

## Informationen für Interessierte

<p><b>Wie kann ich in meiner vertrauten Wohnung bleiben?</b></p>	<p>Wohnwünsche sind abhängig davon, dass Sie sich frühzeitig entscheiden, ob Sie auf jeden Fall in Ihrer vertrauten Wohnung bleiben wollen oder bereit sind, sich zu verändern.</p> <p>Um sicherzustellen, möglichst lange selbständig und selbstbestimmt zu wohnen, ist es wichtig, dass</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Wohnung weitgehend barrierefrei ausgestattet ist</li> <li>- das Wohnumfeld bedarfsgerecht ist und</li> <li>- bei Bedarf entsprechende Hilfen und soziale Netzwerke verfügbar und nutzbar gemacht werden können.</li> </ul>
<p><b>Was kann ich tun, um meine Wohnung altersgerecht zu gestalten?</b></p>	<p>Manchmal reichen schon kleine Veränderungen aus, um Ihre Wohnung für das Alter bedarfsgerecht zu gestalten. In anderen Fällen werden größere bauliche Maßnahmen erforderlich sein.</p>
<p><b>Welche kleinen Maßnahmen können Sie selbst umsetzen?</b></p>	<p>Auch ohne große Umsetzungsmaßnahmen und ohne größeren finanziellen Aufwand können Sie folgende Maßnahmen umsetzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Möbel umstellen und die Zimmer neu aufteilen</li> <li>• Sich von überflüssigen Einrichtungsgegenständen trennen</li> <li>• Möbel auf Standsicherheit prüfen</li> <li>• Spezielle Holzklötze unter dem Sofa, Sessel oder Bett montieren, um die Sitzfläche zu erhöhen und damit das Aufstehen und Hinsetzen zu erleichtern</li> <li>• Toilettensitzerhöhung im Bad montieren</li> <li>• Haltegriffe im Bad montieren, um das Aufstehen von Toilette, aus der Wanne oder die Bewegung innerhalb der Dusche zu erleichtern</li> <li>• Beidseitige Handläufe im Treppenhaus anbringen</li> <li>• Für rutschfeste Bodenbeläge sorgen</li> <li>• Hocker in der Dusche positionieren</li> <li>• Lose Läufer befestigen</li> <li>• Kabel fachgerecht verlegen</li> <li>• Für eine gute Ausleuchtung der Räumlichkeiten sorgen</li> <li>• In Fachgeschäften altersgerechte Alltagshilfen anschaffen.</li> </ul>
<p><b>Wann sind bauliche Maßnahmen erforderlich?</b></p>	<p>Bauliche Veränderungen können notwendig werden, weil Sie z.B. die Stufen nicht mehr überwinden oder das Bad , nicht mehr selbständig nutzen können.</p> <p>Für solche Wohnungsanpassungen benötigen Sie fachliche Hilfe. Lassen Sie sich in solchen Fällen zunächst beraten, denn einheitliche Lösungen für alle gibt es nicht. Vor Ort sollte geprüft werden, welche Maßnahmen in der persönlichen Situation sinnvoll, notwendig und möglich sind. Die betrifft nicht nur bauliche Maßnahmen, sondern auch den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln, angefangen vom Treppen- oder Badewannenlift über Toilettensitzerhöhungen bis zu Haltegriffen.</p>

Was in Ihrem persönlichen Fall erforderlich ist, können Ihnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Senioren-, Pflege- und **Wohnberatungsstelle** Ihrer Stadt/Gemeinde sagen. Auch Handwerkskammern, Krankenkassen, Pflegedienste oder Sozialstationen helfen Ihnen weiter. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.rbk-online.de](http://www.rbk-online.de) unter dem Suchbegriff **WOHN-RAUM-BERATUNG RHEIN BERG** und auf unserem Flyer.