

Daheim wohnen bleiben!

Wohnungsanpassung –
Lösungen für mehr Sicherheit und Selbstständigkeit

AKTUALISIERTE
NEUAUFLAGE



Kompetenzzentrum
Barrierefreies Wohnen

Verein 
Stadteitarbeit

Herausgeber

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen, München 2025
Stadtteilarbeit e.V.
Konrad-Zuse-Platz 11 | 1. Stock
81829 München
Telefon 089 / 35 70 43-0
info@komz-wohnen.de
www.komz-wohnen.de

**Dank**

Wir danken den Freunden und Unterstützer*innen des Kompetenzzentrums Barrierefreies Wohnen, die sich als Models zur Verfügung gestellt haben.

Texte

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen – Stadtteilarbeit e.V.

Gestaltung und Cover

designlibretto, Brigitte Voit

3D-Illustrationen

Querform. Ralf Rützel

Fotos Titel

Annabelle Avril, annabelleavril.com; Badfoto: Brigitta Erdödy

Druck

Printkick Digital- und Offsetdruck, Joseph-Wild-Straße 13
81829 München

Aktualisierte und ergänzte Neuauflage Dezember 2025:
10.000 Exemplare

**Diese Broschüre wurde
gefördert durch**



**Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales**

Daheim wohnen bleiben!

Wohnungsanpassung –

Lösungen für mehr Sicherheit und Selbstständigkeit

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales	3
Allgemeines	Mit Wohnungsanpassung heute und in Zukunft selbstbestimmt wohnen	4
Einleitung	Wohnberatung in der Praxis – was sie leistet, wie sie unterstützt	5
Wohnsituation	Wohnungsrundgang	
	• Hauseingang	6
	• Haustür und Flur	9
	• Wohnzimmer	12
	• Schlafzimmer	15
	• Küche	18
	• Badezimmer	22
	• Rund ums Haus	29
	• Treppen – Stufen – Schwellen	32
	• Alltagshilfen und Hilfsmittel	38
	• Daheim wohnen mit Demenz	41
	• Digitale Assistenz	44
	• Allgemeine Sicherheit und Sturzprophylaxe	47
Finanzierung	Finanzierungsmöglichkeiten von Wohnungsanpassungsmaßnahmen	50
Beratung	Wer hilft – wer berät	56
Checkliste	Beilage im Mittelteil der Broschüre	

Grüßwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Im Alter verbringen wir noch mehr Zeit in unseren eigenen vier Wänden – in unserem Zuhause. Hier spielt sich der Alltag ab – mit seinen Routinen und Begegnungen, mit Ruhe und Sicherheit. Hier empfinden wir Nähe und Vertrautheit – kein anderer Ort kann das ersetzen. Das eigene Heim wird zum festen Anker.

Als Bayerische Staatsregierung haben wir ein klares Ziel: Alle Menschen sollen so lange wie möglich in ihrem Zuhause leben können – selbstbestimmt und sicher. Dort, wo wir uns daheim fühlen. Wo vertraute Wege Halt geben. Wo Familie und Freunde Nähe schenken. Egal ob auf dem Land oder in der Stadt.

Noch nie war unsere ältere Generation in Bayern so aktiv, so engagiert, so gesund wie heute. Immer mehr Menschen gestalten ihr Leben im Alter – mit Neugier und voller Tatkraft. Das ist eine große Chance.

Für ein gutes Leben im Alter spielt das eigene Zuhause eine Schlüsselrolle.

Auch kleine Dinge, die wir im Haushalt anpassen, sichern Selbstständigkeit und fördern Teilhabe: eine Stufe weniger, ein zusätzlicher Haltegriff, eine bessere Beleuchtung. Wer sich frühzeitig mit den eigenen Wohnbedürfnissen beschäftigt, gewinnt Freiheit, Sicherheit und Lebensqualität.

Diese Broschüre zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie Ihre Wohnung fit machen. Für ein Leben mit mehr Komfort und Sicherheit. Dazu sind mehr als 100 Wohnberatungsstellen in ganz Bayern persönlich für Sie da. Oder digital unter www.digitale-wohnberatung.bayern. Sie legen damit den Grundstein für ein gutes Leben im Alter – sicher, selbstbestimmt und nah bei den Menschen, die Ihnen wichtig sind.

Wir bauen weiter an einem Bayern, in dem alle Menschen in jedem Alter gut leben. In Würde. Geborgen. Mit Freude am Alltag!

Ihre Ulrike Scharf



**Ulrike Scharf, MdL, Staatsministerin
für Familie, Arbeit und Soziales**

Mit Wohnungsanpassung heute und in Zukunft selbstbestimmt wohnen

Lange daheim wohnen bleiben – ein Wunsch vieler Menschen. Doch die Bedürfnisse bezüglich der Wohnung ändern sich im Lauf des Lebens und besonders bei gesundheitlichen Veränderungen.

Hier setzt die Wohnberatung an: Durch gezielte, individuelle Anpassungen kann selbstständiges Wohnen unterstützt, die Pflege zu Hause erleichtert und das Unfallrisiko deutlich reduziert werden. Oft sind es schon kleine Maßnahmen, die eine große Wirkung zeigen – ein Umbau ist nicht immer notwendig.

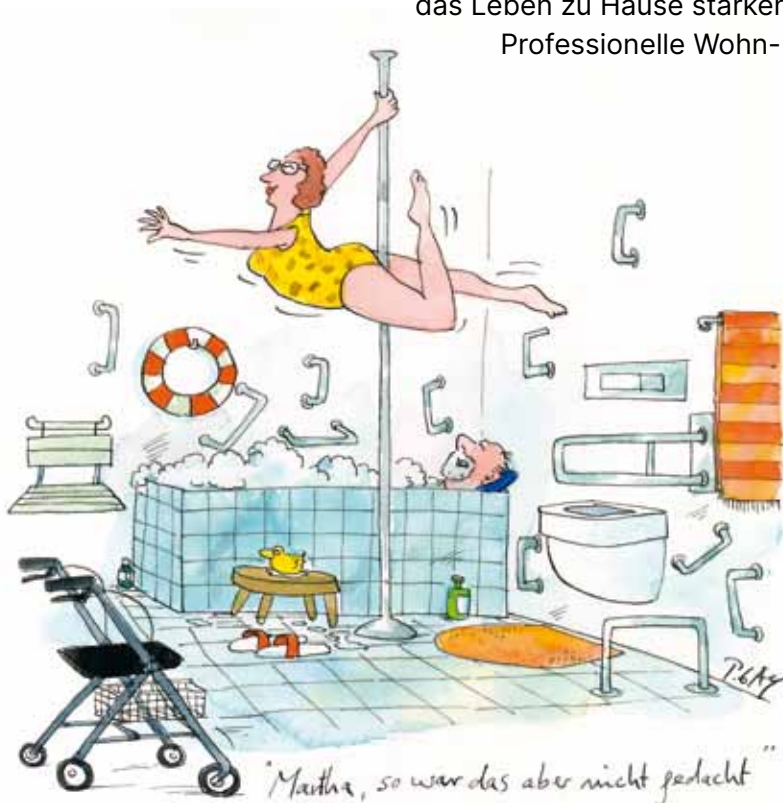
Auch aus **wirtschaftlicher Sicht** lohnt sich die Anpassung von Wohnraum: Stationäre Pflege ist teuer, private Mittel reichen oft nicht aus – und öffentliche Finanzierung gerät zunehmend unter Druck. Um dem demografischen Wandel zu begegnen, braucht es Lösungen, die das Leben zu Hause stärken.

Professionelle Wohn-

beratung schafft die Voraussetzungen dafür, dass auch Wohnen mit Unterstützungs- oder Pflegebedarf im vertrauten Umfeld möglich bleibt – **nachhaltig, wirtschaftlich und individuell.**

Dies zeigt – **Barrierefreiheit bedeutet Zukunftsfähigkeit** und ist nicht nur für Menschen mit Behinderungen von Vorteil, sondern bringt Komfort und Sicherheit für alle. Wer frühzeitig an eine barrierefreie Gestaltung der Wohnung denkt, hat mehr Gestaltungsfreiheit und kann aus vielfältigen Lösungen wählen. Auch bei geplanten Sanierungen lohnt es sich, barrierefreie Aspekte mitzudenken – so passt die Wohnung jetzt und in Zukunft, und die Investition zahlt sich langfristig aus. Im Akutfall bleibt meist wenig Spielraum für Auswahl oder Gestaltung, da größere Maßnahmen kurzfristig kaum noch umsetzbar sind.

Wohnlichkeit und Barrierefreiheit sind kein Widerspruch – im Gegenteil: Es gibt viele ansprechende Lösungen, die Sicherheit und Wohlbefinden gleichermaßen fördern. Diese Broschüre fasst **mehr als 35 Jahre Wohnberatungskompetenz** zusammen. Das Heft richtet sich an Fachkräfte der Seniorenarbeit und Behindertenhilfe und an Menschen, die sich zu den vielen unterschiedlichen Möglichkeiten der Wohnungsanpassung informieren möchten. Wir wünschen Ihnen viele wertvolle Impulse und neue Perspektiven für Ihre Arbeit, für Ihre persönliche Lebenssituation und für mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit im eigenen Zuhause.



Wohnberatung in der Praxis – was sie leistet, wie sie unterstützt

Wie lässt sich mein Zuhause bei veränderten Umständen so anpassen, dass ich weiter sicher und komfortabel wohnen kann. Diese Frage stellen sich viele Menschen – in ganz unterschiedlichen **Lebenssituationen**.

- Eine ältere Dame sucht nach einer Lösung für den Einstieg in die Badewanne, möchte aber keinen großen Umbau.
- Ein Ehepaar lebt im Reihenhaus und hat zunehmend Schwierigkeiten mit den Treppen – zusätzlich kommt eine Demenzdiagnose hinzu.
- Ein Sohn sorgt sich um seinen Vater, der stark in seiner Mobilität eingeschränkt ist, und möchte gemeinsam mit ihm überlegen, wie dessen Selbstständigkeit im Alltag zu Hause verbessert werden kann.
- Ein junges Paar möchte die Wohnung frühzeitig für ihr Kind mit Behinderung zukunftsicher gestalten.
- Eine gehörlose Frau interessiert sich für eine Videosprechanlage, um Besuch vor der Türe visuell zu erkennen.
- Ein Ehepaar plant, ein geerbtes Haus barrierefrei umzubauen – für mehr Komfort und langfristige Wohnqualität.
- **Ziel** der Wohnberatung ist es, Selbstständigkeit zu fördern und – wenn nötig – pflegerische Unterstützung zu erleichtern.
- Die Beratung ist **kostenfrei, neutral**, professionell und basiert auf langjähriger Erfahrung sowie einem starken Netzwerk.
- Wohnberatung unterstützt sowohl Menschen, die in **Miete** wohnen, wie im **Wohneigentum**.
- Im Mittelpunkt stehen die persönlichen Bedürfnisse. Gemeinsam werden **individuelle und praktikable Lösungen** erarbeitet – von einfachen Hilfsmitteln bis hin zu baulichen Veränderungen.
- Die Beratung ist **unverbindlich**, alle Entscheidungen liegen bei den Ratsuchenden.
- Auch über Finanzierungs- und **Fördermöglichkeiten** wird umfassend informiert.
- Bei Bedarf vermittelt die Wohnberatung an **weitere Unterstützungsangebote** und berät zu anderen **Wohnformen**.

Wohnberatung ist so bunt und vielseitig wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Sie hilft Menschen dabei, ihr eigenes Zuhause individuell zu gestalten, damit es den jeweiligen Bedürfnissen entspricht.

Auf den nächsten Seiten nehmen wir Sie mit auf einen **Rundgang durch die verschiedenen Räume einer Wohnung**. Dabei stellen wir viele unterschiedliche **Lösungen** vor, geben hilfreiche **Tipps** und wichtige **Informationen** für einen sicheren und bequemen Alltag in den eigenen vier Wänden in jeder Lebenssituation. Wenn Sie sich darüber hinaus auch online weiter informieren möchten, dann besuchen Sie gerne die Homepage www.digitale-wohnberatung.bayern.

Hauseingang

Hinkommen – reinkommen – klarkommen



Ein barrierefreier Hauszugang ist ein zentraler Bestandteil für Selbstständigkeit und Komfort im Alltag. Bereits kleine Maßnahmen können viel bewirken, damit der Hauseingang von allen bequem und sicher genutzt werden kann.

1 Vordach und Eingangsbereich

Ein überdachter Hauseingang bietet Schutz vor Wind und Wetter – beim Verlassen wie beim Ankommen. Eine geschützte Sitzgelegenheit lädt zu einer kurzen Pause ein. Für einen barrierefreien Zugang sind überdachte Abstellflächen für Rollatoren, Rollstühle, Kinderwagen u. Ä. sinnvoll. Dafür gibt es auch praktische, vorgefertigte Lösungen, die leicht realisierbar sind.



2 Haustür

Die Tür sollte eine lichte Durchgangsbreite von mindestens 90 cm aufweisen, schwellenlos und leichtgängig sein. Ein langer, senkrechter Türgriff ist für Menschen jeder Körpergröße bequem nutzbar. Türen mit Obertürschließer lassen sich oft durch den Hausmeister oder Handwerker so einstellen, dass sie leichter und komfortabler zu bedienen sind. Alternativ erleichtern elektrische Türantriebe das Öffnen der oft schweren Eingangstüren und fördern Komfort und Selbstständigkeit im Alltag.



3 Beleuchtung

Oft ist es sinnvoll, die Außenbeleuchtung zu optimieren, denn eine gute, blendfreie Beleuchtung mit Bewegungsmelder sorgt dafür, dass Besucher frühzeitig erkannt werden und das Begehen eventueller Treppenstufen sicherer wird. Wichtig ist, dass der gesamte Eingangsbereich – einschließlich Zugang, Gartentor, Klingelanlage und Briefkasten – gut und gleichmäßig ausgeleuchtet ist. Wenn im Garten kein Stromanschluss vorhanden ist, können Solar- oder batteriebetriebene Leuchten eine praktische Lösung sein. Sie lassen sich leicht montieren, es muss jedoch geprüft werden, ob ihre Helligkeit ausreicht.



Beleuchtete Klingelschilder und eine gut lesbare Hausnummer sorgen dafür, dass jeder Besucher – auch der Rettungsdienst – den Hauseingang schnell und problemlos findet.

4 Fußmatte

Am besten sind Fußmatten, die bodenbündig eingelassen sind. Die Sturzgefahr wird dadurch deutlich reduziert. Alternativ eignen sich auch flache, rutschfeste Sauberlaufmatten.

5 Stufen und Eingangspodest

Bei einer Neugestaltung oder Sanierung der Treppen am Eingang sollten wichtige Aspekte der Barrierefreiheit mitbedacht werden. Detaillierte Informationen finden Sie in Kapitel „Treppen – Stufen – Schwellen“. Ein barrierefreier Zugang zur Wohnung kann möglicherweise auch über die Terrasse geschaffen werden.

6 Handlauf

Handläufe, am besten an beiden Seiten der Treppe, sind eine gute Unterstützung für das sichere Begehen. Das nachträgliche Anbringen ist meistens ohne großen Aufwand machbar. Auch bei Gebäuden mit Außendämmung ist die Befestigung von Handläufen möglich, wenn auf eine fachgerechte Montage geachtet wird.



7 Wege und Materialien für befestigte Flächen

Bei Nässe können ungeeignete Bodenbeläge schnell gefährlich werden – ebenso wie Unebenheiten, die leicht zur Stolperfalle werden. Sicher und komfortabel wird der Weg, wenn der Belag eben, fest und rutschfest ist und schmale, geschlossene Fugen aufweist. Besonders gut eignen sich z. B. Betonsteine, die in verschiedenen Größen und Oberflächen erhältlich sind.

Weniger geeignet sind hingegen Holz oder polierte Steinplatten. Auch die Breite der Wege ist entscheidend, damit man mit dem Rollator, Rollstuhl oder zu zweit bequem nebeneinander gehen kann. Gute Beleuchtung und eventuell Handläufe, erhöhen zusätzlich die Sicherheit.

Mülltonnen

Hohe Müllbehälter sind für viele Menschen problematisch. Eine einfache Lösung ist der Austausch gegen kleinere, niedrigere Tonnen. Dabei sollte auch auf gut begehbarer Zuwege geachtet werden – sie sind ebenfalls entscheidend für Selbstständigkeit und Sicherheit im Alltag.

TIPP

Türsprechanlage: Eine Gegensprechanlage ermöglicht es mit Besuchern zu sprechen, ohne die Tür zu öffnen. Noch mehr Sicherheit bietet eine Türsprechanlage mit Videobild. So sieht man gleich, wer draußen steht. Eine Gegensprechanlage lässt sich in der Regel auch nachrüsten. Die Ergänzung um ein Videobild ist ebenfalls möglich. Ein Elektrobetrieb kann vor Ort prüfen, wie aufwendig eine Nachrüstung ist.



Haustür und Flur

Komm rein – bring Glück herein



① Wohnungstür

Ein Türspion hilft dabei, schnell zu erkennen, wer vor der Tür steht. Das gibt ein Gefühl von Sicherheit. Für noch mehr Komfort sorgen digitale Lösungen, die mit Kamera und Display oder sogar per App funktionieren.

② Türschloss – Sicherheit

Das Türschloss sollte sich auch dann öffnen lassen, wenn innen der Schlüssel steckt. Das ist besonders wichtig, wenn im Notfall Hilfe von außen nötig ist. Empfehlenswert ist daher der Einbau eines Not- und Gefahrenschlusses. Sicherungskette oder -bügel bieten zusätzlichen Schutz und erhöhen die persönliche Sicherheit, schränken jedoch die Funktion eines Not- und Gefahrenschlusses ein. Deshalb muss man sich gut überlegen, ob beides sinnvoll kombiniert werden kann.

② Türschloss – elektrische Varianten

Es gibt heute auch elektronische Türschlösser, die sich ohne Schlüssel bedienen lassen – zum Beispiel per Zahlencode oder Chip in einem kleinen Transponder. Das ist besonders praktisch, wenn das Hantieren mit kleinen Schlüsseln schwerfällt. Auch Angehörige oder Pflegekräfte erhalten bei Bedarf unkomplizierten Zugang – mit kontrollierbaren Zugangsrechten.





3 Türsprechanlage

Manchmal hört man die Türklingel nicht mehr so gut. Dann kann ein Klingeltonverstärker mit zusätzlichem Lichtsignal helfen. Praktisch ist es auch, wenn ein zusätzliches Gerät auch in anderen Räumen, wie z. B. dem Wohnzimmer installiert werden kann.

4 Telefon

Telefone sind im Alltag selbstverständlich, doch ein genauer Blick auf ihre Bedienbarkeit ist lohnenswert. Geräte mit großen, gut lesbaren Tasten, übersichtlichem Design und wenigen, klar erkennbaren Funktionen erleichtern die Nutzung deutlich. Schnell erreichbare Kurzwahltasten wichtiger Kontaktpersonen ermöglichen im Notfall eine besonders einfache Kommunikation. Ein fest installiertes Telefon im Flur sowie Mobilteile in verschiedenen Wohnbereichen erhöhen Sicherheit und Komfort im Alltag. Für Menschen mit Höreinschränkungen gibt es spezielle Telefonmodelle mit verstärkter Lautstärke, optischen Signalen oder Kompatibilität mit Hörgeräten.



Smartphone

Smartphones bieten heute vielfältige Möglichkeiten, Menschen mit besonderen Bedürfnissen im Alltag zu unterstützen. Neben vereinfachten Bedienoberflächen und speziellen Apps erleichtern Funktionen wie Sprachsteuerung, Vorlesefunktionen oder Bildschirmvergrößerung die Nutzung z. B. bei motorischen oder kognitiven Einschränkungen. Viele Geräte verfügen zudem über integrierte Notruf- oder SOS-Funktionen, die im Ernstfall automatisch Hilfe verständigen und den Standort übermitteln. Wie gut diese Standardlösungen im Einzelfall passen, sollte individuell geprüft werden.

Haltegriffe und Handlauf

Auch in Fluren kann es sinnvoll sein, Haltegriffe oder Handläufe anzubringen. Besonders, wenn die Beweglichkeit eingeschränkt ist, geben sie Halt und sorgen für mehr Sicherheit.

5 Mobiliar und Bewegungsfläche

Im Flur ist oft wenig Platz – umso wichtiger ist es, Kleinmöbel und lose Teppiche, die nicht unbedingt gebraucht werden, zu entfernen. Um Unfälle und Stolperfallen zu vermeiden, kann man darauf achten, dass alle Gegenstände im Flur ordentlich verstaut sind. Bequem und sicher ist eine Sitzgelegenheit, um sich die Schuhe in Ruhe an- und auszuziehen zu können.





6 Garderobe

Eine gut strukturierte Garderobe mit Garderobengange, Haken, Ablageflächen oder geschlossenen Schränken sorgt für mehr Übersicht und Bewegungsfreiheit im Flur. Ein hoher Spiegel, in dem man sich vollständig sehen kann, ist außerdem sehr praktisch.



7 Beleuchtung

Oft haben Flure kein Fenster und sind dunkel. Eine ausreichende und gleichmäßige Beleuchtung hilft, Stolperfallen rechtzeitig zu erkennen. Dabei muss nicht gleich die gesamte Beleuchtung erneuert werden: Oft reicht schon der Austausch der Leuchtmittel. Auch kleine, batteriebetriebene Zusatzleuchten mit Bewegungsmelder – wie man sie zum Beispiel im Baumarkt bekommt – können hilfreich sein. Sie schalten sich bei Bewegung automatisch ein und sorgen jederzeit für eine gute Orientierung. Praktisch ist, dass diese kompakten LED-Lichter einfach an die Wand geklebt werden können – ganz ohne Bohren oder Kabel.



8 Bodenbelag

Der Boden im Eingangsbereich sollte rutschfest und leicht zu reinigen sein. Achten Sie darauf, dass der Fußabstreifer flach aufliegt und nicht verrutscht – so wird er nicht zur Stolperfalle.

Hausnotruf: Ein Hausnotrufsystem ermöglicht es im Notfall schnell Hilfe zu bekommen – 24 Stunden am Tag. Die Basisstation sollte so platziert werden, dass die Freisprechfunktion in möglichst vielen Räumen gut verständlich ist. Der kleine Sender, meist als Armband oder Halskette getragen, sollte möglichst immer am Körper bleiben, um im Notfall sofort griffbereit zu sein. Im Ernstfall genügt ein Knopfdruck für einen Kontakt zur Notrufzentrale oder Angehörigen, um die jeweils nötige Hilfe zu organisieren. Ist ein Pflegegrad vorhanden, kann der Hausnotruf von der Pflegekasse bezuschusst werden.

TIPP

Digitale Notrufsysteme: Es gibt beim Hausnotruf auch Erweiterungen wie automatische Sturzerkennung oder mobile Notrufgeräte mit GPS-Ortung für unterwegs. Darüber hinaus bieten moderne Technologien vielfältige Zusatzfunktionen. Beispielsweise können durch den Einsatz von Sensoren viele Systeme automatisch reagieren – etwa bei Stürzen, ungewöhnlichen Bewegungsmustern oder offenen Türen – ohne dass Nutzerinnen und Nutzer aktiv werden müssen. Die Technik entwickelt sich rasant weiter, daher ist es sinnvoll sich zu aktuellen Systemen in der Wohnberatung informieren zu lassen.



Wohnzimmer

Die gute Stube



1 Lieblingsplatz

Vielleicht stellen Sie den Lieblingssessel ans Fenster – das bietet einen schönen Ausblick und Abwechslung. Ein Tischchen neben dem Sessel bietet praktischen Komfort – ideal zum Ablegen von Buch, Brille, Fernsehfernbedienung oder zum Abstellen von Glas oder Tasse. Auch das Telefon sollte griffbereit sein. Bedenken Sie bei Ihrem Lieblingsplatz – ein individuell passender Sessel erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen und schont den Rücken. Weiche, niedrige Sitzmöbel sind oft ungeeignet, ebenso wie provisorische Erhöhungen der Sitzfläche durch Kissen und Decken, die leicht verrutschen und für keine Unterstützung sorgen. Möbelerhöhungen von der Schreinerei oder dem Fachhandel bieten dagegen einfache Hilfe für ein müheloses Aufstehen.

1 Aufstehsessel



Ein Sessel mit Aufstehhilfe sorgt für noch mehr Komfort. Viele Sessel lassen sich so verstellen, dass sie auch eine angenehme Liegeposition ermöglichen – ideal für ein erholsames Mittagschläfchen. Vor dem Kauf sollte man sich unbedingt im Möbelhaus beraten lassen und verschiedene Modelle ausprobieren. Dann weiß man, welcher Sessel am besten passt. Zu beachten sind u. a. Sitzhöhe, -tiefe und -breite, aber auch Bedienelement und Armlehnen.



2 Fenstergriffe

Fenstergriffe liegen manchmal hoch oder sind durch davorstehende Möbel schlecht zugänglich. Für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit wird dadurch das Öffnen und Schließen schwierig oder unmöglich. Eine Fenstergriffverlängerung ermöglicht eine bessere Bedienbarkeit und somit mehr Selbstständigkeit.



3 Rollläden

Für die Bedienung des Rollladens braucht es Kraft und Beweglichkeit in Arm und Schulter.

Hier verschafft ein nachträglich eingebauter elektrischer Rollladenantrieb Abhilfe, auf Wunsch mit Fernbedienung oder smarter Steuerung.

4 Stolperfallen

Auch im Wohnzimmer sollten Stolperfallen, wie Teppichkanten, lose Läufer, freiliegende Kabel u. Ä. vermieden werden.

Teppiche können mit entsprechender rutschhemmender Unterlage gesichert oder Teppichkanten mit doppelseitigem Klebeband befestigt werden. Achten Sie darauf, dass keine Kabel in den Laufwegen liegen. Anstelle von Verlängerungskabeln kann sich die Investition in zusätzliche neue und gut erreichbare Steckdosen lohnen, die vom Fachbetrieb verlegt werden.

5 Schalter und Steckdosen

Bequem ist es, wenn die Lichtschalter vom Sitzplatz aus gut erreichbar sind. Dafür eignen sich sowohl Steckdosenleisten mit Funkbedienung als auch App-gesteuerte smarte Steckdosen oder Leuchtmittel.



Besonders praktisch sind auch Steckdosenleisten mit Auswurfhilfe, weil man für das Ausstecken weniger Kraft braucht.



6 Beleuchtung

Lesen, Handarbeiten und andere Hobbys machen Freude, können aber anstrengend für die Augen sein, besonders wenn mit zunehmendem Alter die Sehschärfe nachlässt und die Lichtempfindlichkeit steigt. Sorgen Sie für eine gute Beleuchtung, denn mit einem passenden Licht fällt vieles leichter. Es sollte mehrere Lichtquellen geben, die in ihrer Stärke regulierbar sind und zielgerichtete Beleuchtung, z. B. beim Lesen, erlauben. Es gibt unterschiedliche Lichtfarben – warmes Licht strahlt Behaglichkeit aus, wogegen bläuliches, kaltes Licht wach und aktiv hält.



TIPP

Platz schaffen

Mit der Zeit sammeln sich in unserer Wohnung viele lieb-gewonnene Stücke an. Das macht aus Wohnungen manchmal einen Hindernisparcours.

Ausreichender Bewegungsraum ist aber wichtig, um sich – auch mit Gehhilfen – sicher bewegen zu können. Durch gezieltes Umstellen oder Reduzieren von Möbeln lässt sich viel erreichen. Ein Wohnraum wird sicherer und bequemer, wenn er individuell an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst wird.



Schlafzimmer

Wie man sich bettet, so liegt man



Bewegungsfläche und Erreichbarkeit



1 Kleiderschrank

Der Kleiderschrank sollte gut erreichbar sein. Wichtig ist eine ausreichende Bewegungsfläche davor, auch bei geöffneten Türen. Schiebetüren sind daher bei wenig Platz äußerst sinnvoll und praktisch.

Oft hilft schon ein einfaches Umsortieren: Kleidung, die häufig gebraucht wird, gehört an gut erreichbare Stellen. Absenkbare Garderobenstangen erleichtern die Nutzung zusätzlich.



2 Bett



Ein gut zugängliches Bett erleichtert den Alltag – nicht erst, wenn Unterstützung nötig ist.

Die Höhe des Betts ist wichtig für bequemes und sicheres Hinlegen und Aufstehen. Sie kann mit Möbelerhöhungen auch nachträglich angepasst werden.

Mit einem elektrischen Lattenrost lassen sich verschiedene Liegepositionen unkompliziert einstellen. Das erleichtert das Aufstehen und ist besonders bei längerer Bettlägerigkeit wohltuend. Bei der Neuanschaffung eines Betts lohnt sich eine gründliche Beratung.

TIPP

Schlafbereich und Pflege

- Ein Bett, das von drei Seiten zugänglich ist, erleichtert Hilfestellungen und Pflege.
- Bei Pflegebedarf können elektrisch verstellbare Pflegeeinlegerahmen genutzt werden, die die Funktionen eines Pflegebetts übernehmen. Dieser Pflegebetteinsatz macht die Versorgung für die Pflegenden einfacher und unterstützt die Selbstständigkeit.
- Bei Bettlägerigkeit spielt die Ausrichtung des Betts eine Rolle. Es ist angenehm, wenn der Blick in den Raum und zum Fenster geht – das fördert die Anregung und unterstützt die Orientierung.
- Gleichzeitig sollte die Person im Bett auch weiter das Gefühl haben, dass das Bett ein gemütlicher Rückzugsort ist. Wird beispielsweise ein Pflegebett im Wohnzimmer aufgestellt, können Vorhänge am Bett oder mobile Raumteiler helfen, Privatsphäre zu schaffen.
- Bodenbeläge unter oder neben dem Bett sollten aus hygienischen Gründen leicht zu reinigen sein – wie etwa PVC, Vinyl, o. Ä.. Stolperfallen wie lose Teppiche oder hohe Teppichkanten erhöhen das Sturzrisiko und sollten vermieden werden.



3 Nachttisch

Vom Bett aus sollte ohne fremde Hilfe möglichst vieles bequem erreichbar sein. Dazu gehören Lichtschalter, Telefon oder Notruf, Medikamente, Trinkwasser und Lektüre. Ein praktischer Nachttisch oder eine großzügige Ablagefläche in Bettnähe ist dabei sehr hilfreich.



4 Beleuchtung

Praktischerweise sollte ein Lichtschalter auch im Dunkeln vom Bett aus gut erreichbar sein. Alternativ kann ein Nachtlicht mit Bewegungsmelder verwendet werden.

Für entspanntes Lesen sollte die Beleuchtung ausreichend hell und blendfrei sein. Ideal ist eine Lampe, deren Licht sich flexibel auf Buch oder Zeitung richten lässt.



Aufstehhilfe, Haltegriffe

An fast jedes Bett können Haltegriffe als Aufstehhilfe und zur Erhöhung der Sicherheit angebracht werden.

Je nach Kraft und Beweglichkeit gibt es verschiedene Modelle.



Toilettenstuhl

Ein Toilettenstuhl im Schlafzimmer kann eine praktische Lösung sein, wenn der Weg ins Bad nachts zu beschwerlich oder wegen Sturzgefahr zu unsicher ist.



Küche

Essen hält Leib und Seele zusammen



Ob klein oder groß – die Küche ist ein zentraler Ort des Zuhauses. Für sich selbst zu kochen oder ein eigenes Frühstück zuzubereiten, bedeutet Genuss und Selbstständigkeit. Deshalb sollte die Küche so gestaltet sein, dass man sich gerne in ihr aufhält und sie zu unseren aktuellen Bedürfnissen passt. Schon kleine Veränderungen machen vieles einfacher und bequemer.

1 Arbeitsplatz und Sitzgelegenheit





Im Sitzen fällt die Arbeit leichter. Daher ist in der Küche ein Arbeitsplatz im Sitzen sinnvoll. Es ist auf die richtige Höhe von Tischplatte und Sitz zu achten. Beim langen Stehen an der Arbeitsplatte entlasten spezielle „Sitz- und Stehhilfen“ Beine und Rücken. Besonders in kleinen Küchen ist eine ausziehbare Arbeitsplatte, die wie eine Schublade im Unterschrank integriert ist, ideal. Sie schafft eine flexible Arbeitsfläche und ist platzsparend. Besonders die Arbeitsflächen brauchen ein helles, blendfreies Licht.

2 Arbeitsplatte

Die Höhe der Arbeitsplatte sollte zur Nutzung passen. Beim Stehen ist die Körpergröße entscheidend. Menschen mit Rollstuhl brauchen genug Beinfreiheit und Unterfahrbarkeit. Höhenverstellbare Systeme passen sich flexibel an – egal, ob an sitzende oder stehende Arbeitsposition oder an unterschiedliche Körpergrößen. Eine stabil angebrachte Reling oder Stange an der Arbeitsplatte bietet eine sichere Haltemöglichkeit.



Gute Erreichbarkeit

In der Küche sind viele Handgriffe über Jahre zur Gewohnheit geworden. Deshalb merkt man manchmal gar nicht, welche Abläufe inzwischen anstrengender sind. Der Alltag kann bereits durch kleine Änderungen spürbar erleichtert werden. Alles, was man täglich braucht, sollte einfach erreichbar sein. Was selten genutzt wird, kann weiter oben oder hinten im Schrank verstaut werden.

3 Schränke

Wichtig ist, dass Fächer in Schränken gut erreichbar sind. Schubladen und Auszüge sind bequem nutzbar und lassen sich oft nachträglich in bestehende Schränke einbauen. Apothekerschränke bieten eine gute Übersicht, und der Inhalt ist beidseitig leicht erreichbar. Wer mehr Komfort möchte, kann Oberschränke elektrisch absenkbar einbauen lassen. Damit ist für jeden die ideale Höhe einstellbar.

Das Entfernen von Schranktüren kann verschiedene Vorteile haben, wie leichtere Erreichbarkeit, einfachere Handhabung, bessere Übersicht. Gefährliche Möbelkanten sollten abgerundet werden.





4 Möbelgriffe und Bedienelemente

Griffe an Haushaltsgeräten und Schränken sollten gut zu greifen sein und keine offenen Enden haben, um Verletzungen zu vermeiden. Zudem sind kontrastreiche Griffe empfehlenswert, da sie leichter erkennbar sind.

Bei Herd, Backofen und anderen Geräten sollten die Bedienelemente gut erkennbar und leicht zu bedienen sein. Prüfen Sie welche Bedienform (Touch- oder Drehknöpfe) besser zu den individuellen Bedürfnissen passt. Dies unterstützt die Selbstständigkeit z. B. für Menschen mit Seheinschränkungen, eingeschränkter Feinmotorik oder Kraft.

Schwer erreichbare Geräte wie beispielsweise die Dunstabzugshaube können per Fernbedienung oder über ein Smartphone gesteuert werden.

5 Bequeme Nutzung



Erhöht eingebaute Geräte wie Backofen, Kühlschrank und Spülmaschine sind ergonomisch und bequem ohne Bücken zu benutzen.

Auch leicht zu öffnende Türen bei Elektrogeräten – etwa bei Kühlschränken mit Push-to-Open-Funktion oder Backöfen mit versenkbarer Tür – fördern Sicherheit und erleichtern den Alltag.

Eine hitzebeständige, ausziehbare Ablage unter dem Backofen ist besonders hilfreich für Personen, die im Sitzen arbeiten oder eingeschränkte Kraft und Motorik in den Armen haben.

6 Herd

Eine automatische Herdsicherung schützt vor Überhitzung. Diese kann bei vorhandenen Elektroherden nachträglich von einem Elektrobetrieb installiert werden. Das sorgt bei eingeschränkter Konzentration oder Vergesslichkeit für mehr Sicherheit im Haushalt.

Ein Glaskeramik-Kochfeld erleichtert durch seine glatte, ebene Oberfläche das Verschieben von Töpfen und reduziert den Kraftaufwand. Ein Induktionskochfeld wird nur heiß, wenn ein Topf darauf steht – das minimiert die Gefahr von Verbrennungen, etwa beim versehentlichen Berühren oder Abstützen auf der Herdplatte wegen Gangunsicherheit oder Schwindel.



7 Armatur und Spüle

Ein Einhebelmischer mit langem Griff lässt sich leicht bedienen. Eine ausziehbare Schlauchbrause ist praktisch beim Spülen. Sensor-Armaturen ermöglichen eine berührungslose Bedienung. Das ist hygienisch und komfortabel. Für mehr Sicherheit kann ein Verbrühschutz zur Begrenzung der Wassertemperatur installiert werden.

8 Essplatz

Der Essplatz sollte gut und sicher erreichbar sein. Der Küchentisch sollte je nach Bedarf Beinfreiheit und Unterfahrbarkeit ermöglichen. Ein bequemer Stuhl mit Armlehnen sorgt für Komfort und erleichtert das Aufstehen.

9 Bewegungsflächen

Unverstellte Bewegungsflächen sind wichtig. Eine Fläche von 120 × 120 cm entlang der Küchenzeile ermöglicht eine gute Nutzung der Küche zu zweit und auch mit Hilfsmitteln wie Rollator oder Rollstuhl.

Küchenplanung

- Beim Kauf einer neuen Küche kann man beim Küchenplaner darauf hinwirken, die Planung so flexibel zu gestalten, dass zu einem späteren Zeitpunkt einzelne Elemente der Küchenzeile unterfahrbar gemacht werden können.
- Praktisch ist eine Anordnung von Kochfeld und Spüle über Eck: Alles ist bequem erreichbar, die Wege sind kurz – das erleichtert das Arbeiten, besonders bei eingeschränkter Mobilität.
- Für Menschen, die hauptsächlich im Sitzen arbeiten oder einen Rollstuhl nutzen sollte die Küchenzeile zumindest teilweise unterfahrbar sein.
- Erkrankungen und individuelle Einschränkungen der Nutzer:innen sind in die Planungsüberlegungen einzubeziehen.
- Steckdosen und Lichtschalter sollten gut erreichbar sein.
- Der Bodenbelag sollte rutschhemmend, nicht spiegelnd und gut zu reinigen sein.

**TIPP**



Badezimmer

In Bad und WC – alles okay?



KLEINE LÖSUNGEN FÜRS BADEZIMMER

Im Bad und WC möchte man möglichst selbstständig sein. Schon mit einfachen Hilfsmitteln und kleinen Veränderungen lässt sich oft mehr Sicherheit und Erleichterung bei der Körperpflege erreichen.

Hilfsmittel

Hilfsmittel bieten eine schnelle und kostengünstige Möglichkeit, die Sicherheit im Bad zu erhöhen. Welche Hilfsmittel am besten zur individuellen Situation passen, lässt sich bei der Wohnberatung oder im Sanitätshaus klären.

1 Badewanne

Für eine sichere und komfortable Nutzung der Badewanne ist es entscheidend, dass das Ein- und Aussteigen problemlos und ohne Risiko möglich ist. Haltegriffe an der Wand und Anti-Rutsch-Klebestreifen in der Wanne tragen wesentlich zur Erhöhung der Sicherheit bei.

Badewannenbrett

Wer in der Badewanne duschen möchte, findet im Badewannenbrett eine einfache Einstiegshilfe. Die richtige Handhabung: Zuerst sich auf das Brett setzen und dann im Sitzen die Beine über den Rand heben.





Badewannendrehsitz

Die Nutzung ist ähnlich dem Badewannenbrett. Erst sich auf den Sitz setzen und dann im Sitzen / Drehen die Beine überheben. Durch die Rückenlehne bietet der Badewannendrehsitz Stabilität beim Sitzen, und die Armlehnen unterstützen das Hinsetzen und das Aufstehen.



Badewannenlifter

Der Badewannenlifter mit Akkubetrieb erleichtert sowohl das Hineinkommen in die Wanne als auch das Herauskommen. Der Lifter hat eine höhenverstellbare Sitzfläche, die sich per Knopfdruck nach oben oder unten bewegen lässt, sodass man wirklich ins Wasser eintauchen kann. Das Baderlebnis wird beeinträchtigt, da man durch die Höhe des Lifters nicht so tief im Wasser sitzt wie beim gewohnten normalen Baden ohne Lifter. Der Badewannenlifter bleibt idealerweise dauerhaft in der Wanne, da er aufgrund seines hohen Gewichts nur schwer herauszuheben ist.

Dusche

Sitzgelegenheiten

Ein Duschhocker oder Duschstuhl, am besten mit Armlehnen, bietet Sicherheit und erleichtert das Aufstehen. Dieser ist oft auf Rezept erhältlich und damit eine schnelle und günstige Lösung. Wenn die Wand stabil ist, kann auch ein Wandklappsitz das Duschen erleichtern. Armlehnen an den Sitzen unterstützen beim Aufstehen.

2 Haltegriffe

Haltegriffe – eine einfache Maßnahme mit großer Wirkung – sorgen im ganzen Bad für mehr Sicherheit und Komfort. Je nach räumlicher Situation und individuellem Bedarf gibt es unterschiedliche Varianten – von klassischen Wandgriffen bis zu Boden-Decken-Stangen. Informationen zu den verschiedenen Varianten von Haltegriffen bietet Ihnen www.digitale-wohnberatung.bayern



Vor der Montage sollte der gesamte Bewegungsablauf im Bad betrachtet werden, um den passenden Griff und die richtige Position zu wählen. Dabei sollte man auf eine stabile Befestigung achten. Dafür ist eine stabile Wand als Unterkonstruktion erforderlich. Dies müssen Fachleute beurteilen. Ein deutlicher Farbkontrast zwischen Griff und Wand bedeutet ein zusätzliches Plus für die Sicherheit.

Bodendeckenstange Brausehaltstange

Eine Boden-Decken-Stange ist eine praktische Haltehilfe, die ohne Bohren zwischen Boden und Decke fixiert wird. Sie bietet stabilen Halt beim Aufstehen, Hinsetzen oder Umsetzen. Diese Haltemöglichkeit kann nicht nur im Bad, sondern auch in anderen Wohnbereichen eingesetzt werden.



Mobiler Haltegriff

Haltegriffe mit Saugnapf sind auch sehr flexibel. Sie eignen sich besonders zum Testen der idealen Anbringungshöhe und -position und auf Reisen. Für einen sicheren Halt ist auf eine korrekte Anbringung und einen glatten, sauberen Untergrund zu achten. Eine regelmäßige Kontrolle der Befestigung ist sinnvoll.

Duschkopfhalter

Normale Duschkopfhalterungen bieten keinen sicheren Halt. Empfehlenswert sind spezielle Haltegriffe mit integrierter Brausehalterung, die auch im Baumarkt erhältlich sind.

3 Toilette

Haltegriffe am WC

Unterstützung und Sicherheit beim Hinsetzen und Aufstehen bieten auch Wandhaltegriffe oder Stützklappgriffe. Bei der Befestigung ist auf die Stabilität der Wände zu achten. Der WC-Papierhalter und die Spülauslösung sollten auch bei eingeschränkter Beweglichkeit leicht erreichbar sein.

Toilettenerhöhung

Eine erhöhte Toilettensitzposition erleichtert das Aufstehen deutlich. Eine Toilettensitzerhöhung mit Armlehnen kann als Hilfsmittel auf Rezept verordnet werden. Diese lässt sich einfach auf der vorhandenen WC-Keramik anstelle der Klobrille befestigen.

Alternativ kann ein herkömmliches Stand-WC durch eine höhere WC-Keramik ersetzt werden, ohne dass die Anschlüsse der Leitungen verändert werden müssen.



4 Waschtisch, Spiegel und 5 Pflegeutensilien

Ein Sitzplatz am Waschtisch macht das Waschen und Zähneputzen sicherer und erhöht damit die Selbstständigkeit. Damit ausreichend Beinfreiheit vorhanden ist, kann es sinnvoll sein, den Waschtischunterschrank zu entfernen. Wenn der Spiegel im Sitzen nicht nutzbar ist, bieten ein Kippspiegel und / oder ein ausziehbarer Kosmetikspiegel, der an der Wand befestigt wird, praktische Alternativen. Auch alle Pflegeutensilien wie Zahnbürste, Zahnpasta oder Kamm sollten so platziert sein, dass sie im Sitzen gut erreichbar sind.



6 Beleuchtung

Eine gute Beleuchtung (blendfrei und ohne Schattenwurf) im Bad trägt wesentlich zu Komfort und Sicherheit bei. Für zusätzliche Orientierung in der Nacht kann eine Beleuchtung mit Bewegungsmeldern sorgen. Diese bietet Sicherheit, ohne dass die Hauptbeleuchtung eingeschaltet werden muss, und erleichtert so die nächtliche Orientierung. Beleuchtete oder farbige Lichtschalter sind gut sichtbar.



Sicherheit und Komfort im Bad: Schaffen Sie sich Platz im Bad für bessere Bewegungsfreiheit. Durch die Entfernung von Einrichtungsgegenständen (z. B. Hochschränken, Waschmaschine) kann das Bad auch mit Gehhilfe oder Hilfspersonen sicherer und leichter genutzt werden. Lose Badvorleger können zur Stolperfalle werden und sollten entweder entfernt oder rutschfest befestigt werden.

TIPP

Spritzschutz: Eine feste Duschabtrennung behindert häufig das Einsteigen in die Wanne oder Dusche, und auch Hilfestellung durch eine Pflegeperson wird dadurch schwieriger. Oft ist es hilfreich, die Duschabtrennung durch einen Vorhang zu ersetzen.

DER BARRIEREFREIE BADUMBAU



Der Weg zum barrierefreien Bad ist ein größerer Aufwand, bietet jedoch langfristig viel Komfort, Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag. Wer frühzeitig handelt, schafft die besten Voraussetzungen für eine zukunftsfähige Wohnsituation – unabhängig vom Alter

oder Gesundheitszustand. Eine sorgfältige fachmännische Planung ist entscheidend. Sie hilft, individuelle Anforderungen zu berücksichtigen und verschiedene Möglichkeiten abzuwägen. Fachliche Beratung unterstützt nicht nur bei der Entscheidungsfindung, sondern kann auch helfen, unnötige Kosten zu vermeiden. Im Mittelpunkt stehen dabei sowohl die Förderung der Selbstständigkeit als auch die Erleichterung der Pflege. Beides sind wichtige Aspekte für ein alltagstaugliches und zukunftsfähiges Bad.

Gibt es Treppen im Wohnbereich, kann es sinnvoll sein, den Lebensmittelpunkt ins EG zu verlegen und dort ein barrierefreies Bad einzurichten. Die maximale Zielsetzung – ein komplett barrierefreies Bad nach DIN 18040-2 – ist im Bestand wegen Platzmangel oft nicht realisierbar. Doch auch in kleinen Bädern lässt sich durch gezielte Maßnahmen viel erreichen. Ein kompletter Umbau eines Bades mit einer bodengleichen Dusche hat viele Vorteile. Besonders hervorzuheben sind zwei Aspekte. Zum einen gibt es keine Schwellen und Stolperfallen mehr. Außerdem vergrößert die bodengleiche Dusche den nutzbaren Raum.

Die nachfolgende Checkliste hilft Ihnen dabei, wichtige Aspekte für einen barrierefreien Badumbau im Blick zu behalten. Eine individuelle, neutrale Wohnberatung ist dennoch empfehlenswert.



CHECKLISTE für einen barrierefreien Badumbau



Waschbecken

- Nutzung im Sitzen oder mit Rollstuhl
 - Ausreichende Beinfreiheit:
Flaches Waschbecken mit gerader Vorderkante und Raumparsiphon, Verzicht auf Wachtischunterschrank, alternativ Rollcontainer
 - Spiegel im Sitzen und Stehen nutzbar
- Armatur
 - Einhebelmischer eventuell mit ausziehbarer Brause, komfortable, flexible Nutzung z. B. zur Haarwäsche
 - Verlängerter Bügelhebel: empfehlenswert bei eingeschränkter Feinmotorik



WC

- WC-Höhe und Haltegriffe als Erleichterung für das Hinsetzen und Aufstehen: bei Planung Körpergröße und individuelle Bedürfnisse beachten
- Erhöhtes WC ab 46 cm
- Sitzhöhe: auf Bodenkontakt der Füße achten
- Spezielle Wandunterkonstruktion für flexible WC-Höhe: spätere Anpassung der Sitzhöhe möglich
- Stützklappgriffe oder seitlicher Winkelgriff inkl. geeigneter Wandkonstruktion
- Dusch-WC
 - Toilette mit zusätzlicher Bidet-Funktion: Reinigung mit Wasserstrahl, teilweise Trocknen mit Warmluftfunktion
 - Erleichterung der selbstständigen Intimhygiene und Pflege
 - Einbau von Strom- und Wasseranschlüssen für Dusch-WC; vorausschauend auch für spätere Nachrüstung



Haltegriffe

- Tragfähige Wandkonstruktion oder Wandverstärkung wichtig, auch für spätere Nachrüstung
- Platzierung der Haltegriffe passend zu den Bewegungsabläufen der Nutzerinnen und Nutzer
- Waagrechter Griff bei Armatur
- Spezielle Duschkopfhaltestange mit Haltegrifffunktion
- Farbkontrast zur Wand für gute Sichtbarkeit

Tür

- Lichte Tür-Durchgangsbreite: mind. 80 cm, besser 90 cm (DIN-Vorschrift für Rollstuhl)
- Türanschlag: nach außen öffnend, für ungehinderten, schnellen Zugang im Notfall
- Platzsparende Optionen: Schiebe- oder Raumpartüren, dabei Durchgangsbreite und Schallschutz beachten
- Türgriff: Notentriegelung von außen



Steckdosen und Schalter

- Vorschrift des Mindestabstands zu Duscharmaturen beachten (DIN VDE 0100-701), eventuell Trennwand (z. B. Glaswand) bei Steckdosen, Schaltern usw. im Spritzbereich

Weitere Kriterien

- Heizung
 - Thermostat: Montage in ergonomischer Höhe und Steuerung auch digital möglich
- Bewegungsflächen
 - Platzbedarf beachten bei Nutzung von Gehhilfen oder pflegerischer Unterstützung oder in Haushalten mit kleinen Kindern
 - Schränke, Waschmaschinen und Ähnliches in anderen Räumen unterbringen
 - Verzicht auf Badeteppich, um Sturzrisiko zu vermeiden



Bodengleiche Dusche

Technische Details

- Keine Höhenunterschiede zum restlichen Badezimmerboden
- Gefälle max. 2 % zum Ablauf hin
- Größe der Duschfläche: ideal 120 × 120 cm (Vorschrift DIN 18040-2), dabei Sitzgelegenheiten und Pflegeunterstützung mitdenken
- Fachgerechte Abdichtung nach DIN 18534
- Pumpe oder eine Kernbohrung zur Leitungsverlegung unter der Geschosdecke als mögliche Lösung bei baulich schwierigen Situationen (z. B. geringem Bodenaufbau, hoher Anschluss Fallrohre, etc.)

Ausstattung & Sicherheit

- Sitzmöglichkeit für Sicherheit und Bequemlichkeit: Duschocker, Duschrollstuhl, Wandklappsitz (tragfähige Wandkonstruktion planen)
- Flexibler Spritzschutz empfehlenswert: Duschvorhang mit Beschwerungsband unten; eine festverbaute Duschglaswand schränkt Bewegungsfreiheit und Möglichkeiten der Unterstützung durch Pflegende ein

Armaturen

- Erreichbarkeit der Duscharmatur auch im Sitzen und für Pflegepersonen
- Einhebelmischer: leichte Bedienbarkeit
- Thermostat-Armatur für Schutz vor Verbrühung und Temperaturschwankungen

Fliesen

- Rutschhemmungsklasse R 10 B
- Kleinformat (z. B. 10 × 10 cm oder Mosaikfliesen) für bessere Rutschhemmung durch höheren Fugenanteil
- Kontrast zwischen Boden und Wandfliesen für gute Orientierung

TIPP



KLEINERE UMBAULÖSUNGEN

Ein Teilumbau – etwa die Umgestaltung des Badewannenbereichs zur Dusche, ein kleineres Waschbecken, die Verlegung der Waschmaschine o. Ä. – kann eine praktikable Lösung sein. Die Vor- und Nachteile im Vergleich zum barrierefreien Komplettumbau sollten sorgfältig abgewogen werden. Auch bei kleineren Umbaumaßnahmen ist eine gründliche Planung unerlässlich, damit die Anpassungen langfristig sinnvoll und sicher sind.

Systemumbau – „Badewanne raus und Dusche rein“

Eine Systemdusche ist eine spezielle Art von Dusche, die oft in der Badsanierung zur Barrierereduzierung verwendet wird.

Vorteile

- Schneller Einbau (oft in 1–2 Tagen)
- Kostengünstiger als ein Komplettumbau

Nachteile

- Meist nicht schwellenlos, daher kein Platzgewinn
- Nicht geeignet für Menschen mit starker Mobilitätseinschränkung

Technische Details

- Mindestmaß beachten: mind. 80 cm Breite und 120 cm Länge für gute Nutzbarkeit (70 cm-Breite einer Badewanne ist nicht ausreichend).
- Einstiegshöhe der Duschwanne klären

Ausstattung & Sicherheit

- Armatur ggf. versetzen (Höhe und Lage), um Selbstständigkeit zu fördern und Pflege zu erleichtern (Bewegungsablauf bedenken)
- Haltegriffe für den Einstieg und in der Dusche sowie Sitzmöglichkeit mitplanen
- Spritzschutz: Aspekte wie Hilfestellung, Abdichtung, Elektro, Rutschfestigkeit beachten

Umbau zur Systemdusche

- Ausbau der Badewanne
- Einbau einer flachen Duschtasse
- Anpassung der Leitungsführung
- Abdichtung der Wände
- Wandverkleidung mit großformatigem Plattenmaterial als Ersatz für Fliesen

Badewanne mit Tür

- Schwierige Nutzung bei fortgeschrittener Mobilitätseinschränkung wegen der verbleibenden Barrieren (Stufe in die Wanne, enge Tür)
- Ausstieg aus der Badewanne, erst wenn das Wasser völlig abgelassen ist
- Hilfsmittel zum Sitzen in der Dusche sind meist nicht zu verwenden

Rund ums Haus

Balkon, Terrasse, Hof und Garten



Balkon und Terrasse

Der Zugang auf den Balkon oder in Hof und Garten ist sehr wertvoll, denn er schafft eine Verbindung zur Außenwelt und trägt wesentlich zur Lebensqualität bei.

Viele Balkone und Terrassen sind nur über höhere Schwellen zu erreichen. Das Übersteigen einer Schwelle fällt allerdings vielen Menschen schwer und kann leicht zu Stürzen führen.

Je nach Situation gibt es verschiedene Lösungsmöglichkeiten. Dabei ist auch immer wichtig, auf eine gute technische Detailplanung, wie z. B. Entwässerung, Gefälle, Schlagregenschutz o. Ä., zu achten. Die Wohnberatung kann hier helfen, die richtige Variante zu finden.

Trittstufe

Schon eine neue Trittstufe innen wie außen, die einen breiten, sicheren Auftritt ermöglicht, kann den Zugang sicherer und bequemer machen. Haltegriffe innen und außen neben der Balkon- oder Terrassentür bieten zusätzlich wichtigen Halt. Diese Maßnahme lässt sich kurzfristig realisieren, ist aber nicht so nachhaltig, da sie bei starken Mobilitätseinschränkungen und Rollstuhlnutzung nicht ausreichend ist.

Belagserhöhung

Im Außenbereich kann ein Höhenunterschied ausgeglichen werden, indem das Niveau des Balkonbodens durch ein Holzdeck erhöht wird. Dabei sind technische Vorschriften und die Mindesthöhe der Balkonbrüstung zu beach-

ten. Um die innere Schwelle mit Gehwagen oder Rollstuhl zu überwinden, gibt es die Möglichkeit, sich mit einem Schwellenkeil oder einer Rampe zu behelfen. Eventuell muss das Rampenelement zum Schließen der Tür weggenommen werden.

Rampe



Türschwellen zu Terrasse oder Balkon können mit verschiedenen Rampenmöglichkeiten überwunden werden. Unbedingt zu beachten ist, dass genügend Bewegungsfläche bleibt und die Rampe nicht zu steil ist. Detaillierte Informationen finden Sie unter Themenpunkt „Rampe“ im Kapitel „Treppen – Stufen – Schwellen“.

Umbau Fensterelement

Ein kompletter Austausch der Fenstertür oder Umbau des bestehenden Fensterelementes gegen eine schwellenfreie Lösung ist anspruchsvoll. Innen und außen sind die Bodenniveauhöhen meist unterschiedlich, und die technischen Anforderungen sind komplex. Zudem muss eine solche Maßnahme mit Vermieter und Wohnungseigentümergeinschaft abgestimmt werden.

Hof und Garten

Die Möglichkeit, sich ungehindert ins Freie zu begeben, bedeutet Lebensqualität und ist gut für die Gesundheit: Man kann frische Luft genießen, sich bewegen, entspannen – oder aktiv sein beim Gärtnern.



Wege und Treppen

Im Gartenbereich gelten für Wege und Treppen die gleichen Kriterien wie in den vorhergehenden Kapiteln erläutert. Auch hier sind Sicherheit und Komfort besonders zu beachten. Detaillierte Informationen finden Sie im Kapitel „Treppen – Stufen – Schwellen“ und im Kapitel „Hauseingang“.

Bepflanzung

Eine Umgestaltung der Pflanzflächen kann die Gartenarbeit erleichtern bzw. verringern, so bleibt mehr Zeit für das Genießen des Gartens. Statt der arbeitsintensiven Bepflanzung mit einjährigen Blumen sollten Beete mit pflegeleichten Stauden oder Bodendeckern angelegt werden. Zur Vereinfachung der Gartenarbeit sollten die Beete in der Nähe des Hauses liegen, um lange Wege zu vermeiden. Wer seinen Rücken schonen und Beeren bequem ohne Bücken ernten möchte, pflanzt Beerenhochstämmchen statt der üblichen Sträucher.



Checkliste Wohnungsanpassung

aus der Broschüre „Daheim wohnen bleiben!“

Diese Liste soll Ihnen bei der Beantwortung folgender Fragen Hilfestellung leisten:

- Wie kann ich meine Wohnung altersgerecht gestalten?
- Was muss ich verändern, damit ich sicher und selbstständig dort leben kann?

Kreuzen Sie im Folgenden an, was für die einzelnen Maßnahmevorschläge in Ihrem Fall gilt:

A = Diese Maßnahme muss ich umsetzen.

B = Hierzu brauche ich professionelle Beratung.

C = Diese Maßnahme habe ich bereits umgesetzt bzw. ist in meinem Fall nicht erforderlich.

Nach Ausfüllen der Checkliste können Sie sich dann einfach eine Prioritätenliste der nötigen Maßnahmen erstellen. Konkreten Rat und Unterstützung erhalten Sie bei einer Beratungsstelle, telefonisch oder bei einem Hausbesuch.

ALLGEMEINE HINWEISE

	A	B	C
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschsicher befestigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein Telefon mit Spezialfunktionen (Hörverstärker, Freisprecheinrichtung, große Tasten) angeschafft worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Hausnotruf und wird der Auslöser am Körper getragen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Nachbarn für den Notfall einen Schlüssel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Türschwellen ausgeglichen, d. h. stolperfrei zu überqueren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Möbel so ausgerichtet, dass genügend Bewegungsfreiheit vorhanden ist, gegebenenfalls auch mit Gehilfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es für schlecht erreichbare Fenstergriffe Griffverlängerungen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Lichtschalter erreichbar und ggf. durch eine Fernbedienung ergänzt worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können die Lichtschalter gut erkannt werden (Farbkontrast oder Größe)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Beleuchtung in allen Räumen und draußen ausreichend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entspricht der Bodenbelag Ihren Bedürfnissen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind im Zugang, im Flur, in den Zimmern und an den Treppen genügend Haltegriffe bzw. Handläufe angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

II Checkliste

EINGANG: AUSSEN

	A	B	C
Sind Hausnummer und Namensschild gut erkennbar und beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wäre es sinnvoll, eine Beratung wegen Rampe oder Lift für Kinderwagen oder Menschen mit Rollator bzw. Rollstuhl anzufragen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Haustür einen Wetterschutz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine Gegensprechanlage installiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen automatischen Türöffner?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Klingel bzw. der Briefkasten für kleine Personen oder Rollstuhlfahrer erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Haustür leicht genug zu öffnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Haustür eine Möglichkeit zur Arretierung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EINGANG: INNEN

	A	B	C
Ist ein elektrischer Türöffner für Haustür und Wohnungstür (z. B. auch von Bett oder Wohnzimmerstuhl aus bedienbar) mit Gegensprechmöglichkeit vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Klingel ein Signallicht oder einen Verstärker, damit sie gut wahrgenommen werden kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine einbruchssichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat die Tür einen Weitwinkelspion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Garderobe so organisiert, dass ein bequemer Sitzplatz eingerichtet ist und Mäntel und Schuhe gut erreichbar sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Platz, wo z. B. Einkäufe bequem abgestellt werden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WOHNZIMMER

	A	B	C
Ist die Sitzhöhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann vom Lieblingsplatz aus durch ein Fenster nach draußen geschaut werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat der Lieblingssessel eine Aufstehhilfe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein elektrisch verstellbarer Sessel vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SCHLAFBEREICH

	A	B	C
Ist die Höhe des Betts so, dass gut aufgestanden werden kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Lattenrost mit elektrisch verstellbarem Kopf- und Fußteil?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen oder zur Pflegeunterstützung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine körpergerechte Matratze, gegebenenfalls Antidekubitusmatratze vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Licht, Telefon, Medikamente, Lektüre)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SCHLAFBEREICH**A B C**

Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen, z. B. Bügelstütze, Haltegriffe, angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein Lichtschalter vom Bett aus erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein Telefon vom Bett aus erreichbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Möbel so angeordnet, dass genug Platz zwischen Bett und Schränken ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Schrankinhalt so geordnet, dass die wichtigsten Dinge bequem erreicht werden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KÜCHE**A B C**

Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schüben versehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Küchengeräte höher gestellt (z. B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine) und so im Alltag besser nutzbar gemacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine Sitz-Stehhilfe vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Arbeitsplatz zum Sitzen (tiefer als normale Arbeitsflächen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein unterfahrbare Arbeitsbereich, z. B. für Rollstuhlfahrer, vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind zur besseren Erreichbarkeit von täglich benötigten Gegenständen tiefer angebrachte Oberschränke oder hydraulische Schrankeinsätze zum Absenken angeschafft worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben die Oberschränke Glasböden, damit ihr Inhalt gut einsehbar ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Schrankinhalte in Hinsicht auf eine bequeme Nutzung einsortiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es sicher und leicht zu bedienende Armaturen (z. B. Einhebelmischer mit längerem Griff)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist zur Sicherheit eine Herdsicherung eingebaut worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind nötige Hilfsmittel (Greifhilfen, Esshilfen, z. B. Besteck mit verstärkten Griffen) vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SANITÄRBEREICH: KLEINE MASSNAHMEN**A B C**

Sind Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche angeschafft worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es rutschhemmende Aufkleber am Wannens- bzw. Duschboden oder eine sichere Badematte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei einer Badewanne: Ist eines der folgenden Hilfsmittel vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Badebrett als Sitzmöglichkeit zum Auflegen auf die Wanne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Badewannendrehsitz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
– Badewannenlifter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei einer Dusche: Ist ein Duschhocker oder Duschsitz (an der Wand befestigt) vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach der Dusche /dem Baden leicht erreichbar ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Höhe des WCs für ein bequemes Aufstehen passend?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oder sollte das WC durch Aufsatz oder höhere WC-Schüssel angepasst werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Stützgriffe oder Armlehnen für die komfortable Nutzung des WCs vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SANITÄRBEREICH: GRÖßERE MASSNAHMEN

	A	B	C
Öffnet die Tür nach außen und kann sie auch von außen entriegelt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine bodengleiche Dusche inkl. Haltegriffe und Sitzmöglichkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine sichere und leicht zu bedienende Armatur mit Verbrühschutz angebracht worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird ein Bidet oder ein Dusch-WC benötigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist das Waschbecken mit Rollstuhl oder mit Toilettenstuhl unterfahrbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine Sitzmöglichkeit vor Waschbecken und Spiegel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein Spiegel in passender Höhe – eventuell kippbar – vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reicht die Tragfähigkeit der Wände, um ggf. später Haltegriffe nachrüsten zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Bodenfliesen ausreichend rutschfest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BALKON UND TERRASSE

	A	B	C
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein Terrassendeck als Erhöhung des Bodens (evtl. mit angepasster Brüstungshöhe) installiert worden, um Niveauunterschiede auszugleichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TREPPEN

	A	B	C
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Markierungen an der Stufenvorderkante angebracht worden, die die Stufen optisch klar voneinander abheben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind ausgetretene oder sehr glatte Stufen repariert bzw. rutschhemmend gestaltet worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, so dass eine Beleuchtung bis Erreichen der Wohnungstür bzw. des nächsten Stockwerks sichergestellt ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind auf den Treppenabsätzen Sitzgelegenheiten vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gilt es eine Beratung über den Einbau eines Treppenlifts einzuholen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wäre eine Beratung zu Treppenraupen oder anderen Treppensteighilfen zur Überwindung von Treppen im Sitzen sinnvoll?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sollten (bei einem Mehrparteienhaus) Informationen eingeholt werden, ob ein Aufzug eingebaut werden könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hochbeete

Mit gut geplanten Hochbeeten macht die Gartenarbeit wieder Freude. Das Beet sollte gut erreichbar sein – idealerweise über einen befestigten Weg. Größe und Lage des Beets ist von der Bepflanzung abhängig. Ein Hochbeet mit einer Höhe von 70 bis 85 cm ist ideal. Der Aufwand für den Aufbau und das Befüllen darf jedoch nicht unterschätzt werden. Hier kann Unterstützung sinnvoll sein.



Sitzplätze

Bequeme Sitzplätze an verschiedenen Stellen im Garten machen den Garten noch angenehmer. So lässt sich die Natur aus immer neuen Blickwinkeln genießen. Der Sitzplatz sollte groß genug sein, damit auch Hilfsmittel wie Rollatoren problemlos genutzt werden können. Sonnenschutz und überdachte Freibereiche sorgen dafür, dass man die Terrasse oder den Balkon bei jedem Wetter nutzen kann. Bequeme Gartenmöbel mit Armlehnen, gerader Sitzfläche und einer Sitzhöhe von ca. 45 cm erleichtern das selbstständige und sichere Hinsetzen und Aufstehen.



Gartengeräte

Spezielle Hilfsggeräte erleichtern die Gartenarbeit sehr. Ergonomische Gartengeräte oder Geräte mit Teleskopstiel sind rücken- und kräfteschonend. Ein stabiler Hocker als mobile Sitzmöglichkeit sorgt für bequemes Sitzen und Knien bei der Gartenarbeit. Auch eine erhöhte Abstellfläche vor dem Wasserhahn schont den Rücken. Durch ein automatisches Bewässerungssystem entfällt das kräftezehrende Gießen und ein Rasenmäroboter mäht den Rasen ganz allein.

TIPP

Treppen – Stufen – Schwellen

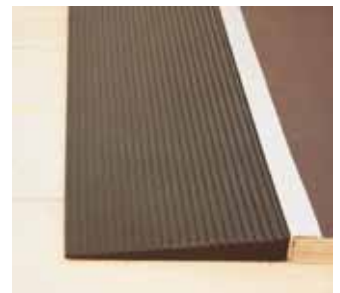
Trepp auf – Trepp ab



Treppen, Stufen und Schwellen gibt es in nahezu jedem Gebäude – sei es am Hauseingang, beim Zugang zur Terrasse oder zwischen verschiedenen Geschossen. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen kann es oft schwierig werden, sich frei zu bewegen oder bestimmte Bereiche zu erreichen. Durch Handläufe, Rampen, Lifte oder kleinere Veränderungen lässt sich der Alltag spürbar erleichtern – für mehr Selbstständigkeit und Sicherheit im eigenen Zuhause. Gegebenenfalls sind Vorgaben mit den zuständigen Behörden und der Wohnungseigentümergeinschaft abzuklären.

Türschwellen

Selbst kleine Türschwellen können zum Problem werden, wenn ein Rollator oder Rollstuhl darüber geschoben wird. Eine Erleichterung bieten Schwellenkeile aus Kunststoff oder Holz, die in verschiedenen Höhen erhältlich sind. Möglicherweise lässt sich anschließend die Tür nicht mehr schließen, da das Türblatt an den Schwellenkeil stößt. Je nach Situation gibt es verschiedene Lösungen: Die Tür bleibt dauerhaft geöffnet, alternativ wird der Schwellenkeil nur bei Bedarf verwendet oder das Türblatt wird entsprechend gekürzt.





Treppen vermeiden – Umorganisation der Räume

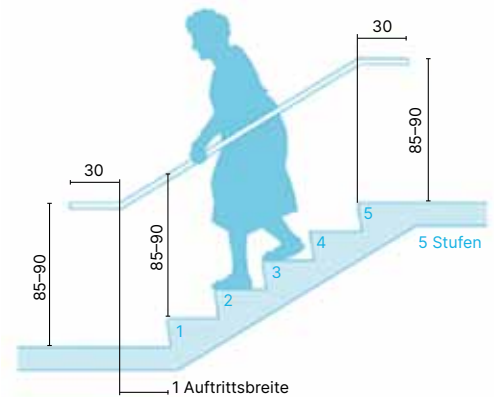
Bei Einfamilienhäusern ist zu überlegen, ob es sinnvoll ist, die Wohnsituation so zu organisieren, dass das Treppensteigen vermieden werden kann. Der Lebensmittelpunkt wird auf eine Wohnebene verlegt. So wird beispielsweise eine Essecke – optisch abgeschirmt – zum Schlafbereich. Aus einer vorhandenen Gästetoilette wird ein barrierefreies Duschbad, dabei kann angrenzender Raum wie eine Flurnische oder Garderobe mit einbezogen werden.

Stufen

Auf den Treppenstufen darf nichts abgelegt werden, weil Gegenstände auf der Treppe eine Stolpergefahr sind. Durch farbige Markierungen der Stufenvorderkante wird die Stufe besser wahrgenommen, insbesondere bei nachlassender Sehkraft. Geschlossene Treppenstufen ohne Überstand der Stufenkanten sowie rutschfest und fest fixierte Treppenbeläge oder Anti-Rutschstreifen erhöhen die Sicherheit beim Treppensteigen.

Handlauf

Handläufe an beiden Seiten der Treppe bieten viel Sicherheit. Bei bestehenden Treppen ist es daher sinnvoll, nachträglich einen zweiten Handlauf anzubringen. Ein Handlauf sollte gut greifbar sein bezüglich angenehmer Form und passender Größe. Wichtig ist, dass der Handlauf 30 cm über die erste bzw. letzte Stufe hinausreicht, um auch am Anfang und Ende der Treppe einen sicheren Halt zu gewährleisten. Die Enden des Handlaufs sollen nach unten oder zur Wandseite hin abgebogen sein, damit keine Verletzungsgefahr besteht und man nicht mit der Kleidung hängen bleibt. Für durchgehende Sicherheit sollte der Handlauf auch über Podeste hinweg ohne Unterbrechung geführt werden.



Ein Farbkontrast zur Wand ist für bessere Sichtbarkeit wichtig. Ein beleuchteter Handlauf bietet noch mehr Sicherheit.

Beleuchtung

Die gesamte Treppe – Treppenlauf und Podeste – sollte gleichmäßig und ausreichend hell beleuchtet sein. Praktisch ist ein automatisches Lichtsystem mit Bewegungsmelder. Wichtig ist dabei, dass die Beleuchtungszeit so eingestellt ist, dass auch langsames Treppensteigen problemlos möglich ist, damit man nicht plötzlich im Dunkeln steht.

Auch beleuchtete Lichtschalter sind ein sinnvolles Detail. Mit LED-Lichtbändern gibt es die Möglichkeit, die Stufenkanten zu beleuchten; auch dies verbessert das sichere Begehen der Treppe.

Sitzgelegenheit

Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, bieten Sitzgelegenheiten zwischen den Treppenabschnitten eine gute Gelegenheit für kurze Erholungspausen. Feuerpolizeilich in Mietshäusern wegen Brandlast meist nicht erlaubt.

Treppensteighilfen

Um Stufen zu überwinden, können auch Treppensteighilfen eingesetzt werden. In der Regel benötigt man eine Hilfsperson, die das Gerät bedienen kann. Es braucht dafür nicht allzu viel Kraft, allerdings erfordert die Handhabung eine Einweisung und Übung.

Ein großer Vorteil ist, dass keine baulichen Veränderungen notwendig sind. Zudem können Treppensteiggeräte vom Arzt auf Rezept verschrieben werden. Einige Modelle lassen sich zerlegen und im Auto transportieren, sodass sie nicht nur zu Hause, sondern auch unterwegs – etwa beim Arztbesuch oder bei Angehörigen – eingesetzt werden können. Treppensteighilfen können eine schnelle und kostengünstige Lösung sein. Allerdings ist nicht jede Treppe dafür geeignet. Beispielsweise kann bei sehr engen, steilen oder gewendelten Treppen der Einsatz eingeschränkt oder unmöglich sein. Es gibt unterschiedliche Varianten: Manche Geräte sind für die Nutzung mit einem Rollstuhl vorgesehen, andere sind mit einem eigenen Sitz ausgestattet. Man unterscheidet zwischen der „Treppenraupe“ und dem „Treppensteiger“, die sich in Technik, Handhabung und Nutzungsmöglichkeiten unterscheiden. Es ist daher wichtig, das Gerät vor der Entscheidung unter Anleitung auszuprobieren. Sanitätshäuser helfen dabei und bieten Beratung.



Liftsysteme

Treppenliftsysteme, Hublifte oder ein Aufzug sind hilfreiche Lösungen, wenn das Treppensteigen schwerfällt.

Treppenliftsysteme

Treppenliftsysteme können sowohl im Innen- als auch im Außenbereich eingesetzt werden. Wichtig für eine nachhaltige Lösung ist eine individuelle Beratung, welche die persönliche Mobilität, Gesundheitsprognose und Selbstständigkeit einbezieht. Dies ist entscheidend für die Auswahl des passenden Treppenliftsystems. Bei einer Verkaufsberatung sollte man darauf achten, dass die individuelle Situation berücksichtigt wird.

Vorab sind auch eventuelle rechtliche Vorgaben zu klären.




TIPP

Checkliste Treppenliftsysteme

Aspekte für eine selbstständige und sichere Nutzung

- Sicherheit beim Ein- und Ausstieg berücksichtigen
- Treppe muss trotz Lift gut begehbar bleiben
- Eventuell Testfahrt zur realistischen Einschätzung von Bedienung und Sicherheit
- Erstellung eines Plans mit Haltepunkten, Befestigungen und Stromanschluss zur Beurteilung sinnvoll
- Berücksichtigung der Gesundheitsprognose bei der Entscheidung für ein Liftsystem

Finanzierung und Angebote

- Finanzierung und Fördermöglichkeiten vorab klären
- Mehrere Angebote vergleichen und keine vorschnellen Entscheidungen treffen
- Mögliche Nebenkosten wie Handwerker berücksichtigen
- Wartung, Kundendienst und Ersatzteile abfragen
- Gebrauchte oder gemietete Modelle als Alternative prüfen

Rechtliche Aspekte

- Frühzeitige Abstimmung mit Vermieter, Hausverwaltung oder Wohnungseigentümergeinschaft
- Rechtliche Vorgaben und Brandschutz beachten

Treppensitzlift

Ein Sitzlift ist eine gängige Lösung für Menschen, die Treppen nicht mehr sicher zu Fuß bewältigen können. Bei der Nutzung von Gehhilfen ist auf jeder Etage ein zusätzliches Hilfsmittel wie Rollator oder Rollstuhl erforderlich. Wenn aktuell oder künftig ein Rollstuhl benötigt wird, muss bedacht werden, dass immer ein Umsetzen erforderlich ist – das kann die selbstständige Nutzung deutlich einschränken.

Plattformlift

Ein Plattformlift transportiert Personen samt Rollstuhl oder Gehhilfe über Treppen und sorgt so für Selbstständigkeit im Alltag – ohne Umsteigen oder fremde Hilfe. Plattformlifte benötigen aber mehr Platz und sind daher nicht für jede Treppe geeignet.



Deckenlift

Deckenliftsysteme stellen eine weitere Variante der Treppenliftsysteme dar. Sie ermöglichen besonders flexible Lösungen durch eine Führung entlang der Treppen- oder Deckenunterseite, sind jedoch meist mit höheren Kosten verbunden.

Hublift

Im Außenbereich bietet ein Hublift eine platzsparende Alternative zu Treppenliftsystemen und Rampen. Er eignet sich besonders für niedrige Höhenunterschiede – etwa an Hauseingängen oder Terrassen. Eine Hubbühne kann eine Person mit Rollator oder Rollstuhl bis zu 3 m senkrecht nach oben oder unten transportieren. Der Einbau ist technisch nicht sehr aufwendig.



Aufzug

Will man verschiedene Ebenen eines Hauses barrierefrei verbinden, ist der nachträgliche Einbau eines Aufzugs innen oder außen eine weitere Lösung. Voraussetzung ist, dass genügend Platz vorhanden ist und rechtliche Vorgaben erfüllt werden. Es ist eine teure und aufwendige Lösung, die aber für alle im Haus Vorteile bietet. Es gibt auch Aufzüge, die nur die Zwischengeschosse erschließen. Dies bedeutet, dass immer noch Stufen zur Wohnung zu überwinden sind. Ob dies eine nachhaltige Lösung darstellt, ist genau abzuwägen.

Rampe

Rampen sind eine Option, ohne Technik geringere Höhenunterschiede auszugleichen. Ein großer Vorteil ist, dass sie für verschiedenste Personengruppen von Vorteil sind – ganz gleich, ob sie mit Rollstuhl, Rollator, Kinderwagen oder zu Fuß unterwegs sind.

Es gibt zwei unterschiedliche Varianten. Mobile Rampen (z. B. Teleskopschienen oder Kofferrampen) sind flexibel einsetzbar, erfordern aber etwas Aufwand beim Platzieren und Wegräumen. Sie können zum Teil auch auf Rezept verschrieben werden.



Alternativ dazu bieten fest verbaute Rampen eine dauerhafte und komfortablere Lösung.





Für eine sichere und selbstständige Nutzung sollte die Steigung von max. 6 % nicht überschritten werden. Das kann jedoch zu einer erheblichen Rampenlänge führen, wodurch der Einbau aus Platzgründen oft nicht möglich ist. Überschlägig kann gesagt werden, dass eine Treppenstufe von 18 cm eine Rampenlänge von 3 m erfordert.

Steilere Rampen sind im privaten Bereich zwar möglich, allerdings sind sie häufig nicht sicher nutzbar. Beim Hinuntergehen mit Rollator bei steileren Rampen besteht ein erhöhtes Sturzrisiko, und Personen mit handbetriebenem Rollstuhl brauchen einen erheblichen Kraftaufwand für das Hinauffahren. Das Podest vor der Haustür sollte ausreichend Platz bieten, damit man sich auch zu zweit, mit dem Rollator oder Rollstuhl sicher bewegen kann. Es ist sinnvoll, bei einer Rampenplanung Fachleute hinzuzuziehen, die technische und rechtliche Aspekte klären.

Checkliste Rampe

Aspekte für eine selbstständige und sichere Nutzung

- Max. 6 % Steigung
- Ausreichende Breite (nach DIN 18040-2: 120 cm; Unterschreitung im privaten Bereich nach Nutzung abwägen)
- Am Anfang und Ende einer Rampe ausreichende Bewegungsflächen für sicheres Rangieren
- Handläufe auf beiden Seiten der Rampe
- Seitliche Radabweiser gegen seitliches Abkippen des Rollstuhls oder Rollators
- Rutschfester Belag
- Gute Beleuchtung
- Für eine zukunftsorientierte Lösung, die im Kontext stehenden Punkte, wie z. B. Haustür, Innenflure, Aufzug mitbedenken

Rechtliche Aspekte

- Kehr- und Winterdienste abklären
- Frühzeitige Abstimmung mit Vermieter, Hausverwaltung, Wohnungseigentümergeinschaft
- Rechtliche Vorgaben und mögliche Genehmigungen mit zuständigen Behörden klären

TIPP



Alltagshilfen und Hilfsmittel

Kleine Helfer, große Hilfen



Es müssen nicht immer große bauliche Veränderungen in der Wohnung sein, die das Leben erleichtern. Viele Herausforderungen, die der Alltag im Alter, bei Krankheit oder Behinderung mit sich bringt, lassen sich auch schon mit dem Einsatz der passenden Alltagshilfen und Hilfsmittel sehr viel leichter bewältigen. Hier stellen wir beispielhaft einige Alltagshilfen vor:

Essen

Geschirr

Spezielles Geschirr erleichtert das Essen und Trinken – etwa Teller mit schrägem Boden oder aufsteckbarem Rand für einhändige Nutzung. Deutliche Farbkontraste verbessern die Sichtbarkeit und fördern die Koordination, eine wichtige Voraussetzung für selbstständiges Essen. Das unterstützt besonders bei eingeschränktem Sehvermögen oder kognitiven Einschränkungen.



Besteckgriffe und Griffverdickungen

Griffverdickungen lassen sich einfach auf Besteck oder andere Gegenstände mit dünnem Griff aufschieben. Sie sind leicht, auswechselbar und liegen gut in der Hand – ideal für alle, denen das Greifen und Festhalten schwerfällt. Auch für Schreibgeräte, Zahnbürsten und ähnliche Alltagsgegenstände geeignet.





Haushalt

Abwaschbürste

Die Bürste kann mit einem Saugnapf im Spülbecken befestigt werden. So kann man auch mit einer Hand Geschirr oder Besteck spülen.

Fixierbrett

Auf dem Fixierbrett lassen sich Gegenstände sicher ein-klemmen oder Lebensmittel aufspießen. So verrutscht nichts mehr – das erleichtert das Bestreichen einer Brotscheibe oder das Schneiden von Obst oder Gemüse mit nur einer Hand.



Rutschfeste Unterlagen

Anti-Rutschmatten gibt es in vielen unterschiedlichen Größen und Farben. Sie verhindern das Verrutschen von Gegenständen – selbst bei Schräglage. Schüsseln stehen sicher beim Rühren, Papier bleibt beim Schreiben an Ort und Stelle. Die Unterlagen können auch für einen besseren Halt genutzt werden, wenn z. B. Gefäße geöffnet werden sollen. Sie sind vielseitig einsetzbar, bei Hausarbeit und Hobby.

Kehrschaufel und Besen

Sehr praktisch sind Handbesen und Kehrschaufel mit langem Griff. Diese ermöglichen das Saubermachen ohne Bücken. Das schont den Rücken.

Kleidung

Strumpfanzieher

Eine Strumpfanziehilfe erleichtert das Anziehen von Strümpfen bei Ein-schränkungen der Beweglichkeit und Kraft. Der Strumpf wird über eine fle-xible Schale gezogen und auf den Boden gelegt. Mit dem Fuß schlüpft man hinein und zieht dann mithilfe der Bänder den Strumpf bequem über den Fuß. Strumpfanzieher sind in verschiedenen Modellen erhältlich – je nach individuellem Bedarf und Art der körperlichen Einschränkung.

Knöpffhilfe + Reiß-verschlusshilfe

Die Knöpffhilfe ist eine praktische Unterstützung zum Zuknöpfen von Blusen, Hemden, Hosen und Jacken bei Schwierigkeiten mit der Feinmotorik. Der rutschfeste, dicke Griff liegt gut in der Hand und ermöglicht auch einhändige Nutzung. Viele Modelle verfügen zusätzlich über einen Metallhaken auf der anderen Seite, der in die Öse eines Reißverschlusses eingehängt wird und das Hochziehen erleichtert.

Elastische Schnürsenkel

Elastische Schnürsenkel machen das Schleifenbinden überflüssig und verwandeln Schnürschuhe in praktische Slipper. Das erleichtert das Schuhe-Anziehen, wenn das Bücken oder Zubinden schwerfällt.



Weitere kleine Hilfen

Schlüsseldrehhilfe

Alltagshürden beginnen oft schon an der Wohnungs-tür, wenn etwa das Drehen des Schlüssels schwer-fällt. Schließhilfen in verschiedenen Ausführungen erleichtern die Handhabung bei nachlassender Kraft oder Fingerfertigkeit. Bei einer Schlüsseldrehhilfe wird der Schlüssel in eine Halterung gesteckt. Durch den





größeren Griff lässt er sich besser greifen und mit weniger Kraft drehen. Der Universalhalter-Griff ist vielseitig und kann für Schlüssel und Drehknöpfe verwendet werden. Die Aufsteckseite passt sich jeder Schlüssel- oder Knopfform an und rutscht nicht ab. Das erleichtert das Drehen.

Einkaufstrolley

Ein Einkaufstrolley erspart das Tragen schwerer Taschen. Achten Sie beim Kauf auf leicht laufende Räder und ein geringes Eigengewicht. Für die Bewältigung von Treppen gibt es spezielle Modelle mit sogenannten Treppesteiger-Rädern – meist ein Drehrad-System, das das Hochziehen über Stufen erleichtert. Darüber hinaus sind verschiedene Systeme erhältlich. Es gibt beispielsweise Modelle, bei denen die Tasche abgenommen und das Gestell als Sackkarre verwendet werden kann.

Lupe mit Licht

Wenn der Beipackzettel wieder einmal winzig klein geschrieben ist, hilft eine Leselupe mit LED-Licht, das Geschriebene zu entziffern. Sie vergrößert nicht nur den Text, sondern sorgt gleichzeitig für eine optimale Ausleuchtung. Damit sind selbst kleinste Buchstaben klar und deutlich zu erkennen.



TIPP

Alltagshilfen

Als Alltagshilfen bezeichnet man die vielen kleinen „Helferlein“, die dabei unterstützen, alltägliche Aufgaben leichter zu bewältigen. Viele kennen sicherlich Greifzangen, die beim Aufheben heruntergefallener Gegenstände helfen, oder Greifhilfen für das Öffnen von Flaschen, Dosen oder Schraubverschlussgläsern. Es gibt noch eine Vielzahl anderer praktischer „Helfer“ für verschiedene Anwendungen. Diese werden überwiegend in Onlineshops angeboten. Aber auch viele Sanitätshäuser führen zumindest eine Auswahl an Alltagshilfen oder können diese auf Wunsch besorgen. **Alltagshilfen müssen in der Regel selbst bezahlt werden.**

Hilfsmittel

Bei den sogenannten **Hilfsmitteln**, die im **GKV-Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenkassen** gelistet sind, kann man eine **Kostenübernahme durch die Krankenkasse** beantragen. Auch hier ist das Angebot sehr vielseitig und reicht etwa vom Badewannenbrett, einer einfachen Einstiegshilfe in die Badewanne, bis zu aufwendigen Deckenliftsystemen zum Transfer von Rollstuhlfahrern. Wichtig ist dabei, dass die Hilfsmittel auch wirklich gut und sicher in der jeweiligen Wohnsituation eingesetzt werden können. Deshalb sollte die Beratung und die Auswahl der konkreten Hilfsmittel direkt in der Wohnung durch geschulte Fachkräfte stattfinden. Es muss dabei auch nicht immer das Sanitätshaus um die Ecke sein. Viele Sanitätshäuser bieten für die Hilfsmittelversorgung eine Beratung zu Hause an und sind in einem **weiteren Umkreis tätig.**

Der Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenkasse GKV betreibt eine Webseite mit einem Online-Katalog der zugelassenen Hilfsmittel; eine weitere verlässliche Informationsquelle ist die Datenbank mit medizinischen Hilfsmitteln auf der Webseite des REHADAT-Portals.

Daheim wohnen mit Demenz

Orientierung und Sicherheit



Für Menschen mit der Diagnose Demenz sind die eigenen vier Wände von besonderer Bedeutung: Das vertraute Zuhause bietet Orientierung, Sicherheit und Identität und wird damit zu einem wichtigen Ankerpunkt. Das hilft, den Alltag zu bewältigen und sorgt für Wohlbefinden. Doch das Leben mit Demenz verändert auch die Ansprüche an die Wohnsituation. Wohnberatung unterstützt dabei, die Einrichtung übersichtlicher und sicherer zu gestalten und dabei ein hohes Maß an Orientierung und Wiedererkennbarkeit zu erhalten.

Je nach Grad der Demenz greifen andere Maßnahmen

In welchem Stadium der Krankheit passt welche Maßnahme? Demenzielle Erkrankungen verlaufen in verschiedenen Stadien. Es muss immer wieder neu überprüft werden, ob die organisierten Anpassungsmaßnahmen noch den Zweck erfüllen oder ob weitere Veränderungen nötig sind. Gerade technische Lösungen können zu Beginn der Erkrankung oft noch eingesetzt werden. Im späteren Verlauf aber rufen diese eventuell Unverständnis oder sogar Angst hervor. Als Beispiel sei der Treppenlift genannt. Sich auf einen Stuhl zu setzen, der sich über die Stufen in ein anderes Stockwerk bewegt, kann für Menschen mit fortgeschrittener Demenz unheimlich sein und daher abgelehnt werden.



Orientierung erleichtern und Umgebung gestalten

„So wenig wie möglich, so viel wie nötig“ ist unabdingbarer Grundsatz bei Wohnungsanpassungsmaßnahmen. Vertraute Strukturen geben Sicherheit. Zu viele Veränderungen können zu Verwirrung und Orientierungslosigkeit in den eigenen vier Wänden führen. Daher Folgendes beachten:

- Räume übersichtlich gestalten
- Helle und blendfreie Beleuchtung
- Spezielle Leuchten, die das natürliche Tageslicht nachahmen, unterstützen den natürlichen Schlaf-wach-Rhythmus
- Dunkle oder spiegelnde Flächen vermeiden, da sie oft als Löcher oder Wasser interpretiert werden und von den Erkrankten gemieden werden.
- Rückzugsräume, aber auch Plätze zur Beschäftigung schaffen
- Zimmertüren oder Schranktüren aushängen kann eventuell sinnvoll sein, um das Finden von Gegenständen zu erleichtern und die Selbstständigkeit zu fördern
- Bekannte Piktogramme oder Bilder als Kennzeichen verwenden, wie z. B. das „WC-Männchen“

Sicherheitsmaßnahmen ohne Freiheitsbeschränkung

Gefahren vermeiden

Welche Sicherheitsmaßnahmen sind nötig und wie können diese möglichst ohne Einschränkung der Freiheit und der Gewohnheiten des Betroffenen umgesetzt werden? Was kann man tun bei einem erhöhten Bewegungsdrang? Es muss stets abgeschätzt werden, inwieweit die geistigen Leistungen noch ausreichen, um beurteilen zu können, ob Aktivitäten gefährlich werden können. Häufiges Problem ist, dass Betroffene beispielsweise zum Spaziergang aufbrechen, den Rückweg aber nicht mehr finden. Kommen dann noch körperliche Einschränkungen, wie Gangunsicherheit dazu, müssen Maßnahmen zum Schutz des Betroffenen entwickelt werden.

Dabei gilt: Welche Maßnahme erhält die größtmögliche Freiheit? Eine Tür zu verschließen, ist manchmal nicht notwendig, wenn die Tür aus dem Gesichtsfeld verschwindet, z. B. durch einen Vorhang. Auch Sensormatten oder Bewegungsmelder, die einen Alarm an den Betreuer schicken, wenn eine Tür durchschritten wird, können hier helfen. Hilfreich ist sicherlich auch, den Bewegungsdrang umzuleiten, z. B. in einen gut abgesicherten Garten mit einem Rundweg und beliebten Beschäftigungsmöglichkeiten (siehe Kapitel „Rund ums Haus“).

Worauf ist zu achten?

- Es sollen Türschlösser eingebaut werden, die auch dann zu öffnen sind, wenn von der anderen Seite ein Schlüssel steckt.
- Fenster können als Ausgang missinterpretiert werden. Dies ist vor allem im Obergeschoss gefährlich: Fenstergriffe mit Schloss oder mit entsprechenden Arretierungsmöglichkeiten anbringen, so können die Fenster nur gekippt werden
- Treppen sind potentielle Sturzquellen: Die erste Stufe optisch markieren und ggf. bei fortgeschrittenem Krankheitsverlauf Einbau ausreichend hoher und stabiler Treppenschutzgitter
- Stürze beim nächtlichen Toilettengang können durch Nachtlichter mit Bewegungsmelder verringert werden

- Chemische Reinigungsmittel gegen ungefährliche Produkte austauschen oder an für den Betroffenen unzugänglicher Stelle aufbewahren
- Insbesondere bei Rauchern schwer entflammbare Textilien verwenden
- Giftige Pflanzen gegen ungiftige austauschen. Gleiches gilt für Pflanzen mit spitzen Blättern
- Temperaturbegrenzer bei Heißwasser beugen Verbrennungen vor
- Aqua-Stopp bei Geschirrspüler und Waschmaschine verhindern Überschwemmungen

Technik für Selbstständigkeit und Sicherheit

Technische Hilfsmittel

- Sie unterstützen die Selbstständigkeit im Alltag:
 - Eine digitale Uhr, die auch die Tageszeit anzeigt, kann in der Tagesstruktur unterstützen.
 - Ein digitaler Medikamentenspender hilft dabei, Medikamente pünktlich einzunehmen.
- Sie erhöhen die Sicherheit:
 - So bieten smarte Rauchmelder mehr Sicherheit, da sie im Ernstfall automatisch einen Notdienst oder nahewohnende Angehörige alarmieren.
 - Statt den Herd stillzulegen, kann eine Herdsicherung (siehe Kapitel Küche) eingebaut werden
- Sie erleichtern die Kommunikation:
 - Handys mit wenigen Tasten und nur mit der Telefonfunktion können das Telefonieren einfacher machen.
 - Ein spezielles Tablet für Videotelefonie sowie zum Empfangen von Fotos und Nachrichten mit besonders einfacher Bedienbarkeit, ist ideal, um mit Familie und Bekanntenkreis in Kontakt zu bleiben.



Besonders wichtig ist es, zu hinterfragen, was der Einsatz eines technischen Geräts für den einzelnen Menschen mit Demenz bedeutet. Werden auch seine Persönlichkeit geachtet, seine Würde bewahrt und die Selbstständigkeit unterstützt, oder fühlt er sich dadurch eher verunsichert, eingeschränkt oder übergangen?

Weitere hilfreiche Hinweise finden sich im Kapitel „Digitale Assistenz – Technik für zu Hause“. Zusätzliche Informationen bietet die Alzheimer Gesellschaft unter dem Stichpunkt „Technische Hilfen“.

Weitere Hilfsangebote

Angehörige können sich bei speziellen Beratungs- und Betreuungsangeboten (z. B. Alzheimer Gesellschaft, Gerontopsychiatrische Dienste, Beratungsstellen für pflegende Angehörige, Selbsthilfegruppen etc.) informieren und Hilfe holen.

Mit einer Wohnberatung sind vielfältige Anpassungen möglich, die auch für Betreuungs- und Pflegepersonen Entlastung schaffen können.

TIPP



Digitale Assistenz

Technik für zu Hause



Der Trend zur Digitalisierung erreicht zunehmend auch das private Wohnen zu Hause. Der Begriff „Digitale Assistenz“ bezieht sich in dieser Broschüre auf Produkte und Systeme, die das selbstständige und selbstbestimmte Leben zu Hause erleichtern und bei der häuslichen Betreuung und Pflege unterstützen.

Techniknutzung als Chance und Herausforderung

Das Angebot digitaler Produkte und Systeme wächst stetig. Dadurch eröffnen sich neue Möglichkeiten, um den Alltag zu erleichtern und die Lebensqualität zu erhöhen. Aber mit jedem neuen Produkt und jeder neuen Anwendung entsteht auch die Herausforderung, sich neues Wissen anzueignen. Man muss lernen, wie sich die Technik im Alltag richtig einsetzen lässt. Deshalb ist es wichtig, nicht nur die Vorteile zu sehen, sondern auch darauf zu achten, dass die Technik verständlich bleibt und die Menschen nicht überfordert.

Einsatz von Technik ist „Teamarbeit“

Erfahrungen aus der Beratungspraxis und aktuelle Studien zeigen, dass auch ältere Menschen und Menschen mit Beeinträchtigung in Bezug auf digitale Technik eigene Erfahrungen und Offenheit mitbringen – anders, als es oft dargestellt wird.

Aber viele benötigen zumindest in der Startphase – bei der Montage, Installation und Programmierung der Systeme – Unterstützung durch Angehörige, Bekannte oder professionelle Dienstleister. Für schwerhörige Personen gibt es zum Beispiel sogenannte „Blitzklingeln“, die über ein Lichtsignal anzeigen, wenn es an der Tür läutet. Dafür muss ein Sensor auf die akustische Ton-



quelle der vorhandenen Türsprechanlage (siehe Seite 10) aufgeklebt und mit dem Empfangsgerät verbunden werden. Anschließend sollte man testen, ob das System auch wirklich zuverlässig funktioniert. Das ist alles nicht kompliziert. Für Menschen mit weniger Erfahrung im Umgang mit technischen Geräten kann es jedoch hilfreich sein, eine verständliche Anleitung oder Unterstützung zu erhalten – damit der Einstieg gut gelingt und keine Unsicherheit entsteht. Ansprechpartner, an die man sich ohne Scheu wenden kann, wenn etwas einmal nicht so funktioniert, wie es soll, sind ebenfalls eine große Hilfe. Um die Möglichkeiten der Technik auch wirklich ausnutzen zu können, empfiehlt es sich, das Ganze als Team anzugehen. Wie die entsprechenden Teams dann konkret aussehen, kann je nach Lebenssituation ganz unterschiedlich sein – es kann aus Angehörigen, Ehrenamtlichen oder Fachkräften bestehen.

Digitale Assistenz in der Wohnberatung

Digitale Produkte und Systeme können dazu beitragen, die Selbstständigkeit von Menschen mit Einschränkungen zu erhöhen. Sie können zudem einen wichtigen Beitrag zur Sicherheit im eigenen Zuhause leisten und die soziale Teilhabe fördern. Das Spektrum an Produkten, Systemen und Anwendungen ist inzwischen sehr vielfältig und die Entwicklung rasant. Deshalb kann diese Broschüre nur einen ersten Überblick geben. Weitere Hinweise für eine vertiefte Recherche finden sich auf Seite 46 unter »TIPP« am Ende des Überblicks.



Digitale Assistenz im Bereich der Selbstständigkeit zu Hause

- Systeme, die in der Logik des „Zwei-Sinne-Prinzips“ unterstützen, z. B. Türklingelanlagen mit Lichtsignal und erhöhter Lautstärke
- Geräte zur Unterstützung der Orientierung und Alltagsstrukturierung bei Demenz
- Spezielle Produkte für Menschen mit Seheinschränkungen, z. B. digitale Lupen oder Bildschirmlesegeräte
- Spezielle Produkte für Menschen mit Höreinschränkungen, z. B. Lichtsignalanlagen oder Hörunterstützungssysteme für Radio und Fernseher
- Kleine digitale Helfer zum Wiederfinden von Gegenständen („AirTag“, „SmartTag“)
- Haushaltsroboter, z. B. Staubsaugerroboter und Rasenmäroboter
- Elektrisches Türschloss oder elektrische Türöffnungsanlagen
- „Smarte“ Steuerungssysteme, z. B. für Beleuchtung, Heizungen und Rollos
- Automatische Nachtlichter mit Bewegungsmelder
- Automatische Herdabschaltung





Digitale Assistenz im Bereich der Sicherheit zu Hause

- Intelligente Rauchmelder, Wassermelder etc., die bei Verdacht auf Gefahr Angehörige oder Notrufzentralen alarmieren
- Systeme zur passiven Alarmierung, z. B. über Bewegungsmelder oder Türsensoren
- Systeme zur aktiven Alarmierung in Notsituationen zu Hause oder unterwegs, teilweise mit Möglichkeit zur Sprachsteuerung und Übermittlung von Positionsdaten
- Sturzerkennungssysteme
- Systeme zur Ortung von Personen mit eingeschränkter Orientierungsfähigkeit
- Videosprechanlagen

Digitale Assistenz im Bereich der sozialen Teilhabe

- Kommunikationsunterstützung: Spezielle Telefone, Handys und Smartphones für Menschen mit besonderen Bedarfen, z. B. Großtastentelefone, Telefone mit bebilderten Kurzwahltasten, Geräte mit einfach strukturierten Benutzeroberflächen; hörgerätekomppatible Telefone etc.
- Einfache Geräte für die Videotelefonie mit Angehörigen, Freunden, Pflegedienst o. Ä.
- Systeme zur reinen Sprachsteuerung von Kommunikationsmitteln



In einer Wohnberatung kann man sich informieren, welche digitalen Produkte oder Systeme sinnvoll sind – und ob es dafür eine Möglichkeit zur Finanzierung gibt.

TIPP

Finanzierung

- Digitale Assistenzsysteme können – sofern sie die häusliche Pflege erleichtern oder die Selbstständigkeit fördern – im Rahmen der wohnumfeldverbessernden Maßnahmen nach § 40 SGB XI von der Pflegekasse mit bis zu 4.180 Euro bezuschusst werden. (Stand 10/2025)
- Manche digitalen Assistenzprodukte sind in der Produktgruppe 52 des GKV-Hilfsmittelverzeichnisses der gesetzlichen Krankenkassen gelistet. Dadurch können diese Produkte unter bestimmten Voraussetzungen als Hilfsmittel bezogen werden.

Produktinformationen

- Weitere Informationen zu Produkten und Systemen aus dem Bereich „Digitale Assistenz“ findet man auf der Homepage www.digitale-wohnberatung.bayern im Bereich „Produkte“.
- Informationen zu Möglichkeiten der technischen Unterstützung mit dem Fokus auf der privaten und beruflichen Pflege finden sich auf der Homepage www.lebenpflegedigital.de des Berliner Landeskompetenzentrums „Leben – Pflege – Digital“.
- Über aktuelle Produkte informieren zudem Online-Technikportale wie www.chip.de oder die Stiftung Warentest auf der Seite www.test.de

Allgemeine Sicherheit und Sturzprophylaxe



Vorsicht vor Sturzrisiken in den eigenen vier Wänden

„Die meisten Unfälle passieren im Haushalt!“ Diese Warnung kennt jeder. Ein Sturz kann langfristige Folgen haben, deswegen ist Vorbeugen die beste Medizin.

Doch was sind die Ursachen, dass es in den eigenen vier Wänden so oft zu Verletzungen kommt?

Mehr Sicherheit in der Wohnung: Sofortmaßnahmen

Kurz gesagt alles, was Stolpern vermeidet, dient der Sicherheit. Das kann man tun:

- Für gute Beleuchtung sorgen (ggf. mit Bewegungsmelder)
- Lose Teppiche entfernen oder mit rutschfesten Unterlagen sichern
- Stolperfallen wie lose Kabel, Dekoartikel etc. entfernen
- Türschwellen mit Schwellenkeilen oder kleinen Rampen ausgleichen
- Haltegriffe und Handläufe anbringen
- Über Rampen- bzw. Liftlösungen nachdenken
- In der Badewanne Hilfsmittel wie Badewannensitz und Haltegriffe nutzen und einen Anti-Rutsch-Streifen anbringen
- Bodengleiche Dusche einbauen bzw. Einstiegshöhe verringern
- Alltägliche Dinge immer leicht erreichbar platzieren
- Sitzmöglichkeiten mit Armlehnen schaffen und auf individuelle Sitzhöhe achten



Aktiv bleiben als Sturzprävention

Übungen für Kraft, Balance und Koordination helfen, Stürze zu vermeiden. Entsprechende Angebote werden von den Krankenkassen finanziell unterstützt:

- Sportangebote für ältere Menschen gibt es in Vereinen, Volkshochschulen, Senioreneinrichtungen und Fitnessstudios – ideal für regelmäßiges Training
- Wichtig ist auch eine regelmäßige ärztliche Betreuung, um gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden



Körperliche Einschränkungen erhöhen das Risiko

Die häufigsten Risikofaktoren sind körperliche Einschränkungen durch Krankheiten wie Parkinson, Epilepsie oder Schlaganfall, frühere Stürze, Brüche oder andere Verletzungen.

Das kann man tun:

- Gute medikamentöse Einstellung (insbesondere Absprache bei Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva hinsichtlich erhöhter Sturzgefahr)
- Hilfsmittel und Alltagshilfen nutzen, z. B. einen Stockhalter, der dafür sorgt, dass der Gehstock immer griffbereit ist
- Geeignete Schuhe, z. B. geschlossene Hausschuhe, rutschfeste Sohlen
- Gehtraining mit therapeutischer Anleitung



Vorsorgen für den Fall eines Sturzes

Sturzgefährdete Personen können auch für mögliche Notfälle vorsorgen: Ein Hausnotrufsystem mit tragbarem Sender (z. B. als Armband) ermöglicht per Knopfdruck die Verbindung zur Notrufzentrale.

Zudem sollten Angehörige oder Nachbarn einen Wohnungsschlüssel besitzen, um im Notfall schnell und problemlos Zugang zur Wohnung zu haben.

Wohnungsanpassung bei Seheinschränkungen

Das kann man tun:

- Helle, gleichmäßige Beleuchtung ohne Blendung mit Bewegungsmelder für automatische Lichtsteuerung
- Starke Farbkontraste zwischen Wand, Boden, Lichtschaltern, Möbeln, ...
- Markierungen an Stufen, Schwellen
- Klare, freie Wege ohne Stolperfallen
- Smarte Steuerung von Geräten
- Alltagshilfen wie Vergrößerungshilfen, Waage mit Sprachausgabe, tastbare Markierungen, ...
- Große Tasten und große, kontrastreiche Beschriftung

Ausführlich Information und Beratung bieten:

- BBSB e. V. – Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund Beratung für blinde und sehbehinderte Menschen
- Blickpunkt Auge – DBSV Beratungsangebote | Sehen im Alter

Wohnungsanpassung bei Höreinschränkungen

Das kann man tun:

- Geräte mit besonderer Lautstärke, Telefon, ...
- An Hörgeräte angepasste Elektrogeräte, wie Telefon, Fernseher, ...
- Sichtbare Signale statt akustischer: Lichtsignal an Türsprechanlage (siehe Seite 10), ... und / oder Vibrationsgerät für Alarmfunktion
- Türkommunikation verbessern – Video-Sprechanlage mit Bildschirm
- Sitzgelegenheiten, Bett so platzieren, dass der Raum und die Tür gut im Blickfeld liegen
- Angenehme Raumakustik

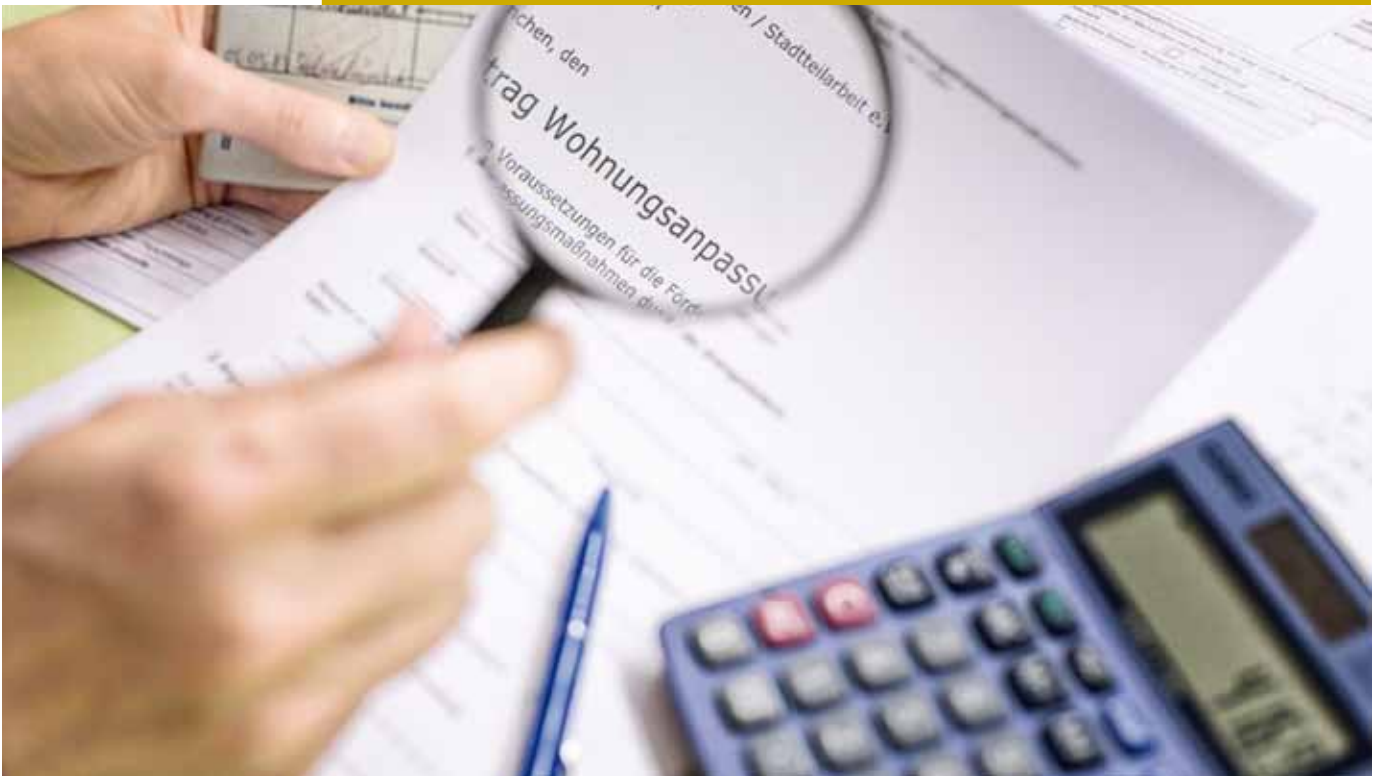
Ausführlich Information und Beratung bieten:

- Deutsche Schwerhörigenbund (DSB)
DSB | Deutscher Schwerhörigenbund e.V. (DSB)
- Deutscher Gehörlosen-Bund (DGB)
DGB | Deutscher Gehörlosenbund e.V. (DGB)



TIPPS

Finanzierungsmöglichkeiten von Wohnungsanpassungsmaßnahmen



Finanzierung – allgemeine Infor- mationen

Es gibt verschiedene Kostenträger und Förderprogramme, die Maßnahmen zur Wohnungsanpassung unterstützen. Häufig sind diese Angebote an bestimmte persönliche Voraussetzungen geknüpft – etwa an das Einkommen, eine bestehende Pflegebedürftigkeit oder an eine anerkannte Schwerbehinderung.

Dazu zählen zum Beispiel die Unterstützungsangebote der Kranken- und Pflegekassen. Oft lassen sich unterschiedliche Förderquellen miteinander kombinieren. Solche sogenannten Misch- oder Bausteinfinanzierungen machen es möglich, auch größere Vorhaben umzusetzen.

Bevor freiwillige Zuschüsse – etwa von Land, Kommune oder Stiftungen – beantragt werden, sollten zunächst alle gesetzlichen Leistungen geprüft werden. Dabei gilt das Prinzip der Nachrangigkeit. Das bedeutet, dass diese Fördermittel in der Regel erst nach Ausschöpfung anderer Fördermöglichkeiten genutzt werden können.

Der Antrag muss immer vor Beginn des Vorhabens gestellt werden. Über die genauen Bedingungen informieren die Fördergeber oder Wohnberatungsstellen.

Wird ein Umbau über Fördermittel finanziert, ist in der Regel die fachgerechte Umsetzung durch qualifizierte Handwerksbetriebe erforderlich. Nur so können die Zuschüsse auch tatsächlich gewährt werden.

Wer zur Miete wohnt, sollte geplante bauliche Veränderungen frühzeitig mit dem Vermieter oder der Wohnungseigentümergeinschaft abstimmen. Rechtliche Grundlagen dazu finden sich unter anderem in § 554 BGB sowie § 20 WEG.

Krankenkasse

Gesetzlich Versicherte haben Anspruch auf verschiedene Hilfsmittel, die ihre Mobilität und Selbstständigkeit im Alltag unterstützen. Dazu gehören zum Beispiel Gehhilfen wie Rollatoren oder Badhilfen wie Badewannenbretter. Die Kostenübernahme durch die Krankenkasse ist an die Listung des Hilfsmittels im sogenannten Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) gebunden. Dieses Verzeichnis ist online unter www.rehadat-gkv.de einsehbar.

Für Privatversicherte hängt die Kostenübernahme von den Bedingungen des individuell abgeschlossenen Vertrags ab.

Antragsvoraussetzungen

Voraussetzung für die Kostenübernahme ist eine ärztliche Verordnung (Rezept) durch die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Arzt. Diese muss eine medizinische Diagnose beinhalten und idealerweise auch genaue Angaben zum benötigten Hilfsmittel machen, wie etwa die Hilfsmittelnummer.

Leistungsumfang

Zu den Leistungen der Krankenkasse im Bereich der Hilfsmittel gehören unter anderem die Bereitstellung, Instandsetzung, Schulung im Umgang mit dem Hilfsmittel sowie regelmäßige Wartungen und technische Kontrollen. Falls erforderlich, kann die Krankenkasse den Versicherten auch Hilfsmittel leihweise zur Verfügung stellen.

Antragstellung

Die ärztliche Verordnung (Rezept) wird entweder direkt bei der Krankenkasse oder – nach vorheriger Absprache mit der Kasse – bei einem Sanitätshaus oder einem bestimmten Vertrags-Rehahändler eingereicht. Sollte die Krankenkasse die Leistung ablehnen, kann innerhalb eines Monats schriftlich Widerspruch eingelegt werden.

In der Regel wird das Rezept beim Sanitätshaus eingereicht, sofern dieses als Vertragspartner der Krankenkasse fungiert. Das Sanitätshaus übernimmt dann die weiteren Schritte, einschließlich der Abwicklung mit der Krankenkasse.

Pflegekasse

Die gesetzlichen und privaten Pflegekassen übernehmen einen Teil der Kosten für bestimmte Hilfsmittel und Maßnahmen im Bereich der Pflege (siehe § 40 SGB XI). Dazu gehören:

- A** – Diverse technische Pflegehilfsmittel oder Hilfsmittel, die für den einmaligen Verbrauch bestimmt sind.
- B** – Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes, die die Pflege erleichtern und den Alltag der Betroffenen unterstützen.

Antragsvoraussetzungen

Um Leistungen von der Pflegekasse zu erhalten, muss die versicherte Person in einen Pflegegrad eingestuft sein. Finanzielle Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes werden gewährt, wenn diese dazu beitragen, die häusliche Pflege zu ermöglichen, erheblich zu erleichtern oder eine möglichst selbstständige Lebensführung der pflegebedürftigen Person wiederherzustellen.

Leistungsumfang

Für **A** – Pflegehilfsmittel werden im Hilfsmittelkatalog separat von den klassischen Hilfsmitteln aufgeführt. Die zuständige Pflegekasse informiert über die genaue Abgrenzung und die Voraussetzungen für die Kostenübernahme.

Für **B** – Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes können Zuschüsse von bis zu 4.180 Euro pro Person gewährt werden. Wenn mehrere pflegebedürftige Personen gemeinsam in einer Wohnung leben, kann die Förderung bis zu einem Betrag von 16.720 Euro pro Wohnung erfolgen. (Stand 10/2025)

Antrag auf Zuschuss für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Für die Beantragung genügt ein formloser Antrag der versicherten Person bei der zuständigen Pflegekasse. Antragsformulare können entweder auf den Webseiten der jeweiligen Pflegekassen heruntergeladen werden oder durch die Pflegekassen auf Anfrage verschickt werden. Eine ärztliche Verordnung ist nicht notwendig, jedoch wird in der Regel ein Kostenvoranschlag für die geplante Maßnahme verlangt. Der Medizinische Dienst der Pflegekassen kann entweder Maßnahmen anregen oder auf Wunsch der Pflegekasse den Antrag prüfen. Jeder Antrag wird individuell und im Einzelfall unter Berücksichtigung der persönlichen Situation der Antragsteller entschieden.

TIPP

Entscheidungshilfe

Die Entscheidung, ob die oft nicht unerheblichen Kosten für eine Umbaumaßnahme investiert werden sollen, ist nicht immer einfach. Doch es lohnt sich, folgende Fragen zu bedenken:

- Kann die Selbstständigkeit durch die Maßnahme erhalten werden?
- Kann die Lebensqualität verbessert werden?
- Kann die Pflege dadurch erleichtert werden?
- Lässt sich der Umzug in eine stationäre Einrichtung verhindern und somit der Wunsch des Betroffenen, zu Hause alt zu werden, erfüllen?
- Und schließlich: Welche Kosten wären mit einem Umzug und den Heimkosten verbunden, und sind diese möglicherweise langfristig sogar wesentlich höher?

Auch zu diesen wichtigen Entscheidungsfragen können Beratungsstellen wertvolle Unterstützung bieten.

Bitte beachten:

Fördermöglichkeiten und Finanzierungshilfen werden immer wieder aktualisiert oder geändert. Die hier aufgeführten Punkte beziehen sich auf den Stand Oktober 2025. Informieren Sie sich unbedingt bei Ihrer regionalen Wohnberatungsstelle oder über www.digitale-wohnberatung.bayern über den aktuellen Stand, bevor Sie Aufträge vergeben.

Weitere Förderungen

Einige Bundesländer, Bezirke oder Kommunen haben zusätzliche Förderprogramme aufgelegt oder Zugang zu Stiftungsmitteln. Diese Mittel sind freiwillig (nicht gesetzlich verankert) und werden nach unterschiedlichen Bedingungen vergeben. Wer Maßnahmen zur Wohnungsanpassung plant, sollte sich deswegen immer bei der örtlichen Wohnberatung über mögliche Fördermittel informieren. Weitere Informationen zu den Wohnberatungsstellen in Bayern und aktuellen Finanzierungsprogrammen findet man auf www.digitale-wohnberatung.bayern

Sozialhilfe

Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch (SGB XII) können ebenfalls zur Verbesserung der Wohnsituation älterer, behinderter oder pflegebedürftiger Menschen gewährt werden. Diese Unterstützung dient dazu, die Lebensqualität und Selbstständigkeit im eigenen Zuhause zu erhalten.

**Antragsvoraussetzungen**

Zunächst wird geprüft, ob die hilfebedürftige Person über ausreichende finanzielle Mittel, wie Einkommen oder Ersparnisse, verfügt, um sich selbst zu helfen. Die Leistungen nach dem SGB XII sind nachrangig, das heißt, alle gesetzlich verpflichteten Kostenträger müssen vorrangig geprüft werden. Für die Anpassung von Wohnungen kommen folgende Leistungen infrage:

- Eingliederungshilfe
- Hilfe zur Pflege
- Altenhilfe

Diese Leistungen können unterstützend wirken, wenn andere Fördermöglichkeiten nicht ausreichen.

Leistungsumfang

Maßnahmen zur Wohnungsanpassung werden im Einzelfall geprüft, wobei auch die Verhältnismäßigkeit berücksichtigt wird. In bestimmten Fällen können die Kosten jedoch bis zur vollen Höhe übernommen werden, wenn die Maßnahme als notwendig und angemessen erachtet wird.

Antragstellung

Ein Antrag auf Leistungen nach dem SGB XII muss beim zuständigen Sozialamt gestellt werden. Dieses prüft die Anspruchsvoraussetzungen, stellt die erforderlichen Formulare zur Verfügung und trifft die Entscheidung über die Bewilligung der Leistungen.

KfW-Programme

In der Vergangenheit hat die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) regelmäßig auch Maßnahmen zur Barrierereduzierung unterstützt (Förderung 455). Derzeit sind dafür keine Mittel verfügbar. Anträge können nicht gestellt werden.

Die Programme der KfW werden immer wieder angepasst. Oft haben sie auch ein begrenztes Budget und sind irgendwann ausgeschöpft.

Diese Situation kann sich bei verbesserter Finanzlage auch wieder ändern. Aktuelle Informationen zu diesem Programm finden Sie auf der Webseite der KfW unter www.kfw.de

Kredit Nr. 159 – Altersgerecht Umbauen

Dieser Kredit eignet sich auch für präventive Maßnahmen, da er nicht an den aktuellen Gesundheitszustand des Antragstellers gebunden ist. Voraussetzung ist jedoch, dass bestimmte technische Mindestanforderungen eingehalten werden. Diese Anforderungen sowie die förderfähigen Maßnahmen sind im Dokument „Technische Mindestanforderungen und förderfähige Maßnahmen“ auf der Webseite der KfW www.kfw.de zu finden.

Leistungsumfang

Die Förderung erfolgt durch einen zinsgünstigen Kredit, der bis zu maximal 50.000 Euro pro Wohneinheit betragen kann. Eine Kombination mit anderen Förderprogrammen, auch der KfW-Bank, wie zum Beispiel dem Programm „Energieeffizient Sanieren“, ist ebenfalls möglich.

Antragstellung

Generell müssen die Anträge vor Beginn des Vorhabens gestellt werden. Die Beantragung des Kredits erfolgt ausschließlich über Finanzinstitute, wie zum Beispiel die jeweilige Hausbank. Weitere Informationen zu diesem Kredit sind auf der Webseite der KfW unter www.kfw.de/159 verfügbar.

WEITERE KOSTENTRÄGER UND FÖRDERER

Unfallversicherung

Im Zusammenhang mit Arbeits- und Wegeunfällen sowie Berufskrankheiten können Mittel zur Rehabilitation von den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern bereitgestellt werden. Bei Unfällen ohne Berufsbezug kommen häufig private Unfallversicherungen für die Rehabilitation auf.

Bundesversorgungsgesetz

Für Kriegsbeschädigte und ihre Angehörigen, Wehr- und Zivildienstbeschädigte, Impfgeschädigte sowie Opfer von Gewalttaten und andere Betroffene sind Leistungen nach dem Bundesversorgungsgesetz (BVG) möglich. Diese Leistungen können zur Unterstützung bei der Bewältigung von gesundheitlichen Einschränkungen oder den Folgen von Schädigungen gewährt werden.

Fördermittel für berufstätige Menschen mit Behinderung

Die Zuständigkeiten für die Beantragung von Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben variieren je nach Arbeitsdauer und -art. Die entsprechenden Ansprechpartner sind:

- Arbeitsamt
- Rentenversicherungsanstalt
- Hauptfürsorgestelle (Integrationsamt)
- Sozialamt

Diese Stellen beraten und entscheiden, welche Leistungen im jeweiligen speziellen Fall in Anspruch genommen werden können.

Stiftungen

Wenn keine Kostenträger vorhanden sind oder alle Mittel ausgeschöpft wurden, können Stiftungen bei entsprechender Bedürftigkeit unter Umständen einen Zuschuss gewähren. In diesem Fall sollte man sich individuell beraten lassen.

Eigene Mittel des Nutzers bzw. des Betroffenen

Oft ist es notwendig, eigene Mittel einzusetzen, besonders wenn Fördermittel nicht ausreichen oder die Voraussetzungen nicht erfüllt sind. Manche greifen auf Mittel aus der Bausparförderung zurück. Bei einer Behinderung gibt es auch vorzeitige Verfügungsmöglichkeiten. Zudem können steuerliche Entlastungen geprüft werden.

Wer hilft – wer berät



Kommunale Beratungsstellen

Bitte beachten Sie: Bei den folgenden Empfehlungen sind oft keine Webadressen angegeben. Links können sich ändern und sind schnell nicht mehr aktuell. Auf der Webseite www.digitale-wohnberatung.bayern finden Sie eine aktuelle Liste verschiedener Links und Webadressen, die Sie bequem direkt anklicken können.

www.digitale-wohnberatung.bayern

Auf dieser Webseite finden Sie die nächstgelegene Wohnberatungsstelle ganz einfach über die Postleitzahlensuche. Dort sind alle Kontaktdaten sowie weiterführende Informationen übersichtlich dargestellt.

Außerdem können Sie sich einen Überblick über Hilfsmittel und Alltagshilfen aller Art verschaffen und finden aktuelle Informationen zu Fördermöglichkeiten und weitere Hinweise.

Kommunale Wohn- beratungsstellen

In ganz Bayern gibt es auf Landkreis- oder kommunaler Ebene Angebote zur Wohnberatung und Wohnungsanpassung. Die meisten geförderten Beratungsstellen bieten eine kostenfreie Beratung an – häufig auch bei einem Hausbesuch. Sie beraten individuell gemäß der aktuellen Lebenssituation und unter Berücksichtigung der Nachhaltigkeit.

- Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnberatung** Bundesweite Anlaufstelle für generelle Fragen der Wohnungsanpassung findet sich auf www.bag-wohnungsanpassung.de Hier findet man auch ein bundesweites Adressverzeichnis.
- Bayerische Architektenkammer – Beratungsstelle Barrierefreiheit** Die Bayerische Architektenkammer bietet gebührenfreie Erstberatung an festen Terminen in verschiedenen bayerischen Städten an, außerdem gibt es Informationsveranstaltungen und Fortbildungen zur Barrierefreiheit und deren baulichen Umsetzung. Örtlichkeiten und Beratungszeiten findet man auf der Webseite www.byak.de
- Für die Wohnungsanpassung empfiehlt sich die Orientierung an der DIN 18040-2. Im Bestand ist eine vollständige Umsetzung oft nicht möglich. Die Norm wird derzeit an die EU-Norm DIN EN 17210 angepasst – künftige Änderungen sind daher zu beachten.
- Fachstellen für pflegende Angehörige** Angehörige von pflegebedürftigen Menschen erhalten hier Rat, Hilfe und Entlastung durch speziell geschulte Fachkräfte zu Fragen der häuslichen Pflege, Betreuung, Hilfsmitteln und Wohnungsanpassung. Auf der Webseite des Bayerischen Landesamtes für Pflege www.lfp.bayern.de finden sich weiterführende Informationen für ganz Bayern.
- Gemeinde oder Stadtverwaltung** Das **örtliche Sozialamt** ist die Anlaufstelle, wo es keine spezialisierten Beratungsstellen gibt. Dessen Beratungs- und Informationspflicht ist im SGB XII – insbesondere in den Bereichen Eingliederungshilfe, Hilfe zur Pflege, Altenhilfe – verankert. Empfehlenswert ist es auch, bei den örtlichen Seniorenbeiräten und -beauftragten oder Behindertenbeauftragten anzufragen, da diese über lokale Gegebenheiten meist gut informiert sind.
- Die **örtlichen Stellen für Wohnungsbauförderung** der kreisfreien Städte und Landratsämter geben Auskunft und beraten zu barrierefreiem Umbau.
- Ambulante Pflegedienste** Neben der eigentlichen Pflegeleistung beraten ambulante Pflegedienste ihre Kunden zu Pflegehilfsmitteln und technischen Hilfsmitteln, auch im Rahmen der Pflegebesuche nach § 37 Abs. 4 SGB XI.
- Seit Anfang 2022 dürfen die Pflegefachkräfte auch bestimmte Hilfsmittel empfehlen. Diese Empfehlung wird von den Kassen wie eine ärztliche Verordnung akzeptiert.

Pflegekasse und Pflegestützpunkte

Die Pflegekassen haben neben ihrer Leistungs- auch eine Beratungspflicht. Diese gründet auf Vorschriften des Pflegeversicherungsgesetzes § 7 ff SGB XI (Aufklärung, Auskunft, Pflegeberatung).

Regional unterschiedlich ausgestattet ist das Angebot der Pflegestützpunkte, die entweder von den Pflegekassen selbst oder in Kooperation mit den jeweiligen Kommunen vor Ort betrieben werden. In den Pflegestützpunkten wird zu allen Fragen rund um die häusliche Versorgung beraten, also auch zu Möglichkeiten der Wohnungsanpassung, insbesondere zu den Standard-Hilfsmitteln und möglichen Wohnformen.

Medizinischer Dienst

Der Medizinische Dienst Bayern (MD Bayern) prüft, ob und in welchem Maße eine Person pflegebedürftig ist. Diese Begutachtung ist die Grundlage für die Einstufung in einen Pflegegrad.

Er berät auch zum häuslichen Umfeld und gibt Empfehlungen zu sinnvollen bzw. notwendigen Veränderungen. Diese Vorschläge sollten auch im Gutachten dokumentiert sein.

Verbraucherzentralen

Auf der Webseite der Verbraucherzentralen www.verbraucherzentrale.de findet man unter der Rubrik „Gesundheit und Pflege“ ausführliche Informationen zu gesetzlichen Rahmenbedingungen, Leistungen und Verfahren rund um die Pflege.

Sanitätshäuser

Sanitätshäuser, die mit Ihrer Krankenkasse eine Leistungsvereinbarung haben, versorgen Sie mit den für Sie notwendigen Hilfsmitteln. Viele Sanitätshäuser haben auch einen Ladenverkauf und eine Auswahl an Hilfsmitteln, die Sie sich zeigen lassen können. Ein gutes Sanitätshaus schickt Mitarbeiter auch zu Ihnen nach Hause und berät Sie in Bezug auf Hilfsmittel. Erkundigen Sie sich nach Anbietern vor Ort, bzw. den Vertragshäusern Ihrer Krankenkasse.

Handwerk

Handwerker sind für viele Ratsuchende, die Veränderungen in ihrer Wohnumgebung benötigen, die ersten Ansprechpartner. Bitte beachten Sie, dass Fördergelder, z. B. für Wohnumfeld-verbessernde Maßnahmen, immer beantragt und bewilligt werden müssen, **bevor** ein Handwerker beauftragt wird. Grundsätzlich gilt: Wenn Umbaumaßnahmen geplant sind, lassen Sie sich immer ein schriftliches Angebot geben und holen Sie möglichst ein zweites Vergleichsangebot ein. Sprechen Sie unbedingt an, dass es um die möglichst umfängliche Reduktion von Barrieren in der Wohnung geht.



Liebe Leserinnen und Leser,

was würden Sie diesem sympathischen Ehepaar als Maßnahme zur Wohnungsanpassung empfehlen?

Nach der Lektüre unserer Broschüre werden Ihnen bestimmt ein paar Verbesserungsvorschläge für die beiden einfallen. Vielleicht haben Sie auch für Ihre eigene Wohnung ein paar Ideen bekommen? Dann sind Sie auf dem richtigen Weg, lange und unabhängig zu Hause zu wohnen. Das sichert Lebensqualität; und wenn Sie damit einen Umzug aus gesundheitlichen Gründen vermeiden können, sparen Sie u. U. auch noch eine Menge Geld. Gehen Sie das Thema vorausschauend und in Ruhe an.

Wir und alle Fachkolleginnen und -kollegen in den bayerischen Wohnberatungsstellen beraten und begleiten Sie gerne bei Fragen zur Barrierefreiheit zu Hause: Kostenlos, mit Fachwissen, und Ihre Selbstständigkeit immer im Blick: Rufen Sie uns an, vereinbaren Sie einen Hausbesuch, lassen Sie sich zu Finanzierungsmöglichkeiten beraten. Zudem finden Sie auf der Webseite www.digitale-wohnberatung.bayern ausführliche Informationen und Kontaktdaten.

**Ihr Team vom Kompetenzzentrum
Barrierefreies Wohnen**

- S. 3 Bayerisches Sozialministerium für Familie, Arbeit und Soziales
- S. 4 Peter Gaymann
- S. 12 annabelleavril.com
- S. 13 *rechts oben*; annabelleavril.com
- S. 14 annabelleavril.com
- S. 15 *Gemälde*; Benjamin Toth - istockphoto.com
- S. 16 *rechts*; annabelleavril.com
- S. 17 *oben*; annabelleavril.com
- S. 18 annabelleavril.com
- S. 19 *oben*; annabelleavril.com
- S. 20 annabelleavril.com
- S. 23 *oben*; annabelleavril.com
- S. 24 *unten*; Brigitta Erdödy
- S. 27 Brigitta Erdödy
- S. 29 annabelleavril.com
- S. 30 *oben*; annabelleavril.com
- S. 30 *unten*; www.flexo-handlauf.de
- S. 31 *oben*; J. Ehrhardt
- S. 32 *oben*; annabelleavril.com
- S. 33 Dr.-Ing. Sigrid Loch, Architektin, in:
Barrierefreies Bauen 02 – Barrierefreie Wohnungen
Bayerische Architektenkammer, Ausgabe Juli 2013,
2. Nachdruck Juni 2019
- S. 34 *oben*; benno-unterforsthuber.de
- S. 34 *unten*; annabelleavril.com
- S. 36 *links unten*; annabelleavril.com
- S. 38 *oben*; Uwe Umstätter - Westend61.de
- S. 39 *oben*; benno-unterforsthuber.de
- S. 41 *oben*; Uwe Umstätter - Westend61.de
- S. 41 *unten*; annabelleavril.com
- S. 44 Markus Wegmann - dreamstime.com
- S. 45 *oben*; annabelleavril.com
- S. 47 *oben*; Roman Chazov - Shutterstock Inc.,
- S. 48 *oben*; benno-unterforsthuber.de
- S. 50 annabelleavril.com
- S. 53 Robert Kneschke - fotolia.com
- S. 56 annabelleavril.com
- S. 59 Peter Gaymann

Alle anderen Fotos: Stadtteilarbeit e.V.



Digitale Wohnberatung

www.digitale-wohnberatung.bayern

Ideen für mehr Komfort und Sicherheit im Alltag zu Hause.

www.digitale-wohnberatung.bayern bietet Ihnen:

- Kostenlose Wohnberatungsangebote in Ihrer Nähe
- Informationen zu nützlichen Alltagshilfen und Hilfsmitteln
- Praktische Produkte zur Wohnungsanpassung
- Alle Einträge mit anschaulichen Fotos
- Tipps zur Finanzierung



Ein Projekt des



**Kompetenzzentrum
Barrierefreies Wohnen**
Stadtteilarbeit e.V.

gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



**Kompetenzzentrum
Barrierefreies Wohnen**

Konrad-Zuse-Platz 11
81829 München
089 35 70 43 – 0
info@komz-wohnen.de
www.komz-wohnen.de

Das Kompetenzzentrum Barrierefreies
Wohnen ist eine Einrichtung von

Verein 
Stadtteilarbeit

Gefördert durch:



Landeshauptstadt
München



Landkreis
München



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Aktion
MENSCH