenden betreffen.

Weniger Barrieren – mehr Komfort

Konkrete Maßnahmen der Wohnungsanpassung

Der Abbau von Barrieren im eigenen Wohnumfeld fördert nicht nur die persönliche Sicherheit und das eigene Wohlbefinden, sondern steigert nicht zuletzt auch ganz generell den Wohnwert einer Wohnung oder eines Hauses.

Mehr Platz schaffen

Einer der ersten Schritte einer effizienten Wohnungsanpassung besteht darin, ausreichend Platz zu schaffen. Mehr Platz bedeutet mehr alltäglicher Bewegungsspielraum für Sie, Ihre Angehörigen oder professionelle Pflegekräfte. Mehr Platz bedeutet zugleich weniger Gefahrenquellen, sind doch etwa Möbel häufig so aufgestellt, dass sie einen wahren Slalomlauf im Raum notwendig machen. Standfesten, sicheren und alltagstauglichen Möbelstücken sollte dabei stets Vorrang vor reinen Dekorationsobjekten, zum Beispiel wackeligen kleinen Tischchen oder Bodenvasen, eingeräumt werden.

Das Prinzip „Mehr Platz“ bietet sich jedoch auch in den Details an: In Schränken etwa können Sie so umräumen, dass Sie die Dinge, die Sie häufig benötigen, sicher, bequem und möglichst ohne Hilfsmittel erreichen. Selten genutzte Küchenutensilien, Kleider oder Unterlagen sollten hingegen in den oberen Etagen verstaut werden. Und vielleicht bietet die Umorganisation auch gleich Anlass für eine ehrliche Bewertung des Schrankinhaltes: Wird wirklich noch alles benötigt oder können einzelne Dinge oder Kleidungsstücke nicht ohnehin aussortiert werden?

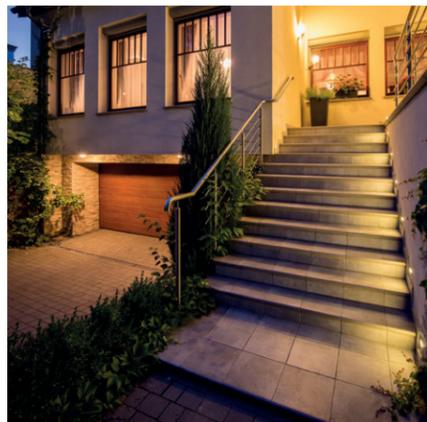


Foto: GGT

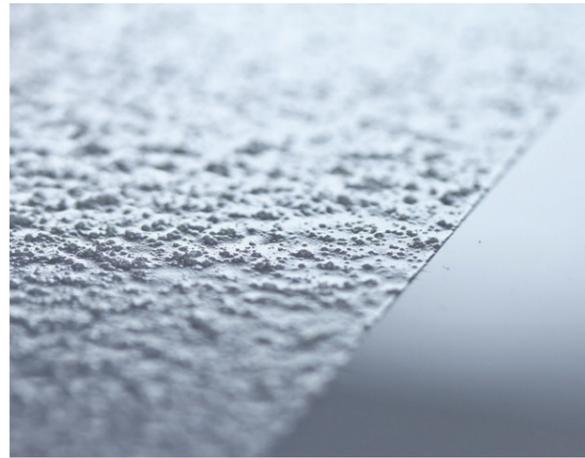
Eine der wichtigsten Maßnahmen einer effizienten Wohnraumanpassung: gute Lichtquellen in allen Bereichen des Hauses. Und auch Details sind wichtig: etwa beleuchtete Steckdosen oder Lichtschalter.



Wer auf Teppiche nicht verzichten möchte, sollte diese zumindest durch rutschhemmende Unterlagen sichern und hochstehende Kanten vermeiden.aa

Für ausreichend Licht sorgen

Wichtig ist zudem eine gute Beleuchtung in allen Räumen. Mehrere, in Zielrichtung und Stärke regulierbare Lichtquellen in jedem Zimmer garantieren, dass Sie bei allem, was Sie tun, gut sehen können. Sicher erreichbare Lichtschalter – zentral angebracht und im Idealfall nachts beleuchtet – sowie Nachtlichter und Bewegungsmelder, die automatisch für Licht sorgen, bedeuten zusätzliche Sicherheit und Bequemlichkeit. Das ist insbesondere dann wichtig, wenn etwa der Flur oder das Bad in der Nacht öfter benutzt werden. Treppen können außerdem mit speziellen Leuchtstreifen oder LED gezielt ausgeleuchtet werden. Achten Sie darauf, dass die Lichtquellen in jedem Fall so ausgerichtet sind, dass Sie nicht geblendet werden.



Ein rutschhemmender Antislip-Belag kann auch nachträglich auf Fliesen oder Duschtassen aufgebracht werden

Den richtigen Bodenbelag wählen

Die Bodenbeläge im gesamten Haus oder in der Wohnung sollten Ihnen so wenig Arbeit wie möglich machen, also leicht zu reinigen und zu pflegen sein. Darüber hinaus gibt es einige weitere wichtige Anforderungen an den Bodenbelag einer barrierefreien Wohnung: Er muss antistatisch, trittelastisch und vor allem rutschhemmend sein, in Bad und Küche auch im nassen Zustand. Materialien wie Kork, Parkett, Holzdielen, Linoleum und PVC-freie Kunststoffböden mit trittelastischer Unterlage entsprechen diesen Anforderungen. Doch auch Fliesen kommen unter dem Aspekt der Barrierefreiheit durchaus in Frage: Kleine Fliesen etwa, die insgesamt mehr Fugen notwendig machen, sind deutlich rutschfester als große. Bei einer Deklaration als „stuhlrollengeeignet“ ist zudem davon auszugehen, dass der Bodenbelag auch Rollatoren und Rollstühlen standhält.

Ungünstig sind hingegen lose liegende Teppiche bzw. Läufer auf häufig genutzten Gehwegen im Haus. Diese können nicht nur verrutschen, sondern entpuppen sich auch aufgrund hoch stehender Kanten oder aufgeworfener Falten schnell als gefährliche Stolperfallen, die am besten umgehend entfernt werden. Wenn Sie auf Ihre einzelnen Teppiche nicht verzichten wollen, können rutschfeste Unterlagen oder spezielle Klebebeläge unter den Läufern eine akzeptable Lösung sein; grundsätzlich sollten Sie dann aber möglichst schweren und glatt aufliegenden Teppichen den Vorzug geben.

Lose Kabel sichern

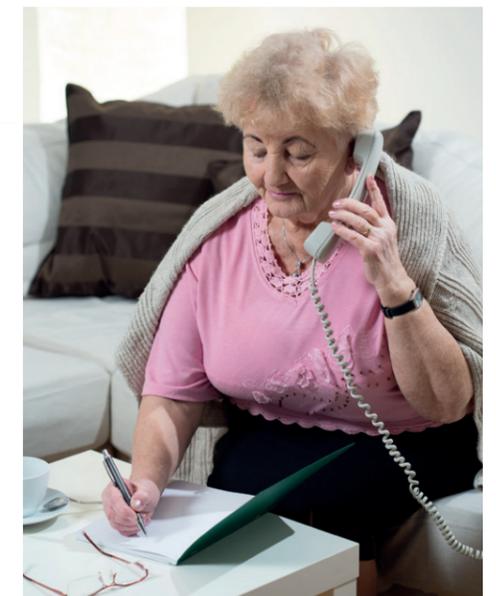
Auch die übrige Wohnungseinrichtung sollten Sie im Hinblick auf Stolperfallen und mögliche Sicherheitsmängel eingehend begutachten: In Kabelbrücken oder -schächten etwa verschwinden lose herumliegende Kabel oder elektrische Verlängerungen auf Dauer sicher; erste Abhilfe schafft auch festes Paketband, mit dem Sie die Kabel der Länge nach überkleben und auf dem Boden fixieren können. Eine alternative, deutlich professionellere Lösung: die Installierung zusätzlicher Steckdosen. Besonders lange Kabel lassen sich zudem über dem Türrahmen oder direkt entlang der Fußleiste verlegen.

Einen zentralen Ort für das Telefon finden

Das Telefon ist ein wichtiges Instrument, um Kontakt mit Ihren Angehörigen zu halten und im Notfall Hilfe rufen zu können. Deshalb sollte es – auf einem standfesten Tisch – an einem zentralen Ort in der Wohnung stehen, also dort, wo Sie sich am häufigsten aufhalten. Noch praktischer ist ein mobiles schnurloses Modell, das Sie bei sich tragen und in allen Räumen nutzen können. Achten Sie jedoch darauf, dass die Ladestation gut erreichbar und das Mobilteil immer aufgeladen ist. Spezielle Telefonmodelle für ältere Menschen verfügen zudem über Großtasten, die Menschen mit Sehschwäche den generellen Umgang mit dem Gerät erleichtern. Die wichtigsten Rufnummern sollten ebenfalls an einem zentralen Ort platziert werden und im Notfall schnell zu finden sein. Sie können Sie beispielsweise gut lesbar auf einem Zettel notieren und diesen in Augenhöhe über dem Telefon anbringen. Oder Sie speichern die Nummern in Ihrem Telefon – auch in Ihrem Mobiltelefon – so ein, dass Sie sie jederzeit problemlos abrufen können.



Foto: GGT



Alle wichtigen Telefonnummern sollten mit einem Griff zur Hand sein. Seniorengerechte Telefonmodelle erleichtern die Bedienung.

Individuelle Beratung auch im Falle eines Umzugs

Bisweilen ist es mit dem bloßen Umstellen der Möbel nicht getan. Dann kann eine grundsätzliche Umstrukturierung des Haushaltes von Vorteil sein: Wenn Sie in einem Einfamilienhaus wohnen, können Sie beispielsweise das Schlafzimmer von der ersten Etage nach unten verlegen, indem Sie im Erdgeschoss Platz für ein (weiteres) Bett schaffen. Auf diese Weise wird im Alltag nur die untere Etage genutzt und mühsames Treppensteigen weitgehend vermieden. Ebenso lässt sich eine große Wohnung neu aufteilen, um den täglichen Reinigungsaufwand zu verringern.

Doch nicht immer ist eine Wohnungsanpassung möglich oder sind Behelfsstrukturen durchweg ideal. Unter Umständen kann sich im persönlichen Gespräch mit den Fachleuten der Wohnberatung auch herausstellen, dass ein Umzug in eine barrierefreie oder barrierearme Wohnung für Sie auf lange Sicht deutlich bequemer und sicherer ist, ohne Sie in Ihrer Eigenständigkeit einzuschränken. Auch im Falle eines Umzugs stehen Ihnen die Expertinnen und Experten der Wohnberatung NRW individuell zur Seite. Die Beratungsstellen in Aachen, Düsseldorf, Köln und Münster haben eigens zusätzliche Stellen für den Bereich Wohnungswechsel eingerichtet, da in diesen nordrhein-westfälischen Kommunen der Wohnungsmarkt besonders angespannt ist.

Wenn Sie sich nach gründlicher Überlegung für einen Wohnungswechsel entschieden haben, sollten Sie darauf achten, dass Lage und Ausstattung der neuen Wohnung Ihren individuellen Bedürfnissen und finanziellen Möglichkeiten entsprechen. Die nachfolgenden Punkte geben Ihnen einen ersten Anhaltspunkt, auf welche Details bereits bei der Wahl des Wohnhauses zu achten ist. Wünschenswert wäre es beispielsweise,

- wenn der Zugang zum Haus ohne Stufen bewältigt werden kann;
- wenn im Treppenhaus Abstellmöglichkeiten für Rollatoren existieren;
- wenn es im Haus einen geräumigen Aufzug mit großen Tasten und zu beiden Seiten der Treppe einen Handlauf gibt;
- wenn die Hausnummer groß, gut lesbar und beleuchtet ist.

Auch wenn sich diese Anforderungen nicht immer vollständig umsetzen lassen, sollten Sie die bestmögliche Lösung für Ihre persönliche Situation finden: Fällt Ihnen beispielsweise das Steigen mehrerer Treppen besonders schwer, sollten Sie nicht auf einen Aufzug verzichten.

Anpassungsmöglichkeiten für einzelne Wohnbereiche

Weil ältere Menschen in aller Regel mehr Zeit in ihren Wohnungen verbringen als jüngere, sollten Sie darauf achten, dass alle Räume Ihren individuellen und alltäglichen Bedürfnissen gerecht werden.

Eingangsbereich

Häufig beginnen die Schwierigkeiten älterer Menschen bereits beim Zugang zum Haus: Die Hausnummer ist schwer zu finden, das Licht nicht hell genug, Klingelschilder sind nur schlecht oder gar nicht lesbar, und bis zur Haustür müssen gleich mehrere Stufen überwunden werden.

Ein **ebenerdiger Hauseingang** oder eine **Rampe mit beidseitigen Handläufen** erleichtern den Zugang bereits deutlich. Grundsätzlich sollte die Steigung der Rampe allerdings nicht mehr als sechs Prozent betragen; für Menschen mit Rollator oder Rollstuhl ist eine Steigung von maximal vier Prozent empfehlenswert, insbesondere dann, wenn sie die Rampe ohne Hilfe benutzen.

Eine geringe Höhe (maximal drei Stufen in Abhängigkeit von deren jeweiliger Höhe) kann auch mit einer transportablen Rampe überbrückt werden. Allerdings erfordern lose Rampen in der Regel eine weitere Person, die die Rampe hinlegt und auch wieder entfernt. Wichtig: Der Bodenbelag der Rampe sollte rutschfest sein, jedoch einen möglichst niedrigen Reibungswiderstand haben, das Befahren also sicher, aber nicht mühsam machen.

Ist die zu überwindende Höhe zu groß oder sind die Platzverhältnisse beengt, bieten sich unter Umständen so genannte **(Rollstuhl-)Lifte** oder **Rollstuhlhebebühnen** als Alternativen an.



Überdacht, sicher und barrierefrei: Ein optimaler Hauseingang wird diesen Vorgaben gerecht.



Beleuchtete Klingelschilder und eine Türsprechanlage mit Videofunktion sind optimale Ergänzungen.

Foto: GGT



Eine Treppenraupe kann sinnvoll sein – muss jedoch immer von einer zweiten Person bedient werden.



Im Hausflur sollte genügend Platz zur Verfügung stehen, um Hilfsgeräte wie Rollator und Rollstuhl abstellen zu können.

Auch für einen sicheren und möglichst barrierefreien Hauseingang gilt: Je mehr Licht, desto besser. Achten Sie darauf, dass die **Hausnummern** auch im Dunkeln von der Straße aus gut zu sehen sind. Wichtig ist das vor allem bei medizinischen Notfällen, damit das richtige Haus schnell gefunden werden kann. Gut beleuchtete und in angemessener Höhe angebrachte Klingeln, Schlösser und Briefkästen sind ebenfalls hilfreich. Bewegungsmelder, die automatisch für eine ausreichende Beleuchtung sorgen, bieten hier zusätzliche Unterstützung und deutlichen Komfort. Gleiches gilt für eine **Überdachung**, die den Eingang vor Witterungseinflüssen schützt und so das Aufschließen der Tür bei Regen ohne Schirm ermöglicht. Ist der Zugang mit einer Fußmatte ausgestattet, sollte diese nicht nur rutschfest sein, sondern idealerweise in einer Vertiefung liegen und bündig mit dem Boden abschließen, um die Sturzgefahr zu minimieren. **Abstellmöglichkeiten** für Einkaufstaschen oder ähnliches in bequemer Höhe erleichtern das Aufschließen der Tür und machen Bücken unnötig.

Und auch der Bereich für die Mülltonnen sollte nicht vernachlässigt werden: ausreichend Licht, ein möglichst ebenerdiger Zugang und in der Höhe bequem zu erreichende Tonnen oder Müllcontainer erleichtern auch hier den Alltag und sorgen für zusätzliche Sicherheit.

Treppenhaus/Hausflur

Das **Licht** spielt auch eine entscheidende Rolle im Treppenhaus selbst: In der Regel sind in Mietshäusern so genannte Intervallschaltungen aktiviert, die dafür sorgen, dass die Lampen nach einer bestimmten Zeit wieder automatisch erlöschen. Stellen Sie sicher, dass die Beleuchtung tatsächlich so lange brennt, dass Sie auch beim langsamen Treppensteigen nicht plötzlich im Dunkeln stehen. **Beleuchtete Licht-**

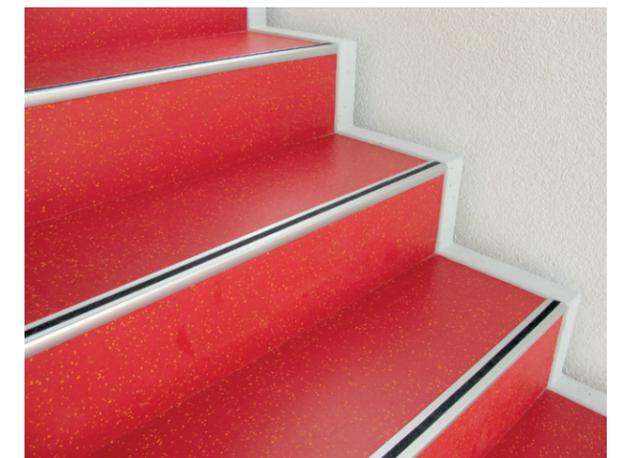
schalter und **Bewegungsmelder** geben zusätzliche Sicherheit. Zudem empfehlen sich auch im Haus **bodengleiche Fußmatten** mit rutschsicherer, gummierter Unterseite. Bedenken Sie: Selbst Kleinigkeiten wie eine zu dicke Matte können Stürze verursachen.

Ein **rutschfester Belag** ist auch bei den Treppenstufen Pflicht; bereits ausgetretene Stufen sollten Sie frühzeitig reparieren oder ersetzen lassen. Kontrastreiche, möglichst eingelassene Profile an den Stufenvorderkanten helfen Ihnen bei der Orientierung und Unterscheidung der einzelnen Stufen. Ein **Handlauf** an jeder Seite der Treppe und ein Lichtschalter an jeder Tür geben zusätzlich Sicherheit und senken die Stolpergefahr. Optimal greifbar sind Handläufe mit einem Durchmesser zwischen drei und viereinhalb Zentimetern; zudem sollte sie zu Beginn und Ende der Treppe jeweils um gut 30 Zentimeter über die Stufen hinausragen, um auch die erste und letzte Stufe bequem und sicher gehen zu können. Wenn Sie mehrere Etagen über die Treppe absolvieren müssen, bieten Ihnen ein eigens aufgestellter Stuhl auf einer der unteren Etagen oder ein praktischer Klappsitz Gelegenheit für eine kleine Pause. Auch vor Ihrer Wohnungstür sollten Sie an eine Abstellmöglichkeit für Taschen in bequemer Höhe denken.

Bereitet Ihnen das Treppensteigen allerdings bereits große Mühe oder sind Sie auf einen Rollstuhl angewiesen, können **Treppenlifte**, **Treppenmobile** oder **Treppenraupen** eine sinnvolle Alternative sein; allerdings ist je nach Gerät und der Gegebenheiten vor Ort Hilfe bei der Bedienung notwendig. Auch der nachträgliche Einbau eines Aufzuges lässt sich bisweilen realisieren. Die entsprechenden technischen, (bau-)rechtlichen und finanziellen Voraussetzungen sind häufig jedoch sehr aufwendig. Die Fachleute der Wohnberatung helfen Ihnen auch hier gerne weiter und beraten Sie individuell.



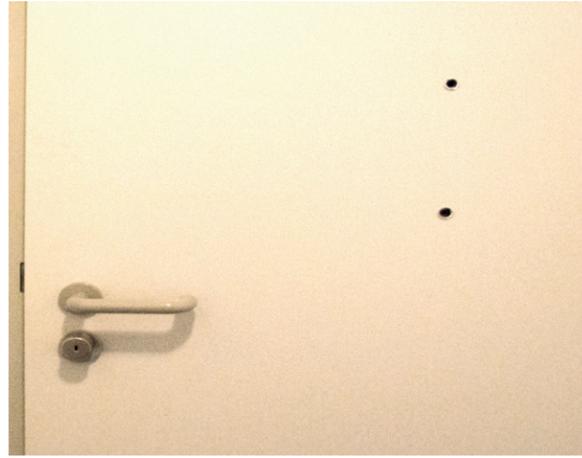
Ein Treppenlift ermöglicht auf Dauer auch eine bequemere Nutzung der oberen Etagen.



Kontrastreiche, möglichst eingelassene Profile an den Stufenvorderkanten helfen Ihnen bei der Orientierung und Unterscheidung der einzelnen Stufen.



Eine einfach zu bedienende Gegensprechanlage bedeutet Komfort und Sicherheit.



Türspione in unterschiedlicher Höhe erleichtern auch Menschen mit Handicap das Hindurchsehen.

Wohnungsflur

Der Flur Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses sollte gut ausgeleuchtet und möglichst zweckmäßig eingerichtet sein: Zu viele Möbel schränken die **Bewegungsfreiheit** ein. Sinnvoll ist etwa eine bequem zu erreichende Garderobe. Auch eine **Sitzgelegenheit** bietet sich an, damit Sie Ihre Schuhe problemlos an- und ausziehen können. Ein **langer Schuhanzieher** oder der Stock lassen sich im Schirmständer unterbringen. Verzichten Sie dagegen auf Teppiche und Läufer, die sich als Stolperfallen entpuppen könnten. Ein **Zweitong** schließlich empfiehlt sich, wenn Sie das Läuten der Tür häufiger überhören, weil Sie vielleicht die hohen Töne der Klingel schlechter wahrnehmen als früher. Für gehörlose oder schwerhörige Menschen empfiehlt sich die Montage einer Lichtzeichenklingel.

Genehmigungen einholen

Für Umbaumaßnahmen – etwa den Einbau einer bodengleichen Dusche statt einer Badewanne – muss das schriftliche Einverständnis der Vermieterinnen und Vermieter eingeholt werden. Diese dürfen ihre Zustimmung jedoch nur mit berechtigtem Interesse verweigern; können allerdings auf einen Rückbau bestehen, wenn Sie aus der Wohnung ausziehen (BGB § 554 Duldung von Erhaltungs- und Modernisierungsmaßnahmen). Wollen Sie lediglich stabile Handgriffe im Bad montieren, ist eine solche Zustimmung nicht erforderlich. Dennoch sollten Sie unter Umständen im Vorfeld das Gespräch suchen, denn vielleicht sind auch die Vermieterin oder der Vermieter bereit, sich an der alten- bzw. behindertengerechten Anpassung von Haus oder Wohnung finanziell zu beteiligen.

Badezimmer/WC

Möglichst lange ohne Hilfe auskommen – dieser verständliche Wunsch älterer Menschen bekommt mit Blick auf die tägliche Hygiene noch einmal zusätzliches Gewicht. Und auch hier gilt: Viele entscheidende Veränderungen, die zu deutlich mehr Sicherheit und Komfort führen, lassen sich bereits mit einfachen Dingen erreichen.

Ein **unterfahrbares Waschbecken** etwa, das ausreichende Beinfreiheit bietet, ermöglicht es Ihnen, sich auch im Sitzen bzw. vom Rollstuhl aus zu waschen oder zu frisieren. Ein geeigneter etwa nach unten gezogener Spiegel, eine **Einhand-Mischbatterie mit herausziehbarer Schlauchbrause** sowie eine gute **Beleuchtung** an der Decke und an beiden Seiten des Spiegels sind weitere sinnvolle Ergänzungen.

Bitte bedenken Sie: Die meisten Unfälle im Haushalt passieren im Bad. Damit Ihnen im Notfall, etwa nach einem Sturz, schnell geholfen werden kann, sollte sich die Badezimmertür möglichst auch von außen entriegeln und nach außen öffnen lassen, so dass sie nicht durch eine hinter der Tür liegende Person blockiert werden kann. Prüfen Sie in Absprache mit der Vermieterin oder dem Vermieter, ob sich nicht die **Anschlagseite der Tür** ändern lässt. Zudem ist eine **Türbreite von**



Foto: GGT



Ausreichend Freiraum unter dem Waschbecken bedeutet zugleich mehr Beinfreiheit. Hier ist Platz für einen Rollstuhl oder eine Sitzgelegenheit.



Ein Haltegriff gibt Sicherheit beim Aufstehen. Über große Schalter mit eindeutiger Beschriftung können bei diesem Modell zudem zusätzliche Reinigungsleistungen abgerufen werden.



Bequem zu reinigen, rutschsicher, mit Haltegriffen und einem im Bedarfsfall klappbaren Duschhocker: Dieses Bad ist barrierefrei.



Eine bodengleiche Dusche und kleinteilige, rutschfeste Fliesen sorgen hier für Sicherheit.

Foto: GGT

mindestens 80 Zentimetern sinnvoll – zum einen, weil Sie selbst den Durchgang beispielsweise mit einem Rollator leichter passieren können, zum anderen, weil im Bedarfsfall so auch eine weitere, helfende Person besser mit durch die Tür passt.

Ein weiteres, ganz entscheidendes Kriterium für ein sicheres Bad ist das Thema **Rutschsicherheit**. Und die beginnt bereits mit dem Bodenbelag: Optimal sind beispielsweise kleinteilige Fliesen, deren zahlreiche Fugen rutschhemmend wirken. Sie sollten insbesondere im unmittelbaren Bereich der Dusche bzw. Badewanne zum Einsatz kommen, da hier aufgrund der Feuchtigkeit die Gefahr besonders groß ist, auf dem glatten Boden auszurutschen. Auf rutschhemmende Kunststoff-Matten in Wanne oder Dusche sollten Sie hingegen möglichst verzichten; sie sind schlecht zu reinigen und bergen die Gefahr von Schimmelbildung. Besser Sie entscheiden sich gleich für eine Duschtasse oder Wanne mit so genanntem **Antislip-Belag** oder lassen diesen nachträglich aufbringen. Eine solche Beschichtung minimiert durch ihre spezielle, leicht körnige Beschaffenheit die Gefahr des Ausrutschens auf der feuchten Keramik. Nutzen Sie zudem statt einer Duschtrennung lieber einen **Duschvorhang** vom Raumausstatter. Er ist schwer, klebt nicht am Körper, ist aber leichter zu handhaben und schafft Platz. Festinstallierte Duschtrennwände bieten zwar oft einen höheren Schutz vor Spritz-

wasser, schränken aber die Bewegungsfreiheit im Badezimmer wesentlich ein, insbesondere bei der Pflege durch Angehörige oder den Pflegedienst.

Waghalsige Kletterpartien in die Wanne sind ebenfalls ein deutliches Sicherheitsrisiko. Bequemer haben Sie es mit einem **Wannensitz** oder einem **Wannelifter**, der sich nach Bedarf mit einer Hand heben und senken lässt und so den Ein- und Ausstieg deutlich erleichtert. Ein solcher Lifter lässt sich jedoch tatsächlich nur dann effektiv nutzen, wenn Sie die Beine – auch ohne Hilfe – noch über den Rand der Badewanne heben können. Zudem ist ein solches Gerät nur schwer und mit einigem Aufwand wieder aus der Wanne zu entfernen; lebt also eine weitere Person im Haushalt, die auf die Nutzung des Lifters nicht angewiesen ist, könnte es für diese zu Beeinträchtigungen kommen. Falls Ihnen trotz Hilfsmitteln die Benutzung der Badewanne ohne fremde Hilfe nicht mehr möglich ist, sollten Sie darüber nachdenken, nachträglich eine Dusche einzubauen. In Mietwohnungen muss dazu allerdings aufgrund der baulichen Umbaumaßnahmen die Genehmigung des der Vermieterin oder des Vermieters eingeholt werden, auch wenn dieser seine Zustimmung nur mit berechtigtem Interesse verweigern darf. Ideal ist eine **bodengleiche Dusche**. Ist diese bautechnisch nicht realisierbar, kann eine **superflache Duschtasse** ein sinnvoller Ersatz sein. Die

Expertinnen und Experten der Wohnberatung NRW informieren Sie gerne über die für Ihre Situation beste Lösung und zeigen Ihnen Varianten und Alternativen auf.

Haltestangen zur sicheren Nutzung des Badezimmer-Interieurs sind in jedem Fall empfehlenswert. Sie ermöglichen Ihnen das sichere Ein- und Aussteigen in Dusche und Wanne, aber auch das Hochziehen von der Toilette. Haltegriffe, die im Winkel (kein rechter Winkel!) verlaufen, sind zweckmäßig, weil Sie aufstehen können, ohne umgreifen zu müssen: Der senkrechte oder schräg verlaufende Teil hilft beim Hochziehen oder Hinsetzen, auf dem waagerechten Teil kann man sich abstützen. Achten Sie darauf, dass die Griffe rutschhemmend und möglichst kontrastreich gestaltet sind, damit sie diese im Bedarfsfall schnell und gut sehen; vermeiden Sie weiße Haltegriffe an weißen Wänden. Auch in der Dusche können nach Bedarf Griffe, Haltevorrichtungen und eine Sitzgelegenheit eingesetzt werden.

Haltegriffe sind auch im Bereich der Toilette von Vorteil, da sich gerade das Hinsetzen und wieder Aufstehen als zunehmend beschwerlich erweisen kann. Achten Sie also bei Leichtbauwänden und Vorwandinstallationen auf Wandaussteifungen für die nachträgliche Montage von Haltegriffen und lassen Sie auch gleich eine Steckdose zur Vorbereitung eines **Dusch-WCs** installieren. Für viele Menschen sind die üblichen Toiletten darüber hinaus zu niedrig, ein erhöhtes Toiletten-Modell ist vielfach deutlich bequemer, vor allem beim Umsteigen vom Rollstuhl auf den WC-Sitz oder bei Behinderungen, wie etwa bei Versteifungen der Hüften. Toilettensitzerhöhungen aus Kunststoff hingegen sollten nicht als Dauerlösung in Betracht gezogen werden, da sie nur schwer zu reinigen sind. Die Papierrolle und die Wasserspülung sollten von der Toilette aus stets leicht zu erreichen sein. Nicht minder wichtig ist es, Bad und Toilette regelmäßig und ausreichend zu lüften. Falls die Fenstergriffe für Sie zu hoch oder ungünstig angebracht sind, können eine **Fenstergriffverlängerung** oder ein elektrischer Mechanismus eine sinnvolle Lösung sein.



Ein Sessel am Fenster bedeutet für viele ältere und alte Menschen Abwechslung und nicht zuletzt auch Kontakt zur Außenwelt.

Das Wohnzimmer

Gerade für das Wohnzimmer gilt: Weniger kann mehr sein. Ein vollgestelltes Zimmer engt Ihren Bewegungsspielraum ein. Und: Nicht alles, was bequem aussieht, ist auch bequem. Tatsächlich sind Sessel, Sofas und Stühle oftmals viel zu niedrig oder zu weich oder sie verfügen nicht über eine ebene Sitzfläche. Dann ist bereits das Hinsetzen mühsam, und für das Aufstehen benötigen Sie viel Kraft. Mit einfachen Holzklötzchen vom Schreiner oder aus dem Fachhandel, die fest mit dem Möbelstück verbunden werden, können Sie für eine bequeme und preiswerte



Komplett ebenerdig und daher auch mit speziellen Duschsitzen nutzbar ist dieses Bad.



Eine herausziehbare Schlauchbrause erleichtert die Körperpflege und Reinigung.

Foto: GGT



Mit einfachen Hilfsmitteln wie einer fest montierten Möbelerhöhung, die in Wohn- und Schlafzimmer eingesetzt werden kann, lässt sich das vorhandene Mobiliar den eigenen Bedürfnissen anpassen.

Erhöhung

vorhandener Sitzmöbel sorgen. Bisweilen lassen sich die Beine der Möbel auch komplett gegen höhere Varianten austauschen. Wichtig ist, dass auch derart erhöhte Möbel beim Sitzen einen Winkel von mindestens 90 Grad zwischen Unter- und Oberschenkel möglich machen, damit Ihre Füße bequem auf dem Boden aufstehen. Beziehen Sie beim Ausmessen die Absatzhöhe Ihrer Pantoffeln oder der Schuhe, die Sie im Haus tragen, mit ein. Sorgen Sie darüber hinaus für eine **bequeme Sitzgelegenheit auch am Fenster**: Gerade für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, ist der Blick nach draußen besonders wichtig. Sinnvoll sind darüber hinaus neben einer hellen Deckenbeleuchtung, die direkt an der Tür eingeschaltet werden kann, mehrere weitere Lichtquellen, die den Raum gut ausleuchten. Vor allem an Ihrem Lieblingsplatz sollten Sie nicht an Licht sparen, damit Sie dort mühelos lesen und bequem Ihrem Hobby nachgehen können. Grundsätzlich gilt: Ältere Menschen benötigen viermal so viel Licht wie junge, um dasselbe zu sehen. Entfernen Sie daher frühzeitig mögliche Stolperfallen wie Kabel und lose Teppiche oder sichern Sie letztere durch eine rutschfeste Unterlage.



Ausreichend Platz in den Wohnräumen ermöglicht auch im Schlafzimmer den Einsatz von Hilfsmitteln wie einem Rollator.



Anneliese T. hat ein großes Wohnzimmer mit ausladender Sitzgarnitur. Zwei Sessel und ein dreisitziges Sofa waren immer ihr ganzer Stolz, wenn Besuch kam. Zuletzt hat sie sich zusätzlich einen Sessel mit Aufstehhilfe und elektronischer Bedienbarkeit von Lehne und Fußstütze angeschafft. Doch vor lauter Möbeln konnte Anneliese T. mit ihrer Gehhilfe seitdem nicht mehr durch das Wohnzimmer hin zu ihrer Terrasse, ebenso wenig war das Esszimmer ohne Schwierigkeiten erreichbar. Nach einem Gespräch mit einer Wohnberaterin hat Anneliese H. sich durchaus schweren Herzens von ihrem Sofa getrennt – und war plötzlich erleichtert, weil sie merkte, wie viel einfacher sie sich jetzt wieder in dem Zimmer bewegen kann.

Das Schlafzimmer

Auch im Schlafzimmer sind **Platz** und **Licht** von großer Bedeutung. Gerade nachts, wenn Sie beispielsweise zur Toilette müssen, ist es bequemer, wenn Sie nicht auf zahlreiche Möbel oder Gegenstände achten müssen. Freie Gehwege, ein problemlos zu erreichender **Lichtschalter direkt am Bett**, **Bewegungsmelder**, die automatisch für Licht sorgen, sobald Sie das Bett verlassen, oder eine Lichtleiste von der Bettkante bis zum Bad sind sinnvoll und sicher. Außerdem sollte am Bett ein stabiler **Nachttisch** mit ausreichender Ablagefläche beispielsweise auch für ein Telefon stehen.

Wenn Sie ein Einzelbett haben, stellen Sie es so auf, dass es von drei Seiten aus zugänglich ist. Das erleichtert die Nutzung und falls notwendig, auch die Pflege. Idealerweise sollten Sie die **Höhe des Bettes** Ihren individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen anpassen können. Weitere zweckmäßige Ergänzungen: elektrisch verstellbare Lattenroste und Rollen mit Bremsen, mittels derer sich das Bett im Raum verschieben lässt. Wechseln Sie außerdem mindestens alle zehn Jahre Ihre Matratze aus – sie ist ein wesentlicher Faktor für guten Schlaf. Ebenso lohnt es sich, den Kleiderschrank unter die Lupe zu nehmen. Räumen Sie die Kleidung, die Sie häufig brauchen, in Griffnähe. Selten benötigte Dinge können weiter hinten verstaut werden. Praktisch ist außerdem eine **Innenbeleuchtung der Schränke**, die sich auch nachträglich anbringen lässt. Spezielle LED-Vorrichtungen etwa werden lediglich eingeklebt und durch Berührung eingeschaltet.





Eine niedrige, unterfahrbare Arbeitsplatte in der Küche eignet sich für Menschen im Rollstuhl ebenso wie für Menschen, denen langes Stehen in der Küche zusehends schwerfällt.



Leicht zu erreichen und übersichtlich sortiert: Über einen solchen Kücheneinbau sind die wichtigsten Gerätschaften schnell zur Hand.



Ergonomisch geformte Messer geben sicheren Halt, verhindern ein Überbelastung von Handgelenk und Arm und reduzieren den Kraftaufwand beim Schneiden.

Die Küche

Für viele Menschen ist die Küche das Herz Ihres Zuhauses. Hier merken sie oft erst sehr spät, dass die gewohnte Ordnung nicht unbedingt immer noch die beste ist. Doch mit einfachen Maßnahmen lässt sich unter Umständen viel erreichen. Grundsätzlich gilt: Alles sollte gut erreichbar und leicht zu verstauen sein. Deshalb kann es sinnvoll sein, die Inhalte der Schränke so umzuräumen, dass sich Geräte, Geschirr und Lebensmittel, die Sie häufig benutzen, stets in **Griffnähe** befinden.

Oft sind jedoch bereits die Schränke selbst ungünstig angebracht. Versetzen Sie die Hängeschränke auf eine für Sie **angenehme Höhe**, so dass Sie wichtige Gegenstände gut und möglichst ohne zusätzliche Hilfsmittel erreichen können. **180-Grad-Scharniere** an den Schranktüren, die sich so besonders weit öffnen lassen, sorgen für besseren Einblick; **Glasböden** in den oberen Schranketagen für einen besseren Überblick. Schubladen, **ausziehbare Drahtkörbe** oder ein **Topfkarussell** in den Unterschränken (alles nachrüstbar) sind komfortable Alternativen zu Einlegeböden. Hier lassen sich die Gegenstände übersichtlich einsortieren, und Sie müssen sich weniger tief bücken.

Und auch bei der Arbeitsplatte entscheidet die individuell richtige Höhe und Platzierung: Sie müssen dort bequem und mit ausreichend Licht arbeiten können. Zweckmäßig ist zudem ein zusätzlicher Sitzplatz zum Arbeiten oder eine Stehhilfe. Alternativ lassen sich beispielsweise auch Schubladen gegen eine ausziehbare Arbeitsplatte austauschen, an der Sie sitzen können. Menschen mit Rollstuhl sollten darauf achten, dass die **unterfahrbare Arbeitsplatte** sowie Elektrogeräte, Waschmaschine und Trockner problemlos genutzt werden können, also in bequemer Höhe und mit ausreichend Platz zum Rangieren angebracht bzw. aufgestellt sind.

Keller/Balkon/Garten

Nicht vergessen werden dürfen bei der Anpassung der Wohnung die Kellerräume, der Balkon oder der Garten. Eine **gute Beleuchtung** ist gerade im Bereich der Kellertreppe und in den Kellerräumen zu empfehlen; die Treppe sollte zudem mit einem **beidseitigen durchgehenden Handlauf** gesichert werden. Von Vorteil ist es, wenn der Handlauf abgerundete Enden hat – so minimieren Sie die Gefahr hängen zu bleiben. Farbige Markierungen der Stufenkanten sorgen für ein zusätzliches Maß an Sicherheit. Sorgen Sie zudem dafür, dass Mülltonnen problemlos und sicher zugänglich sind – wenn sie draußen stehen, auch bei Regen.

Balkone oder Terrassen erfreuen die Bewohnerinnen und Bewohner nur, wenn sie ohne Schwierigkeiten zu erreichen und bequem zu nutzen sind. Idealerweise sollten **Balkontüren** mindestens 80, besser 90 Zentimeter breit und schwellenfrei sein. Ist letzteres nicht der Fall, lassen sich kleine Türschwellen häufig ohne großen Aufwand reduzieren, zum Beispiel durch ein Holzpodest oder eine kleine Rampe. Denken Sie dann aber auch daran, die Brüstung entsprechend zu erhöhen. Auch ein fest montierter Haltegriff im Übergangsbereich von der Wohnung auf den Balkon kann hilfreich sein.

Leuchten Sie Treppen und Plattenwege im Garten stets gut aus, bringen Sie Handläufe an und lassen Sie verschobene, hochstehende oder gebrochene Platten stets umgehend reparieren. Auch hier lohnt es sich über spezielle **Antislip-Beläge** nachzudenken: Gerade nasse Bodenplatten können rutschig sein. Hochbeete schließlich erleichtern die Gartenarbeit und schonen Rücken und Gelenke.



Ein Hochbeet erleichtert die Gartenarbeit.



Auch auf dem Balkon und im Garten sollte auf ebene Wege geachtet werden.

Konkrete Maßnahmen der Wohnungsanpassung für Menschen mit Demenz

Eine Wohnungsanpassung ist immer eine individuelle Angelegenheit; notwendige Veränderungen orientieren sich stets an Ihren speziellen Bedürfnissen. Ein Aspekt, der insbesondere dann von Bedeutung ist, wenn in Ihrem Haushalt ein Mensch mit Demenz lebt. Hier gilt es bewusst einen sorgsamsten Kompromiss zwischen dem Erhalt der für den Erkrankten enorm wichtigen vertrauten Umgebung und notwendigen Veränderungen im Sinne der Barrierefreiheit und Sicherheit zu finden.

Analysieren Sie – am besten gemeinsam mit den Fachleuten der Wohnberatung NRW – die Gegebenheiten vor Ort aus Sicht des an Demenz erkrankten Angehörigen. Zunehmende Vergesslichkeit, eine nachlassende Fähigkeit, Alltagsaufgaben zu bewältigen, Verwirrung und Ängste, sind Teil des Krankheitsbildes. Zugleich haben auch Menschen mit Demenz nach wie vor Wünsche und Bedürfnisse; sie erinnern sich vielfach noch sehr gut an Ereignisse und Personen aus der Vergangenheit und sind in der Lage, sinnliche, atmosphärische und leibliche Erfahrungen zu machen. Viele Menschen mit Demenz haben Angst im Dunkeln. Manche vergessen ihre Körperpflege. Eine gestörte Feinmotorik und ein sich verschlechternder Gleichgewichtssinn erschweren Bewegungsabläufe und erhöhen das Sturzrisiko. Der körperliche und seelische Zustand von Menschen mit einer Demenz ist individuell verschieden und ändert sich im Verlauf der Erkrankung.

Deshalb ist es wichtig, in jedem Einzelfall zu klären, welche Maßnahmen der Wohnungsanpassung für wen in welcher Phase der Erkrankung sinnvoll sind.



Eine Demenzerkrankung stellt pflegende Personen vor große Herausforderungen. Eine Wohnungsanpassung kann hier unterstützend wirken.



Demenzkranken Menschen haben besondere Bedürfnisse, die auch bei der Wohnungsanpassung beachtet werden sollten.

Besondere Anforderungen in der Wohnung

Anpassungsmaßnahmen für Menschen mit Demenz sollten einfach und leicht verständlich sein. Sie dürfen auf keinen Fall zu weiterer Verwirrung führen, können und sollten jedoch die Sinnes- und Denkfunktion durchaus zusätzlich anregen und unterstützen. Eine entsprechende Gestaltung der Wohnung kann auf diese Weise die Mobilität und die Weiterführung gewohnter Aktivitäten fördern.

Räumliche Orientierung erleichtern

Kontrastreiche Markierungen können dabei helfen, wichtige Türen – also etwa jene zum Bad oder zum Schlafzimmer – wiederzuerkennen. Gleichzeitig sollten Reizüberflutungen durch gemusterte Tapeten, Vorhänge und Teppiche möglichst reduziert werden, ohne dass die an Demenz erkrankte Person auf vertraute und lieb gewonnene Einrichtungsgegenstände allzu sehr verzichten muss. Bedenken Sie: Auch vertraute Gegenstände, die einen Wiedererkennungseffekt hervorrufen, können wichtige Orte kennzeichnen. Ebenso kann die farbige Kennzeichnung oder helle Beleuchtung von Türen dazu beitragen, dass zentrale Anlaufpunkte in der Wohnung leichter wiedererkannt werden. Türen, die nicht unbedingt notwendig sind, sollten ausgehängt werden. Türen, die hingegen an „sensible Orte“ führen – also beispielsweise nach draußen oder über eine Treppe hinunter in den Keller –, sollten mit einem akustischen Signal gekoppelt werden. Hier reicht bereits eine kleine Glocke, die an der Tür angebracht wird, damit Sie deren Benutzung stets mitbekommen.

Weitere unterstützende Maßnahmen:

- **Zeitliche Orientierung fördern:** Nutzen Sie Uhren mit arabischem Zifferblatt und Kalender an zentralen Orten; richten Sie den Speiseplan und Blumendekorationen nach den Jahreszeiten aus und unterstützen Sie ritualisierte Handlungsabläufe.
- **Bewegungsraum schaffen:** Entfernen Sie die Möbel aus der Mitte der Räume und verzichten Sie auf kleine Ausstattungsgegenstände; halten Sie die Gänge frei, um Bewegung zu ermöglichen; sorgen Sie für einen stabilen Stuhl mit Armlehne in der Küche, so dass die erkrankte Person auch dort an Ihren Aktivitäten teilhaben kann; ziehen Sie die Anschaffung eines Rollators in Betracht, der das Gehen erleichtert.
- **Ängsten und Verwirrtheit begegnen:** Behalten Sie bekannte und liebe Gewohnheiten, das gemeinsame Blumengießen, den Mittagsschlaf nach dem Essen oder das gemeinsame Holen der Post, bei; lassen Sie bei Angst vor Dunkelheit Lichter brennen (Nachtlichter!) und nutzen Sie möglichst indirekte Beleuchtung, damit keine Schatten entstehen; decken Sie Spiegel ab, falls das eigene Spiegelbild bei der an Demenz erkrankten Person Angst auslöst; schließen Sie nachts die Vorhänge.
- **Vor Verletzungen schützen – Sicherheit erhöhen:** Bewahren Sie Elektrogeräte, die nicht mehr eigenständig benutzt werden sollen, ebenso wie Werkzeuge, Streichhölzer, Putzmittel, Alkohol und zerbrechliche Gegenstände außer Sicht- und Reichweite auf; beseitigen Sie Stolperfallen und geben Sie giftige Zimmerpflanzen ab; verzichten Sie auf die Reparatur knarrender Böden und quietschender Türen, da so Herumwandeln gehört werden kann; nutzen Sie Steckdosensicherungen, Zeitschaltuhren für Elektrogeräte sowie Rauch-, Gas- und Wassermelder.
- **Hilfsmittel und Haushaltsgeräte individuell einsetzen:** Hilfsmittel für Menschen mit Demenz müssen eindeutig und leicht bedienbar sein. Der Einsatz darf nicht zusätzlich verwirren oder ängstigen. So kann beispielsweise ein Badewannenlifter hilfreich sein, um leichter in die Badewanne hinein- und auch wieder herauszukommen. Er kann aber auch Ängste auslösen, weil das Prinzip nicht mehr verstanden wird. Das Gleiche gilt etwa für Rollatoren. Wenn diese Situation eintritt, ist es besser, auf solche Hilfsmittel zu verzichten.



Gerade in einem Haushalt mit Menschen mit Demenz spielen im Rahmen einer Wohnungsanpassung Sicherheitsaspekte eine entscheidende Rolle und gehen weit über derartige Behelfsstrategien hinaus.

Pflegende und Angehörige: Sorgen Sie auch für sich selbst

Vielfach vergessen Angehörige und Pflegende über die alltägliche Betreuung eines Menschen mit Demenz die eigenen Bedürfnisse oder stellen sie bewusst hinten an. Insbesondere, wenn Sie in derselben Wohnung leben wie die erkrankte Person, sollten Sie sich dort auch persönliche Rückzugsräume schaffen, in die Sie sich bewusst zurückziehen können, um sich zu erholen. Verzichteten Sie darüber hinaus nicht auf zusätzliche Hilfe – aus der Nachbarschaft, aus dem Freundeskreis, von einem Pflegedienst. So schaffen Sie sich Zeit und Raum für eine Auszeit, persönliche Unternehmungen und die Förderung auch der eigenen Gesundheit.

Beratungsangebot nutzen

Auch im Hinblick auf eine Wohnungsanpassung bei Menschen mit Demenz sind die Wohnberatungsstellen in NRW hilfreiche Anlaufstellen. Spezialisierte Beratungsangebote halten darüber hinaus die Deutsche Alzheimergesellschaft oder die 13 Demenz-Servicezentren des Landes vor. Die Landesinitiative Demenz hat zum Thema „Wohnungsanpassung bei Demenz“ zudem eine eigene Broschüre aufgelegt.
www.demenz-service-nrw.de und www.deutsche-alzheimer.de

Eigenständig und sicher Hilfsmittel und unterstützende Technik im Alltag

Nicht nur der Abbau von Barrieren, neue Möbel oder Umbauten können für mehr Sicherheit und Bequemlichkeit sorgen, auch zahlreiche technische Gerätschaften und Entwicklungen unterstützen Sie wirksam bei einer selbstständigen Lebensführung. Das beginnt mit relativ einfachen Dingen, wie einem leicht zu bedienenden Telefon und endet bei vereinfachten Systemen zur Internet- und PC-Nutzung, einer telemedizinischen hausärztlichen Betreuung oder bei elektronischen Assistenzsystemen zur Steuerung von Beleuchtung, Klima, Sicherheit und Zugang oder der Tagesstrukturierung. Einige der nachfolgenden einfachen Beispiele sollen aufzeigen, dass sich die Auseinandersetzung mit dem Thema „Unterstützende Technik im Alltag“ in jedem Fall lohnt. Die Fachleute der Wohnberatungsstellen helfen Ihnen gerne bei der Recherche, zeigen Ihnen Möglichkeiten auf und beraten Sie auch in Finanzierungsfragen.



Rauchmelder können Leben retten und müssen in NRW in jeder Wohnung vorhanden sein. Spezielle Modelle geben auch optische Signale ab – etwa Lichtblitze – und empfehlen sich für gehörlose Menschen oder Menschen mit verminderter Hörleistung.



Foto: GGT



Fernbedienungen, hier zum Beispiel für die Rollos, sollten immer so einfach wie möglich konzipiert sein und nicht zusätzlich verwirren.



Eine Herdsicherung kann Brandfälle verhindern, da sie automatisch für die Abschaltung des Herdes sorgt.

Foto: GGT

Technische Hilfsmittel

Sie gehören längst fest zum Alltag: Telefone mit besonders großen Tasten, einer einfachen Menüführung, mit extra lauten Klingeltönen und einer individuell einstellbaren Gesprächslautstärke sowie mit einem Display, auf dem die Schrift besonders groß angezeigt wird. All das erleichtert Ihnen die Bedienung des Gerätes auch bei einer Seh- oder Hörschwäche.

Elektrische Rolladenheber sind eine große Entlastung, weil Sie keine Kraft mehr für das Öffnen und Schließen der Jalousien aufwenden müssen. Auch nachträglich lassen sich in den meisten Fällen Motoren in das System einbauen. Achten Sie bei der Auswahl der Technik auf eine leichte Bedienbarkeit des Zubehörs. So sollte etwa die Uhrzeit für das automatische Heben und Senken der Rollos einfach einzugeben sein und die Umstellung der Zeitschaltuhr von Sommer- auf Winterzeit möglichst automatisch erfolgen. Funktioniert das System per Fernbedienung, achten Sie darauf, dass diese nicht unnötig kompliziert ist.

Mit einer **Herdsicherung** lässt sich die Gefahr eines Küchenbrandes durch Überhitzung von Herdplatten minimieren. Das Warngerät ist nachträglich anbringbar und schaltet den Herd automatisch nach einer vorher bestimmten Kochzeit oder bei zu großer Hitzeentwicklung ab. Grundsätzlich muss die Wohnung mit **Rauchmeldern** ausgestattet sein.

Auch ein **Bügeleisen mit dreiseitiger Abschaltautomatik** ist eine praktische Alltagshilfe. Es stellt sich bei Nichtnutzung oder Umfallen automatisch aus. So werden Brandschäden auf der Bügelwäsche oder gar Zimmerbrände vermieden.



Medikamentenspender sind sinnvoll, elektronische Modelle haben zudem eine Erinnerungsfunktion.



Ein Wassermelder registriert vergessene Wasserhähne und kann Überschwemmungen verhindern.

Mit Wochentag und Tageszeit beschriftete Medikamentendosen erleichtern die korrekte Einnahme von Medikamenten. **Elektronische Medikamentenspender** können zudem zeitlich individuell programmiert werden und erinnern mit einem Signal an die rechtzeitige Einnahme der Tabletten.

Bettsensoren oder Sensormatten bieten sich beispielsweise bei pflegebedürftigen Menschen oder Menschen mit Demenz an: Sie signalisieren, wenn eine Person das Bett verlässt und senden einen Alarm an die betreuende Person. Gangunsichere oder verwirrte Menschen können so etwa beim Gang zur Toilette sicher begleitet werden.

Wasserschäden oder auch die Gefahr von Verbrühungen können durch den Einsatz von so genannten **Wasserregulatoren** und **Wassermeldern** vermieden werden. Über die Regulatoren kann eine bestimmte Temperatur voreingestellt werden; die Melder signalisieren per Alarm, wenn Wasser überläuft und sich auf dem Boden sammelt – etwa, weil das Badewasser nicht abgedreht wurde. Spezielle Assistenzsysteme schalten laufende Wasserhähne sogar komplett aus, sobald sich niemand mehr im Bad befindet.

Benutzerfreundliche Gegenstände

Es muss nicht immer gleich die ganz große Technik sein. Viele alltägliche Verrichtungen in Wohnung und Haushalt werden mit speziellen Hilfsmitteln einfacher – oder lassen sich sicherer handhaben. Verwenden Sie statt Hockern oder gar Stühlen immer eine TÜV geprüfte **Haushaltsleiter**, wenn Sie beispielsweise eine Glühlampe austauschen müssen, etwas oben aus einem Schrank holen möchten oder um die Gardinen aufzuhängen. Sie ermöglicht durch breite Stufen die jeweils richtige und sichere Stehhöhe; der Bügel bietet darüber hinaus die Möglichkeit, sich festzuhalten. Bewahren Sie die Haushaltsleiter möglichst in der Etage auf, in der sie benutzt wird.

Fest **montierte Haltegriffe** – möglichst in Signalfarben – können bei vielen Gelegenheiten gute Dienste leisten. Prüfen Sie gemeinsam mit den Experten und Expertinnen der Wohnberatung, wo solche Stützen sinnvoll sein könnten: im Bad, auf der Toilette, an Türschwellen, am Bett.

Eine **Greifhilfe** kann im Alltag sehr praktische Dienste leisten. Mit ihrem langen Stiel und ihrer zupackenden „Zange“ können Sie ohne größeren Kraftaufwand Gegenstände aufheben, aus dem Regal herausholen oder in den Schrank stellen. Es gibt diese Zangen in unterschiedlichen Ausführungen – auch hier sollten Sie schauen, welches Modell Ihren speziellen Bedürfnissen gerecht wird.

Für mehr Sicherheit beim Arbeiten in der Küche mit einer Hand eignen sich kleine **rutschfeste Gummimatten**. Sie geben Ihnen sicheren Halt und erleichtern auch das Öffnen von Flaschen.



Ein Drehverschlussöffner aus Silikon erleichtert alltägliche Handgriffe.



Besonders praktisch, um an entfernte Gegenstände heranzukommen: eine Greifhilfe.



Haltegriffe in Signalfarben bedeuten zusätzliche Sicherheit.

Foto: GGT



Foto: GGT

Die Palette unterstützender Hilfsmittel ist groß und reicht von Greifhilfen über ergonomisches Besteck bis hin zu Fenstergriffverlängerungen.

Hohe Fenster sind meist nur schwer zu öffnen oder zu schließen, weil der Fenstergriff nur schwer zu erreichen ist. Ein tiefer gesetzter Griff oder eine **Fenstergriffverlängerung** können hier Abhilfe schaffen. Für Menschen, die nicht gut stehen können, kann Duschen unter Umständen sehr anstrengend werden. Ein **Duschhocker** aus nicht rostendem Material und mit individuell in der Höhe verstellbaren Beinen ist hier meist sehr nützlich. Die passende Größe und ein sicherer Stand sind weitere wichtige Eigenschaften eines guten Duschhockers. Einzelne Modelle verfügen zudem über eine kleine Rückenlehne, Armlehnen oder einen speziellen Ausschnitt für den Intimbereich; hier können Sie die Auswahl Ihren Bedürfnissen anpassen. Grundsätzlich gilt: Wenn Sie einen Duschhocker nutzen, sollten Sie immer auch einen Haltegriff in der Dusche anbringen.

Ein **Einkaufstrolley** macht das Einkaufen größerer Mengen bequem und erspart Ihnen das Tragen schwerer Taschen. Achten Sie darauf, dass der Trolley über lauffruhige Gummiräder verfügt, sich gut lenken lässt und nicht zu viel Eigengewicht hat; mittlerweile gibt es auch faltbare Modelle, die platzsparend aufbewahrt werden können. Bedenken Sie aber, dass ein Trolley auf Treppen eher hinderlich ist.

Gerade wenn Sie in Ihrer Feinmotorik eingeschränkt sind, können **ergonomisch geformtes Besteck und Geschirr** den Alltag deutlich erleichtern.

Universelles Design

Verschiedene Gerätschaften funktionieren nach den Prinzipien des so genannten „universellen Designs“, das heißt, sie sind so konzipiert, dass sie unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht werden: Sind zum Beispiel bei einer Waschmaschine die Bedienelemente in einem schrägen Winkel zwischen Tür und Deckel angebracht, können sie gleichermaßen im Sitzen und Stehen genutzt werden. Lassen Sie sich über die Möglichkeiten informieren.

Hausnotruf: Kleine Hilfe – große Wirkung

Ein sinnvolles und für die eigene Sicherheit interessantes technisches Hilfsmittel ist der Hausnotruf. Einfach zu bedienen, ohne Aufwand zu installieren und letztlich mit überschaubaren Kosten verbunden, kann das System in Notsituationen eine große, mitunter entscheidende Hilfe sein.

So funktioniert der Hausnotruf

Sie erhalten ein Zusatzgerät, das in der Regel über Ihren Telefonanschluss mit einer Hausnotrufzentrale verbunden ist. Manche Modelle funktionieren mittels eigener SIM-Karte mittlerweile auch unabhängig vom Festnetz und benötigen lediglich einen Stromanschluss. Zum System gehört ein wasserdichter und stoßfester Notrufknopf, den Sie am Arm oder an einer Kette immer bei sich tragen, auch unter der Dusche. Sobald Sie Hilfe benötigen, beispielsweise, weil Sie gestürzt sind, drücken Sie den Knopf – und automatisch wird eine Verbindung zu Ihrer Hausnotrufzentrale hergestellt, in der rund um die Uhr eine Ansprechperson zur Verfügung steht. Dort wird bereits auf das Signal an sich reagiert, es ist also nicht unbedingt notwendig, dass Sie Ihren Namen oder Ihre Adresse nennen. Der Hausnotrufzentrale liegen alle wichtigen Daten zu Ihrer Person vor, so dass die jeweils richtigen Maßnahmen umgehend eingeleitet werden können – angefangen von der Alarmierung des Rettungsdienstes bis hin zur Benachrichtigung Ihrer Angehörigen. Sie selbst bleiben solange mit dem Team verbunden, bis Ihre Situation geklärt ist. Wichtig ist, dass Sie regelmäßig die Probetaste des Hausnotrufs betätigen, um sich an diesen Vorgang zu gewöhnen. Nur dann nutzen Sie den Notruf auch im Notfall automatisch.



Per Notrufknopf sind Sie immer mit der Hausnotrufzentrale verbunden.



Der Notrufknopf lässt sich problemlos in den Tagesablauf integrieren und ist im Ernstfall sofort einsatzbereit.

Mehr ist möglich: Zusatzleistungen des Hausnotrufes

Über die grundsätzliche Hilfeleistung hinaus besteht bei vielen Anbietern die Möglichkeit, weitere Zusatzleistungen zum Hausnotruf hinzu zu buchen. Wenn Sie möchten, können Sie zum Beispiel über eine spezielle Tagestaste an Ihrem Hausnotrufgerät einmal am Tag ein „Alles-in-Ordnung-Signal“ senden. Bleibt es aus, fragt die Hausnotrufzentrale nach, ob Ihnen etwas fehlt. Oder Sie hinterlegen bei der Hausnotrufzentrale einen Schlüssel, was insbesondere dann hilfreich sein könnte, wenn schnelle Hilfe notwendig ist, Sie aber nicht mehr selbst die Tür öffnen können. Und auch spezielle Rauchmelder lassen sich direkt mit der Hausnotrufzentrale verbinden, so dass im Falle eines Alarms, umgehend Hilfe erfolgt.

Die Wohnberatungsstellen in NRW informieren anbieterunabhängig über die Möglichkeiten des Hausnotrufes. Fragen Sie nach den Kosten, insbesondere auch für mögliche Zusatzleistungen, und erkundigen Sie sich auch nach der Ausbildung des Teams in der Hausnotrufzentrale. Sinnvoll ist eine rettungsdienstliche oder krankenpflegerische Ausbildung, weil die Person, die den Anruf annimmt, entscheidet, ob es sich um einen „Sozialnotruf“ handelt, bei dem Ihre Angehörigen oder registrierten Kontaktpersonen informiert werden, oder ob ärztliche Hilfe eingeschaltet werden muss. Ein Hausnotruf bedeutet grundsätzlich ein zusätzliches Maß an Sicherheit und Unabhängigkeit – nicht nur für allein lebende, ältere Menschen, sondern beispielsweise auch für Menschen mit Behinderung oder wenn Sie unter einer chronischen Erkrankung leiden.

Darlehen, Zuschüsse und Kostenübernahmen Finanzierungsmöglichkeiten für Maßnahmen der Wohnungsanpassung



Die Wohnberatungsstellen in NRW beraten Sie auch zu den finanziellen Aspekten einer Wohnungsanpassung.

Erweisen sich mit Blick auf die Barrierefreiheit und eigene Sicherheit größere Umbaumaßnahmen in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung als sinnvoll, stellt sich schnell die Frage nach den Kosten. Wie teuer ist der notwendige Umbau? Und wer bezahlt ihn? Tatsächlich gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten – etwa bei körperlichen Einschränkungen, ab einem bestimmten Alter oder bei einer Erkrankung –, Darlehen, Zuschüsse und Kostenübernahmen zu erhalten. Die Fachleute der Wohnberatung NRW analysieren gerne gemeinsam mit Ihnen das Angebot und Ihre persönliche Situation.

Grundsätzlich gilt: Laut § 554a BGB hat jede Maßnahme, die für eine behindertengerechte Nutzung der Mietsache oder den Zugang zu ihr erforderlich ist (Barrierefreiheit), Anspruch auf Zustimmung und muss folglich von der Vermieterin oder vom Vermieter genehmigt werden. Allerdings kann dieser im Falle eines Auszuges aus der Wohnung den Rückbau der Veränderungen einfordern. Daher sollten Sie im Vorfeld nicht nur die Expertinnen und Experten der Wohnberatung zu Rate ziehen, sondern auch das Gespräch mit Ihrem Vermieter bzw. dem Eigentümer suchen.

Es existieren verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten für ältere Menschen (ab 60 Jahren), Menschen mit Behinderung – meist ab einem Grad der Behinderung von 50 – und Pflegebedürftige sowie für Menschen nach einem Unfall. Das gilt auch für alle Vermietenden und Mietenden (nach Genehmigung durch die Vermietenden bzw. Eigentümer) ohne weitere Voraussetzungen. Mögliche Finanzierungsarten und Kostenträger sind im Folgenden aufgeführt. Dabei wird – stark verkürzt – jeweils nur auf die im Zusammenhang mit der Wohnberatung zutreffenden Aspekte der Gesetze Bezug genommen. Die Einkommens- und Vermögensgrenzen sind in den jeweiligen Gesetzen unterschiedlich und werden jeweils jährlich meist Anfang des Jahres angepasst.



Lassen Sie sich am besten unabhängig beraten.

Pflege-/Krankenkassen

Wenn Sie Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes des Pflegebedürftigen oder Pflegehilfsmittel nach § 40 nach dem Pflegeversicherungsgesetz beantragen wollen, sind folgende Voraussetzungen zu erfüllen:

- anerkannte Pflegebedürftigkeit,
- Ermöglichung bzw. Erleichterung der häuslichen Pflege,
- Wiederherstellung möglichst selbstständiger Lebensführung.

Die bei der Pflegekasse zu beantragenden Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes müssen sämtliche aktuell notwendigen Anpassungsmaßnahmen enthalten. Bei Veränderung der Pflegesituation kann erneut eine Maßnahme beantragt werden. Leben mehrere Pflegebedürftige in einer gemeinsamen Wohnung, dürfen die Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des gemeinsamen Wohnumfeldes einen Betrag in Höhe von 4.000 Euro je Pflegebedürftigem nicht übersteigen. Der Gesamtbetrag je Maßnahme ist auf 16.000 Euro begrenzt und wird bei mehr als vier Anspruchsberechtigten anteilig auf die Versicherungsträger der Anspruchsberechtigten aufgeteilt.

Die Kosten für Hilfsmittel werden nach § 33 SGB V von Ihrer Krankenkasse übernommen, wenn sie erforderlich sind um

- den Erfolg der Krankenbehandlung zu sichern,
- einer drohenden Behinderung vorzubeugen oder
- eine Behinderung auszugleichen.

Nähere Informationen über Pflegehilfsmittel und Hilfsmittel (Gehhilfen, Hausnotruf, Sehhilfen u.a.m.) gibt es bei den Pflege- und Krankenkassen (z. B. Hilfsmittelverzeichnis).

Interessant ist auch die Möglichkeit, während eines Umbaus die Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen. Die Pflegekosten werden von der Pflegekasse bezuschusst. Unterkunft und Verpflegung müssen selbst gezahlt werden. Die notwendigen Investitionskosten einer Kurzzeitpflegeeinrichtung werden durch Zahlung eines auf die einzelne Nutzerin bzw. den einzelnen Nutzer bezogenen Aufwendungszuschuss gefördert. Zuständig ist der örtliche Sozialhilfeträger. Ist eine längere Kurzzeitpflege geplant oder ist der Anspruch schon aufgebraucht, können nicht in Anspruch genommene Mittel der Verhinderungspflege für die Finanzierung von Kurzzeitpflege umgewidmet werden.

Landschaftsverbände in NRW: Kriegsopferfürsorge und Schwerbehinderte

Für Leistungen des sozialen Entschädigungsrechts (Leistungen für Kriegs- oder Wehrdienstbeschädigte, Opfer von Straftaten, Opfer von unrechtmäßiger Haft in der ehemaligen DDR etc.) sind die Landschaftsverbände in Köln und Münster zuständig. Die Leistungen sind einkommensabhängig.

Gesetzliche Unfallversicherung

Wenn Sie Leistungen aus der Gesetzlichen Unfallversicherung beziehen wollen, gelten für den Erhalt von Leistungen wie Hilfsmittel, Wohnungshilfe (Anpassung des Wohnraums oder Bereitstellung behindertengerechten Wohnraums) folgende Voraussetzungen: Arbeitsunfall bzw. Berufskrankheit und Versicherung der Betroffenen. Die Antragstellung erfolgt über die Berufsgenossenschaften.

Gesetzliche Rentenversicherung

Auch von der Rentenversicherung sind unter bestimmten Bedingungen Leistungen zu erhalten. Sie nennen sich Hilfsmittel und berufsfördernde Leistungen (Leistungen zur Erhaltung und Erlangung eines Arbeitsplatzes). Voraussetzung für deren Erhalt sind die erhebliche Gefährdung (Ziel: Abwenden der Minderung der Erwerbsfähigkeit) oder die Minderung der Erwerbstätigkeit (Ziel: Verbesserung der Verminderung) sowie versicherungsrechtliche Voraussetzungen.

Sozialamt / Eingliederungshilfe, Hilfe zur Pflege, Blindenhilfe und Altenhilfe

Um Leistungen vom Sozialamt zu erhalten, werden Einkommens- und Vermögensgrenzen und/oder der Grad der Behinderung bzw. des Pflegebedarfs berücksichtigt. Das gilt zum Beispiel für: Hilfsmittel, Hilfen zur Beschaffung und Erhaltung einer Wohnung, Hilfe zur Pflege, Kurzzeitpflege, Blindenhilfe, Altenhilfe. Das Sozialgesetzbuch XII ist immer nachrangig. Das bedeutet: Erst greifen alle anderen Gesetze. Beratung gibt es auch bei den Servicestellen für Rehabilitation nach SGB IX. Jeder Kreis und jede kreisfreie Stadt muss eine solche Beratungsstelle haben.

Sozialgesetzbuch IX – Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen

Für Arbeiter, Arbeiterinnen und Angestellte gilt: Die Betroffenen dürfen nicht nur vorübergehend funktionsbeeinträchtigt sein. Stattdessen muss ein mit hoher Wahrscheinlichkeit mehr als sechs Monate dauernder körperlicher, geistiger oder seelischer Zustand vorliegen, der deutlich von der für das Alter typischen Konstitution abweicht. Leistungen: Hilfsmittel, technische Hilfsmittel am Arbeitsplatz, Kosten für Ausbau der Wohnung (nur im Zusammenhang mit Arbeitsplatz), Abwicklung über SGB VI, Rentenversicherungsträger.

Beamte, Beamtinnen und Selbstständige müssen für Mittel aus der Schwerbehinderten- Ausgleichsabgabeverordnung (Antragstellung über Hauptfürsorgestelle - Integrationsamt) folgende Voraussetzungen erfüllen: anerkannte Schwerbehinderung (Grad der Behinderung 50 oder mehr) und vorhandener Arbeitsplatz. Dabei sind Einkommensgrenzen zu beachten. Die Leistungen umfassen Zuschüsse oder Darlehen für Anpassung, Anschaffung oder Umzug in behindertengerechten Wohnraum.

Steuerliche Vergünstigungen

Wenn Sie steuerpflichtig sind, können Ihre Aufwendungen für den behindertengerechten Umbau des Hauses oder der Wohnung als außergewöhnliche Belastungen angerechnet werden. Bis zu 20 Prozent vom Arbeitslohn aus einer Handwerkerrechnung bei einer Modernisierung oder Renovierung, maximal aber 1.200 Euro, können in der Steuererklärung steuermindernd von der Steuerschuld abgezogen werden.

Stiftungen

Im Handbuch der Deutschen Stiftungen kann geprüft werden, welche überörtlichen bzw. örtlichen Stiftungen ggf. zur Unterstützung der Finanzierung in Frage kommen. Das Verzeichnis Deutscher Stiftungen ist auch in öffentlichen Bibliotheken einsehbar. Bestelladresse: www.stiftungen.org

Kommunale Sondermittel

Manche Kommunen und Kreise verfügen über kommunale Sondermittel. Informationen gibt es bei der jeweiligen Kommune/Gemeinde oder der Wohnberatungsstelle in Ihrer Nähe.

Wohnungsamt, Wohnungsbauförderungsamt / Wohnungsbau- und Modernisierungsförderung, auch für Menschen mit Behinderungen

In Nordrhein-Westfalen werden beispielsweise investive Maßnahmen im Bestand (BestandsInvest) gefördert, mit denen die Reduzierung von Barrieren in bestehenden Mietwohnungen und Eigenheimen sowie Eigentumswohnungen erreicht werden soll. Dieses Darlehen können alle Vermieterinnen und Vermieter beantragen. Es gibt weder persönliche noch finanzielle Voraussetzungen. Das Ziel: die Schaffung möglichst vieler barrierearmer Wohnungen. Die genauen Richtlinien können Sie beim örtlichen Wohnungsamt bzw. Wohnungsbauförderungsamt erhalten.

Hausbank (für die Beantragung eines Darlehens) / Mittel der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) (Beantragung von Zuschüssen)

Günstigere Darlehen für den alters- und behindertengerechten Umbau als bei der Hausbank gibt es über KfW-Mittel, die jedoch über die Hausbank beantragt werden müssen. Zuschüsse bis zu 5.000 Euro für eine entsprechende Sanierung müssen direkt bei der KfW beantragt werden. Diese Mittel können sowohl Vermietende als auch Mietende beantragen. Bei einem Mietverhältnis ist vorab die Zustimmung des Vermietenden einzuholen. Es gibt weder persönliche noch finanzielle Voraussetzungen. Das Ziel ist auch hier die Schaffung möglichst vieler barrierearmer Wohnungen.

Mieterinnen und Mieter, Eigentümerinnen und Eigentümer

Kosten für Wohnungsanpassungsmaßnahmen können natürlich auch von den Bewohnerinnen und Bewohnern einer Wohnung oder eines Hauses selbst übernommen werden – egal ob sie im Eigentum oder im gemieteten Wohnraum leben. In vielen Fällen tun sie das auch, weil sie keinen Anspruch auf eine Förderung haben. Manchmal erklären sich auch Eigentümerinnen und Eigentümer bereit, Kosten für Maßnahmen zu übernehmen, vor allem dann, wenn sie davon überzeugt sind, dass diese den Wohnungswert steigern.

Eine unabhängige Beratung, auch zur Finanzierung, leisten die Wohnberatungsstellen in Nordrhein-Westfalen. Sie kennen die richtigen Stellen, an die Sie sich wenden können, unterstützen bei der Antragstellung und helfen auf jeden Fall weiter.



Viele Fördermöglichkeiten lassen sich auch ergänzend am eigenen Computer recherchieren.

Leben im Quartier

Die Bedeutung der Wohnumgebung – was ist zu beachten?



Ein Leben im gewohnten Quartier ist für viele ältere und alte Menschen von besonderer Bedeutung.

So lange wie möglich selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden leben: Dieser zentrale Wunsch vieler älterer und alter Menschen geht auch mit der Tatsache einher, dass die meisten bereits seit Jahrzehnten in ein und demselben Viertel wohnen, hier feste soziale Strukturen aufgebaut haben und sich auskennen. Zuhause bedeutet immer auch zuhause im Quartier, im Stadtteil, im eigenen Dorf. Ein Umstand, der auch im Rahmen einer Wohnungsanpassung nicht unberücksichtigt bleiben kann; allerdings auch kritisch angeschaut werden sollte. Tatsache ist: Mit zunehmendem Alter verkleinert sich in der Regel der Aktionsradius eines Menschen. Im gleichen Maße kommt dem direkten Wohnumfeld immer größere Bedeutung zu, insbesondere dann, wenn Sie – etwa aus

gesundheitlichen Gründen – in Ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Eine objektive Beurteilung Ihres Wohnviertels, Ihres Quartiers, sollte sich an den Themenschwerpunkten Versorgungssicherheit, Mobilität, Freizeitangebote und Kontakt- und Beratungsmöglichkeiten orientieren. Können Sie Arztpraxen, Geschäfte, den Wochenmarkt oder auch den Friseur fußläufig oder problemlos per ÖPNV erreichen? Fühlen Sie sich nach wie vor sicher in Ihrem Viertel oder meiden Sie „dunkle Ecken“? Haben Sie die Möglichkeit, Ihre Freizeit abwechslungsreich zu gestalten – auch außerhalb Ihrer eigenen Wohnung?

Prüfen Sie Ihr Wohnumfeld im Hinblick auf die nachfolgenden Aspekte und überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist. Denn um so lange wie möglich eigenständig in der gewohnten Umgebung leben können, ist es auch wichtig zu wissen, auf welche Unterstützung Sie in Ihrer Nähe zählen können. Bisweilen kann es tatsächlich sinnvoll sein, noch einmal umzuziehen, damit ein selbstbestimmtes Leben weiterhin möglich bleibt.



Ein altersgerechtes Quartier wirkt nicht zuletzt auch der Vereinsamung entgegen.



Versorgungssicherheit ist in einem altersgerechten Quartier ebenso wichtig wie kurze Wege.

Versorgungssicherheit

- Einkaufsmöglichkeiten für alle Dinge des täglichen Bedarfs
- mobiler Einkaufs- und Wäscheservice, Menüservice
- Optiker, Hörgeräteakustiker, Friseur, Fußpflege
- Wäschereien, Reinigungen
- Arztpraxen, Apotheken, Krankenhäuser, Pflegedienste, Physiotherapeuten
- soziale Beratungsstellen: Pflegestützpunkte, Sozialstationen, Wohnberatungsstellen, Pflegeberatungsstellen
- handwerkliche Hilfen, Begleit- und Fahrdienste, Winterdienst
- Netzwerke nachbarschaftlicher oder ehrenamtlicher Unterstützung

Mobilität

- Anschluss an den öffentlichen Nahverkehr, überdachte Haltestellen, Sitzmöglichkeiten
- gut ausgebaute Radwege, breite Bürgersteige, glatte Oberflächen von Straßen und Plätzen
- sichere Überwege über Straßen und Gleise; Ampelphasen, die lange genug grün sind
- Bänke zum Ausruhen, Handläufe an öffentlichen Treppen, barrierefreie Zugänge zu öffentlichen Gebäuden und Geschäften, Toiletten im öffentlichen Raum
- sichere Straßen, gute Beleuchtung, keine „dunklen Ecken“



Freizeitmöglichkeiten

- Cafés, Eisdielen, Restaurants mit Mittagstisch
- Sportangebote, Fitnessstudios, Schwimmbad
- Park, Wald, See
- kulturelle Angebote: Bücherei, Konzerte, Theater, Vorträge

Kontaktmöglichkeiten

- Familie, Nachbarschaft, Freundinnen und Freunde, Vereine
- Begegnungsstätten, Bildungsangebote
- Kirchengemeinden, Seniorentreffs
- Besuchsdienste, stationärer Mittagstisch
- Selbsthilfe- oder Angehörigengruppen zu bestimmten Erkrankungen



Gemeinsam statt allein

Beispiele für alternative Wohnformen

Viele ältere und alte Menschen wollen nicht auf Dauer alleine leben – aus unterschiedlichen Gründen. Sicherheits- und Versorgungsaspekte spielen hier eine Rolle, ebenso wie der Wunsch nach Geselligkeit und aktiver Teilhabe an der Gesellschaft. Ein Senioren- oder Pflegeheim ist dabei längst nicht mehr die einzige Alternative zur eigenen Wohnung oder zum eigenen Haus. Mittlerweile existieren zahlreiche Wohnformen, die Eigenständigkeit ebenso fördern wie Unterstützungsmöglichkeiten und das Gemeinschaftsgefühl. Was möglich ist und welches Modell Ihren individuellen Bedürfnissen am ehesten entspricht, können Sie gemeinsam im Gespräch mit den Expertinnen und Experten der Wohnberatung herausfinden.

Hausgemeinschaften

Mehr Gemeinsamkeit bei gleichzeitigem Erhalt der eigenen Unabhängigkeit: Die Mitglieder einer Hausgemeinschaft verfügen jeweils über eine eigene Wohnung, teilen sich jedoch Gemeinschafts- und Wirtschaftsräume, so dass das Miteinander im Haus über ein normales nachbarschaftliches Verhältnis hinausgeht.

Servicewohnen oder Betreutes Wohnen

Hilfe ist da, wenn Hilfe gebraucht wird – das ist das Grundprinzip des Servicewohnens, häufig auch „Betreutes Wohnen“ genannt. In der Regel ist Servicewohnen eine Kombination aus der Zurverfügungstellung



Alternative Wohnformen zeichnen sich auch durch einen unterschiedlichen Grad der Betreuung aus.



Haus- und Wohngemeinschaften beugen auch im Alter der Vereinsamung vor und können unterstützende Hilfe im Alltag bedeuten.

von barrierefreiem Wohnraum, meist in einer Wohnanlage, und Betreuungsleistungen. Das bedeutet, dass Sie Ihren Haushalt unabhängig von anderen führen können, jedoch bei Bedarf schnell und zuverlässig die Hilfe erhalten, die gebraucht wird. In vielen betreuten Wohnanlagen wird darüber hinaus gezielt der Kontakt zu anderen Bewohnerinnen und Bewohnern gefördert und damit der Vereinsamung entgegengewirkt. Informieren Sie sich über die Kosten und vergleichen Sie diese, insbesondere im Hinblick auf zusätzliche Serviceleistungen. Lassen Sie sich auch dabei von der Wohnberatung unterstützen. In NRW liefert zudem das Qualitätssiegel „Betreutes Wohnen“ eine erste Orientierungshilfe.

Ambulant betreute Wohngemeinschaften

Diese Wohnform ist geeignet für Menschen, die zur Bewältigung ihres Alltags Unterstützung, eventuell auch Pflege benötigen. Ambulant betreute Wohngemeinschaften sind „mehr“ als Servicewohnen und „weniger“ als Pflegeheime. Betreuungs- und Pflegekräfte organisieren Haushalt und Pflege; über Art und Umfang dieser Hilfen entscheiden jedoch Sie selbst. Auch für Menschen mit einer Demenzerkrankung kann eine ambulant betreute Wohngemeinschaft eine geeignete Wohnform sein.

Landesbüro innovative Wohnformen.NRW

Das Landesbüro innovative Wohnformen in Nordrhein-Westfalen unterstützt bei der Planung, Umsetzung und Weiterentwicklung von Wohnformen wie beispielsweise „Mehrgenerationenwohnen“, „Siedlungsgemeinschaften“, „Wohngemeinschaften mit Betreuungsleistungen“, „Wohnanlagen mit integriertem Pflegewohnen“ und vielen anderen mehr. In NRW hat das Landesbüro zwei Beratungsstellen: in Köln für das Rheinland und in Bochum für Westfalen-Lippe. www.ag-nrw.de

Checkliste

Die nachfolgende Checkliste erlaubt Ihnen einen objektiven und kritischen Blick auf Ihre Wohnung oder Ihr Haus. Kreuzen Sie bei allen Fragen entweder Ja oder Nein an. Auf diese Weise können Sie prüfen, ob Sie Kontakt zu einer Wohnberatungsstelle aufnehmen wollen und mit welchen Fragen Sie Ihre persönliche Wohnsituation gemeinsam optimieren.

Allgemeines

Ja Nein

- Hat Ihre Wohnung die richtige Größe?
- Wenn Ihnen die Größe nicht zusagt – möchten Sie umziehen?
- Fühlen Sie sich in der Wohnung sicher?
- Sind die Zimmer gut aufgeteilt?
- Sind alle Räume gut beleuchtet?
- Sind die Lichtschalter für die einzelnen Räume jeweils neben der Tür angebracht und für Sie gut erreichbar?
- Hat Ihre Wohnung Rauchmelder?
- Können Sie alle Fenster bequem öffnen und schließen?
- Hat die Wohnung Zentral- oder Etagenheizung?
- Sind Ihre Räume frei von Stolperfallen und Hindernissen, die den Durchgang erschweren?
- Können Sie Ihre Wohnung ohne Probleme verlassen?
- Kommen Sie ohne Schwierigkeiten in den (Wasch-)Keller und zu den Mülltonnen?
- Haben Sie die Möglichkeit im Notfall schnell Hilfe zu holen?

Der Hauseingang

Ja Nein

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

Hausflur und Treppenhaus

Ja Nein

- Haben Sie im Hausflur genügend Platz, um beispielsweise eine Gehhilfe abzustellen?
- Können Sie den Briefkasten bequem erreichen und problemlos öffnen?
- Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher? Auch bei Nässe?
- Haben die Stufen einen kontrastreich abgesetzten Kantenstreifen?
- Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?
- Brennt die Treppenhausbeleuchtung lange genug, so dass Sie Ihre Wohnung problemlos bei Licht erreichen können?
- Gibt es einen Lichtschalter an jeder Tür?
- Sind die Lichtschalter beleuchtet und auch im Dunkeln erkennbar?
- Bietet Ihnen das Treppengeländer genügend Halt und Sicherheit durch beidseitige, bequem zu greifende Handläufe?
- Liegt eine ebenerdige Fußmatte vor Ihrer Tür?

Der Wohnungsflur

Ja Nein

- Ist die Wohnungstür breit genug, um sie beispielsweise auch mit einer Gehhilfe durchqueren zu können?
- Bietet die Wohnungstür genügend Sicherheit (Türspion, Sicherheitsschloss)?
- Gibt es eine bedienungsfreundliche Gegensprechanlage?
- Haben Sie ausreichend Platz, um Mantel und Schuhe (eventuell auch im Sitzen) an- und auszuziehen?
- Können Sie die Garderobe bequem erreichen?
- Sind genügend Abstellmöglichkeiten vorhanden?
- Ist der Flur frei von Stolperfallen, also beispielsweise lose liegenden Läufern?

Die Küche

Ja Nein

- Haben Sie ausreichend Platz in der Küche?
- Ist die Küche frei von Stolperfallen oder störenden Möbelkanten?
- Haben die Arbeitsflächen die richtige Höhe für Sie?
- Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?
- Können Sie alle Schränke gut erreichen?
- Reicht die Beleuchtung über den Arbeitsflächen?
- Sind die Arbeitsabläufe bequem für Sie?
- Gibt es genügend leicht zugängliche Steckdosen auch in Arbeitshöhe?
- Sind die Armaturen leicht zu bedienen?
- Ist die Küche mit einer Herdsicherung ausgestattet?

Bad und WC

Ja Nein

- Kommen Sie ohne Schwierigkeiten, zum Beispiel auch ohne Gehhilfe, ins Bad?
- Ist Ihr Bad groß genug?
- Geht die Badezimmertür nach außen auf?
- Ist die Badezimmertür breit genug, um beispielsweise mit Gehhilfe ins Bad zu kommen?
- Ist der Fußboden rutschfest, auch wenn er feucht ist?
- Können Sie Ihre Badewanne sicher und bequem benutzen?
- Sind für einen sicheren Ein- und Ausstieg Haltegriffe vorhanden?
- Hat die Wanne einen rutschfesten Antislipbelag?
- Falls Sie eine Dusche haben: Können Sie sie sicher und bequem benutzen?
- Hat die Dusche einen rutschfesten Antislipbelag?
- Ist die Benutzung des Waschbeckens bequem?
- Können Sie das Waschbecken gegebenenfalls auch im Sitzen benutzen?
- Können Sie sich am Waschbecken die Haare waschen?
- Hängt der Spiegel in der richtigen Höhe? Können Sie sich im Sitzen sehen?
- Sind Ablage und Spiegelschrank gut zu erreichen?
- Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen, ist beispielsweise das Toilettenpapier problemlos greifbar?

Das Wohnzimmer

Ja Nein

- Haben Sie genug Platz im Wohnzimmer?
- Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?
- Haben die Sitzmöbel die richtige Höhe?
- Können Sie sich bequem hinsetzen und wieder aufstehen, weil alle Möbel eine für Sie angenehme Höhe haben?
- Haben Sie genügend Licht im Raum, auch zum Lesen?
- Können Sie von Ihrem häufigsten Sitzplatz aus problemlos einen Lichtschalter erreichen?

Das Schlafzimmer

Ja Nein

- Ist das Schlafzimmer groß genug?
- Können Sie alles Wichtige in den Schränken leicht erreichen?
- Hat Ihr Bett die für Sie passende Höhe?
- Ist Ihr Bett bequem genug und die Matratze nicht älter als zehn Jahre?
- Können Sie den Lichtschalter vom Bett aus im Dunkeln erreichen?
- Haben Sie neben dem Bett genügend Abstellfläche?
- Ist neben dem Bett Platz für Telefon und/oder Notruf?
- Gibt es Bewegungsmelder, die nachts automatisch für eine Lichtquelle sorgen, wenn Sie aufstehen müssen?

Balkon, Terrasse und Garten

Ja Nein

- Sind Balkon, Terrasse und Garten bequem und sicher zu erreichen? Ist beispielsweise der direkte Übergang nach draußen schwellenfrei?
- Sind Balkon und Terrasse beleuchtet?
- Ist das Balkongeländer griffest und sicher?
- Sind Wege und Böden auch bei Regen rutschfest und sicher?

Keller

Ja Nein

- Ist der Lichtschalter direkt neben der Tür?
- Hat die Treppe einen beidseitigen, durchgehenden und griffsicheren Handlauf?
- Ist das Bodenmaterial rutschfest und trittsicher?
- Sind alle Bereiche ausreichend ausgeleuchtet?

Sie haben alle Fragen mit „ja“ beantwortet?

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

Sie haben häufig „nein“ angekreuzt?

Dann sollten Sie aktiv werden und sich an eine Wohnberatungsstelle wenden. Eine Liste der Wohnberatungsstellen in NRW finden Sie unter www.wohnberatungsstellen.de oder unter www.koordination-wohnberatung-nrw.de.

Materialiensammlung

Die folgende Auflistung ist aufgeteilt in allgemeine Informationen zum Thema Wohnberatung und spezielle Informationen zum Thema Demenz. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.
Stand September 2017



Normen

DIN 18040-1
Barrierefreies Bauen – Planungsgrundlagen:
Öffentlich zugängliche Gebäude

DIN 18040-2
Barrierefreies Bauen – Planungsgrundlagen:
Wohnungen

DIN 18040-3
Barrierefreies Bauen – Öffentlicher Verkehrs- und Freiraum

Kostenlose Broschüren & Downloads

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
Onlinebestellung unter www.mags.nrw/broschuerenservice

- Alt werden, wo das Herz schlägt
- Neue Wohnprojekte für ältere Menschen (nur Download)

Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes Nordrhein-Westfalen

www.mhkgb.nrw
Onlinebestellung unter
www.land.nrw/de/servicecenter/broschuerenservice
Telefon 0211 837 1001

- Wohnen ohne Barrieren – Komfort für alle (nur Download)
- Maßnahmen für Barrierefreiheit und Modernisierung,
Bestandsförderung 2015 in NRW

Broschüren & Downloads Thema Demenz

Eine ausführliche Literaturliste zu verschiedenen Themen wie etwa Krankenhaus, Essen und Trinken, allgemeine Ratgeber, Quartierskonzepte und audiovisuelle Medien für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen finden Sie auf der Internetseite der Demenz-Servicezentren NRW: www.demenz-service-nrw.de

Kontakt
Informations- und Koordinierungsstelle
der Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen
im Kuratorium Deutsche Altershilfe
Michaelkirchstr. 17–18
10179 Berlin
E-Mail: koordinierungsstelle@demenz-service-nrw.de
Telefon: 0221 93 18 47 27

Links & Adressen

Agentur Barrierefrei NRW

Die vom Land Nordrhein-Westfalen geförderte Agentur Barrierefrei NRW informiert und berät zu Fragen der Umsetzung von Barrierefreiheit. Forschungsinstitut Technologie und Behinderung (FTB)
Grundschötteler Straße
4058300 Wetter
Telefon: 02335 968159
www.ab-nrw.de

BAG Selbsthilfe – Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e. V.

Die BAG ist die Vereinigung der Selbsthilfeverbände behinderter und chronisch kranker Menschen und ihrer Angehörigen in Deutschland. Die Homepage enthält neben aktuellen Meldungen und der Zeitschrift „Selbsthilfe“ vor allem eine umfangreiche Linkliste zu den Mitgliedsverbänden.
www.bag-selbsthilfe.de
Telefon: 0211 31 00 60

Beauftragte der Landesregierung für die Belange der Menschen mit Behinderungen in NRW

Die Beauftragte berät bei Gesetzesvorhaben der Landesregierung. Zudem zählen beispielsweise der Austausch und die Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteuren der Behindertenpolitik, die Entwicklung von Vorschlägen zur Umsetzung einer inklusiven Gesellschaft sowie die Information der Öffentlichkeit über behindertenpolitische Entwicklungen in Nordrhein-Westfalen zu ihren Aufgaben.
www.lbb-nrw.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO)

Die BAGSO ist die Lobby der älteren Menschen in Deutschland. Unter ihrem Dach haben sich über 100 Verbände mit etwa 13 Millionen Senioren zusammengeschlossen. Sie vertritt deren Interessen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, wobei sie auch die nachfolgenden Generationen immer im Blick hat. Darüber hinaus zeigt sie durch Publikationen und Veranstaltungen Wege für ein möglichst gesundes und kompetentes Altern auf.
www.bagso.de
Telefon: 0228 24 99 930

Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (BAG)

In der BAG sind Wohnberatungsangebote und Beratungsstellen, Einzelpersonen und Institutionen organisiert, die die Weiterentwicklung des Themas Wohnberatung unterstützen. Zweck der BAG ist die Unterstützung des selbstständigen Wohnens von älteren Menschen und Menschen mit Behinderung. Sie setzt sich nicht nur für Wohnungsanpassung ein, sondern auch für den Neubau und die Modernisierung von Wohnungen.
www.wohnungsanpassung.de
Telefon: 030 47 47 47 00

Forum Seniorenarbeit

Das Forum Seniorenarbeit ist die zentrale Plattform zu aktuellen Themen der gemeinwesenorientierten Seniorenarbeit und des bürgerschaftlichen Engagements älterer Menschen in und für NRW.
www.forum-seniorenarbeit.de
Telefon: 0221 93 18 470

Landesarbeitsgemeinschaft Wohnberatung NRW (LAG)

In Nordrhein-Westfalen gibt es derzeit 128 Wohnberatungsstellen (Stand: Januar 2016). Die LAG Wohnberatung NRW fördert deren Informationsaustausch und stärkt ihre gemeinsame politische Interessenvertretung. Sie ist Gesprächspartnerin für Politik und Verwaltung. Außerdem informieren die Mitglieder der LAG viele Ratsuchende und Interessierte auf der jährlich stattfindenden Messe REHACARE in Düsseldorf zum Thema Wohnberatung. Jedes Jahr erscheint im Herbst eine aktualisierte Ausgabe der Broschüre „Wohnberatung in Nordrhein-Westfalen“, in der die Adressen aller Wohnberatungsstellen in NRW aufgelistet sind. Weiterhin gibt sie Hinweise zu weiterführenden Materialien und informiert zu aktuellen Themen der Wohnberatung.
www.wohnberatungsstellen.de

Landesbüro altengerechte Quartiere

Das Landesbüro berät und vernetzt Initiativen, Kommunen, Unternehmen, Institutionen und Einrichtungen bei der Entwicklung von alternativen Konzepten, innovativen Projekten und nachhaltig demografiefesten Strukturen für altengerechte Quartiere in ganz NRW. Die Mitarbeitenden helfen bei der Formulierung von Zielen, der Planung erster Schritte, der Suche nach geeigneten Kooperationspartnern und nicht zuletzt bei Fragen zur Finanzierung oder Förderung von Vorhaben zur Entwicklung von altengerechten Quartieren. Dabei stützen sie sich auf Erfahrungen zahlreicher guter Praxisbeispiele aus Nordrhein-Westfalen. Ein Team von wissenschaftlichen Expertinnen und Experten sowie Menschen mit praktischen Projekterfahrungen in der Quartiers- und Organisationsentwicklung steht für diese Beratung zur Verfügung.
www.aq-nrw.de
Telefon: 0234 95 31 99 99

Landesbüros innovative Wohnformen NRW

Die Landesbüros informieren über neue Wohnformen. Im Rahmen persönlicher Beratung erhalten Interessierte Entscheidungshilfen bei der Auswahl von Wohn- und Versorgungsmodellen.

www.aq-nrw.de

- Beratungsstelle für das Rheinland
Marienplatz 6
50676 Köln
Telefon: 0221 24 07 075
- Beratungsstelle für Westfalen/Lippe
Humboldtstr. 42
44787 Bochum
Telefon: 0234 90 44 050

Landessenorenvertretung NRW

Die Landessenorenvertretung Nordrhein-Westfalen e. V. (LSV NRW) ist die Dachorganisation der kommunalen Seniorenvertretungen (SV). Sie ist konfessionell ungebunden, verbandsunabhängig und parteipolitisch neutral.

www.lsv-nrw.de

Telefon: 0251 21 20 50

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

Das Ministerium sieht es als zentrale Aufgabe an, die Lebensbedingungen für viele Menschen und gesellschaftliche Gruppen mitzugestalten. Deshalb will das Ministerium zur Verbesserung gesellschaftlicher Rahmenbedingungen beitragen und gesellschaftliche Entwicklungsprozesse begleiten. Zu den wichtigsten Zielsetzungen gehören die Stärkung individueller Entfaltungsmöglichkeiten, der Abbau von Benachteiligungen und die Bereitstellung von Hilfeleistungen in Notlagen. Dies gilt gleichermaßen für alle Politikfelder.

www.mags.nrw

Verbraucherzentrale NRW Rubrik Gesundheit & Pflege

www.verbraucherzentrale.nrw

Links zum Thema Demenz

Demenz-Servicezentren in NRW

Demenz-Servicezentren haben die Aufgabe, die häusliche Lebenssituation von Menschen mit Demenz und deren Angehörigen zu verbessern. Das Ziel: die Vernetzung, der Ausbau und die Weiterentwicklung von Unterstützungsangeboten im Wohnquartier. Weiterhin leisten die Demenz-Servicezentren einen Beitrag zur Enttabuisierung von Demenzerkrankungen und zur sozialen und gesellschaftlichen Inklusion von Menschen mit Demenz. Demenz-Servicezentren gehen diese Aufgaben nicht allein an, sondern immer in Kooperation mit vorhandenen Diensten, Einrichtungen und Initiativen vor Ort. Die 13 Demenz-Servicezentren sind – flächendeckend für Nordrhein- Westfalen – jeweils für bestimmte Regionen zuständig. Eine Ausnahme ist das Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in Gelsenkirchen, das den Bereich „Demenz und Migration“ für ganz Nordrhein- Westfalen betreut.

Informationen und das regional zuständige Demenz-Service-Zentrum finden Sie hier:

www.demenz-service-nrw.de/demenz-servicezentren.html

Informations- und Koordinierungsstelle der Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen im Kuratorium Deutsche Altershilfe
Michaelkirchstr. 17–18
10179 Berlin

E-Mail: koordinierungsstelle@demenz-service-nrw.de

Telefon: 0221 93 18 47 27

Landesverband der Alzheimer Gesellschaften Nordrhein Westfalen e. V.

Interessierte finden auf diesen Seiten Informationen zum Thema Demenz (insbesondere zur Alzheimer-Krankheit), hilfreiche Tipps und Adressen: www.alzheimer-nrw.de/alzheimer-nrw/

Kontakt: Landesverband der Alzheimer Gesellschaften Nordrhein Westfalen e. V.

Bergische Landstrasse 2

40629 Düsseldorf

Telefon: 0211 24 08 69 10

Telefax: 0211 24 08 69 11

info@alzheimer-nrw.de

Ausstellungen

Forschungsinstitut Technologie und Behinderung (FTB)

Das interdisziplinäre Team des FTB der Evangelischen Stiftung Volmarstein in Wetter arbeitet seit 1991 an der Erforschung, Erprobung und Anwendung moderner Technologien für Menschen mit Behinderungen und ältere Menschen. Technologien und Hilfsmittel, die vor Ort unter anderem in einer Demonstrations- und Versuchswohnung ausgiebig getestet werden können. Zudem verfügt das FTB über einen eigenen Info-Bus, mit dessen Hilfe Teile der Ausstellung auch außerhalb des Forschungsinstitutes präsentiert werden.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

FTB – Forschungsinstitut Technologie und Behinderung
Grundschoöteler Straße 40
58300 Wetter/Ruhr
Telefon 02335 96 81 22
E-Mail: wohnberatung@ftb-esv.de
www.ftb-esv.de GGT

Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik®

Das umfangreiche Ausstellungszentrum zum Thema Bauen und Wohnen gliedert sich in die Bereiche Mobilität, Pflege, Küche und Haushalt, Badwelten und Haustechnik, Elektro- und Gebäudeautomation sowie Sicherheit und Kommunikation. In einem eigenen Musterhaus wird demonstriert, wie generationengerechtes Bauen in der Praxis aussehen kann – und welche Planung und empfehlenswerte Produkte es erfordert. Das Ziel: ein stimmiges, generationenübergreifendes Wohnumfeld.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik®
Max-Planck-Straße 5
58638 Iserlohn
Telefon 02371 95 950
www.gerontotechnik.de

Impressum

Herausgeber

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
Fax 0211 855 32 04
info@mags.nrw.de
www.mags.nrw

Gestaltung/Text

Redaktionsbüro Schacht 11, Essen
Volker Pecher, Essen

Druck

Hausdruck

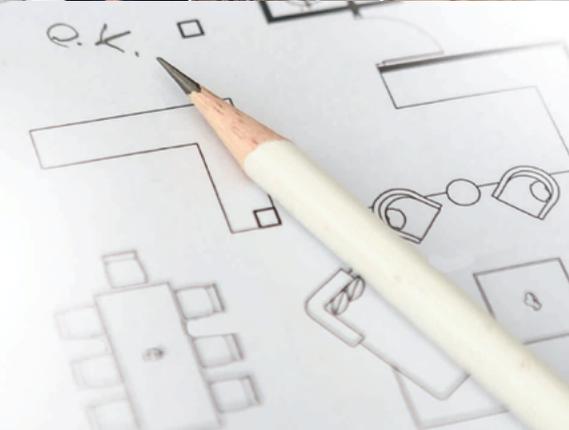
Fotos/Illustrationen

Titelseite: © Alexander Raths/Fotolia; © Viacheslav Iakobchuk/Fotolia; © logoboom/iStock.com; S. 5: © VadimGuzhva/Fotolia; S. 6, 12, 21, 28, 42, 50, 52, 53: © Ingo Bartussek/Fotolia; S. 7: © De Visu/Fotolia; S. 8: © Andy Dean/Fotolia; S. 9: © OlegDoroshin/Fotolia; © WoGi/Fotolia; S. 10: © Glenda Powers/Fotolia; S. 11: © Robert Kneschke/Fotolia; S. 11, 19, 25, 40, 41: © MAGS NRW; S. 12, 27, 30, 39: © kosi-web.de; S. 13, 54: © Kzenon/Fotolia; S. 14, 17, 19, 25, 26, 36, 37, 41: © GGT/Schacht11; S. 14, 17: © Photographee.eu/Fotolia; S. 15: © Aktion Das sichere Haus/DSH; S. 16: © Grip-AntiRutsch.com/GriP Safety Coatings AG; S. 17: © Matthias Buehner/Fotolia; S. 20, 22, 29: © Schacht 11; S. 20: © britta60/Fotolia; S. 21: © WestPic/Fotolia; S. 22: © LoloStock/Fotolia; S. 23: © upixa/Fotolia; S. 24, 30: © Jenny Sturm/Fotolia; S. 24: © StudioLaMagica/Fotolia; S. 26: © cameleonpictures/Fotolia; S. 27: © kali9/iStock.com; S. 29: © Anneke/Fotolia; S. 30: © Günter Menzl/Fotolia; S. 31: © Patrizia Tilly/Fotolia; S. 31, 33: © Gabriele Rohde/Fotolia; S. 32: © alexraths/ClipDealer; S. 35: © RAM/Fotolia; S. 36: © Inga Nielsen/Fotolia; S. 37: © Jörg Lantelme/Fotolia; S. 38: © 3bugsmom/iStock.com; © Indexa GmbH; S. 41: © euthymia/Fotolia; S. 42: © alho007/Clip-Dealer; S. 43: © Gina Sanders/Fotolia; S. 44: © Feverpitched/iStock.com; S. 45: © goodluz/Fotolia; S. 49: © Wavebreak-MediaMicro/Fotolia; S. 51, 55: © GordonGrand/Fotolia; S. 53: © gpointstudio/Fotolia; S. 55: © Monkey Business/Fotolia; Umschlagseite (hinten): © Alexander Raths/Fotolia; © Viacheslav Iakobchuk/Fotolia;
Wir danken dem Zentrum für Gerontotechnik in Iserlohn und der Arbeiterwohlfahrt Essen für die freundliche Unterstützung.

© MAGS, September 2017

Die Druckfassung kann bestellt oder heruntergeladen werden:

- im Internet: www.mags.nrw.de/broschuerenservice
- telefonisch: 0211 837-1001



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
Fax 0211 855-3211
info@mags.nrw.de
www.mags.nrw