

Informationsblatt Wohnraumanpassung



1. Barrierefreiheit

Das eigene Zuhause ist immer mit den Grundbedürfnissen nach Unabhängigkeit, Selbstständigkeit, Schutz, Sicherheit und Wohlfühlen verbunden. Der Trend hat sich heutzutage ein wenig gewandelt, beim Neubau von Gebäuden oder der Renovierung in bestehendem Wohnraum wird nicht mehr nur auf die kurzfristige Lebensplanung geachtet, sondern häufiger auch bereits an Bedürfnisse von Krankheit und Pflege oder an die Lebensphase Alter gedacht. Denn in der Lebensphase Alter ist es häufig so, dass aufgrund eines veränderten Gesundheitszustands, abnehmender Mobilität und der Verringerung ihres Bewegungsradius die meiste Zeit des Tages in der eigenen Häuslichkeit verbracht wird und die Grundbedürfnisse im Vordergrund stehen.

Eine Wohnraumanpassung dient dazu, die Lebensqualität zu erhöhen bzw. zu erhalten und das Wohlbefinden zu fördern. Gerade in der Lebensphase Alter oder nach Veränderungen in der Lebensplanung hilft dies, die Versorgung in der eigenen Häuslichkeit zu ermöglichen und im Falle des Eintritts von körperlichen Einschränkungen oder einer Pflegebedürftigkeit einen Umzug in eine stationäre Einrichtung hinauszuzögern oder gar ganz zu vermeiden.

Die Vorgehensweise beruht auf zwei Bausteinen: der Schaffung von Barrierefreiheit und der Anpassung der Häuslichkeit an die individuellen Bedürfnisse.

Bei der Renovierung, gerade im Alter, sollte der Grundsatz gelten: So wenig Veränderung, wie möglich, so viele Anpassungen, wie nötig, und so früh, wie möglich.

Zentrale Fragen, die sich dabei gestellt werden sollten, sind:

- Welche Sicherheitsmaßnahmen sind nötig?
- Wie können diese, möglichst ohne Einschränkung der Freiheit und der Gewohnheit, umgesetzt werden?
- Welche Maßnahme erhält die größtmögliche Freiheit?

Wenn diese Fragen geklärt sind, ist es wichtig:

- die Bedürfnisse zu definieren,
- entsprechende Lösungen zu planen,
- das Budget zu klären.

2. Checkliste Barrierefreiheit

Barrierefreiheit bedeutet, den Lebensraum so zu gestalten, dass er für alle nutzbar ist und bleibt.

Teppiche und Schwellen sind eine häufige Stolperfalle und wenn dann noch zu viele Möbel in einem Raum sind, kann dies zum Hindernisparcour werden. Die Reduzierung von Möbelstücken und Teppichen ermöglicht dann ein sicheres Bewegen in der Wohnung. Zugleich dient dies der Sturzprävention. Ein weiterer Baustein in der Sturzprävention sind ein rutschfester Bodenbelag und das Anbringen von Haltegriffen und Handläufen, die zusätzlich noch Orientierung bieten können. Bedienungselemente, wie Armaturen, Lichtschalter und Türgriffe, sollten klar erkennbar und gut erreichbar sein.

Die Beleuchtung und Helligkeit von Räumlichkeiten haben einen enormen Einfluss auf die Wahrnehmung der Umgebung. Die Umgebung im Raum sollte hell und schattenarm sein. Satte, warme und hell leuchtende Farben sind gut erkennbar und werden in der Farbpsychologie als angenehm empfunden. Kalte Pastelltöne wiederum sind schwieriger zu erkennen und werden als unangenehm empfunden.

Farbliche Kontraste tragen zur Erkennbarkeit von Begrenzungen und von Gegenständen bei, z.B.: farbiges Geschirr in Abgrenzung zur hellen Tischplatte, im Sanitärbereich der Toilettensitz im Gegensatz zur Toilettenschüssel. Dieser Grundsatz gilt nicht im Bereich des Fußbodens. Dort können Muster und Kontraste zu Fehlinterpretationen und Irritationen führen und sollten vermieden werden.

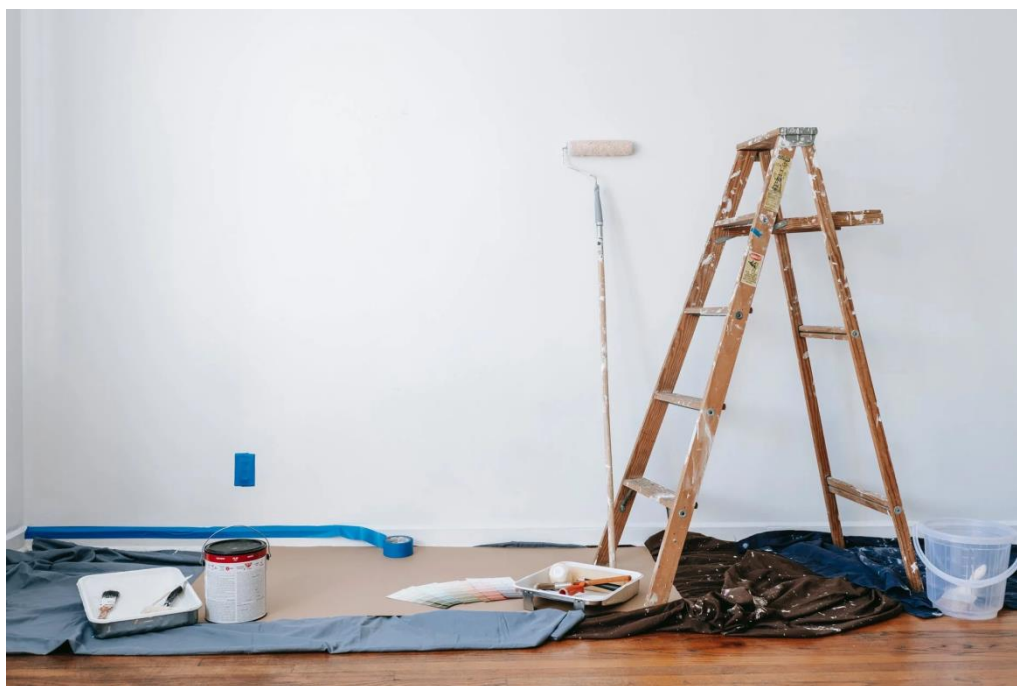
Wohlriechende Düfte und eine angenehme Raumtemperatur tragen zur Steigerung des Wohlbefindens bei.

Mit zunehmendem Alter bzw. beim Auftreten verschiedener Erkrankungen kann es schwerer fallen, Reize zu filtern und differenziert wahrzunehmen. Eine Reizüberflutung kann sich negativ auf das Verhalten auswirken. Daher ist abzuwägen, welche Reize vermieden werden können oder sollten (z.B.: Dauerbeschallung durch Radio).

Checkliste

Ja Nein

Sind ausreichend Bewegungsflächen vorhanden? - für Menschen mit Gehhilfen: 1,20m x 1,20m - für Menschen mit Rollstuhl: 1,50m x 1,50m		
Beträgt die Türbreite min. 90 cm?		
Sind Türgriffe/-schlösser mind. in einer Höhe von 85 cm angebracht?		
Sind Haltegriffe und Handläufe angebracht worden?		
Sind Armaturen und Lichtschalter klar erkennbar und gut erreichbar?		
Sind Bedienelemente in einer Höhe von 85 cm und 50cm aus der Ecke heraus angebracht?		
Sind die Böden rutschfest und trittsicher?		
Sind Stolperfallen (lose Kabel,Vorleger,usw.) befestigt oder entfernt worden?		
Sind die Räume ausreichend beleuchtet (blend- u. schattenfrei)?		
Ist eine Reduzierung von Teppichen und/oder Möbeln notwendig?		



3. Checkliste Eingangsbereich und Außenbereich

Das sichere Betreten und Verlassen der Wohnung ist ein wesentlicher Bestandteil für ein mobiles und selbstbestimmtes Leben.

Der Eingangsbereich sollte gut beleuchtet und einsehbar sein. Möglich ist dies auch durch Bewegungsmelder. Beleuchtete Klingelschilder und eine große, gut lesbare Hausnummer sind wichtig, wenn schnelle Hilfe, z.B.: durch Rettungskräfte, notwendig wird, oder Dienstleister, wie z.B.: fahrbarer Mittagstisch, genutzt werden. Klingelschilder und Briefkasten sollten auf einer gut erreichbaren Höhe angebracht sein.

Die Eingangstür sollte eine Breite von mind. 90 cm haben, schwellenlos und leichtgängig sein. Ein langer, senkrechter Türgriff erleichtert das Öffnen der Tür.

Zur sicheren Nutzung der Treppe ist es wichtig, einen Handlauf zu haben. Das nachträgliche Anbringen von Handläufen ist meist problemlos möglich.

Zur Erhöhung der Sicherheit kann eine Gegensprechanlage, evtl. mit Video-Funktion, installiert werden. An der Wohnungstür sollte ein Türspion vorhanden sein. Eine schlüssellose Handhabung mit Finger-Scan oder Fernbedienung erhöht den Komfort und ist hilfreich bei vergessenem Schlüssel.

Checkliste

Ja Nein

Ist die Wohnung ohne Schwellen und Stufen zu erreichen? Gibt es gegebenenfalls eine andere Möglichkeit (Aufzug, Treppenlift, usw.)		
Gibt es beidseitige Handläufe am Zugang zur Wohnung?		
Ist die Hausnummer gut sichtbar?		
Ist die Haustür mind. 90 cm breit?		
Ist der Flur mind. 1,20m breit?		
Beträgt die Bewegungsfläche mind. 1,50m x 1,50m?		
Ist Platz vorhanden, um z.B. Gehhilfen, sicher abzustellen?		
Ist die Klingel gut hörbar?		
Ist die Klingel gut zu erreichen?		
Ist der Briefkasten gut erreichbar?		
Sind Sicherheitsvorkehrungen, z.B.: Türspion, vorhanden?		

4. Checkliste Garten

Um sich gut im eigenen Garten bewegen zu können, ist die Begehrbarkeit wichtig. Die Gartenwege sollten breit sein, keine oder wenige Stufen oder Schwellen haben. Zur Sturzmindeung sollte der Untergrund rutschhemmend sein. Je nach Mobilität oder Grad der Einschränkung sollte überlegt werden, ob evtl. Handläufe, dort wo es möglich ist, angebracht werden sollten, z.B.: bei Stufen.

Für Sicherheit sorgt eine gute Beleuchtung. Gerade in Zeiten des Dämmerlichts sollte für ausreichend Licht gesorgt sein, um Gefahren zu verringern. Eine gute Beleuchtung sollte an folgenden Orten angebracht sein: Eingang des Garten, Terrasse, Abstellplatz der Mülleimer und des Komposts, aber auch am Briefkasten und an der Garage.

Zur Entlastung bei der Gartenarbeit trägt auch die Gestaltung des Gartens bei. Statt großflächigen Gemüsebeeten sollte über schmale Hochbeete nachgedacht werden, die gegebenenfalls auch im Sitzen bearbeitet werden können. Eine ideale Höhe für Hochbeete sind 85 cm. Jegliche Bepflanzung im Garten sollte in der Höhe begrenzt werden, so dass ein Verzicht auf Leitern möglich ist. Es sollte nicht zu saisonalen Pflanzen gegriffen werden, sondern eher zum Beispiel zu Bodendeckern als mehrjährige Bepflanzung, oder zu Pflanzen, die in unseren Gefilden heimisch sind und keine intensive Pflege benötigen. All dies reduziert den Pflegeaufwand des Gartens.

Bei der Rasenpflege sollte Mut zur Wiese sein. Wenn es selbst nicht mehr möglich ist den Rasen zu mähen, sollte über die Anschaffung eines Rasenmäher-Roboters oder die Nutzung eines Dienstleisters nachgedacht werden. Die Bewässerung des Gartens kann durch die Nutzung eines Bewässerungssystems erleichtert werden. Die Nutzung von ergonomischen Geräten (z.B.: Gießkanne mit zwei Griffen o. langstielige Geräte) oder das Verwenden einer angepassten Arbeitsweise (im Sitzen, mit Kissen, Knieschutz) erleichtert die Gartenarbeit.



Checkliste

Ja Nein

Ist der Gartenweg breit genug?		
Sind keine oder wenig Stufen vorhanden?		
Ist der Untergrund rutschhemmend?		
Ist eine ausreichende Beleuchtung vorhanden? Eingang des Garten, Terrasse, Abstellplatz der Mülleimer, Kompost, Garage		
Sind Hochbeete vorhanden?		
Ist die Pflege des Rasens möglich?		
Ist die Bewässerung der Pflanzen möglich?		

5. Checkliste Schlafzimmer

Das zentrale Möbelstück im Schlafzimmer ist das Bett. Die Höhe des Bettes und eine ausreichende Liegefläche sind wichtig für eine bequeme und sichere Nutzung des Bettes.

Idealerweise sollte das Bett von drei Seiten zugänglich sein, um im Bedarfsfall die Pflege im Bett vornehmen zu können.

Es sollte in der Nähe des Bettes eine Ablagefläche vorhanden sein, auf der Dinge abgestellt werden können, z.B.: Brille, Telefon, Glas Wasser. Die Ablagefläche möglichst gut vom Bett aus erreichbar sein.

Für die Nacht kann ein Nachtlicht oder ein Licht mit Bewegungsmelder angebracht werden, um ein Erkennen der Umgebung in der Dunkelheit zu ermöglichen und den Weg des nächtlichen Toilettengangs zu erleichtern.

Checkliste

Ja Nein

Ist das Bett von drei Seiten zugänglich?		
Ist möglichst viel vom Bett aus erreichbar? Ablagefläche für Telefon, Wasserglas, usw. vorhanden?		
Ist die Liegefläche des Bettes min. in einer Höhe von 55 cm?		
Ist der Lattenrost verstellbar?		
Ist das Deckenlicht vom Bett aus erreichbar?		

6. Checkliste Wohnzimmer/Wohnräume

Im Wohnzimmer sollte ein freies Bewegen möglich sein und ausreichend Bewegungsfläche vorhanden sein. Deswegen ist es manchmal notwendig, Möbel umzustellen oder zu entfernen. Der Lieblingsplatz im Wohnzimmer sollte so eingerichtet sein, dass er nicht zu weich ist, und ein gutes Sitzen sowie Aufstehen möglich ist. Ermöglicht wird dies durch höhenverstellbare Sessel, Sitzerrhöhungen oder eine Aufstehhilfe. Von diesem Platz aus sollte eine Ablagefläche erreichbar sein, auf der z.B.: Fernbedienung, tragbares Telefon, Getränke, abgestellt sind, und die häufig benötigt werden und noch selbstständig benutzt werden.

Checkliste

Ja Nein

Ist ein freies Bewegen möglich?		
Ist ausreichend Bewegungsfläche vorhanden? (1,50m x 1,50m)		
Ist eine Reduzierung von Möbelstücken notwendig?		
Sind ein gutes Aufstehen und Sitzen möglich? (nicht zu weich/ höhenverstellbarer Sessel/ Sitzerrhöhung/ Aufstehhilfe/Ablagefläche)		
Beträgt die Mindesttiefe entlang und vor Möbeln mind. 90cm und 1,50m?		

7. Checkliste Badezimmer

Der barrierefreie Umbau eines Badezimmers ist mit einigem Aufwand verbunden. Mithilfe von Hilfsmitteln können jedoch einige Anpassungen vorgenommen werden und die Selbstständigkeit unterstützt werden.

Die Sitzhöhe der Toilette ist abhängig von der Körpergröße. Empfohlen ist die Anbringung in einer Höhe von 46 - 48 cm. Zusätzlich kann eine Toilettensitzerrhöhung angebracht werden. Die Anbringung von Haltegriffen kann den Toilettengang unterstützen.

Haltegriffe bieten an verschiedenen weiteren Stellen im Badezimmer Sicherheit (am Waschbecken, in der Dusche, in der Badewanne).

Ein Wannendrehstuhl oder ein Badewannenlift erleichtern das Ein- und Aussteigen aus der Badewanne.

Die Dusche sollte möglichst einen niedrigen Einstieg haben oder bodengleich sein. Sie sollte über einen rutschhemmenden Bodenbelag verfügen und min. 1,20m x 1,20 m groß sein, um mit einem Rollator genutzt werden zu können. Um mit einem Rollstuhl genutzt werden zu können, sollte die Dusche min. 1,50m x 1,50 m groß sein. Zur Erhöhung der Sicherheit tragen ein Duschstuhl und Haltegriffe bei.

Eine eingebaute Warmwasserregulierung auf 45°Celsius ist sinnvoll, um Verbrühungen zu vermeiden und eine mögliche Verletzungsgefahr zu mindern. Ein eingebauter Wasserstopp und ein Wassermelder tragen dazu bei, vermehrten Wasserverbrauch und Schäden durch überlaufendes Wasser zu vermeiden.

Zum Wohlbefinden tragen eine ausreichende Beleuchtung, wohltuende Düfte und eine angenehme Raumtemperatur bei. Ja Nein

Ist die Höhe der Toilette an die Körpergröße angepasst? (inkl. Sitz 46-48 cm)		
Ist eine Toilettensitzerhöhung erforderlich?		
Sind Haltegriffe (Toilette/ Waschbecken/ Dusche/ Badewanne) erforderlich?		
Ist der Bodenbelag rutschhemmend?		
Ist Unterstützung beim Ein- u. Ausstieg aus der Badewanne notwendig? (Wannendrehsitz/Badewannenlifter)		
Hat die Dusche einen niedrigen Einstieg oder ist bodengleich?		
Ist die Dusche mind. 1,20m x 1,20m groß?		
Ist es sinnvoll eine Warmwasserregulierung und einen Wasserstopp einzubauen?		
Waschtisch: Ist ein Flachsiphon verbaut? Ist der Waschtisch unterfahrbar? Gibt es eine ausreichende Ablagefläche? Ist eine Handbrause installiert?		
Ist der angebrachte Spiegel auch im Sitzen benutzbar?		
Kann die Zugangstür im Notfall auch von außen entriegelt werden?		

8. Checkliste Küche

Das Thema Sicherheit mit entsprechenden Vorkehrungen spielt in der Küche eine große Rolle.

Als Sicherheitsvorkehrungen sollten im Haus Rauchmelder installiert sein bzw. werden. Stellt der Herd eine mögliche Gefahrenquelle dar, ist es zu überlegen, ein Herdabschaltungssystem oder eine Stromkreissteuerung zu installieren. Bzw. sollte geprüft werden, ob der Herd oder Backofen bereits integrierte Sicherungssysteme hat und diese genutzt werden können. Zur Verringerung der Gefahr von Verbrühungen ist zu überlegen, eine Warmwasserregulierung anzubringen. Um Schäden mit überlaufendem Wasser zu vermeiden, kann ein Überlaufschutz angebracht werden bzw. ein Wasserstopp eingebaut werden.

Zur Erleichterung der Arbeit in der Küche kann eine Anpassung der Arbeitsflächenhöhe vorgenommen werden. Küchenutensilien sollten gut erreichbar sein.

Griffe in der Küche sollten aus mehreren Gründen groß und geschlossen sein: um gut erkennbar und greifbar zu sein, und die Verletzungsgefahr durch Verheddern zu verringern.

Checkliste

Ja Nein

Sind ausreichend Rauchmelder in der Wohnung installiert?		
Stellt der Herd eine Gefahrenquelle dar?		
Sind die Küchengriffe groß und geschlossen?		
Ist eine Anpassung der Arbeitsflächenhöhe notwendig, gegebenenfalls unterfahrbar?		
Sind Küchenutensilien gut erkennbar und erreichbar?		
Befindet sich genügend Stauraum im Greifbereich?		
Ist es sinnvoll eine Warmwasserregulierung und einen Wasserstopp einzubauen?		
Ist bei der Spüle eine Handbrause installiert?		



9. Ambient Assisted Living (AAL)

Ambient Assisted Living bedeutet die Unterstützung durch alltagstaugliche (technische) Hilfsmittel, die die Lebensqualität und den Komfort unterstützen sollen. Die Bandbreite an Hilfsmitteln und Einsatzbereichen ist vielfältig. Seien es Hilfsmittel wie Herdabschaltungssysteme oder Wasser-Stopp, aber auch Putzroboter oder Hausnotrufsysteme gehören dazu.

Informationen dazu sind erhältlich bei:

- AAL Netzwerk Saar e.V.
<https://www.aal-in.de/>
- Wegweiser Smart Health
<https://www.wegweiserportal.de/>

Was sonst noch hilfreich ist:

- bei einer Seh- oder Hörbehinderung gibt es weitere technische Hilfsmittel, die verwendet werden können, z.B. anstelle oder zusätzlich kann zu akustischen Signalen (z.B.: Klingel) ein optisches Signal (z.B.: blinkendes Licht) verwendet werden, und umgekehrt.
- bei starker Sehschwäche: Verwendung klarer Farbkontraste, um Dinge besser erkennen zu können
- Ein Hausnotrufsystem bietet zusätzliche Sicherheit und die Möglichkeit, in einem Notfall selbst Hilfe rufen zu können.
- Notfalldose: In eine Notfalldose können Notfall-/Impfpass, Medikamentenplan, Patientenverfügung, usw. getan werden und die Notfalldose wird dann in die Kühlschranktür gestellt. Mit einem Aufkleber an der Innenseite der Haus-/ Wohnungstür und einem Aufkleber auf dem Kühlschrank können die Rettungskräfte erkennen, dass in dem Haushalt eine Notfalldose vorhanden ist und die notfallrelevanten Informationen verfügbar sind. Die Notfalldosen sind erhältlich in allen Sozialberatungsstellen des VdK und bei der Rheuma-Liga-Saar e.V. (Hans-Joachim Lei, 0170/7093745).

10. Anlauf- und Beratungsstellen

- **Kommunale Beratungsstelle „Wohnen und Technik“**

Die Beratungsstelle berät zu Fragen, wie

- welche technischen Unterstützungsmöglichkeiten es gibt,
- wo diese zu beschaffen sind,
- wer beim Einkauf oder der Installation behilflich sein kann,
- wo finanzielle Unterstützung zu beantragen ist.

Kontakt

Kaiser-Friedrich-Ring 31

66740 Saarlouis

Telefon: 06831/444 573

E-Mail: barbara-mohr@kreis-saarlouis.de

<https://www.kreis-saarlouis.de/Beratungsstelle-Besser-Leben-im-Alter-durch-Technik.htm>

- **Pflegestützpunkt im Landkreis Saarlouis**

Der Pflegestützpunkt bietet Beratung, Information und Hilfe für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen.

Kontakt

Kaiser-Friedrich-Ring 31

66740 Saarlouis

Telefon: 06831/ 444 95 99 00

- **Compass Pflegeberatung**

Die Compass Pflegeberatung bietet Beratung, Information und Hilfe für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen, die privat versichert sind.

Kontakt

Telefon: 0800 - 101 88 00

E-Mail: info@compass-pflegeberatung.de

www.compass-pflegeberatung.de

- **Beauftragter für Belange von Menschen mit Behinderungen
Gemeinde Wadgassen Matthias Zöllner**

Kontakt

Telefon: 06834 / 78 205 44

behindertenbeauftragter@wadgassen.de

- **Beauftragter für Belange von Menschen mit Behinderungen Saarland**

Michael Schmaus

Kontakt

Franz-Josef-Röder-Straße 7

66119 Saarbrücken

Telefon: 0681/5002 545

E-Mail: m.schmaus@landtag-saar.de

<https://www.landtag-saar.de/landtag/beauftragter-fur-belange-von-menschen-mit-behinderungen/>

- **Landesamt für Soziales**

Kontakt

Hochstraße 67

66115 Saarbrücken

Telefon: 0681/ 99 78 0

E-Mail: poststelle@las.saarland.de

www.saarland.de/las/DE/home/home_node.html

- **KISS Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Saarland**

Die KISS bietet Vermittlung, Beratung und Unterstützung für Interessierte und Selbsthilfegruppen bei der Selbsthilfe.

Kontakt

Futterstraße 27

66117 Saarbrücken

Telefon: 0681/ 96 0 21 30

E-Mail: kontakt@selbsthilfe-saar.de

www.selbsthilfe-saar.de

- **AAL Netzwerk Saar e.V.**

Das AAL-Netzwerk ist Ansprechpartner für Lösungen rund um den Themenkomplex "Alltagsunterstützende Assistenz-Lösungen" (AAL).

Kontakt

Malstatter Straße 17

66117 Saarbrücken

Telefon: 0681/ 58 67 444

info@aal-saar.de

www.aal-in.de

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:

- Datenbank barrierefreies Bauen der Handwerkskammer Saarland
<https://www.hwk-saarland.de/betriebsfuehrung/bauen-immobilien/barrierefreies-bauen/>
- www.barrierefrei.de
- www.nullbarriere.de
- <https://www.wegweiserportal.de/>