

## Barrierefrei wohnen

### Veränderungen in der Wohnung können helfen, Stolperfallen wie Treppen und Türschwellen aus dem Weg zu räumen.

Es ist teilweise unglaublich, was sich Menschen antun. So gibt es Situationen, in denen alte und gebrechliche Menschen rückwärts die Treppe herunter gehen müssen, weil es vorwärts nicht mehr geht. Ein Wunder, dass diese Menschen nicht häufiger stürzen. Dabei gibt es Rat und Tat den Menschen zur Seite zu stehen.

Eine Beratung kann jederzeit unverbindlich durch Ihren Pflegedienst oder die Krankenkasse erbracht werden.

### Lebensraum bestimmt Lebensqualität

Vor Ort wird besprochen, welche Möglichkeiten es gibt. Ob z.B. nur ein zweiter Handlauf nötig ist, ob evtl. ein Treppenlift eingebaut werden muss oder ein Umzug in die untere Etage nötig ist. Dabei wird natürlich auch geklärt, ob es evtl. Zuschüsse geben kann.

Die meist älteren Gebrechlichen helfen sich über einen längeren Zeitraum mehr schlecht als recht, beschränken sich und ihren Lebensraum und die Lebensqualität immer mehr. Es muss schon ein enormer Leidensdruck auftauchen, oder gar ein Sturz, bis kompetente Beratung angefordert wird.



Mehr als 90 % der 12,5 Millionen Menschen über 65 Jahren leben in Mietwohnungen oder den

eigenen vier Wänden.

Das Haus wurde gebaut und die Wohnung wurde gemietet, als man noch jung und gesund war, so entsprechen die Wohnungen nicht mehr den heutigen Bedürfnissen. Es hapert teilweise an Kleinigkeiten, die Stufen zur Wohnung sind nicht mehr begehbar, dabei würden schon Haltegriffe ausreichen.

Oder die Türschwellen, die einfach entfernt werden können, indem sie abgeschliffen werden.

Manchmal ist die Toilette zu niedrig und es hilft eine Toilettensitzerhöhung, vielleicht sogar mit Armlehnen. Das Duschen ist auch meist sehr beschwerlich und in vielen Fällen hilft schon ein Duschsitz, um sich zwischendurch hinsetzen zu können, oder es ist wirklich eine bauliche Veränderung des Badezimmers fällig.

### Auch kleine Veränderungen helfen

Aber meist sind es die kleinen Veränderungen, das niedrige Sofa auf Holzböcke stellen, oder gegen einen Sessel mit Aufstehhilfe austauschen. Den Kühlschrank höher stellen, damit auch die unteren Fächer wieder benutzt werden können.

Lösungen werden meist gefunden, allerdings muss bei einer Mietwohnung die schriftliche Einwilligung des Vermieters vorliegen, wenn eine bauliche Veränderung vorgenommen werden muss.

Die praktische Umsetzung scheint oftmals sehr kompliziert und schwierig, aber auch dort steht der Pflegedienst, sowie die Krankenkasse, mit Rat und Tat zur Hilfe.

Natürlich entstehen auch Kosten, aber wenn z.B. eine Pflegestufe (I-III) vorliegt, übernimmt die Pflegekasse auf Antrag einen Teil der Kosten (bis zu 2557,00€).

Aber auch wenn man nicht pflegebedürftig ist, können vom Arzt Hilfsmittel wie, Badewannenlift, Toilettenstuhl oder Haltegriffe verordnet werden.



## Vorschläge zur Wohnungsanpassung

### Hausnotrufgerät

### Treppenhaus und Eingang

\*zweiter Handlauf

- Rampen
- Stufen / Schwellen ausgleichen
- gute Beleuchtung mit langen Schaltphasen
- Einbau eines Treppenlifts
- Stellfläche für ein Elektromobil inkl. Stromanschluss für AKKU

### Badezimmer WC

Einbau einer ebenerdigen Dusche, Klappsitz oder Duschhocker für die Dusche, zusätzliche Haltegriffe, Badewannenlifter, Badewannendrehstuhl, erhöhte Toilette oder Toilettensitzerhöhung wahlweise mit Armlehnen.

### Küche

Kühlschrank und Spülmaschine höher stellen, möglichst Oberschränke tiefer hängen, eine Arbeitshilfe schaffen, die auch im Sitzen ein Arbeiten zulässt.

### Wohnraum

Teppiche, Verlängerungskabel und andere Stolperstellen entfernen - Sofas und sonstige Sitzmöbel höher stellen.

### Schlafzimmer

Seniorenbett mit elektr. Liegerahmen, ansonsten Holzklötze unter dem Bett und evtl. Haltegriffe und Bettaufrichter (Galgen), gut erreichbares Telefon und Lichtquelle

### Balkon Terrasse

Holzkonstruktion damit eine einheitliche Höhe vorhanden ist und die Terrasse begehbar wird