



STADT ESSLINGEN AM NECKAR

Abteilung Familie, Jugend, Senioren und Bürgerengagement



Wohnberatung

Ohne Barrieren länger
selbständig zu Hause leben



Forum Esslingen
Zentrum für Bürgerengagement

Das Motto der Wohnberatung:

„Wir passen die Wohnung an den Menschen an
und nicht den Menschen an die Wohnung“.

„Lebensqualität“ – was ist uns da wirklich wichtig? So vielfältig die Antworten sein mögen, die Wohnqualität wird immer einen zentralen Punkt einnehmen. Das ist sicher für die meisten Menschen so, aber mit dem Älterwerden oder bei Krankheit und Behinderung gewinnt das Wohnen an Gewicht. Barrieren sind es dann oft, die den Verbleib in der vertrauten Wohnung schwer oder gar unmöglich machen. Da können Stufen nicht mehr überwunden werden, der Schritt über eine zu hohe Duschwannen-Kante beschwerlich und gefährlich sein, Türen für einen Rollator (oder gar Rollstuhl) ein zu enges Maß haben. Ein Umzug wird unvermeidbar!

Deshalb: Überlegen Sie gemeinsam mit vertrauten Personen,
ob Ihre Wohnung Ihrer Lebenssituation angepasst werden kann.

Benötigen Sie Information und Beratung?

Die Wohnberaterinnen und Wohnberater informieren und beraten neutral über:

- Wohnungsanpassung
- Technische Hilfen zur Sicherheit, Kommunikation, Unterstützung
- Praktische Hilfsmittel – Alltagshelfer
- Barrierefreies Wohnen (Umbau und Neubau)
- Kosten und Finanzierung

Die Wohnberatungsstelle der Stadt Esslingen setzt sich aus bürgerschaftlich engagierten Personen zusammen, die mit ihrem beruflichen Hintergrund und umfassenden Wissen kompetent beraten. Sie kommen zu Ihnen nach Hause. Für eine Beratung wird ein Auslagenersatz zwischen 20,- bis 30,- Euro erhoben.

Kontakt, siehe Rückseite

Die Wohnberatung berät in:
Esslingen, Aichwald, Altbach, Baltmannsweiler, Deizisau,
Lichtenwald, Plochingen, Reichenbach

Zum und ins Haus: Hereinspaziert

Barrierefreies Wohnen beginnt bereits vor der Haustür.

Hauszugang: Der Weg zum Haus sollte mindestens 120 cm breit, gut beleuchtet und stufenlos sein.

Überdachung: Ein überdachter Hauseingang bietet Schutz vor Regen, Schnee und Glätteis.

Haustüre: Die Haustür sollte mindestens 90 cm breit, die Türschwelle weniger als 2 cm hoch sein.

Rampe statt Stufe: Ist der Hauseingang nicht ebenerdig, benötigen Personen, die mit dem Gehwagen oder Rollstuhl unterwegs sind, eine Rampe mit weniger als 6% Steigung.

Garage/Stellplatz: An ausreichend Platz ist zu denken. 3,50 m Breite sollte vorhanden sein, um ein bequemes Ein- und Aussteigen ins Auto zu garantieren. Der Stellplatz soll eben ausgeführt sein.

Freisitze: Bei Balkon, Loggia oder Terrasse ist ein schwellenloser Zugang wichtig.



KfW-Bildarchiv /
Fotograf: Thomas Klewar

Treppen/Stufen

Treppen sind entscheidend für die Selbstständigkeit, um die Wohnung oder das Haus ohne Probleme erreichen oder verlassen zu können.

Treppen: Treppen sollten möglichst gerade, 90 bis 100 cm breit und bequem zu gehen sein. Empfohlen wird eine Stufenhöhe von 17 bis 18 cm. Trittsichere und kontrastreiche Stufen sowie eine gute Beleuchtung sind wichtig.

Handläufe: Feste, griffsichere Handläufe (beidseitig und durchgehend) geben Halt und Sicherheit.

Ist eine Treppe nicht mehr zu bewältigen und der Einbau eines Aufzuges nicht möglich, dann bieten sich Alternativen an.

Erhältlich sind Liftsysteme für viele Treppenarten als Sitz- und Plattformlift. Mobile Treppensteighilfen ermöglichen einer Hilfsperson, einen Rollstuhlfahrer die Treppen hinauf oder herunter zu transportieren.

Zur Überwindung geringer Niveauunterschiede mit wenigen Stufen bietet sich eine Rampe oder ein Plattformlift an.



Flexo-Handlauf

Schlafzimmer: Wie man sich bettet, so ruht man.

Das Schlafzimmer gerät häufig erst dann in den Blick, wenn es wegen Pflegebedürftigkeit oder längerer Bettlägerigkeit intensiver genutzt werden muss.

Ein zu schmaler Zugang zum Bett kann dann schnell zum Problem werden. Eine Bettseite sollte darum zu Wand oder Schrank wenigstens einen Abstand von 120 cm und am Fußende 90 cm haben.

Betthöhe: Beim Bett muss die Höhe stimmen. Sie kann mit Betterhöhungen individuell angepasst werden. Das Aufstehen wird damit wesentlich erleichtert.

Lattenrost: Ein leicht verstellbarer Lattenrost hilft eine angenehme Liegeposition zu finden. Gute Lattenroste können auch nachträglich in jeden stabilen Bettrahmen eingebaut werden.

Pflegebett: Ein spezielles Pflegebett kommt im Pflegefall infrage und wird durch den Arzt verordnet.



Burmeier



Villeroy & Boch AG



HEWI Heinrich Wilke GmbH

Badezimmer / WC – alles okay?

Die tägliche Körperpflege ist für das eigene Wohlbefinden von besonderer Bedeutung. Die Körperpflege und der Gang zur Toilette können beschwerlich werden. Gerade in diesem Privatbereich möchte jeder so lange wie möglich ohne fremde Hilfe auskommen.

Raumgröße: Je mehr Platz in einem Bad mit WC vorhanden ist, desto leichter lässt sich eine barrierefreie Einrichtung realisieren. Ab einer Raumgröße von ca. 5 qm ist auch eine rollstuhlgerichte Ausführung möglich. Bei kleineren Badezimmern (z. B. in Altbauten) muss evtl. über eine Erweiterung nachgedacht werden.

Tür: Die Tür muss mindestens 80 cm breit sein, nach außen aufschlagen und von außen entriegelbar sein. Schiebetüren sind raumsparend.



Villeroy & Boch AG



KfW-Bildarchiv/ Fotoagentur Photothek.net

Badewanne: Kletterpartien in und aus der Wanne sind stets ein Risiko.
Ein Wannensitz/Wannenlift und Haltegriffe erleichtern den Ein- und Ausstieg.

Dusche: Eine bodengleiche Dusche, versehen mit Haltegriffen und Klappsitz, ist bequem und einer Badewanne vorzuziehen.

Waschbecken: Ein Waschbecken, das ausreichend Kniefreiraum hat, ermöglicht es, sich auch im Sitzen zu waschen oder zu frisieren.

Spiegel: Ein in Augenhöhe (Sitzhöhe) angebrachter Spiegel mit guter Beleuchtung ist wichtig.

Wohnzimmer: Die „Gute Stube“

Das Wohnzimmer sollte entsprechend den Bedürfnissen nach Ruhe und Entspannung eingerichtet sein. Wichtig ist, dass der Raum so möbliert ist, dass viel Bewegungsfläche bleibt. Möbel, auf die verzichtet werden kann, sollten weggeräumt werden.

Sitzmöbel: Der lieb gewordene Sessel und das Sofa sind beim Hinsetzen und Aufstehen oft unbequem, weil sie zu niedrig sind. Provisorische Erhöhungen der Sitzfläche durch Kissen sind wenig hilfreich. Möbelerhöhungen vom Schreiner oder aus dem Fachhandel schaffen da eine Verbesserung. Aufstehsessel sind die bessere Alternative.

Stolperfallen: Auch im Wohnzimmer ist es wichtig, Stolperfallen, wie Teppichkanten, lose Läufer oder freiliegende Kabel zu vermeiden. Statt Elektro-Verlängerungskabel auf dem Boden sind zusätzliche und gut erreichbare Steckdosen zu installieren.

Der Ausgang zum Balkon/Terrasse sollte keine Schwelle mit mehr als 2 cm Höhe haben. Höhen darüber können mit mobilen Rampen oder Schwellenkeilen überbrückbar gemacht werden.



Die Küche: Kochen, Essen, Arbeiten

Die Küche gehört mit zu den wichtigsten Räumen in der Wohnung. Hier wird täglich viel Zeit verbracht, zum Kochen, Essen und Arbeiten.

Wenn genügend Raumbreite vorhanden ist, sollte auf eine Bewegungsfläche von mindestens 1,20 m vor den Einrichtungen geachtet werden. Die Türbreite soll mindestens 80 cm sein.

Die Kücheneinrichtung ist individuell anzupassen. Wichtig ist dabei die richtige Arbeitshöhe zu wählen. Ein unterfahrbarer Sitzarbeitsplatz erleichtert das Arbeiten.

Geräte: Ein erhöht eingebauter Kühlschrank und Backofen erleichtert das Ein- und Ausräumen.
So wird ein ständiges Bücken vermieden.

Schränke: In den Unterbauten bieten sich Ausziehschübe und Schubladen für eine bequeme Benutzung an.

Nützliches: Gespart werden sollte nicht an Steckdosen, an Einhand-Mischarmaturen mit Brauseschlauch, an heller und blendfreier Beleuchtung (min. 500 Lux), an zusätzlichen Leuchten über Herd und Arbeitsplatz.

Ein Herdüberwachungssystem dient der Verhinderung von Bränden.

Es sind viele Kleinigkeiten, die eine gute Küche ausmachen. Darum ist eine sorgfältige, auf die Bedürfnisse ausgerichtete Küchen-Planung, wichtig.



Küchenquelle

Hinweise zur Wohnungsanpassung für Menschen mit Demenz

Allgemeine Sicherheit:

- Stolperfallen, z. B. Läufer, Kabel entfernen
- Fenster mit abschließbaren Griffen und Kippmöglichkeiten ausstatten
- Steckdosen mit Sicherung versehen
- Rauchmelder anbringen, bei Rauchern schwer entflammbare Bettwäsche benutzen
- Reinigungsmittel, Medikamente, Chemikalien und Hygieneartikel sicher aufbewahren
- Feuerzeuge, Kerzen und Streichhölzer abgeschlossen verwahren
- Wohnungstür von außen aufschließbar, auch wenn der Schlüssel innen steckt.
- Für gute Beleuchtung sorgen

Eingangsbereich von Wohnung und Flur:

- Beleuchtungsintervalle im Treppenhaus verlängern
- Auf Spiegel gegenüber der Eingangstür verzichten
- Flur gut ausleuchten, dunkle Ecken und Schatten vermeiden
- Bewegungsmelder als Nachtbeleuchtung nutzen
- Türen mit Funktion des Raumes kennzeichnen
- Rutschfesten Bodenbelag verlegen
- Treppenabgang (z. B. durch Absperrgitter) sichern
- Erste und letzte Treppenstufe farblich kennzeichnen
- Türen, die nicht geöffnet werden sollen, kaschieren (z. B. mit Vorhang)
- Eingangstür mit Bewegungsmelder (z. B. Glockenspiel, Funkmelder) ausstatten



Ei Electronics

Wohnzimmer:

- Bei Angst oder Unruhe: Fernseher und Radio ausschalten oder entfernen
- Evtl. Zeitschaltuhr am Fernsehgerät anbringen
- Übersichtlichkeit in den Räumen beachten, keine spiegelnden Oberflächen
- Telefon mit großen Tasten, evtl. mit Foto von Angehörigen, Voreinstellung bevorzugen

Schlafzimmer:

- Beleuchtung vom Bett ausschaltbar installieren und den Weg zur Toilette beleuchten
- Bewegungsmelder oder Geräuschemelder nutzen
- Getrennte Schlafzimmer zur Erholung des Ehepartners einrichten

Küche:

- Essplatz einrichten und Sitzmöglichkeit schaffen
- Reduzierung der technischen Küchenausstattung anstreben
- Herdsicherungssystem bei Bedarf einbauen



locate solution GmbH

Einfache technische Alltagshelfer im häuslichen Bereich

Ob Jung oder Alt, heute schon an Morgen denken. Auch mit zunehmendem Alter selbständig und individuell leben zu können, muss rechtzeitig in vielen Lebenslagen mit berücksichtigt werden. Die Gestaltung von Lebens- und Wohnräumen spielt hierbei eine zentrale Rolle, um die unterschiedlichen Bedürfnisse von Menschen zu berücksichtigen. Es geht darum, Barrieren abzubauen oder gar nicht erst entstehen zu lassen. Technische Hilfsmittel können das selbständige und sichere Leben zu Hause wesentlich unterstützen.

Sensoren über dem Herd schalten bei Überhitzung oder wenn sich die Person in einem zuvor definierten Zeitraum nicht mehr in der Küche aufhält, den Elektroherd ab.

Einfach aufgestellte Bewegungsmelder spenden ein schwaches Licht für nächtliche Gänge (Toilette) in der Wohnung.

Elektrische Geräte lassen sich bequem und einfach mit einer Fernbedienung ein- und ausschalten, hierfür bedarf es nur einer speziellen Steckdose.

Bis ins hohe Alter trotz körperlicher Einschränkungen in den eigenen vier Wänden bleiben, wer will das nicht.

Eine Ausstellung und Produktinformation bietet die Wohnberatungsstelle mit dem Projektteam Technik auf Anfrage und nach Terminvereinbarung im Forum Esslingen, Schelztorstraße 38 in Esslingen an.

Finanzierung

Pflegekasse: Zuschuss zur Wohnraumanpassung bis zu einer Höhe von maximal 4.000 Euro, wenn eine Pflegestufe vorliegt.

KfW-Bankengruppe:

Die KfW unterstützt mit dem Produkt „Altersgerecht Umbauen“ alle, die ihr Zuhause vorausschauend und komfortabel umbauen oder modernisieren wollen.

Altersgerecht Umbauen – Kredit (159)

Kreditbetrag bis zu 50.000 Euro pro Wohneinheit

Altersgerecht Umbauen – Investitionszuschuss (455)

Bis zu 10 % der förderfähigen Kosten, maximal 5.000 Euro pro Wohneinheit

Nähere Informationen unter www.kfw.de oder bei Ihrer Hausbank

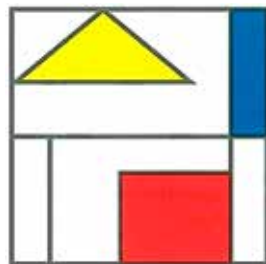
Weitere mögliche Kostenträger können sein:

Sozialhilfeträger, Unfallversicherung, Rentenversicherung

Kontakt

Stadt Esslingen am Neckar

Amt für Soziales, Integration und Sport
Abteilung Familie, Jugend, Senioren
und Bürgerengagement
Beblingerstraße 3, 73728 Esslingen am Neckar
Telefon 0711 3512-2450



Forum Esslingen – Zentrum für Bürgerengagement

Wohnberatungsstelle Esslingen
Schelztorstraße 38, 73728 Esslingen am Neckar
Telefon: 0711 35 74 20 (Anrufbeantworter)
E-Mail: wohnberatung@forum-esslingen.de
Internet: www.forum-esslingen.de
Sprechzeiten: Donnerstags von 9 bis 11 Uhr

Dieses Heft enthält viele Tipps für eine barrierefreie Gestaltung der Wohnung /des Hauses bzw. des Eingangsbereiches. Es ersetzt keine individuelle Beratung.

Nicht immer ist es möglich eine barrierefreie Ausführung zu erreichen, die Wohnberaterinnen und Wohnberater suchen mit Ihnen nach Kompromisslösungen.

Bei einem Neubau eines Hauses/Wohnung sollte eine barrierefreie Bauweise konsequent umgesetzt werden. Das erspart später kostenintensive Umbaumaßnahmen und bauliche Veränderungen.

Herausgeber:

STADT ESSLINGEN AM NECKAR Dezember 2019
Amt für Soziales, Integration und Sport
www.esslingen.de

Weitere Informationen:

Abteilung Familie, Jugend, Senioren und Bürgerengagement
Pflegestützpunkt Esslingen
Christine Laier-Wolfer
Beblingerstraße 3, 73728 Esslingen am Neckar
Telefon 0711 3512 2450
christine.laier-wolfer@esslingen.de