

Selbstbestimmt Wohnen auch im Alter

Eine der größten Herausforderungen unserer Zeit ist der demographische Wandel. In 30 Jahren werden laut Prognosen 8 Millionen Menschen in Deutschland über 80 Jahre alt sein – etwa doppelt so viele wie heute. Dadurch ändern sich auch die Anforderungen an Wohnraum und Wohnumfeld für ein langes, unabhängiges und selbstbestimmtes Leben. Es gibt viele Möglichkeiten, darauf zu reagieren.

Altersgerecht umbauen ist eine echte Vorsorgemaßnahme für eine lange Zukunft in der lieb gewordenen Umgebung. Fachleute aus Wissenschaft und Praxis empfehlen, rechtzeitig damit anzufangen. Denn die Ausstattung einer „altersgerechten“ Wohnung schafft einen erhöhten Komfort, den man auch ohne eingeschränkte Beweglichkeit genießen kann.

Diese Ausstellung soll erste Hinweise geben, welche Modernisierungen für das Wohnen im Alter sinnvoll sind und wo Interessierte Unterstützung erhalten. Sie zielt vor allem auf Maßnahmen, die auch in einer bewohnten Wohnung mit vertretbarem Aufwand realisierbar sind. Schließlich lässt sich oft schon durch kleine, klug geplante Verbesserungen ein große Wirkung erzielen.



Wohnraumanpassung

Der Landkreis Fürth engagiert sich schon seit langem in diesem wichtigen Handlungsfeld und hat dies in die „Leitsätze für die Seniorenpolitik“ aufgenommen. Seit 2011 bietet der Landkreis Fürth die ehrenamtliche Wohnraumberatung an. Diese richtet sich an Menschen und Gruppen aller Altersstufen, die zur selbständigen Lebensführung eine Wohnraumanpassung oder eine Veränderung der Wohnform planen.

Die Beratung zur Wohnraumanpassung wird üblicherweise mit den Betroffenen in ihrer Wohnung mit einem qualifizierten Wohnraumberater durchgeführt. Eine gemeinsame Betrachtung der Wohnung bietet die Möglichkeit, kritische Bereiche zu erkennen und individuelle Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Das Ziel der Wohnberatung ist es, Lösungen für ein weitestgehend selbstbestimmtes und eigenständiges Leben zu entwickeln. Neben der Ausstellung können Interessenten sich für weitere Informationen an das Regionalmanagement Landkreis Fürth wenden:

Landratsamt Fürth
Regionalmanagement
Telefon: 0911/ 9773-1034
E-Mail: wohnraumberatung@lra-fue.bayern.de



Selbstbestimmt Wohnen auch im Alter

Zugang zur Wohnung – frei und sicher

Um das Wohnen in den eigenen vier Wänden auch im Alter genießen zu können, ist es sinnvoll einige allgemeine Änderungen vorzunehmen. Dabei ist nicht nur der Komfort im eigenen Wohnbereich wichtig, sondern auch der Zugang zur Wohnung.

So kann es leichter gehen:

Hauseingang

- Gute Außenbeleuchtung mit Bewegungsmelder
- Gut sichtbare Hausnummer (für Rettungskräfte)
- Leicht zugänglicher Briefkasten und Müllplatz
- Rutschfester Boden
- Überdachung als Wetterschutz
- Stufenloser Zugang zum Haus
- Bei Stufen beidseitige Handläufe
- Abstellmöglichkeit für Gehhilfen

Treppenhaus

- Blendfreie und gute Beleuchtung
- Rutschfeste Stufen (bspw. durch Klebefolien)
- Farbliche Abhebung der Stufen zur Wand
- Beidseitige Handläufe
 - Rund oder oval geformt
 - Ohne Unterbrechung, über das Treppende weiterführend
 - Farbliche Abhebung zur Wand



Selbstbestimmt Wohnen auch im Alter

Im Wohnbereich frei und sicher bewegen

Durch die abnehmende körperliche Beweglichkeit können schmale Türen, enge Flure und Stufen zu Hindernissen werden. Damit Sie weiterhin komfortabel in den eigenen vier Wänden wohnen gibt es einige Änderungen mit großer Wirkung.

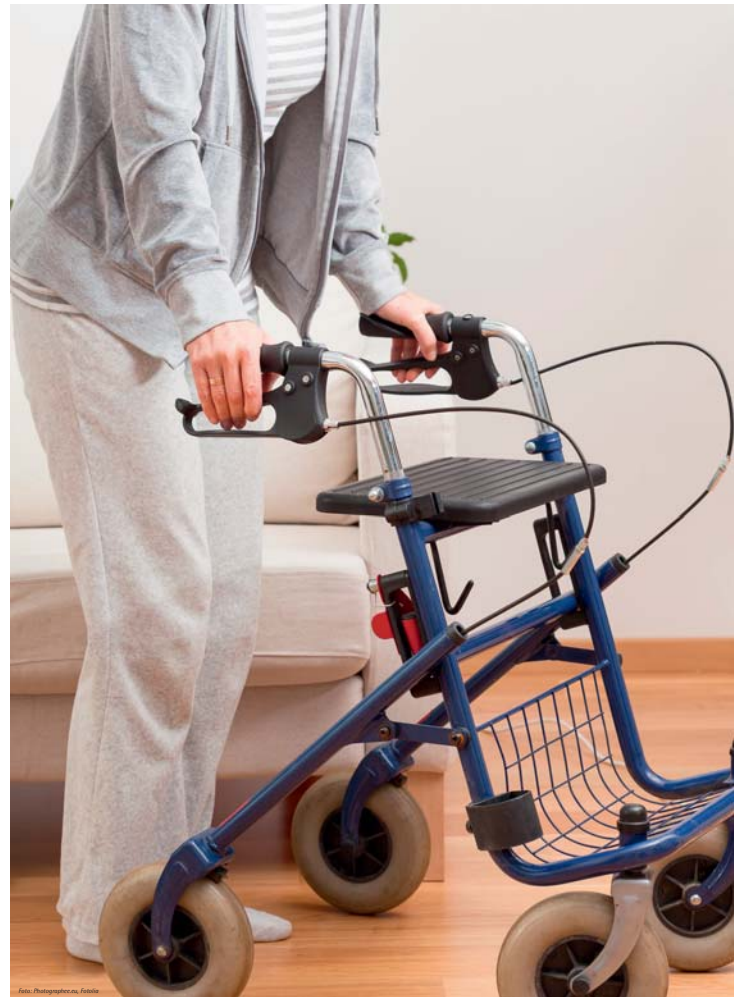
So kann es leichter gehen:

Wohnungseingang und Flur

- Leicht gängige Haustüre
- Ergonomischer Türgriff (kein Drehknopf)
- Lichtschalter in Tüرنähe
- Sitzmöglichkeit zum An- und Ausziehen
- Elektrischer Türöffner mit Sprechanlage
ggf. Videoübertragung des Eingangsbereiches
- Sicheres Türschloss
- Türklingelverstärker oder optisches Klingelsignal

Wohnbereich

- Türschwellen minimieren
- Stolperfallen beseitigen (wie Teppich, Kabel etc.)
- Belendfreie gute Beleuchtung
- Sitzgelegenheiten mit Aufstehhilfe
- Gut erreichbare Lichtschalter
- Steckdosen in Greifhöhe (Bücken vermeiden)
- Rauchmelder installieren
- Höhe der Türklinken anpassen
- Glastüren gut erkennbar gestalten (Ornamente)
- Haltemöglichkeiten im Gang (z.B. Handläufe)
- Abstellplatz oder Wendeflächen für Rollator
- Geeigneter Bodenbelag (für Rollstuhl/Rollator)
- Türrahmen verbreitern (für Rollstuhl/Rollator)
- Fenstergriffverlängerung anbringen
(auch in Sitzposition erreichbar)
- Elektrisch betriebene Rollos



Selbstbestimmt Wohnen auch im Alter

Nutzungskomfort in der Küche erhöhen

Es gibt ein paar Dinge zu beachten, um weiterhin die Küche ohne Einschränkungen nutzen zu können. Denn beispielsweise zu hohe Schränke und niedrig angebrachte Küchengeräte können ein komfortables Arbeiten in der Küche erschweren.

So kann es leichter gehen:

Sicherheit

- Sitzmöglichkeiten zum Arbeiten schaffen
- Stehhilfe
- Rauchmelder anbringen
- Rutschhemmender Bodenbelag

Kücheneinrichtung

- Arbeitsplatte mit gutem Licht ausstatten
- Richtige Höhe der Arbeitsplatte
- Küchenkleingeräte leicht erreichbar verstauen
- Gut erreichbare Küchenschränke
- Komfortable Höhe von Geräten wie Ofen und Kühlschrank
- Armaturen mit verlängertem Hebel



Selbstbestimmt Wohnen auch im Alter

Nutzungskomfort im Bad erhöhen

Auch der Komfort im eigenen Bad ist im Alter wichtig. Einige Maßnahmen können trotz abnehmender körperlicher Beweglichkeit die Selbständigkeit gewährleisten und auch die Sicherheit erhöhen.

So kann es leichter gehen:

Sicherheit

- Rutschfester Bodenbelag
- Genügend Bewegungsfreiheit vor den Sanitäranlagen
- Anbringen von Stütz- und Haltegriffen nur horizontal oder vertikal und im Farbkontrast zur Wand
- Türentriegelung auch von außen
- Nach außen öffnende Badtür oder Schiebetür mit Bügelgriffen

Toilette

- Gut erreichbarer Toilettenpapierhalter
- Toilettenaufsatz oder Stand-WC

Waschbecken

- Sitzmöglichkeit vor dem Waschbecken
- Kniefreiheit unter dem Waschbecken (Flachsiphon)
- Beleuchteter Spiegel auch im Sitzen einsehbar
- Armaturen mit verlängertem Hebel und Temperaturbegrenzung



Selbstbestimmt Wohnen auch im Alter

Komfort im Schlafzimmer erhöhen

Die Anpassung des Schlafzimmers an die verändernden Bedürfnisse im Alter scheint auf den ersten Blick nicht notwendig. Dennoch ist es auch hier wichtig, frühzeitig einige kleinere Maßnahmen vorzunehmen.

So kann es leichter gehen:

Sicherheit

- Stolperfallen beseitigen (z.B. Teppiche)
- Ausreichend Platz und Bewegungsflächen im Raum schaffen
- Bequemer Zugang zu Schränken
- Rutschhemmender Bodenbelag

Bett

- Freier Zugang zum Bett
- Hilfe zum leichteren Aufstehen (Haltegriffe)
- Verstellbare Kopf- und Fußteile

Beleuchtung und Ablage

- Nachttischlampe oder Lichtschalter in Bettnähe
- Nachtlicht
- Gut erreichbares Telefon oder Notruf



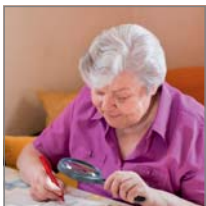
Selbstbestimmt Wohnen auch im Alter

Clevere Alltagshelfer

Manche selbstverständliche Tätigkeiten lassen sich mit zunehmendem Alter nicht mehr ganz so leicht bewerkstelligen, hierzu gibt es zahlreiche Alltagshilfen.

So kann es leichter gehen:

- Greifhilfe
- Haltegriffe
- Aufstehhilfe
- Lupe als Lesehilfe
- Telefon- und Türklingelverstärker
- Telefon mit großen Tasten
- Anziehhilfen bei Strümpfen und Schuhen
- Deckeldreher
- Keilkissen
- Erhöhungsblöcke für das Bett
- Besteck mit Griffverdickung
- Rückenwaschhilfen
- und viele(s) andere mehr



Lesehilfe
Foto: Miriam Götz, Fotolia



Strumpfanzieher
Foto: www.senior-waehr-lebenshilfe.de



Schlüsseldrehhilfe
Foto: Jakob's Seniorenladen



Großtasten Telefon
Foto: Jakob's Seniorenladen



Deckeldreher
Foto: Jakob's Seniorenladen



Erhöhungsblöcke
Foto: www.senior-waehr-lebenshilfe.de



Selbstbestimmt Wohnen auch im Alter

Unterstützung und Beratung

Krankenkassen

- erstatten zahlreiche Hilfsmittel, wie bspw. Duschstuhl oder Halterungen, um körperliche Einschränkungen auszugleichen
 - eine ärztliche Verordnung des Hilfsmittels ist dabei notwendig
 - ein Hilfsmittelkatalog der Krankenkasse informiert über die Höhe der Bezuschussung

Pflegekassen

- geben Zuschüsse für Maßnahmen „zur Verbesserung des Wohnumfeldes für Pflegebedürftige“
 - bezuschusst werden Umbaumaßnahmen
 - ein Zuschuss ist von bis zu 2.557 Euro möglich
- bieten Leistungen für pflegebedürftige Mitglieder an
 - ein Katalog der Pflegekasse informiert über die Pflegehilfsmittel
 - bieten eine leihweise Vergabe von technischen Hilfsmittel, wie Pflegebett oder Hausnotrufsystem an

KfW- Förderung Kredit (159) „Altersgerecht Umbauen“

- Förderung:
 - für barriere-reduzierende Maßnahmen oder für den Kauf von umgebauten Wohnraum
 - ist unabhängig vom Alter
 - Obergrenze des Darlehns liegt bei 50.000 Euro pro Wohnung
 - auch kombinierbar mit anderen KfW-Programmen, wie Energieeinsparung
- Unterstützung für:
 - Personen, die ihr Eigenheim selber bewohnen
 - Personen, die ein neu altersgerecht umgebautes Eigenheim erwerben
 - Private Eigentümer, Genossenschaften, Unternehmen oder Gemeinden, die Wohnungen vermieten
 - Mieter, die mit der Zustimmung des Vermieters umbauen wollen
- Gefördert werden:
 - Modernisierungsmaßnahmen zur Reduzierung von Barrieren und Erhöhung des Wohnkomforts
- Weitere Infos unter: www.kfw.de/barrierereduzierung



Landratsamt Fürth

- bietet Beratung und Unterstützung im Bereich Wohnraumanpassung in Zusammenarbeit mit qualifizierten Wohnraumberatern an
- bietet Unterstützung bei der Beratung im Bereich Wohnungswesen und zu Fördermöglichkeiten an

