



Sicher und bequem zu Hause wohnen.
Wohnberatung für ältere und behinderte Menschen.

Impressum

Herausgeber

Ministerium für Gesundheit, Emanzipation,
Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen
Referat Presse, Öffentlichkeitsarbeit
Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf
Telefon 0211-8618 - 50
info@mgepa.nrw.de
www.mgepa.nrw.de

Text

InWIS Forschung und Beratung GmbH, Bochum

Gestaltung

7d visual dialogue, Köln

Fotos

© MGEPA - Torsten Stecher
Andre Zelck, Essen
Wir danken dem Forschungsinstitut Technologie und
Behinderung (FTB), Wetter/Ruhr und dem Pflegedienst
HUMANITAS, Essen, für die freundliche Unterstützung.

Druck

Völcker Druck GmbH, Goch

6. Auflage

© 2011/MGEPA 070

Die Druckfassung kann bestellt werden:

- im Internet: www.mgepa.nrw.de/publikationen
- telefonisch: **Nordrhein-Westfalen direkt**
01803 100 110*
*9 Cent/Minute aus dem dt. Festnetz -
Mobilfunk max. 0,42 €/Minute

Bitte die Veröffentlichungsnummer **070** angeben.





Vorwort

Für uns alle ist sicheres und bequemes Wohnen ein wichtiger Bestandteil guter Lebensqualität. Je älter wir werden, desto wichtiger werden für uns die eigene Wohnung und das persönliche Wohnumfeld. Wohnqualität und Barrierefreiheit spielen dabei eine große Rolle. Aber immer noch sind viele Wohnungen nicht alters- und behindertengerecht. Hier müssen wir umdenken und praktische Verbesserungen von der Planung bis zum Bau erreichen.

Nachholbedarf gibt es aber vor allem bei älteren Häusern. Barrieren und andere Mängel sollten nicht als „naturgegeben“ hingenommen werden. Sie lassen sich oft schon mit relativ wenig Aufwand und zu geringen Kosten beseitigen. Kleine Umbauten, spezielle Hilfsmittel und moderne Technik können dadurch den Alltag Älterer und Behinderter deutlich erleichtern und entscheidend verbessern.

Die Landesregierung will die Voraussetzungen dafür schaffen, dass ältere und behinderte Menschen so lange wie möglich zu Hause ein selbstbestimmtes Leben führen können. Um das zu erreichen, wollen wir die unabhängige Wohnberatung stärker vernetzen und Qualifizierung unterstützen.

Diese Broschüre bietet kompetente Wohnberatung und gibt hilfreiche Anregungen und viele praktische Tipps an die Hand. Die Broschüre soll einen Beitrag dazu leisten, dass der große Wunsch derer, die auf Pflege oder Betreuung angewiesen sind – nämlich so lange wie möglich zu Hause wohnen zu können – auch in Erfüllung geht.

Barbara Steffens
Ministerin für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen

Inhalt

Wie kann ich auch im Alter sicher und bequem zu Hause wohnen?	7
Der Eingangsbereich	8
Hausflur und Treppenhaus	10
Der Keller	12
Der Wohnungsflur	13
Allgemeines zur Wohnung	14
Die Küche	16
Bad und WC	20
Das Schlafzimmer	24
Balkon und Terrasse	26
Sicherheit	26
Wie kann ich auch mit Demenz in den eigenen vier Wänden leben?	28
Einfach und übersichtlich – gewohnt und vertraut	28
Sicherheit und Schutz	29
Bewegung tut gut	29
Tagesabläufe für den Demenzkranken planbar machen	30
Wie finanziere ich Umbauten und Neuanschaffungen?	31
Krankenkasse	31
Pflegekasse	32
Leistungen der Rehaträger	33
Wohnungsbauförderung	35

Inhalt

Bausparmittel	37
Kommunale Sonderprogramme	37
Andere Kostenträger	37
Materialiensammlung	38
Literatur	38
Kostenlose Broschüren	39
Links	40
Normen	42
Demenz	42
Literatur	42
Kostenlose Broschüren	42
Links	43
Telefonberatung	43
Digitaler Newsletter	43
Demenz-Service-Zentren in Nordrhein-Westfalen	44
Technische Lösungen zur Wohnraumanpassung und Ausstellungen	45
Forschungsinstitut Technologie und Behinderung	45
Zentrum für Gerontotechnik	46
Barrierefreie Musterwohnung in Dortmund/Lünen	46
Informationszentrum Lebensgerechtes Wohnen OWL	47
Checkliste Sicheres Wohnen	49

Wie kann ich auch im Alter sicher und bequem zu Hause wohnen?

Die meisten Menschen möchten auch bei Auftreten von Hilfe- und Pflegebedarfen oder bei Vorliegen einer Behinderung in den eigenen vier Wänden selbständig leben. Um dies zu ermöglichen, genügen oftmals einfache Anpassungsmaßnahmen der Wohnsituation.

Diese Broschüre zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie auch bei Vorliegen von körperlichen Einschränkungen in der eigenen Wohnung gut und sicher leben können.

Manchmal sind hierfür nur kleinere Veränderungen der Wohnungsausstattung notwendig, manchmal müssen aber auch bauliche Veränderungen durchgeführt werden. Die Broschüre zeigt viele Lösungsbeispiele auf, deren Umsetzung von den jeweiligen Begebenheiten bei Ihnen zu Hause abhängig ist.

Ganz wichtig ist, dass vor einer Wohnungsanpassung Ihre individuelle Lebens- und Wohnsituation exakt geprüft wird. Nur so können Sie Ihre Wohnung derart umgestalten, dass Sie wirklich Ihren Wünschen und Bedürfnissen gerecht wird.

Die Umsetzung solcher Anpassungs- bzw. Umbaumaßnahmen ist zum Teil jedoch sehr aufwendig. Die Produktvielfalt im Bereich der Sanitärausstattung, Fragen zur Statik, die Einholung von Genehmigungen bei Vermietern und ggf. Baubehörden, die Klärung der finanziellen Fragen, um nur einiges zu nennen, stellen den Laien häufig vor Schwierigkeiten.

Die richtigen Experten für die Wohnungsanpassung finden Sie in den Wohnberatungsstellen, die Sie bei der Vorbereitung, Planung und Durchführung von Wohnanpassungsmaßnahmen kompetent unterstützen. Eine Adressenliste der gemeinsam von Kreisen, Kommunen und Pflegekassen geförderten Wohnberatungsstellen kann unter www.wohnberatung.nrw.de eingesehen oder unter www.mgepa.nrw.de/Pflege/Wohnberatung heruntergeladen werden.

Darüber hinaus gibt es bei vielen Kommunen, Wohnungsunternehmen und Wohlfahrtsverbänden Wohnberatungsstellen. Ein komplettes Verzeichnis gibt die Landesarbeitsgemeinschaft NRW heraus.

Diese Broschüre ist kostenlos zu beziehen unter: Kreuzviertel-Verein; Kreuzstraße 61; 44139 Dortmund; Tel. und Fax: 0231 - 124676; www.wohnberatungsstellen.de.

Diese vorliegende Broschüre zeigt Ihnen viele Möglichkeiten auf, die Ihnen das Leben in der eigenen Wohnung erleichtern können. Wichtig ist, dass Sie die Hilfsmittel oder die Umbaumaßnahmen wählen, die zu Ihrer persönlichen Situation passen und Ihnen das Leben sicherer und bequemer machen.

Der Eingangsbereich

Das Umfeld des Eingangs ist bei der Planung und Realisierung zu berücksichtigen, um einen möglichst einfachen Zugang zu ermöglichen. Stufen und Schwellen müssen vermieden werden.

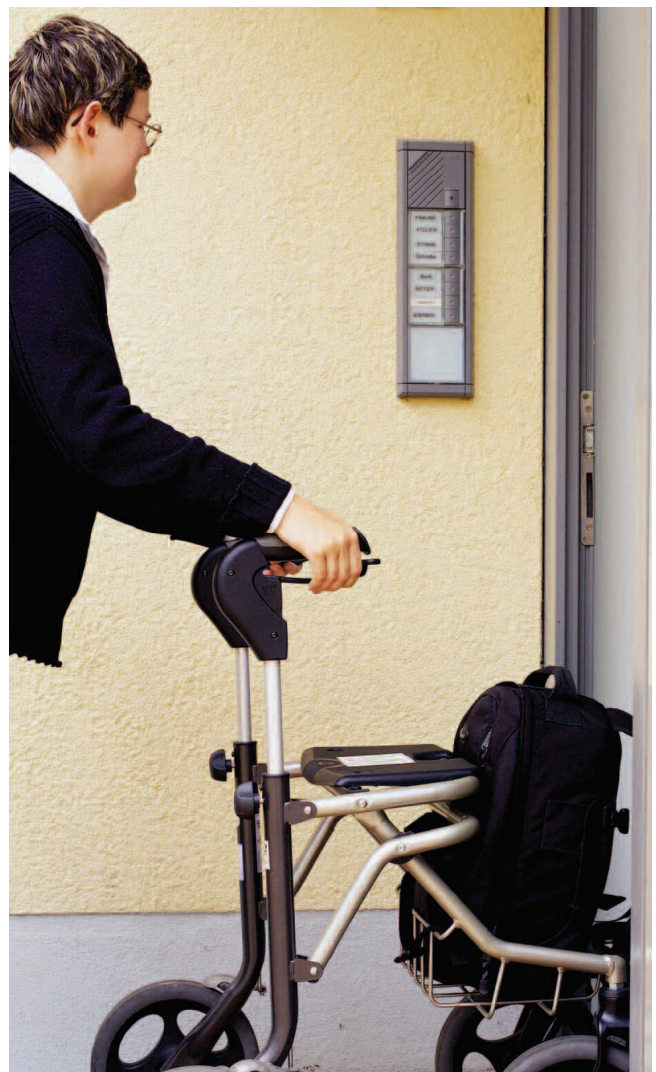
Ein ebenerdiger Hauseingang oder eine Rampe erleichtern den Zugang zum Haus. Die angemessene Steigung einer Rampe und die benötigte Rampenlänge hängen von verschiedenen Faktoren ab. Grundsätzlich sollte die Steigung der Rampe aber nicht mehr als 6 % betragen. Für Rollstuhlfahrer, die ohne Hilfe die Rampe benutzen, ist eine Steigung von maximal 4 % empfehlenswert.

Ist die zu überwindende Höhe zu groß oder sind die Platzverhältnisse beengt, können (Rollstuhl-) Lifte oder Rollstuhlhebebühnen eingesetzt werden.

Einige wenige Stufen zum Hauseingang können RollstuhlfahrerInnen und ihre Helfer auch mit transportablen Rampen überbrücken. Der Auf- und Abbau erfordert allerdings eine relativ kräftige Begleitperson. Handläufe an Treppen aus wetterfesten Materialien sichern das Begehen der Stufen. Ein überdachter Eingang bietet Schutz vor Wind und Wetter.

Automatische Türöffnersysteme können den Zugang zur Wohnung erleichtern.

Gute Beleuchtung von Hauseingang, Klingeln und Hausnummer schafft mehr Sicherheit und bietet Orientierung. Das ist wichtig, wenn z.B. der Notarzt schnell das richtige Haus finden muss. Durch einen Bewegungsmelder ausgelöste Beleuchtung ist eine Möglichkeit, die Sicherheit zu erhöhen. Rutschfeste Fußmatten, die bündig mit dem Boden in einer Vertiefung liegen, vermindern die Gefahr von Stürzen. Ein Detail ist auf eine angemessene Höhe der Klingelschilder und der Briefkästen zu achten.



Rollator mit im Gestell versenkten Baudenzügen, große Hausnummer für Orientierung von Notfallteams



Barrierefreier Fahrstuhl mit großen, kontrastreichen Tasten und eingebautem Spiegel

Checkliste

- ebenerdiger Zugang
- Rampe
- (Rollstuhl-) Lifte oder Rollstuhlhebebühnen
- transportable Rampe
- beidseitige Handläufe
- automatisches Türöffnersystem
- gute Beleuchtung
- Bewegungsmelder
- rutschfeste Fußmatte



Ein ebenerdiger Hauseingang oder eine Rampe erleichtern den Zugang zum Haus

Hausflur und Treppenhaus

Treppen sind auch Trainingsgeräte, aber Sie müssen sicher sein!

Ein entsprechend gestaltetes Treppenhaus ist wichtig, um die Wohnung selbständig aufsuchen und verlassen zu können. Treppenstufen brauchen einen rutschfesten Belag. Wirklich trittsicher sind sie nur, wenn sie nicht ausgetreten sind. Kontraststreiche, möglichst eingelassene Profile an den Stufenvorderkanten helfen, die einzelnen Stufen besser zu unterscheiden und verhindern so das Stolpern. Ein Handlauf an jeder Seite der Treppe und ein Lichtschalter an jeder Tür geben zusätzlich Sicherheit. Um eine optimale Greifbarkeit des Handlaufs zu gewährleisten, sollte der Durchmesser zwischen 3 und 4,5 cm liegen. Der Handlauf soll am Anfang und Ende 30 cm über die Stufen hinausragen, damit der Bewegungsablauf gestützt ist.

Die Treppenhausbeleuchtung sollte so eingestellt sein, dass Sie auch bei langsamem Treppensteigen nicht plötzlich im Dunkeln stehen. Bei einer Intervallschaltung der Beleuchtung muss daher für ausreichend lange Zeitintervalle gesorgt werden. Ein beleuchteter Lichtschalter und ein Bewegungsmelder sind technische Möglichkeiten, die die Sicherheit im Treppenhaus erhöhen. Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, bietet Ihnen eine Sitzgelegenheit auf dem Treppenabsatz die Möglichkeit, eine Pause zu machen.

Wenn Ihnen das Treppensteigen große Probleme bereitet, gibt es verschiedene Lösungen. Zum einen kann ein Treppenlift die richtige Lösung für Sie sein. Treppenlifte gibt es in verschiedenen Ausführungen und können je nach Treppenart an der Wand oder an der Innenseite der Treppe montiert werden.



Treppenraupe zur Überwindung von geraden Treppen mit dem Rollstuhl, nur mit Hilfsperson zu gebrauchen

Für Rollstuhlfahrer kann eine mobile Treppensteighilfe eine Alternative darstellen. Das Treppenmobil ist ein Zusatzgerät, das an fast jedem Faltrollstuhl montiert werden kann und auch bei gewendelten Treppen einsetzbar ist. Allerdings braucht der Rollstuhlfahrer dafür eine Begleitperson, die das Gerät sicher bedienen kann. Die Treppenraupe bietet Rollstuhlfahrern auch die Möglichkeit, gerade Treppen alleine zu überwinden. Eventuell kommt auch der nachträgliche Ein- oder Anbau eines rollstuhlgerechten Aufzugs in Frage.

Solche Maßnahmen sind allerdings von verschiedenen technischen Voraussetzungen abhängig und recht aufwendig. Die Möglichkeiten sollten jeweils im Einzelfall geklärt werden. Lassen Sie sich anbieterneutral beraten!

Die Umorganisation der Wohnung ist häufig eine kostengünstige Alternative zu den genannten Hilfsmitteln. Hierzu zählen die Teilung einer zu großen Wohnung, die Neuaufteilung eines Ein- oder Zweifamilienhauses sowie die Veränderung der Raumverteilung innerhalb einer Wohnung. So besteht z.B. bei einem zweigeschossigen Einfamilienhaus die Möglichkeit, nur eines der beiden Geschosse als Wohnung zu nutzen, um eine wohnungsinterne Treppe zu vermeiden und eine abgeschlossene kleinere Wohnung im Erdgeschoss zu erhalten. Auch das Verlegen der wichtigsten Räume ins Erdgeschoss bietet eine Hilfe.

Ist der Umbau zu aufwendig bzw. eignet sich die Bausubstanz dafür nicht, sollte der Umzug in eine barrierefreie Wohnung erwogen werden. Bevor Sie sich für ein Hilfsmittel oder eine Umbaumaßnahme entscheiden, informieren Sie sich bei Ihrer lokalen Wohnberatungsstelle. Hier werden Sie kompetent über die jeweiligen Vorteile und Nachteile beraten. Die Wohnberatungsstelle ermittelt die für Sie optimale Lösung im Rahmen eines Hausbesuches.



Treppensteiger – anwendbar für enge oder Wendeltreppen, nur mit Hilfsperson brauchbar

Checkliste

- rutschfester Belag
- kontrastreiche, möglichst eingelassene Profile
- beidseitige Handläufe
- griffsicherer Handlauf
- Lichtschalter an jeder Tür
- Treppenhausbeleuchtung
- Sitzgelegenheit auf dem Treppenabsatz
- Treppenlift
- mobile Treppensteighilfe
- Treppenraupe
- rollstuhlgerechter Aufzug



Treppenlifter

Der Keller

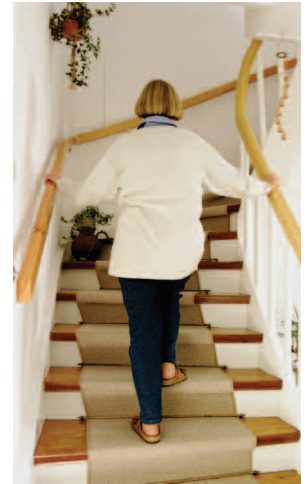
Bei der Umgestaltung der Wohnung sollten auch der Zugang zum Keller und die Kellerräume nicht vergessen werden. Besonders wichtig ist hier eine ausreichende Beleuchtung, denn meist sind der Zugang zum Keller und die Kellerräume die dunkelsten Räume eines Hauses. Daher sollte ein Lichtschalter direkt neben der Zugangstür angebracht werden.

Auch bei der Kellertreppe ist auf einen beidseitigen, durchgehenden und griffsicheren Handlauf zu achten.

Der Durchgangsbereich sollte frei von Gegenständen sein, über die man stolpern könnte.

Checkliste

- ausreichende Beleuchtung
- beidseitiger, durchgehender und griffsicherer Handlauf
- keine Gegenstände im Durchgangsbereich



Treppenhausgestaltung, beidseitige Handläufe möglichst kontrastreich zur Wandfarbe abgesetzt, taktile Begrenzung in Form von Holzknäufen, rutschfester Bodenbelag, kontrastreiche Gestaltung am Treppenabsatz





Eingangsbereich -
Garderobe



Der Wohnungsflur

Selbst Kleinigkeiten wie dicke Fußmatten können Stürze verursachen. Besser sind dünne Fußmatten mit gummierter Unterseite und breiter Gummilippe rundherum.

Oft stehen im Flur viele Möbel. Dabei braucht man gerade dort ausreichend Platz und Abstellmöglichkeiten. Ein Stuhl ist zum Beispiel sehr praktisch, damit Sie sich die Schuhe bequem an- und ausziehen können. Ein langer Schuhanzieher oder der Stock lassen sich im Schirmständer sicher unterbringen. Die Garderobe sollten Sie bequem erreichen können. Telefonkabel sollten so angebracht sein, dass Sie nicht darüber stolpern können.

Wenn Sie das Läuten an der Tür manchmal überhören, liegt es vielleicht daran, dass Sie die hohen Töne der Klingel nicht hören. Ein Zweiton-Gong kann die Wahrnehmung der Klingel erleichtern. Für gehörlose oder schwerhörige Menschen empfiehlt sich die Montage einer Lichtzeichenklingel.

Checkliste

- dünne Fußmatten mit gummierter Unterseite und breiter Gummilippe
- Zweiton-Gong
- Schuhanzieher
Ein Stiefelknecht oder ein langer Schuhanzieher erleichtern Ihnen das An- und Ausziehen Ihrer Schuhe.

Allgemeines zur Wohnung

Weil insbesondere ältere Menschen mehr Zeit in ihren Wohnungen verbringen als jüngere, muss darauf geachtet werden, dass die Wohnung den unterschiedlichen Betätigungen, denen Menschen im Laufe des Tages nachgehen, einen geeigneten räumlichen Rahmen bietet. Oft sind die Möbel so positioniert, dass sie einen Slalomlauf erfordern, um die Wohnung zu durchqueren. Vielleicht kann das ein oder andere Möbelstück umgestellt oder entfernt werden, um sicheren Bewegungsraum zu schaffen.

Die gesamte Wohnung sollte gut beleuchtet sein. Damit Sie auch am Abend ohne Mühe lesen, Handarbeiten oder anderen Hobbies nachgehen können, sollten in Ihrem Wohnbereich mehrere Lichtquellen installiert sein. Die Beleuchtung sollte zielgerichtet und in der Stärke regulierbar sein.

Schwellen und Stolperfallen stellen besondere Hindernisse dar! Stolperfallen können Teppichkanten, Kabel oder wackelige Tischchen sein. Diese Gefahrenquellen sollten vermieden werden!

Für die Sitzmöbel gilt: Nicht alles, was bequem aussieht, ist auch bequem. Häufig sind Sessel und Sofas zu niedrig oder zu weich. Bereits das Hinsetzen macht Mühe und anschließend können Sie nur mit erheblichem Kraftaufwand aufstehen. Holzklötzchen vom Schreiner oder aus dem Fachhandel, die fest mit dem Möbelstück verbunden sind, sorgen für preiswerte Abhilfe. Auch eine körpergerechte Ausformung und Standfestigkeit sind wichtig. Die Sitzhöhe sollte etwas niedriger sein als Ihre persönliche Unterschenkellänge, damit die Füße bequem auf dem Boden aufstehen. Ein Sessel mit Aufstehhilfe kann das Aufrichten erheblich erleichtern.

Der Bodenbelag einer Wohnung sollte leicht zu reinigen und zu pflegen sein, rutschhemmend (in Bad und Küche auch im nassen Zustand), fußwarm und trittelastisch sowie befahrbar sein. Geeignete Materialien sind u.a. Kork, Parkett oder Holzdielen, Linoleum und PVC-freie Kunststoffböden mit trittelastischer Unterlage.

Oft wird das Fenster zur wichtigsten Verbindung zur Außenwelt. Deswegen sollte sich dort eine bequeme Sitzgelegenheit befinden.

Für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit oder für Rollstuhlfahrer ist es schwierig oder unmöglich, den Fenstergriff eines normalen Fensters zu erreichen, um das Fenster selbständig zu öffnen und zu schließen. Ein tiefergesetzter Fenstergriff oder eine Fenstergriffverlängerung ermöglicht den Bewohnern mehr Selbständigkeit und das wichtige Lüften ihrer Wohnung. Auch die Bedienung des Rollladens ist häufig im Alter oder mit Behinderung nicht mehr möglich. Ein nachträglich eingebauter Rollladenmotor kann hier Abhilfe schaffen.

Ihr Telefon sollte dort stehen, wo Sie sich am meisten aufhalten. Praktisch ist ein mobiles, schnurloses Telefon. Für Menschen mit den verschiedensten Beeinträchtigungen gibt es verschiedene technische Lösungen. Die wichtigsten Rufnummern sollten gut lesbar auf einem Zettel in Augenhöhe angebracht sein.

Möbelerhöhung durch speziell gefertigte Holzklötze



Checkliste

- sicherer Bewegungsraum
- gute Beleuchtung
- mehrere Lichtquellen
- Holzklötzchen vom Schreiner, die fest mit dem Möbelstück verbunden sind
- Bodenbelag
- tiefergesetzter Fenstergriff oder eine Fenstergriffverlängerung
- Rollladenmotor
- Rauchmelder
Bevor der Topf auf dem eingeschalteten Herd Feuer fängt oder die vergessene Zigarette den Teppichboden in Brand setzt, warnt ein Rauchmelder unüberhörbar vor der drohenden Gefahr.



Die Küche

Damit das Arbeiten in der Küche besser von der Hand geht, lautet das wichtigste Rezept: Alles, was Sie zur Hand nehmen, sollte gut erreichbar und leicht zu verstauen sein. Die Handgriffe in der Küche sind oft so sehr zur Routine geworden, dass es nicht leicht ist herauszufinden, was unbedingt verändert werden sollte. Aber es lohnt sich.

Kleine Verbesserungen haben oft schon erstaunlich positive Wirkungen. Wie oft strecken Sie sich oder bücken sich, weil Küchengeräte, Töpfe oder Lebensmittel nicht auf der richtigen Höhe untergebracht sind? Wie oft unternehmen Sie waghalsige Kletterpartien?

Hängeschränke in der richtigen Höhe, herausfahrbare Unterschränke, eventuell mit Hängekörben, die nachträglich eingebaut werden können, und eine übersichtliche Anordnung der Haushaltsgeräte entlasten Ihre Wirbelsäule. Auch durch die richtige Höhe der Arbeitsflächen sparen Sie Kraft. Praktisch ist ein Sitzplatz zum Arbeiten. Wenn die Küche dafür zu klein ist, kann eine Stehhilfe Entlastung bringen. Besonders über den Arbeitsflächen brauchen Sie gutes Licht.



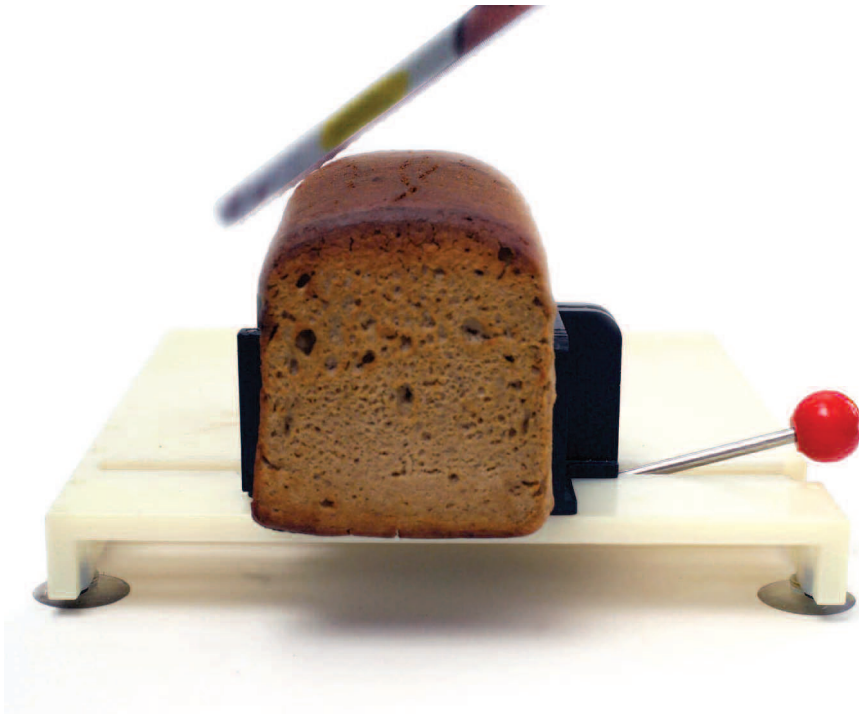


Checkliste

- **Besteckgriffe**
Wenn Sie Probleme mit dem Greifen und Festhalten haben, können Sie Ihr Besteck mit Griffen handlicher machen. Die Griffе sind auswechselbar und sehr leicht. Sie liegen gut in der Hand.
- **Tellerrand**
Wenn Sie mit einer Hand essen müssen, hilft ein Kunststoffrand, der sich auf die meisten Teller aufstecken lässt.
- **Kehrgarnitur**
Erleichterung beim Säubern bieten Kehrblech und Besen mit langem Stiel. Das praktische Pärchen erspart Ihnen das Bücken und ist viel leichter zu handhaben als ein Staubsauger.

Beseitigen Sie Unfallquellen, verändern Sie unbequeme Arbeitsabläufe, trennen Sie sich von überflüssigen Möbeln und Geräten. Sie schaffen damit wichtige Voraussetzungen, um es bequem zu haben und Sie können die Verbesserungen sofort genießen. Machen Sie sich auch mit den Angeboten des Fachhandels vertraut. Dort werden zahlreiche Hilfsmittel angeboten, die Ihnen die tägliche Küchenarbeit erheblich erleichtern.





Checkliste

- **Fixierbrett**
Bei der Küchenarbeit ist ein Fixierbrett praktisch. Vom Brot bis zur Schüssel können Sie darauf alles festklemmen. Nichts rutscht mehr weg, Schneiden oder Rühren geht leichter von der Hand.
- **Greifhilfe**
Sehr praktisch ist die „helfende Hand“. Mit dieser langstieligen Greifhilfe können Sie Gegenstände vom Fußboden aufheben oder etwas aus dem Regal holen.
- **Schälmesser**
Das Messer wird am Küchentisch oder an der Spüle befestigt. Es hat zwei Schneiden, damit Sie Obst und Gemüse auch mit nur einer Hand bearbeiten können. Alternative: Eine Hilfe, auf die beispielsweise Obst aufgespießt wird.



Bad und WC

Die tägliche Hygiene ist für das Wohlbefinden von besonderer Bedeutung. Man spricht nicht gerne darüber, aber die Körperpflege und der Gang zur Toilette können beschwerlich werden. Doch gerade in diesem Privatbereich möchte jeder so lange wie möglich ohne Hilfe auskommen. Das fängt mit einfachen Dingen an. Ein Waschbecken, das ausreichende Beinfreiheit bietet, ermöglicht es Ihnen, sich auch im Sitzen zu waschen oder zu frisieren. Ein in Augenhöhe angebrachter Spiegel, Einhand-Mischbatterien mit herausziehbarer Schlauchbrause und ausreichende Beleuchtung erleichtern die tägliche Hygiene.

Die meisten Unfälle im Haushalt passieren im Bad. Die Badezimmertür sollte ausreichend breit und von außen entriegelbar sein, damit Ihnen im Notfall geholfen werden kann. Eine Tür, die nach außen aufgeht, lässt sich auch dann noch öffnen, wenn sie durch den Badbenutzer blockiert wird, z.B. nach einem Schwächeanfall. Die Tür kann eventuell – nach Rücksprache mit dem Hauseigentümer – bezüglich der Anschlagseite verändert oder durch eine Schiebetür ersetzt werden.

Besonderen Wert sollten Sie auf einen rutschfesten Bodenbelag und rutschfeste Matten für Wanne oder Dusche legen. Waghalsige Kletterpartien in die Wanne sind ein Risiko. Bequemer haben Sie es mit einem Wannensitz oder einem Wannenlifter. Mit einem Handgriff lässt sich der Wannenlifter nach Bedarf heben und senken und ermöglicht Ihnen so einen bequemen Ein- und Ausstieg und ein (Voll-)Bad ohne fremde Hilfe. Haltestangen zum bequemen und sicheren Ein- und Aussteigen und Hochziehen sind in jedem Fall empfehlenswert. Ihre Auswahl und Montage richtet sich nach Ihren jeweiligen Bedürfnissen. Haltestangen und Haltegriffe sollten auf jeden Fall rutschhemmend sein. Empfohlen werden Haltegriffe, die im Winkel verlaufen, so dass sie mehrere Funktionen erfüllen können: Der senkrechte oder schräg verlaufende Teil hilft beim Hochziehen oder Hinsetzen, auf dem waagerechten Teil kann man sich abstützen ohne auszurutschen. Eine kontrastreiche Gestaltung der Haltegriffe ermöglicht es, diese vor allem im Bedarfsfall schnell und gut zu sehen.

Unterfahrbares Waschbecken mit niedriger Spiegelaufhängung





Zwei Beispiele für eine
bodengleiche Dusche

Checkliste

- rutschfester Bodenbelag
- rutschfeste Matten
- Wannensitz oder einem Wannenlifter
- Haltestangen
- bodengleiche Dusche
- superflache Duschtasse
- Duschvorhang
- Duschattrennung



Falls Ihnen die Benutzung der Badewanne trotz Hilfsmitteln ohne fremde Hilfe nicht mehr möglich ist, kann in den meisten Wohnungen nachträglich eine Dusche eingebaut werden. In Mietwohnungen muss jedoch bei baulichen Umbaumaßnahmen die Genehmigung des Vermieters eingeholt werden. Dieser darf seine Zustimmung jedoch nur mit berechtigtem Interesse verweigern. Ideal ist eine bodengleiche Dusche. Sollte dies aus bautechnischen Gründen nicht möglich sein, kann eine superflache Duschtasse eingebaut werden. Lassen Sie sich über die für Sie optimale Lösung beraten. Auch in der Dusche können Griffe, Haltevorrichtungen und eine Sitzgelegenheit nach Bedarf eingesetzt werden.

Für viele Menschen sind die üblichen Toiletten zu niedrig. Beim Umsteigen vom Rollstuhl auf den WC-Sitz oder bei Behinderungen, wie z.B. bei Versteifungen der Hüften, ist eine Erhöhung notwendig. Entsprechende WCs werden im Handel angeboten. Als Alternative gibt es Toilettensitzerhöhungen aus Kunststoff. Die Höhe richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen. Das beschwerliche Hinsetzen und Aufstehen lässt sich durch das Anbringen von Haltegriffen erleichtern. Die Papierrolle und die Wasserspülung sollten leicht zu erreichen sein.



Wandhängendes, leicht erhöhtes WC mit Haltegriffen

Als Duschabtrennung eignen sich ein Duschvorhang oder eine feste Duschabtrennung. Der Duschvorhang hat den Vorteil, dass die gesamte Fläche der Dusche als Bewegungsfläche genutzt werden kann. Zudem stellt er die kostengünstigere Alternative dar. Festinstallierte Duschtrennwände bieten oft einen höheren Schutz vor Spritzwasser, schränken aber die Bewegungsfreiheit im Badezimmer wesentlich ein.

Gerade im Badezimmer gibt es eine Vielzahl von Details, die bei einer Umgestaltung berücksichtigt werden müssen. Deshalb empfiehlt es sich gerade hier, eine Wohnberatungsstelle aufzusuchen.

Checkliste

- Haltestangen
- Haltegriffe
- Toilettensitzerhöhungen



Unterschiedlich kontrastreich gefärbte Haltegriffe für den Badbereich

Rollstuhlgerechte WC-Aufhängung



Das Schlafzimmer

Das Schlafzimmer gerät bei vielen Menschen erst dann in den Blick, wenn sie längere Zeit krank sind oder pflegebedürftig werden. Dann wundert man sich oft, was sich auf und neben den Schränken, hinter der Tür und unter dem Bett alles angesammelt hat.

Schaffen Sie lieber jetzt schon Platz. Ein frei zugängliches Bett erleichtert die Nutzung ebenso wie die Pflege. Ein zu niedriges Bett lässt sich auf verschiedene Weise auf eine angenehme Höhe bringen. Verstellbare Lattenroste können in ein Bett mit stabilem Rahmen auch nachträglich eingebaut werden.

Wenn Sie die Neuanschaffung eines Bettes planen, so sollte dies für Sie eine angenehme Höhe haben oder höhenverstellbar sein. Auch bei längerer Bettlägerigkeit sollte das Bett für Sie bequem sein. Verschiedene Hilfsmittel können die Nutzung des Bettes erleichtern.

Wichtig ist ein Lichtschalter, den Sie vom Bett aus auch im Dunkeln leicht erreichen können. Auch im Schlafzimmer sollte auf blendfreies Licht geachtet werden. Eine ausreichend große Ablagefläche, um auch das Telefon und eventuell einen Hausnotruf in bequemer Reichweite zu haben, ist unerlässlich.





Von allen Seiten zugängliches Pflegebett mit elektrisch verstellbarem Rückenteil mit Umsetzhilfe in Form des Bettgalgens, erreichbare und ausreichend ausgeleuchtete Ablagefläche mit Hausnotruftelefon, Drehteller als Umsetzhilfe – nur mit Unterstützung brauchbar

Checkliste

- ein frei zugängliches Bett
- verstellbare Lattenroste
- Lichtschalter
- große Ablagefläche

Balkon und Terrasse

Der schönste Balkon, die romantischste Terrasse und der prächtigste Garten erfüllen ihren Zweck nur dann, wenn sie ohne Schwierigkeiten zu erreichen sind. Leider sind viele Balkone und Terrassen nur über hohe Türschwellen zu erreichen. Höhenunterschiede zwischen drinnen und draußen können reduziert werden. Hierzu werden von den Wohnberatungsstellen sehr individuelle Lösungen entwickelt. Zum Beispiel kann ein Lattenrost an die Schwelle gelegt werden, um den Höhenunterschied auszugleichen. Denken Sie jedoch immer daran, bei einer Bodenerhöhung auch die Brüstung zu erhöhen.

Bei Wohnungen im Hochparterre kann die Terrasse unter Umständen als Haupteingang genutzt werden. Auch für Balkontüren gilt, dass die Türen mindestens 80 cm, besser 90 cm breit sein sollten.

Nicht nur im Neubau sind mittlerweile schwellenlose Balkon- und Terrassenzugänge technisch möglich.

Sicherheit

Um die persönliche Sicherheit zu erhöhen, reichen oft schon wenige Maßnahmen aus: Hochwertige Sicherheitsschlösser, abschließbare Fenster, helle Beleuchtung oder ein Bewegungsmelder wirken auf viele Täter abschreckend und erhöhen auf diese Weise die Sicherheit der eigenen vier Wände.

Die meisten Einbrecher dringen durch die Wohnungstür ein. Mit einem 200-Grad-Weitwinkelspion (Fischauge) sehen Sie genau, was sich vor Ihrer Tür ereignet. Auch sich duckende Personen, die nicht gesehen werden wollen, werden erfasst. Der Türspion darf von außen nicht abschraubbar sein und sollte innen eine Abdeckung haben.

Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen, dass Unbefugte ihre Wohnung betreten können. Sichern Sie sich mit einer Gegensprechanlage – eventuell kombiniert mit einer Videokamera – ab. Als zusätzliche Sicherheit dient ein Sicherheitsbügel.

Für die Sicherheit von Fenstern und Fenstertüren ist die Verriegelung grundsätzlich wichtiger als die Verglasung. Sichern Sie möglichst alle Fenster. Hierfür gibt es verschiedene Sicherungsmaßnahmen: Tauschen Sie zum Beispiel den vorhandenen Fenstergriff gegen einen absperrbaren Griff mit Druckzylinder aus. Auch für Balkontüren gibt es absperrbare Hebetürbeschläge, die durch Knopfdruck verriegelt werden.

Rollläden sind sicher, wenn sie sich nicht einfach hochschieben lassen. Das ist durch eine Sperre möglich oder durch ein Schloss, dass mit dem Boden verbunden wird. Eine Hausnotruf-Anlage lässt sich in jeder Wohnung schnell und ohne Aufwand einrichten. Sie benötigen dazu lediglich Ihren Telefonanschluss sowie eine ganz normale Steckdose (220 Volt). Umbaumaßnahmen sind im Regelfall nicht notwendig. Informationen über Hilfsmöglichkeiten und Vermittlung an entsprechende Hilfsdienste bietet Ihnen Ihre Wohnberatungsstelle vor Ort.



Balkonerhöhung –
Geländer

Balkonerhöhung



Checkliste

- Weitwinkelspion
- Gegensprechanlage
- Videokamera
- Sicherheitsbügel
- absperrender Griff mit Druckzylinder
- absperrende Hebetürbeschläge



Schwelle außen

Wie kann ich auch mit Demenz in den eigenen vier Wänden leben?

Demenzerkrankungen stellen ganz besondere Anforderungen an eine Wohnraumanpassung. Denn Änderungen innerhalb der Wohnung verursachen bei Menschen mit verminderter Gedächtnisleistung oft erhebliche Orientierungsprobleme und können zum weiteren Verlust von Alltagsfähigkeiten führen.

Gleichzeitig tragen Anpassungen in der Wohnungsausstattung aber auch hier dazu bei, dem Kranken und seinen Angehörigen das Leben deutlich zu erleichtern. Da jede Veränderung einen demenzkranken Menschen stärker verwirren kann, sollten sich Wohnraumanpassungen allerdings auf das erforderliche Mindestmaß beschränken. Nicht jede Methode ist dabei für jeden Demenzkranken gleichermaßen hilfreich. Oft müssen Maßnahmen erst einmal gemeinsam mit dem Betroffenen ausprobiert werden, bevor sich der Wert einer Anpassung für den Einzelnen bemessen lässt.

Einfach und übersichtlich – gewohnt und vertraut

Vielfach haben Demenzkranke Schwierigkeiten, sich in ihrer Wohnung zurechtzufinden. Das führt zu Angst, Unruhe und in der Folge oftmals zu Unfällen. Zwei Aspekte sollten daher grundsätzlich bei einer Wohnraumanpassung berücksichtigt werden: Zum einen sollte die Wohnung einfach und übersichtlich gestaltet sein. Kontrastreiche Markierungen können beispielsweise dabei helfen, wichtige Türen wiederzuerkennen. Gleichzeitig sollten Reizüberflutungen durch gemusterte Tapeten, Vorhänge und Teppiche vermieden werden.

Zum anderen ist es für den Kranken hilfreich, wenn er durch Gewohntes bei der Bewältigung seines Alltags unterstützt wird. Wichtige persönliche Dinge, wie Kleidung und Waschutensilien, sollten daher an einem festen, gewohnten Platz belassen werden. Vertraute Gegenstände, die einen Wiedererkennungseffekt hervorrufen, können wichtige Orte kennzeichnen. Auch die farbige Kennzeichnung oder helle Beleuchtung von Türen kann dazu beitragen, dass der Kranke zentrale Anlaufpunkte in seiner Wohnung leichter wiedererkennt. Türen, die nicht unbedingt notwendig sind, sollten ausgehängt werden.

Häufig ist es dem Demenzkranken nicht mehr möglich, die Folgen seines Handelns hinreichend zu überblicken. Hinzu kommen motorische Schwierigkeiten, die die Gefahr eines Unfalls zusätzlich erhöhen. Daher sollten entsprechende Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden, die sich jedoch im Sinne des Betroffenen auf ein Maß beschränken sollten, das dem Stadium seiner Erkrankung angemessen ist. Versehen Sie Teppiche und glatte Böden mit rutschfesten Belägen und beseitigen Sie Stolperfallen wie beispielsweise Läufer oder freiliegende Telefonkabel. Grundsätzlich sollten für Demenzkranke dieselben Sicherheitsmaßnahmen in Erwägung gezogen werden wie für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen.

Sicherheit und Schutz

Um den Kranken vor den für ihn oftmals nicht vorhersehbaren Konsequenzen seines eigenen Handelns zu schützen, kann es erforderlich sein, schwer entriegelbare Sicherungen an Fenstern in oberen Stockwerken anzubringen, so dass sich diese nur noch maximal zehn Zentimeter weit öffnen lassen. Markieren Sie die Heißwasserhähne und stellen Sie den Heißwasserboiler auf eine niedrige Temperatur ein oder lassen Sie gegebenenfalls einen Temperaturbegrenzer einbauen, damit sich der Kranke nicht verbrühen kann. Achten Sie beim Kauf einer Waschmaschine oder einer Geschirrspülmaschine darauf, dass diese mit einem Aqua-Stopp ausgestattet sind und sich während des Waschvorgangs nicht öffnen lassen. Das Bügeleisen sollte sich bei längerer Nichtbenutzung eigenständig ausschalten, nicht benutzte Steckdosen sollten abgedeckt werden. Handelsübliche Zeitschaltuhren schalten versehentlich angelassene Geräte wie Fernseher, Kaffeemaschinen oder Wasserkocher automatisch ab. Nachträglich eingebaute Rauch-, Gas- und Wassermelder warnen den Kranken beziehungsweise seine Angehörigen im Notfall.



Wassermelder – mobil auf Beckenrändern oder Fußboden einsetzbar

Bewegung tut gut

Demenzkranken Menschen haben oft einen stark ausgeprägten Bewegungsdrang. Dieser sollte nicht zu sehr eingeschränkt werden, da hierdurch die Unruhe des Kranken in der Regel nur verstärkt wird. Sorgen Sie deshalb dafür, dass der Betroffene die Möglichkeit hat, seinen Bewegungsdrang auszuleben, soweit dies in einer Wohnung möglich ist. Verfügt die Wohnung über einen geschützten Garten oder einen geschlossenen Innenhof, sollte dem Kranken auch die Gelegenheit gegeben werden, sich im Freien aufzuhalten.

Beachten Sie jedoch, dass der Bewegungsdrang auch dazu führen kann, dass der Kranke die Wohnung verlässt und anschließend den Weg nicht mehr zurückfindet. Wenn Haustüren hinter Vorhängen oder Wandschirmen verborgen werden oder mitsamt den Türrahmen in der Farbe der Wände gestrichen werden, so ist der Ausgang nicht so offensichtlich. Bewegungsmelder und Türsicherungen zeigen an, wenn der Kranke die Tür dennoch öffnet und die Wohnung verlässt. Schließzylinder mit Doppelfunktion sorgen dafür, dass die Tür sich auch dann noch aufschließen lässt, wenn innen ein Schlüssel im Schloss steckt. Denken Sie auch daran, Schlüssel, insbesondere Autoschlüssel, immer an einem schwer zugänglichen Ort aufzubewahren.

Checkliste

- Anpassen der Wohnungsausstattung
- Kontrastreiche Markierungen
- Reizüberflutung vermeiden
- Gewohnheiten einhalten
- farbige Kennzeichnung
- rutschfeste Beläge
- schwer entriegelbare Sicherungen
- Temperaturbegrenzer
- Aqua-Stopp bei Waschmaschinen
- Zeitschaltuhren
- Einbau von Rauch-, Gas- und Wassermelder

Tagesabläufe für den Demenzkranken planbar machen

Vielfach hilft es dem Kranken, wenn die Schränke mit Zetteln beklebt werden, auf denen der jeweilige Inhalt dargestellt ist. Auch auf den einzelnen Zimmertüren können beschriftete Zettel eine Hilfe für den Betroffenen auf der Suche nach einem bestimmten Raum sein. Als besonders wirkungsvoll haben sich Bilder oder die Darstellungen von Gegenständen erwiesen, die für den Kranken einen emotionalen Wiedererkennungswert haben. Ebenfalls sehr hilfreich sind Telefone, bei denen sich neben die Nummerspeichertasten ein Foto der jeweiligen Person kleben lässt. Unterstützen Sie den Kranken auch dabei, sein Zeitgefühl zu trainieren und den eigenen Tagesablauf zu planen. Neben Uhren mit gut lesbaren Ziffern und großen Zeigern sollten elektrische Rollläden installiert und mit Zeitschaltuhren versehen werden, die sich im Winter wie im Sommer zu den gewohnten Tageszeiten automatisch öffnen und schließen. Platzieren Sie Gegenstände in der Wohnung, mit deren Hilfe der Kranke intuitiv einen Bezug zur jeweiligen Jahreszeit herstellt, wie Adventsschmuck, Herbst- oder Osterdekorationen.

Um dem Fortschreiten der Demenz entgegenzuwirken, empfiehlt es sich, die Sinne des Kranken behutsam zu stimulieren. Schaffen Sie daher ein Wohnumfeld, das den Hör- und den Geruchssinn anregt und zugleich visuelle und taktile Reize ausstrahlt. So kann ein Stuhl oder eine gemütliche Sitzzecke nahe dem Fenster eine willkommene Gelegenheit sein, sich hinzusetzen und das Geschehen auf der Straße zu beobachten. Achten Sie jedoch gleichzeitig darauf, dass Sie den Kranken nicht überfordern. Menschen mit Demenz können sehr empfindlich vor allem gegenüber Geräuschen sein.

Checkliste

- bildliche Hinweise
- emotionaler Wiedererkennungswert
- Zeitgefühl trainieren
- Tagesablauf planen
- Uhren mit großen Ziffern
- Gegenstände verwenden, die eine unmittelbare Beziehung zur jeweiligen Jahreszeit herstellen.



Telefon für Demente
mit Rufnummernspeicher
und -tasten mit Bild- bzw.
Fotoanzeige

Wie finanziere ich Umbauten und Neuanschaffungen?

Es gibt viele Möglichkeiten, das Leben in der eigenen Wohnung sicherer und angenehmer zu gestalten. Oft kosten sie nur einige Handgriffe, wie das Verrücken von Möbeln oder das Beseitigen von Stolperfallen. Andere Maßnahmen lassen sich mit geringem finanziellen Aufwand bewerkstelligen.

Wenn Umbau und Einrichtungsgegenstände Ihre finanziellen Möglichkeiten übersteigen, können Sie zusätzliche Mittel beantragen. Der Staat, die Kranken- und Pflegekassen, die Rehaträger und die Unfall- und Rentenversicherung sind mögliche Kostenträger.

Mögliche Kostenträger hängen immer von der individuellen Situation ab und müssen im Einzelfall geprüft werden. Welcher Kostenträger für Sie in Frage kommt, klären Sie am besten mit Ihrer örtlichen Wohnberatungsstelle. Eventuell sind auch die Hauseigentümer bereit, sich am alten- bzw. behindertengerechten Umbau von Haus und Wohnung zu beteiligen.

Im Folgenden geben wir Ihnen einige Hinweise über Kostenträger, Leistungshöhe und -voraussetzungen.

Krankenkasse

Die Krankenkassen erstatten die Kosten für zahlreiche Hilfsmittel, um eine körperliche Einschränkung auszugleichen. Anspruchsberechtigt sind kranke und behinderte Versicherte. Zu den Leistungen gehören die Beschaffung, die Anpassung, die Einweisung in den Gebrauch und die Reparatur des Hilfsmittels. Zu den Hilfsmitteln zählen Seh- und Hörhilfen, Hörgeräte, der Rollstuhl, Körperersatzstücke sowie orthopädische Hilfsmittel.

Voraussetzung ist die Verordnung des Hilfsmittels durch einen Arzt. Die Verordnung sollte die medizinische Diagnose und die Begründung der medizinischen Notwendigkeit des Hilfsmittels enthalten. In einem Hilfsmittelkatalog haben die Krankenkassen aufgelistet, für welches Hilfsmittel sie die Kosten übernehmen. Hilfsmittel, die als Gebrauchsgegenstände im Alltag bewertet werden, gehören nicht dazu. Hilfsmittel werden sowohl leihweise als auch dauerhaft zur Verfügung gestellt.

Als Eigenleistung werden zehn Prozent Zuzahlung für jedes Hilfsmittel, jedoch mindestens fünf und maximal zehn Euro fällig. Bei Abgabepreisen unter fünf Euro ist die Zuzahlung auf den tatsächlichen Preis begrenzt.

Antragstellung

Die ärztliche Verordnung und Begründung werden bei der Krankenkasse oder dem zuständigen Sanitätshaus oder Rehaändler eingereicht und dienen als Grundlage für die Genehmigung. Jeder Antrag wird individuell auf die Person der Antragstellerin/des Antragstellers hin geprüft. Ein wichtiges Kriterium ist, inwieweit das Hilfsmittel zur Erhaltung Ihrer Mobilität erforderlich ist. Ist das Hilfsmittel von der Krankenkasse bewilligt, beauftragt diese ein Sanitätshaus mit der Lieferung an den Patienten.

Pflegekasse

Die Pflegekassen gewähren Leistungen für ihre pflegebedürftigen Mitglieder.

In einem Pflegehilfsmittelkatalog ist verzeichnet, welche technischen oder zum Verbrauch bestimmten Hilfsmittel die Pflegekassen bewilligen können. Technische Pflegehilfsmittel wie z.B. ein Pflegebett oder ein Hausnotruf werden vorzugsweise leihweise überlassen. Der Pflegehilfsmittelkatalog ist unter www.rehadat.de online abrufbar.

In den Zuständigkeitsbereich der Pflegekassen fallen auch Maßnahmen der Wohnungsanpassung. Sie werden gewährt, wenn dadurch die häusliche Pflege ermöglicht, erheblich erleichtert und damit die Überforderung der Pflegekraft verhindert oder die möglichst selbständige Lebensführung der pflegebedürftigen Menschen wiederhergestellt wird. Dabei kann es sich z.B. um bauliche Maßnahmen handeln wie Türverbreiterungen, festinstallierte Rampen und Treppenlifter oder Installationen im Badbereich. Auch der Ein- und Umbau von technischen Hilfsmitteln kann als Maßnahme gefördert werden.

Die Kosten einer Maßnahme zur Wohnungsanpassung können nach § 40 Abs. 4 SGB XI (Pflegeversicherungsge-
setz) bis zur Höhe von 2.557 Euro bezuschusst werden. Bei der Bemessung des Zuschusses sind als Kosten der Maßnahme die Aufwendungen für die Vorbereitung, u.a. auch vorbereitende Maßnahmen der Wohnberatungsstelle, Materialkosten, der Arbeitslohn und ggf. Gebühren (Bauanträge, Genehmigungen) zu berücksichtigen. Wird die Maßnahme von Angehörigen, Nachbarn oder Bekannten ausgeführt, werden auch Aufwendungen wie Fahrkosten und Verdienstaufschlag berücksichtigt. Der Pflegebedürftige trägt als Eigenanteil 10 % der Kosten der Maßnahme, jedoch höchstens 50 % seiner monatlichen Brutto-Einnahmen, wobei hier alle Einkünfte, u.a. auch Sozialhilfe, Zinseinnahmen, Mieteinnahmen etc. berücksichtigt werden.

Bei einem Umzug in eine neue Wohnung können bis zum Höchstbetrag Umzugskosten und Anpassungskosten in der neuen Wohnung übernommen werden. Kosten in Zusammenhang mit einem Neubau werden übernommen, wenn der pflegebedürftige Mensch nicht in seiner bisherigen Wohnung bleiben kann, diese nicht umbaufähig ist oder ein Umbau unwirtschaftlich wäre. Für Maßnahmen, mit denen ein allgemein üblicher Standard der Wohnungsausstattung erst erreicht wird, kann i.d.R. kein Zuschuss gewährt werden.

Als eine Maßnahme gilt die Gesamtheit aller zum Zeitpunkt der Antragsstellung notwendigen Veränderungen. Ändert sich die Pflegesituation und werden darauf hin weitere Wohnumfeldverbesserungen erforderlich, handelt es sich erneut um eine Maßnahme, so dass ein weiterer Zuschuss bis zu einem Betrag von 2.557 Euro gewährt werden kann.

Antragstellung

Es genügt ein Antrag des Versicherten bei der zuständigen Pflegekasse, eine ärztliche Verordnung ist nicht erforderlich.

Leistungen der Rehaträger

Die Rehaträger gewähren Leistungen, um die Selbstbestimmung behinderter und von Behinderung bedrohter Menschen und ihre gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft zu fördern, Benachteiligungen zu vermeiden oder ihnen entgegenzuwirken. Grundlage hierfür ist das SGB IX. Durch die hier spezifizierten Sozialleistungen sollen behinderte Menschen die Hilfen erhalten, die sie benötigen, um am Leben der Gesellschaft und insbesondere am Arbeitsleben teilnehmen zu können.

Leistungen zur Umbau- oder Wohnhilfe werden im Rahmen der beruflichen Rehabilitation gewährt, wenn die Erwerbsfähigkeit erheblich gemindert oder gefährdet ist und die Erwerbsfähigkeit durch die Wohnungshilfe wiederhergestellt wird. Ziel ist es, dass Sie ihren Arbeitsplatz möglich selbständig und barrierefrei erreichen können. Die Erwerbsfähigkeit soll „erhalten, verbessert, hergestellt oder wiederhergestellt“ werden. Die Maßnahme muss notwendig und wirtschaftlich sein, die Förderung ist aber nicht auf einen bestimmten Betrag begrenzt und wird einkommensunabhängig gewährt. Die Leistungen werden vor Beginn der Maßnahme beantragt.

Rehaträger für alle Personen, die bis zu 15 Jahren sozialversicherungspflichtig beschäftigt waren, ist die Agentur für Arbeit. Für Personen, die mehr als 15 Jahre sozialversicherungspflichtig beschäftigt waren, ist der Rentenversicherungsträger zuständig, für alle Selbständigen, Freiberufler und Beamte die Hauptfürsorgestelle (Integrationsamt). Ist keiner der oben genannten Rehaträger verantwortlich, ist das Sozialamt der richtige Ansprechpartner.

Für die Koordinierung der verschiedenen Kostenträger gibt es so genannte Servicestellen der Rehaträger. Sie bieten behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen, ihren Vertrauenspersonen und Sorgeberechtigten Beratung und Unterstützung an. Die gemeinsamen Servicestellen informieren Sie unter anderem über die Leistungsvoraussetzung und Leistungen der Rehabilitationsträger und klären mit Ihnen den persönlichen Bedarf an Rehabilitationsleistungen. Die Servicestellen sind in allen Landkreisen und kreisfreien Städten eingerichtet worden. Die Adressen erfahren Sie zum Beispiel von jeder Krankenkasse, dem Arbeitsamt, den Trägern der Renten- und Unfallversicherung oder den Sozialämtern.

Antragstellung

Der Antrag ist bei den gemeinsamen Servicestellen einzureichen. Der Bescheid ist abzuwarten.

Sie können sich aber auch wie bisher direkt an die jeweiligen Rehabilitationsträger mit ihren Auskunft- und Beratungsstellen wenden, wenn Sie wissen, welcher Rehabilitationsträger für Sie zuständig ist.

Sozialhilfe

Seit dem 1.1.2005 ist das Sozialhilferecht in das Sozialgesetzbuch übergegangen.

Leistungen aus der Eingliederungshilfe nach SGB XII werden auch zur Verbesserung der Wohnsituation älterer und behinderter Menschen gewährt. Bei diesen Leistungen wird zunächst geprüft, ob Hilfebedürftige über ausreichende finanzielle Mittel verfügen, um sich selber zu helfen. Geprüft wird auch, ob die Hilfen nicht von nahestehenden Angehörigen oder anderen Kostenträgern erbracht werden können. Ist dies nicht der Fall, werden die Leistungen aus der Eingliederungshilfe finanziert. Damit können Hilfsmittel und Umbaumaßnahmen gewährt werden.

Für die Anpassung von Wohnungen kommen in Frage:

- Eingliederungshilfe (§§ 53, 54 SGB XII), um eine Behinderung oder ihre Folgen auszugleichen und die betroffene Person soweit wie möglich unabhängig von Pflege zu machen. Als Eingliederungshilfe leisten die Rehaträger Zuschüsse (Beihilfen oder Darlehen zur Beschaffung, zur Erhaltung oder Ausstattung einer behindertengerechten Wohnung;
- Hilfe zur Pflege (§§ 61, 63 SGB XII) für Personen, die infolge von Krankheit oder Behinderung pflegebedürftig sind und denen damit auch Hilfsmittel zur Verfügung gestellt werden sollen;
- Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben (§ 55 Abs. 2 Nr. 5 SGB IX): soweit das Arbeitsamt nicht zuständig ist, wird der Zuschuss für berufstätige Sozialhilfeempfänger gewährt. Die Maßnahme muss unmittelbar mit der Teilhabe am Arbeitsleben im ersten Arbeitsmarkt zusammenhängen (kein ABM, keine Werkstatt für Behinderte). Leistungen werden als Zuschuss oder Darlehen bewilligt.

Antragstellung

Der Antrag ist bei den gemeinsamen Servicestellen einzureichen.

Sie können sich aber auch wie bisher direkt an Ihr Sozialamt wenden.

Soziale Wohnraumförderung

Bei gravierenden Behinderungen und Mobilitätseinschränkungen ist es oft mit kleineren Änderungen in der Wohnung nicht getan. Gerade in älteren Häusern haben die Wohnungen oft auch bauliche Mängel. Dann kann es nicht nur notwendig werden, breitere, rollstuhlgerechte Türen oder ein altengerechtes Bad einzubauen, sondern Modernisierungen wie den Einbau von einer Zentralheizung oder neuen Fenstern vorzunehmen.

Wenn in solchen Fällen Mieter und Eigentümer die Kosten nicht alleine tragen können und andere Kostenträger nicht zuständig sind, ist die Kontaktaufnahme zu den Wohnungsbauförderungsstellen sinnvoll. Auch für den behindertengerechten Umbau und die Modernisierung vorhandener Wohnungen werden vom Land Gelder zur Verfügung gestellt.

Die folgenden Fördermittel können nur von Eigentümern beantragt werden. Sprechen Sie als Mieter also frühzeitig mit dem Eigentümer. Nehmen Sie als Eigentümer auch möglichst früh den Kontakt mit den zuständigen Wohnungsämtern in der Stadt oder beim Kreis auf, denn die Mittel werden nach unterschiedlichen Prioritäten vergeben und es besteht kein Rechtsanspruch auf eine Förderung.

Darlehen für schwerbehinderte Menschen

Für ältere Menschen mit körperlichen Behinderungen kann ein aufwendiger Wohnungsumbau nötig sein. Das Land Nordrhein-Westfalen stellt im Rahmen der sozialen Wohnraumförderung zinsgünstige Baudarlehen zur Verfügung, mit denen bei vorhandenem Wohnraum nachträglich zusätzliche Baumaßnahmen zugunsten von schwerbehinderten Menschen gefördert werden, wenn das Haushaltseinkommen bestimmte Grenzen nicht überschreitet. Gefördert werden beispielsweise der Einbau von behindertengerechten Küchen, Bädern und WCs, von Rampen und Hebeanlagen. Gefördert werden die zusätzlichen Baumaßnahmen auch bei Neubau oder Ersterwerb.

Die Höhe der Förderung ist von den durch den Umbau entstehenden Kosten und dem Einkommen der Bewohner abhängig. Sie beträgt je nach Kostenaufwand und Haushaltseinkommen bis zu 20.000 Euro. Die Mindestantragssumme liegt bei 2.000 Euro. Eine so geförderte Wohnung wird für die Dauer der Förderung zweckgebunden zugunsten von schwerbehinderten Menschen mit einem Anspruch auf einen Wohnberechtigungsschein.

Förderung von baulichen Maßnahmen zur Reduzierung von Barrieren im Wohnungsbestand

Das Förderprogramm ist ein Bestandteil der Richtlinien zur Förderung von investiven Maßnahmen im Wohnungsbestand (RL BestandsInvest 2011). Die Förderfähigkeit ist weder von einer körperlichen Beeinträchtigung oder der Einhaltung einer Einkommensgrenze abhängig, noch werden durch die Förderung Zweckbindungen oder Belegungsrechte ausgelöst. Sie dient ausschließlich der Anpassung des Wohnraumangebotes an die Erfordernisse des demographischen Wandels. Der Wohnungsbestand soll baulich so umgestaltet werden, dass er möglichst barrierefrei (barrierearm) von allen Altersgruppen und insbesondere auch von älteren Menschen genutzt werden kann.

Förderfähig sind bauliche Maßnahmen in und an bestehenden Wohngebäuden und auf dem zugehörigen Grundstück, die dazu beitragen, die Barrierefreiheit im Sinne der DIN 18025 Teil 2 herzustellen. Bei Bedarf können auch Maßnahmen zur Herstellung der Barrierefreiheit nach DIN 18025 Teil 1 gefördert werden.

Die Förderung erfolgt mit Darlehen zur Anteilsfinanzierung der förderfähigen Gesamtkosten. Das Darlehen beträgt bis zu 15.000 Euro pro Wohnung, höchstens jedoch 50 v. H. der anerkannten förderfähigen Bau- und Baunebenkosten. Wird eine Wohnung für Wohngruppen mit älteren und pflegebedürftigen oder behinderten Menschen mit Betreuungsbedarf barrierearm umgebaut, beträgt der Höchstbetrag 30.000 Euro pro Wohnung. Für ein neues barrierefreies Erschließungssystem, den erstmaligen Einbau eines Aufzugs und für die barrierefreie Erschließung des Wohnumfeldes kann das Darlehen erhöht werden.

Neubau von barrierefreien Mietwohnungen

Wenn es nicht möglich ist, durch Wohnraumanpassung oder umfassendere Umbauarbeiten die vorhandene Wohnung oder das Eigenheim so umzubauen, dass Sie dort trotz Ihrer körperlichen Einschränkungen gut und sicher leben können, kann es nötig werden, über einen Umzug nachzudenken. Sofern Sie wohnberechtigt im öffentlich geförderten Wohnraum sind und einen Wohnberechtigungsschein erhalten, kann für Sie die Suche nach einer geförderten Mietwohnung interessant sein. Denn bereits seit 1998 müssen in Nordrhein-Westfalen grundsätzlich alle öffentlich geförderten Mietwohnungen weitgehend barrierefrei gebaut werden. Ziel der sozialen Wohnraumförderung bei der Neuschaffung von Mietwohnungen ist es, die Wohnqualität zu erhöhen und mit einem einheitlichen Wohnungsstandard allen Wohnbedürfnissen in unterschiedlichen Lebenssituationen möglichst gerecht zu werden. Damit soll auch älteren oder behinderten Personen ermöglicht werden, auf Dauer einen eigenen Haushalt zu führen.

Neubauten sind nur dann förderfähig, wenn der Zugang zum Haus ohne Stufen und Schwellen erreichbar ist, innerhalb der Wohnungen keine Stufen, Schwellen oder unteren Türanschlüge vorhanden sind, der Sanitärbereich mit einem bodengleichen Duschplatz ausgestattet ist und die lichten Türbreiten innerhalb der Wohnungen und von Aufzügen, Haus- und Wohnungseingängen sowie alle Bewegungsflächen und ggf. Rampen, die der DIN 18025, Teil 2 entsprechen.

Nähere Informationen über die soziale Wohnraumförderung, die Wohnberechtigung im öffentlich geförderten Wohnungsbau, den Wohnberechtigungsschein und anderes mehr erhalten Sie bei den öffentlichen Wohnungsämtern bei Ihrer Stadt, Gemeinde oder beim Kreis.

Einige Kreise und kreisfreie Städte bieten Sonderprogramme zur Finanzierung von Wohnungsanpassungen an.

Sprechen Sie Ihr örtliches Wohnungs- oder Sozialamt bezüglich möglicher Fördermittel an.

Bausparmittel

Eigentümer können Bausparmittel für Umbaumaßnahmen einsetzen. Auch Bausparmittel des Mieters können eingesetzt werden. Dafür müssen allerdings drei Voraussetzungen erfüllt sein:

- Eigentümer geben ihr schriftliches Einverständnis;
- es handelt sich um eine werterhöhende Maßnahme, z.B. um eine Türverbreiterung oder den Einbau einer Heizungsanlage;
- die Werterhöhung wird der Mieterin oder dem Mieter durch eine vertragliche Regelung im Mietvertrag angerechnet (Musterverträge erhalten Sie bei den Bausparkassen oder beim Bundesbauministerium, Auskunft geben auch die Mietervereine).

Kommunale Sonderprogramme

In einigen Gemeinden und Kreisen wurden spezielle kommunale Finanzierungsprogramme für die Wohnungsanpassung eingerichtet.

Staatliche und kommunale Programme haben unterschiedliche Förderkonditionen. Bei einigen wird die Vergabe der Mittel durch dafür eingerichtete Beratungsstellen unterstützt. In anderen Kommunen gibt es zwar Beratungsstellen für die altengerechte Wohnungsanpassung, aber keine zusätzlichen finanziellen Mittel. Diese Programme richten sich zum Teil direkt an die Mieter. Für Umbaumaßnahmen muss allerdings die schriftliche Zustimmung der Eigentümer eingeholt werden. Art und Höhe der Zuwendungen reichen vom Darlehen bis zur 100%-igen Übernahme der Kosten. Zum Teil werden neben den Förderhöchstgrenzen auch die Mindestkosten und -standards für den Umbau festgeschrieben. In einigen Kommunen ist die Vergabe der Fördermittel an eine langfristige Belegungsbindung gekoppelt.

Andere Kostenträger

Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung (Berufsgenossenschaft)

Anspruchsberechtigt sind alle Beschäftigten vom ersten Tag des Beschäftigungsverhältnisses an, die entweder einen Wegeunfall oder einen Arbeitsunfall erlitten haben. Es werden Zuschüsse in Höhe der im gesamten Wohnungsbereich zum Ausgleich der eingetretenen Behinderung anfallenden Kosten bewilligt. Auch wiederholte Förderung – etwa bei Änderung der persönlichen Lebenssituation – sind möglich. Die Leistungen werden einkommensunabhängig gewährt. Leistungen anderer werden nicht angerechnet.

Leistungen der privaten Unfallversicherung

Versicherte mit einer privaten Unfallversicherung sollten Ihre Ansprüche mit den jeweiligen Versicherungsunternehmen klären.

Materialiensammlung Literatur

- Biebricher, Rita/Osbelt, Christa: Richtig Wohnen – selbständig bleiben bis ins hohe Alter. Anleitung zur Wohnungsanpassung nach dem Konzept von Christa Osbelt. Fischer-Taschenbuch-Verlag 2001. 143 Seiten. ISBN: 3596104203
- Giessler, Joachim: Planen und Bauen für das Wohnen im Alter – Ratgeber für Neubau, Umbau und Renovierung. Blottner 2004. ISBN: 3893670998
- Huber, Ferdinand: Barrierefreies und rollstuhlgerechtes Bauen im Sanitärbereich. Huber, Erding 1995. 762 Seiten. ISBN: 3932067002
- LBS – Ratgeber (5). Altersgerecht wohnen. Umgestalten oder umziehen. LBS, Arnulfstr. 50, 80335 München, Tel. 089/217102
- Loeschcke, Gerhard/Pourat, Daniela: Wohnungsbau für alte und behinderte Menschen. Kohlhammer 1996. ISBN: 3170143042
- Lorenz, Peter: Planen und Bauen für das Alter. Koch 1994. ISBN: 3874226204
- Malz, Friedrich: Wohnen für Betagte und Behinderte. Ratgeber zum Planen, Bauen und Finanzieren. Domus 1995. 128 Seiten. ISBN: 3871694169
- Marx, Lothar: Barrierefreies Planen und Bauen für Senioren und behinderte Menschen. Krämer Verlag 1994. ISBN: 3782811216
- Newiger, Christoph/Wenzel, Jörg: Seniorengerecht und behindertengerecht bauen, umbauen und wohnen. Compact Ratgeber Hausbau 1998. ISBN: 3817420471
- Riely, Charles: Barrierefreies Wohnen – Designideen für mehr Lebensqualität. Kohlhammer 1999. ISBN: 3170160737
- Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen (Hrsg.): Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen. Der Ratgeber mit Checkliste für Betroffene und Fachleute. 2001 Bezugsadresse: Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Neugasse 136, CH-8005 Zürich, Tel: 0041-1-444 14 24, Fax: 0041-1-444 14 25, ISBN 3-908183-08-1, € 35,-.
- Stemshorn, Axel: Barrierefrei Bauen für Behinderte und Betagte. Verlagsanstalt Alexander Koch 2003. ISBN: 3874226514
- Stolarz, Holger: Wohnungsanpassung. Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung. Köln. 1998. Kuratorium Deutsche Altershilfe (2 Aufl.). € 7,70. Bei: KDA, An der Pauluskirche 3, 50677 Köln, Fax: 02 21 - 93 18 47 6

Kostenlose Broschüren

■ **Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen**

Bezugsadresse: Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf

Onlinebestellung unter www.mgepa.nrw.de

■ „transparent“ – Informationsdienst zur Seniorenpolitik mit dem Schwerpunkt: Altengerechte Stadt. Erscheinungsjahr: 2005. Bestellnummer: 121 M

■ Hausnotruf – Mehr Lebensqualität und Sicherheit – jederzeit! Der Hausnotruf ist nützlich für Menschen, die durch Alter, Krankheit oder Behinderung hilfebedürftig geworden sind, aber in ihrer eigenen Wohnung bleiben möchten. Erscheinungsjahr: 2009. Bestellnummer: 064

■ Alter gestaltet Zukunft – Politik für Ältere in Nordrhein-Westfalen – Rahmenbedingungen, Leitlinien 2010, Datenreport. Erscheinungsjahr: 2004, nur als PDF-Datei verfügbar

■ **Ministerium für Wirtschaft, Energie, Bauen, Wohnen und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen**

Bezugsadresse: Gemeinnützige Werkstätten Neuss GmbH, Betriebsstätte Am Henselsgraben 3, 41470 Neuss, Fax: 02131 - 9234699, E-Mail: mwebwv@gwn-neuss.de oder Onlinebestellung unter

www.mwebwv.nrw.de

■ Wohnen ohne Barrieren – Komfort für alle. Lösungen für Neubau und Bestand. W-430

■ Wohnen im Alter – Neue Wohnmodelle in NRW. W-403

■ **Bayerisches Staatsministerium des Innern – Oberste Baubehörde**

Bezugsadresse: Bayerische Architektenkammer, Waisenhausstr. 4, 80637 München,

Tel: 089 - 13 98 80 31 oder Onlinebestellung unter

www.stmi.bayern.de

■ Leitfaden für Architekten, Fachingenieure und Bauherren zur DIN 18 025 Teil 1 und Teil 2 – Vergleichende Betrachtung und Erläuterungen. Arbeitsblätter „Bauen und Wohnen für Behinderte“ Nr. 2, nur als PDF-Datei verfügbar

■ Wohnen ohne Barrieren. Beispiele zur praktischen Umsetzung der DIN 18025 in ausgewählten Neubausprojekten. Arbeitsblätter „Bauen und Wohnen für Behinderte“ Nr. 5

■ Leitfaden für Architekten, Fachingenieure und Bauherren zu DIN 18024 Teil 2 – Vergleichende Betrachtung und Erläuterungen. Arbeitsblätter

Links

- **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 Aktuellem und der Zeitschrift „Selbsthilfe“ vor allem eine umfangreiche Link-Liste zu den Mitgliedsverbänden.
www.bag-selbsthilfe.de
- **Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen**
Dachverband von derzeit ca. 90 bundesweit tätigen Verbänden, Vereinen und Initiativen mit Sitz in Bonn.
www.bagso.de
- **Beauftragte der Bundesregierung für die Belange behinderter Menschen**
www.behindertenbeauftragte.de
- **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**
Das Familienministerium gestaltet Familienförderung, setzt sich innerhalb der Bundesregierung für die Berücksichtigung der Familieninteressen ein und schafft bessere Bedingungen für partnerschaftliche Elternverantwortung von Vätern und Müttern.
www.bmfsfj.de
- **Bundesministerium für Gesundheit**
Das Bundesministerium für Gesundheit ist für eine Vielzahl von Politikfeldern zuständig. Dabei konzentriert sich die Arbeit auf die Erarbeitung von Gesetzesentwürfen, Rechtsverordnungen und Verwaltungsvorschriften.
Zu den zentralen Aufgaben zählt, die Leistungsfähigkeit der gesetzlichen Krankenversicherung und der Pflegeversicherung zu erhalten, zu sichern und fortzuentwickeln.
www.bmg.bund.de
- **Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung**
Der Verein zur Förderung selbständigen Wohnens älterer und behinderter Menschen hat es sich zum Ziel gemacht die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Wohnungsanpassung und Wohnberatung zu schaffen und zu fördern sowie die in Wohnberatung tätigen Mitarbeiter zu unterstützen und zu qualifizieren.
www.wohnungsanpassung.de
- **Deutsches Zentrum für Altersfragen, Berlin**
Das DZA stellt als wissenschaftliches Institut für gerontologische Forschung unter dem Ansatz des Lebenslagen-Konzeptes unter anderem eine Literatur- und Statistik-Datenbank zur Verfügung
www.dza.de
- **Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen**
Das Ministerium sieht es als zentrale Aufgabe an, die Lebensbedingungen für viele Menschen und gesellschaftliche Gruppen in Nordrhein-Westfalen mitzugestalten. Deshalb will das Ministerium zur Verbesserung gesellschaftlicher Rahmenbedingungen beitragen und gesellschaftliche Entwicklungsprozesse begleiten und mitgestalten. Ein wichtiges Ziel dieser Arbeit ist es, die individuellen Entfaltungsmöglichkeiten der Menschen zu stärken, Benachteiligungen abzubauen und Hilfen in Notlagen anzubieten. Dies gilt gleichermaßen für alle Politikfelder des Ministeriums.
www.mgepa.nrw.de

- **Ministerium für Wirtschaft, Energie, Bauen, Wohnen und Verkehr des Landes Nordrhein-Westfalen**
www.mwebwv.nrw.de

- **Alten- und behindertengerechter Wohnraum für ein selbständiges Leben zu Hause**
www.nullbarriere.de

- **IRBdirekt – Baufachwissen online – Das Wissensportal des Fraunhofer-Informationszentrums**
Raum und Bau IRB bietet Zugang zu sämtlichen Veröffentlichungen zum Planen und Bauen.
www.irbdirekt.de

- **Netzwerk Altersforschung (NAR), Heidelberg**
Das Deutsche Zentrum hat die Zielsetzung, Altersprozesse in ihren vielschichtigen Aspekten interdisziplinär zu erforschen.
www.nzfa.uni-heidelberg.de

- **Forschungsinstitut Technologie und Behinderung (FTB) (siehe Seite 45)**
www.wohnberatung-nrw.de

- **Kuratorium Deutsche Altershilfe**
Das KDA entwickelt Konzepte und Modelle für die Altenhilfe, fördert sie und hilft, sie in die Praxis umzusetzen.
www.kda.de

- **GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik (siehe Seite 46)**
www.gerontotechnik.de

- **Rehadat online**
ist das weltweit größte Informationsangebot zur beruflichen Rehabilitation behinderter Menschen.
www.rehadat.de

- **Senioren OnLine**
Dachportalseite für drei Fachportale. Informationspool zu seniorenrelevanten Themen, Chatroom etc. sowie Internetlexikon und Vermittlung von Internet-schulungen für Senioren und Seniorinnen.
www.senioren-online.net

- **Landesseniorenvertretung NRW**
Die Dachorganisation der Seniorenvertretungen in den Städten und Gemeinden des Bundeslandes Nordrhein-Westfalen.
www.senioren-online.net/lsv-nrw

- **Projekt Seniorenwirtschaft – Politische Initiative des Landes NRW**
Informationen über die Landesinitiative selbst, ihre Struktur, Ziele und Leistungen sowie weitere Hintergrundinformationen über die Wirtschaftskraft, Alter und Bevölkerungsprognosen.
www.seniorenwirt.de

- **Universität Witten-Herdecke, Institut für Pflegewissenschaft**
www.uni-wh.de/pflege

- **Vincentz-Verlag**
eine große Informationsdatenbank des Vincentz-Verlages – interessante Links zu Experten. Außerdem findet man Datenbanken zum Thema Pflege und Pflegerecht sowie Altenheim und häusliche Pflege.
www.vincentz.net

- **Verbraucherzentrale**
Rubrik Gesundheit & Pflege
www.verbraucherzentrale-nrw.de

Normen

- **DIN 18025 Teil 1 und Teil 2**
(wird demnächst ersetzt durch DIN 18040 Teil 2)
- **DIN 18040 Teil 1**
- **DIN EN 81 - 70**

Demenz

Literatur

- Bell, Virginia/Troxel, David: Richtig helfen bei Demenz. Ein Ratgeber für Angehörige und Pflegende. Ernst Reinhardt 2004. 257 Seiten. ISBN 3-497-01694-2
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. (Hrsg.): Technische Hilfen für Demenzkranke: Orientierungshilfe für den Umgang mit technischen Unterstützungsmöglichkeiten bei der Betreuung Demenzkranker. Schriftreihe. Berlin 2002. ISBN 1432-7090
- Kuratorium Deutsche Altershilfe (Hrsg.): Qualitäts- handbuch Leben mit Demenz. Köln 2001. ISBN 3-935299-19-2
- Powell, Jennie: Hilfen zur Kommunikation bei Demenz. Kuratorium Deutsche Altershilfe 2000. ISBN 3-935299-26-5
- Richter, Brigitte/Richter, Ralph W.: Alzheimer in der Praxis. Verlag Hans Huber 2004. 182 Seiten. ISBN 3-456-84020-9
- Schäfer, Ulrike/Rüther, Eckart: Demenz – Gemeinsam den Alltag bewältigen. Ein Ratgeber für Angehörige und Pflegende. Hogrefe 2004. 128 Seiten. ISBN 3-8017-1884-0
- Stuhlmann, Wolfgang: Demenz – wie man Bindung und Biographie einsetzt. Ernst Reinhardt 2004. 149 Seiten. ISBN 3-497-01724-8

Kostenlose Broschüren

1. „**Das Wichtigste über die Alzheimer Krankheit**“
2. „**Alzheimer – was kann ich tun?**“
3. „**Leben mit Demenzkranken**“
Hilfen für schwierige Verhaltensweisen und Situationen im Alltag.
Zu beziehen bei: www.deutsche-alzheimer.de

1. „**Wenn alte Menschen schwierig werden**“
2. „**Verhaltensänderungen im Alter – misstrauisch, feindselig, aggressiv**“
Nur als PDF-Datei verfügbar bei:
www.altern-in-wuerde.de

1. Bundesministerium für Gesundheit
„**Wenn das Gedächtnis nachlässt**“, Ratgeber für die häusliche Betreuung demenzkranker älterer Menschen.
Nur als PDF-Datei verfügbar bei: www.bmg.bund.de

Links

- Alzheimer Online Informationssystem (ALOIS), kennwortgeschütztes Portal für Angehörige und Ärzte.
www.alois.de
- Eine Sektion des Deutschen Grünen Kreuzes e.V. Die Initiative bietet eine Interessenvertretung für betroffene Erkrankte und deren Angehörige.
www.altern-in-wuerde.de
- Informationsforum für Betroffene, Angehörige, Presse und Politiker
www.alzheimerforum.de
- Der Allgemeine Demenz-Ratgeber bietet Anregungen sowie zahlreiche nützliche Checklisten und Formulare.
www.demenz-ratgeber.de
- Demenz Support Stuttgart – Zentrum für Informationstransfer
www.demenz-support.de
- „Virtuelle Messe“, auf der Firmen Produkte vorstellen können, die sich für Demenz-Betroffene eignen
www.demenztechnik.de
- Homepage der Deutschen Alzheimer Gesellschaft
www.deutsche-alzheimer.de
- Leitlinie für Betroffene, Angehörige und Pflegende zur Demenzerkrankung (Alzheimer und andere Demenz-Formen) Medizinisches Wissensnetzwerk der Universität Witten/Herdecke
www.patientenleitlinien.de/Demenz/demenz.html

Telefonberatung

Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft hat mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ein so genanntes „Alzheimer-Telefon“ eingerichtet.

Unter der Rufnummer 01803 - 17 10 17 (0,09 Euro/Min) antworten geschulte MitarbeiterInnen auf Fragen zur Erkrankung und zu Hilfsmöglichkeiten.

Das Telefon ist besetzt von Montag bis Donnerstag von 9.00 Uhr bis 18.00 Uhr und Freitag von 9.00 Uhr bis 15.00 Uhr. Ratsuchende bleiben auf Wunsch anonym.

Bei der Alzheimer-Hilfe Infoline können sich interessierte Personen montags bis freitags von 8.00 bis 20.00 Uhr persönlich beraten lassen. Am Beratungstelefon werden Fragen zur Krankheit beantwortet und Anfragen nach Infomaterial entgegengenommen. Beantwortet werden u.a. Fragen zu den Themen Behandlungsmöglichkeiten, Vererbbarkeit der Krankheit, vorbeugende Maßnahmen und weitere Anlaufstellen.

Digitaler Newsletter

Mit einem digitalen Newsletter bietet die Deutsche Alzheimer Gesellschaft einen neuen Informationsservice an. Angehörige, Betroffene und alle Interessierten können sich über aktuelle Ereignisse und Themen rund um die Alzheimer-Krankheit und andere Demenzerkrankungen sowie über aktuelle Verbandsnachrichten informieren.

Demenz-Service-Zentren in Nordrhein-Westfalen

Seit Mitte 2004 fördern das Land Nordrhein-Westfalen und die Pflegekassen im Rahmen der „Landesinitiative Demenz-Service NRW“ den Aufbau von regionalen Demenz-Servicezentren. Die bereits vorhandenen Erfahrungen und die Sachkompetenz der unterschiedlichsten Akteure und Institutionen sollen in den Demenz-Servicezentren gebündelt, erweitert und über den bisherigen lokalen Wirkungskreis hinaus für die ganze Region und die verschiedenen Akteure – z.B. Mediziner, professionell Pflegende und betreuende Angehörige – erreichbar und verfügbar gemacht werden.

In folgenden Regionen gibt es zurzeit Demenz-Servicezentren

- Region Münsterland: Demenz-Servicezentrum in Ahlen
- Region Ostwestfalen-Lippe: Demenz-Servicezentrum in Bielefeld
- Region Ruhr: Demenz-Servicezentrum in Bochum
- Region Dortmund: Demenz-Servicezentrum in Dortmund
- Region Niederrhein: Demenz-Servicezentrum in Wesel
- Region Düsseldorf: Demenz-Servicezentrum in Düsseldorf
- Region Aachen/Eifel: Demenz-Servicezentrum in Alsdorf
- Region Köln und südliches Rheinland: Demenz-Servicezentrum in Köln
- Region Münster und das westliche Münsterland: Demenz-Servicezentrum in Münster
- Region Südwestfalen: Demenz-Servicezentrum in Siegen
- Region Bergisches Land: Demenz-Servicezentrum in Remscheid
- Region Westliches Ruhrgebiet: Demenz-Servicezentrum in Duisburg
- Demenz-Servicezentrum für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte in Gelsenkirchen

In den dreizehn Demenz-Servicezentren, an die sich Angehörige sowie medizinisches und pflegerisches Personal wenden können, informieren kompetente Gesprächspartner über den richtigen Umgang mit Demenzerkrankten. Dort werden Fragen zum Umgang mit Demenzerkrankten beantwortet, Betreuungsleistungen vermittelt und ehrenamtliche Helferinnen und Helfer ausgebildet.

Technische Lösungen zur Wohnraumanpassung und Ausstellungen

Forschungsinstitut Technologie und Behinderung

Das Forschungsinstitut Technologie und Behinderung (FTB) der Evangelischen Stiftung Volmarstein in Wetter arbeitet seit 1991 mit einem interdisziplinären Team an der Erforschung, Erprobung und Anwendung moderner Technologien für Menschen mit Behinderungen und ältere Menschen.

Das FTB hält eine breite Auswahl von Hilfsmitteln bereit, die vor Ort auch ausprobiert werden können. Zusätzlich zu der Hilfsmittelausstellung verfügt das FTB über eine Demonstrations- und Versuchswohnung. Diese bietet betroffenen Menschen, deren Angehörigen sowie Multiplikatoren die Möglichkeit, die Funktionen von Geräten zu testen und so das passende Hilfsmittel zu finden.

Zudem verfügt das FTB über einen Info-Bus, mit dessen Hilfe Teile der Ausstellung auch außerhalb des Forschungsinstitutes präsentiert werden können.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

FTB – Forschungsinstitut Technologie und Behinderung
Grundschoßfelder Straße 40

58300 Wetter/Ruhr

Tel: 02335 - 9681-22

Fax: 02335 - 9681-19

E-Mail: info@ftb-esv.de

www.ftb-esv.de

Zentrum für Gerontotechnik

In der Ausstellung des Zentrums für Gerontotechnik werden verbraucher- und seniorenfreundliche Produkte und Systemlösungen präsentiert. Die Ausstellungsstücke können von den BesucherInnen ausprobiert werden.

Im „Wohnlabor“, einem „normalen“ Haus mit ganz „normalen“ Bewohnerinnen und Bewohnern, werden unter realen Alltagsbedingungen über mehrere Wochen wechselnde Produkte auf ihre Tauglichkeit überprüft. Die Produkte des Zentrums können auch online unter www.komfort-und-qualitaet.de betrachtet werden.

Öffnungszeiten und Wegbeschreibung erhalten Sie bei:
GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik
Max-Planck-Straße 5
58638 Iserlohn
Tel: 0 23 71 - 9 59 50
www.gerontotechnik.de

Barrierefreie Musterwohnung

Mit der Musterwohnung „Leben ohne Barrieren“ hat die Handwerkskooperation BarriereFREI LEBEN hauptsächlich ältere Menschen und Menschen mit einem dauerhaften oder vorübergehenden gesundheitlichen Handicap im Blick. In der Musterwohnung kann man Einrichtungen aus verschiedenen Wohnbereichen ansehen, anpassen und anfassen.

Die barrierefreie Musterwohnung in Lünen (Im Geistwinkel 38, 44534 Lünen, Tel: 0 23 06 - 7 56 19 18), ist in der Woche täglich von 9.00 bis 18.30 Uhr, samstags von 9.00 bis 14.00 Uhr und sonntags von 11.00 bis 16.00 Uhr geöffnet.

Nähere Informationen erhalten sie unter www.barrierefreileben.de.

Informationszentrum Lebensgerechtes Wohnen OWL

Das Informationszentrum Lebensgerechtes Wohnen OWL bietet eine Vielzahl von Beispielen für die barrierefreie Wohnungsplanung sowie die barrierefreie Wohnraumanpassung bestehender Wohnungen.

Hier werden ständig neue Produkte, Hilfsmittel und Dienstleistungen vorgestellt. Folgende Angebote hält das Informationszentrum vor:

- Dauerausstellung – Präsentation von lebensgerechten Produkten und Dienstleistungen
- Hilfestellung und Beratung bei Ausstattungs- und Finanzierungsfragen
- Wohntraining
- Handwerkerpool
- Anregungen für Produktverbesserungen

Weitere Informationen zur Musterwohnung erhalten Sie bei:

Förderverein Lebensgerechtes Wohnen OWL e.V.

Harrogate Allee 2

33604 Bielefeld

Tel: 0521 - 2 70 64 90

Fax: 0521 - 2 70 64 92

E-Mail: info@lebensgerechtes-wohnen.de

www.lebensgerechtes-wohnen.de

Öffnungszeiten:

Mittwoch 10 bis 13 Uhr

Donnerstag 16 bis 18 Uhr

und nach Vereinbarung

Checkliste Sicheres Wohnen

Hier ist eine Checkliste, mit der Sie die Sicherheit Ihrer Wohnung überprüfen können. Bei einem Besuch in Ihrer Wohnberatungsstelle hilft die ausgefüllte Checkliste den Wohnberatern dabei, Sie bezüglich dem Anpassungsbedarf in Ihrer Wohnung zu beraten.

Allgemeines

Ja Nein

- ☐ ☐ Hat Ihre Wohnung für Sie die richtige Größe?
- ☐ ☐ Sind die Zimmer gut aufgeteilt?
- ☐ ☐ Sind alle Räume gut beleuchtet?
- ☐ ☐ Sind die Lichtschalter für die einzelnen Räume jeweils neben der Tür angebracht?
- ☐ ☐ Haben Sie die Möglichkeit, im Notfall schnell Hilfe zu rufen?
- ☐ ☐ Hat Ihre Wohnung einen Rauchmelder?
- ☐ ☐ Können Sie Ihre Fenster bequem öffnen und schließen?
- ☐ ☐ Sind Ihre Räume frei von Stolperfallen und Hindernissen, die den Durchgang erschweren?
- ☐ ☐ Ist Ihre Waschmaschine gut erreichbar?
- ☐ ☐ Kommen Sie ohne Schwierigkeiten in den Keller und zu den Mülltonnen?



Der Hauseingang

Ja Nein

- ☐ ☐ Ist der Zugang zu Ihrem Wohnhaus trittsicher und frei von Stolperfallen und ohne Schwierigkeiten zur erreichen?
- ☐ ☐ Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?
- ☐ ☐ Ist der Hauseingang überdacht?
- ☐ ☐ Falls Treppen vorhanden sind, sind beidseitige Handläufe nach DIN vorhanden?
- ☐ ☐ Sind Klingelschilder, Hausnummer und Eingangstür ausreichend beleuchtet und in der richtigen Höhe angebracht?
- ☐ ☐ Haben sie vor der Tür genügend Bewegungsfläche?
- ☐ ☐ Gibt es einen bodengleichen Fußabtreter?
- ☐ ☐ Ist der Zugang zum Haus mit Einbruch der Dunkelheit ausreichend beleuchtet?

Hausflur und Treppenhaus

Ja Nein

- ☐ ☐ Haben Sie im Hausflur genug Platz, um z.B. eine Gehhilfe abzustellen?
- ☐ ☐ Können Sie den Briefkasten bequem erreichen?
- ☐ ☐ Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?
- ☐ ☐ Bietet Ihnen das Treppengeländer genügend Halt und Sicherheit (beidseitige Handläufe)?
- ☐ ☐ Gibt es Sitzgelegenheiten auf den Treppenabsätzen?
- ☐ ☐ Haben die Stufen einen kontrastreich abgesetzten Kantenstreifen?
- ☐ ☐ Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?
- ☐ ☐ Gibt es einen Lichtschalter an jeder Tür?
- ☐ ☐ Sind die Lichtschalter beleuchtet?
- ☐ ☐ Brennt die Treppenhausbeleuchtung lange genug?
- ☐ ☐ Liegt eine Fußmatte vor der Tür?



Der Wohnungsflur

Ja Nein

- ☐ ☐ Ist Ihre Wohnungstür schwellenfrei zu erreichen?
- ☐ ☐ Ist Ihre Wohnungstür bequem zu öffnen?
- ☐ ☐ Gibt es eine bedienungsfreundliche Gegensprechanlage?
- ☐ ☐ Hat die Wohnungstür einen Türspion in der richtigen Höhe?
- ☐ ☐ Ist Ihre Tür zusätzlich gesichert?
- ☐ ☐ Ist der Flur frei von Stolperfallen?
- ☐ ☐ Sind genug Abstellmöglichkeiten vorhanden?
- ☐ ☐ Können Sie die Garderobe bequem erreichen?
- ☐ ☐ Haben Sie ausreichend Platz, um Mantel und Schuhe an- oder auszuziehen?
- ☐ ☐ Gibt es eine Sitzgelegenheit im Flur?

Die Küche

Ja Nein

- ☐ ☐ Haben Sie ausreichend Platz in Ihrer Küche?
- ☐ ☐ Ist die Küche frei von Stolperfallen oder störenden Möbelkanten?
- ☐ ☐ Haben die Arbeitsflächen die richtige Höhe für Sie?
- ☐ ☐ Reicht die Beleuchtung über den Arbeitsflächen?
- ☐ ☐ Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?
- ☐ ☐ Sind die Arbeitsabläufe für Sie gut zu gestalten?
- ☐ ☐ Sind die Wege zwischen den einzelnen Schränken, Arbeitsflächen und Geräten für Sie sinnvoll?
- ☐ ☐ Können Sie alle Schränke gut erreichen?
- ☐ ☐ Ist der Backofen in Sichthöhe angebracht?
- ☐ ☐ Sind die Armaturen leicht zu bedienen?
- ☐ ☐ Gibt es genügend leicht zugängliche Steckdosen auch in Arbeitshöhe?



Bad und WC**Ja Nein**

- ☐ ☐ Kommen Sie ohne Schwierigkeiten ins Bad?
- ☐ ☐ Geht die Badezimmertür nach außen auf?
- ☐ ☐ Ist Ihr Bad groß genug?
- ☐ ☐ Gibt es eine ausreichende Beleuchtung im Bad?
- ☐ ☐ Ist der Fußboden rutschfest, auch wenn er feucht ist?
- ☐ ☐ Können Sie Ihre Wanne und/oder Dusche sicher und bequem benutzen?
- ☐ ☐ Können Sie die Wannen-/Duscharmatur gut benutzen?
- ☐ ☐ Ist das Handtuch von der Dusche bzw. der Badewanne aus bequem zu erreichen?
- ☐ ☐ Sind für einen sicheren Ein- und Ausstieg Haltegriffe vorhanden, sowohl in der Badewanne als auch in der Dusche?
- ☐ ☐ Liegt in der Wanne oder Dusche eine rutschfeste Matte?
- ☐ ☐ Hat das Waschbecken die richtige Höhe?
- ☐ ☐ Können Sie das Waschbecken ggfs. auch im Sitzen benutzen?
- ☐ ☐ Hängt der Spiegel in der richtigen Höhe?
- ☐ ☐ Sind die Ablage oder Spiegelschrank gut zu erreichen?
- ☐ ☐ Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?

Das Wohnzimmer**Ja Nein**

- ☐ ☐ Haben Sie genug Platz im Wohnzimmer?
- ☐ ☐ Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?
- ☐ ☐ Können Sie bequem und sicher Platz nehmen und wieder aufstehen?
- ☐ ☐ Können Sie sich bequem und sicher setzen?
- ☐ ☐ Haben Sie genug Licht zum Lesen?
- ☐ ☐ Haben Sie neben Ihrem häufigsten Sitzplatz einen bequem erreichbaren Lichtschalter?



Das Schlafzimmer**Ja Nein**

- ☐ ☐ Ist Ihr Schlafzimmer groß genug?
- ☐ ☐ Können Sie die Schränke, Fächer und Schubladen bequem erreichen?
- ☐ ☐ Ist Ihr Bett bequem genug?
- ☐ ☐ Können Sie bequem von Ihrem Bett aufstehen?
- ☐ ☐ Haben Sie neben dem Bett genug Ablagefläche?
- ☐ ☐ Ist neben dem Bett Platz für Telefon und/oder Notruf?
- ☐ ☐ Ist die Beleuchtung auch vom Bett aus zu bedienen?

Balkon und Terrasse**Ja Nein**

- ☐ ☐ Sind Balkon oder Terrasse bequem und sicher zu erreichen?
- ☐ ☐ Sind Balkon oder Terrasse beleuchtet?
- ☐ ☐ Ist der Übergang nach draußen schwellenfrei?
- ☐ ☐ Ist das Balkongeländer griffest und sicher?

Der Keller**Ja Nein**

- ☐ ☐ Ist der Lichtschalter direkt neben der Tür?
- ☐ ☐ Haben alle Räume eine separate Zusatzbeleuchtung?
- ☐ ☐ Sind alle Bereiche ausreichend ausgeleuchtet?
- ☐ ☐ Ist das Bodenmaterial rutschfest und trittsicher?
- ☐ ☐ Ist der Boden im Durchgangsbereich frei von Gegenständen über die Sie stolpern könnten?
- ☐ ☐ Hat die Treppe einen beidseitigen, durchgehenden und griffsicheren Handlauf?
- ☐ ☐ Ist die Kellertür bequem zu öffnen?



Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerberinnen und -werbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt. Unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Schrift der Empfängerin oder dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen

Horionplatz 1, 40213 Düsseldorf
Telefon 0211-8618 - 50
info@mgepa.nrw.de
www.mgepa.nrw.de

