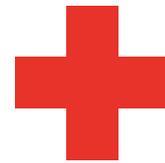


Die Wohnberatung wird gefördert durch das



LANDRATSAMT
TRAUNSTEIN

**Bayerisches
Rotes
Kreuz**
Kreisverband Traunstein

Ein Leben Lang zu Hause wohnen

Maßnahmen zur Wohnraumanpassung im Landkreis Traunstein



Unsere Mission + Menschen helfen

 Bayerisches
Rotes
Kreuz
Kreisverband Traunstein

Zu Hause daheim

Für ein selbstbestimmtes Wohnen – auch im Alter und bei Beeinträchtigungen

Fotos: A.Zelck, DRK/BRK



**Sie möchten sicher und selbstbestimmt in Ihrer vertrauten Umgebung wohnen?
Auch bis ins hohe Alter oder bei besonderen Gesundheitsrisiken?**

Dann ist es für Sie sicher beruhigend zu wissen, dass die **sozialen Dienste im BRK
an Ihrer Seite sind, falls nötig – rund um die Uhr.**

Mit dem BRK sind Sie zuhause nie allein.



„Meine Mutter weiß genau: Wenn sie Hilfe braucht, tue ich alles, was ich kann. Aber im akuten Notfall? Da kann das Rote Kreuz einfach mehr. Und das weiß sie ja auch. Es ist also eigentlich nicht ihr, sondern unser Hausnotruf. Er macht uns beide sicherer.“

**Bunter, sicherer,
unbeschwerter.**

Gerne informieren wir Sie unverbindlich: Telefonisch unter 0861 98973 42, bei Ihnen zuhause oder in unseren Büros

- ✓ **Unterstützung bei der Organisation der häuslichen Versorgung**
- ✓ **Begleitung und Beratung durch unsere Fachstelle für pflegende Angehörige**
- ✓ **Sicherheit durch unseren Hausnotruf mit 24-Stunden Hintergrunddienst**
- ✓ **Hilfe bei der Haushaltsführung und Unterstützungsangebote im Alltag**
- ✓ **Informationen zu seniorengerechter Wohnungsanpassung**
- ✓ **Versorgung mit warmen Mahlzeiten durch unseren Menüservice**
- ✓ **Beratung zu Kuren für pflegende Angehörige, Mütter und Väter**
- ✓ **BRK Servicewohnen zuhause: Ein Gesamtpaket**

Profitieren auch Sie von unseren Diensten, Netzwerken und Kooperationen im ganzen Landkreis.

Bayerisches Rotes Kreuz KdöR

Kreisverband Traunstein – Soziale Dienste

Gewerbepark Kaserne 13, 83278 Traunstein

Telefon: 0861 98973 42, E-Mail: wus@kvtraunstein.brk.de

www.brk-traunstein.de



Grußwort

Grußwort von Landrat Siegfried Walch für die Wohnraumberatung des Bayerischen Roten Kreuzes – Kreisverband Traunstein

Noch nie war die Lebenserwartung so hoch wie heute. Allein im Landkreis Traunstein sind fast ein Viertel der Mitbürgerinnen und Mitbürger über 65 Jahre alt.

Darum liegen uns gemeinsam die Förderung und der Erhalt der Lebensqualität vor allem älterer Menschen besonders am Herzen!

Die Wohnraumberatung des Bayerischen Roten Kreuzes setzt an diesem Punkt an und orientiert sich dabei am Wunsch, möglichst lange selbstbestimmt in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung leben zu können.

Dafür müssen aber natürlich auch die Voraussetzungen der eigenen „vier Wände“ stimmen. Denn oft zeigen sich erst beim genauen Blick, dass sich dort Hindernisse und Gefahren verbergen, die in jungen Jahren keine Relevanz hatten.

Dazu braucht es natürlich Planung und Beratung, um die besten Lösungen zu finden:

Oft können auch kleine Maßnahmen eine große Wirkung haben, um Barrieren abzubauen. Darauf hinzuweisen kann sprichwörtlich Gold wert sein. Ein großes „Vergelt's Gott“ geht an die engagierten Menschen für die vielfältige Arbeit des Bayerischen Roten Kreuzes zum **Wohle unserer Menschen in der Region!**



Herzlichst,
Ihr

A handwritten signature in blue ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Siegfried Walch
Landrat des Landkreises Traunstein

Die Wohnberatungsstelle im Landkreis Traunstein

(von Bernhard Lerner, Leiter soziale Dienste BRK im Traunstein und zertifizierter Wohnberater (BAG))



Die Wohnberatungsstelle wurde bereits vor sechs Jahren eingerichtet, ist fester Bestandteil im seniorenpolitischen Gesamtkonzept im Landkreis und wird vom Landkreis Traunstein gefördert. Der Beratungsbedarf steigt seitdem jedes Jahr erheblich. Neben der hauptamtlichen Leitung konnten, um den Flächenlandkreis bestmöglich abzudecken, bisher zwölf zusätzliche ehrenamtliche Wohnberaterinnen und Wohnberater gewonnen und ausgebildet werden.

Tragende Säule der Beratungsleistung ist ein Hausbesuch: Nach einer Terminvereinbarung kommt ein BRK Wohnberater zu Ihnen nach Hause, bespricht mit Ihnen die möglichen Maßnahmen und Unterstützungsmöglichkeiten im Umfeld und skizziert die besprochenen Hilfen in einem Bericht.

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden und der vertrauten Umgebung wohnen zu bleiben, ist der erklärte Wunsch der meisten älteren Menschen.

Die vielfältigen Möglichkeiten für ein Wohnen im Alter auch bei zunehmendem Hilfebedarf bringen vielfach Fragen mit sich. Häufig ist eine individuelle Wohnungsanpassung insbesondere im Sanitärbereich nötig, um das Wohnen zu Hause bei Mobilitätsproblemen und anderen körperlichen Einschränkungen zu erleichtern.

Oftmals ist jedoch die eigene Wohnung oder das eigene Haus nicht entsprechend ausgestattet und birgt zahlreiche Hindernisse oder Gefahrenquellen. Oft haben schon kleine Maßnahmen eine große Wirkung. Die Entfernung von Stolperfallen bei Teppichen oder herumliegenden Kabeln, eine bessere Beleuchtung, die Befestigung von Haltegriffen in Bad und WC oder ein erhöhter Backofen können das Leben sicherer und komfortabler gestalten. Sie beugen Unfällen und Verletzungen vor und machen die selbstbestimmte Gestaltung des Alltags in den eigenen vier Wänden möglich. Dabei müssen technische und bauliche Lösungen nicht immer teuer sein.

Ziel der kostenfreien und neutralen Beratung ist es, die Wohnung und das Wohnumfeld den individuellen Bedürfnissen anzupassen und somit einen vorzeitigen Umzug in eine stationäre Einrichtung zu vermeiden und die Pflege zuhause zu erleichtern. Die Wohnberatung unterstützt bei der Auswahl von Hilfsmitteln im häuslichen Bereich, von digitalen Lösungen und von Fördermitteln und deren Antragstellung.

Zu einem sicheren und komfortablen Leben in den eigenen vier Wänden gehört mitunter mehr als die Anpassung der Wohnung. Vor allem dann, wenn Hilfe und Pflege benötigt werden, muss ein gut funktionierendes Netz für die Alltagsbewältigung (Einkaufen, Essenszubereitung, Haushaltsführung, Wäsche und Wohnungsreinigung) installiert werden. Soziale Kontakte können, wenn diese im verwandtschaftlichen und nachbarschaftlichen Umfeld nicht ausreichend vorhanden sind, über Besuchs- und Begleitdienste, Betreutes Wohnen zu Hause oder auch Nachbarschaftshilfen verstärkt werden. Daneben etablieren sich zunehmend weitere Ansätze und Wohnformen, wie beispielsweise Seniorengenossenschaften oder Quartierskonzepte, die das Leben im eigenen Zuhause erleichtern und unterstützen.

Die BRK Wohnberatung verfolgt deshalb mit dem Leitsatz „zuhause daheim“ in Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige, dem Pflegestützpunkt des Landkreises und vielen weiteren Akteuren einen ganzheitlichen Ansatz und beteiligt sich an der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassungen, an Aktionstagen und an begleitenden wissenschaftlichen

Studien zur Weiterentwicklung der Möglichkeiten für ein „zuhause daheim“. Auch die vorliegende Broschüre dient dazu dieses Ziel zu erreichen und soll als informative Ergänzung dazu beitragen Barrieren abzubauen und das Leben zuhause zu erleichtern.



© and. one/AdobeStock

Bayerisches Rotes Kreuz 
Kreisverband Traunstein

Die Wohnberatung in der BRK Kreisgeschäftsstelle, Gewerbepark-Kaserne 13 in 83278 Traunstein, ist von Montag bis Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr und von Montag bis Donnerstag von 13.00 bis 16.00 Uhr unter der Telefonnummer 0861 9897345 oder der E-Mail- Adresse wus@kvtraunstein.brk.de erreichbar.

Partner der BRK Wohnberatung:



Gemeinschaft
Wohlfahrts- und Sozialarbeit



Barrieren abbauen
beraten
qualifizieren
informieren



**Alzheimer Gesellschaft
Südostbayern e.V.**
Selbsthilfe Demenz



Flipping-Book

Ihre Broschüre als Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



© Kzenon/AdobeStock

Schatztruhe Eigenheim

Entdecken Sie, was in Ihrer Immobilie steckt.



Rufen Sie uns einfach an.
Wir beraten Sie gerne.

- ✓ Nießbrauch-Immobilien-Verrentung
- ✓ Verkauf mit Rückmietung

Gerne informieren wir Sie auch zu den Themen **Teilverkauf** und **Leibrente**.

Jetzt unverbindlich beraten lassen:

☎ 08051 / 69 70 80

Kooperationspartner der HausplusRente GmbH
Chiemseestraße 19 • 83233 Bernau am Chiemsee
chiemsee@hausplusrente.de • www.hausplusrente.de

München | Berlin | Hamburg | Frankfurt | Köln | Düsseldorf | Stuttgart | Augsburg | Nürnberg | Bernau a. Chiemsee und weitere



Inhaltsverzeichnis

Grußwort	1	Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“	22
Die Wohnberatungsstelle im Landkreis Traunstein	2	Wohnraumanpassung bei Demenz	25
Allgemeine Einführung	6	Die Bedeutung der eigenen vier Wände für Demenzkranke	25
Barrierefreies Wohnen	6	Wohnraumanpassung – Veränderungen werden nötig	25
Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht	7	Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	26
Wohnraumanpassung	7	Sicherheit im häuslichen Umfeld	28
Wohnraumberatung	7	Wichtige Ansprechpartner zum Thema „Wohnen im Alter“	30
Rundgang durch die Räume	8	Hilfe und Unterstützung	31
Eingang, Treppenhaus und Flur	8	Die Pflegereform	31
Küche	10	Pflegegrade und Leistungen	32
Bad, WC	12	Pflegearten	33
Wohnzimmer	14	Unterstützung für pflegende Angehörige	35
Schlafzimmer	16	Pflegeberatung	35
Balkon, Garten	17	Inserentenverzeichnis / Impressum	36
Nützliche Hilfsmittel	18	Notrufnummern	U3
Alter und Technik	19		
Smart Home Technologie	19		
Hilfe im Alltag	20		
Hausnotruf	21		

U = Umschlagseite



© Syda Productions/istockphoto.com

Allgemeine Einführung

In der eigenen Wohnung sollte sowohl die ungehinderte Erreichbarkeit der Räume als auch die uneingeschränkte Nutzbarkeit der Alltagsgegenstände gewährleistet sein. So kann die Wohnung oder das Eigenheim mit gezielten Umbaumaßnahmen seniorengerecht und barrierefrei umgestaltet werden. Ziel einer solchen Wohnraumanpassung ist in erster Linie der Erhalt oder die Wiedergewinnung der eigenständigen Lebensführung sowie die Verbesserung der Wohnungs- und Lebensqualität.

barrierefrei

Beratungsstelle
Barrierefreiheit
Bayerische
Architektenkammer

**Wir beraten Sie
zu allen Fragen für ein
barrierefreies Leben**

Ein kostenfreies Angebot für
alle Interessierten

www.byak-barrierefreiheit.de
info@byak-barrierefreiheit.de

Bayern barrierefrei
Gefördert durch den Freistaat Bayern.

Barrierefreies Wohnen

Unter „Barrierefreiheit“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf, dass bauliche und sonstige Anlagen, sowohl für Menschen mit Beeinträchtigungen als auch für Personen mit Kleinkindern oder für ältere Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.

Bei Gelenkerkrankungen oder ähnlichen körperlichen Beeinträchtigungen kann die Bewältigung des Alltags oftmals schon daran scheitern, wenn der Zugang zur Wohnung im dritten Stock mangels Fahrstuhl erheblich erschwert wird. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Fahrstühle als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben.

Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und

Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können. Ein Bewegungsmelder, der das Licht selbsttätig ein- und ausschaltet oder automatisierte Rollläden sind nützliche Hilfsmittel. Das Badezimmer sollte im Hinblick auf die Dusche möglichst ebenerdig sein. Alternativ empfiehlt sich das Anbringen einer kleinen Rampe. Griffe in Reichweite erleichtern außerdem das Duschen, Baden oder Waschen am Waschbecken.

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können.

Eine barrierefreie Wohnung wird nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern ist für die ganze Familie eine große Erleichterung.

Wohnraumanpassung

Eine Wohnraumanpassung soll Ihnen oder Ihren Angehörigen das selbstständige Leben in Ihrem Zuhause erleichtern, sowohl im Alter als auch bei Behinderung oder Pflegebedürftigkeit.

In etlichen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Beispielsweise werden mit der Zeit Stufen und sanitäre Anlagen zum Problemfall. Deshalb müssen Sie nicht zwangsläufig ans Umziehen denken. Mit rechtzeitigen Umbaumaßnahmen in der Wohnung können Sie die Bewältigung des Alltags vereinfachen und somit Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität fördern.

Dafür sorgt zum Beispiel die Installation eines Treppenlifts oder die rutschsichere Ausstattung der Stufen im Treppenhaus. Mehr Sicherheit bieten auch die Anbringung von gut erkennbaren Haltegriffen und Stützstangen oder die Installation von Bewegungsmeldern für den nächtlichen Weg zur Toilette. Allgemein sollte darauf geachtet werden, dass alle

Stolperfallen in den Wohnräumen beseitigt werden. Der Einbau von gut erreichbaren Lichtschaltern, das Absenken von Hängeschränken in der Küche und der Umbau der Wanne zu einer stufenlosen Dusche sind ebenso hilfreiche Maßnahmen für den alltäglichen Bedarf in den eigenen vier Wänden.

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen. Der Wohnberater hat auch einen Blick auf Ihr Wohnumfeld um individuell weitere Unterstützungsmöglichkeiten vorzuschlagen und Barrieren außerhalb der Wohnung zu reduzieren. Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, sollten Sie anschließend Ihre Pläne mit Ihrem Vermieter besprechen, denn er muss der Wohnungsanpassung zustimmen. Eine Beratung ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig.

Wenn sogar der beste Umbau nicht zu mehr Barrierefreiheit und Selbstständigkeit führt, sollten Sie über eine neue Wohnung nachdenken. Die Pflegeversicherung bezuschusst auch den Seniorenanzug in eine barrierefreie Wohnung als Maßnahme der „Wohnraumanpassung für Senioren“.

Wohnberatung

Viele Menschen wollen rechtzeitig Voraussetzungen schaffen, um möglichst lange und selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können. Durch bauliche Umbaumaßnahmen sollte die Wohnung sicher und bequem eingerichtet sein und den altersbedingt veränderten Bedürfnissen gerecht werden. Bei Nutzung von kostenpflichtigen Maßnahmen gibt es aber auch eine Vielzahl an Möglichkeiten, Zuschüsse oder Darlehen in Anspruch zu nehmen.

Bei einem Gespräch mit einem qualifizierten Wohnberater bekommen Sie Informationen über verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten und finden gegebenenfalls Unterstützung bei den Antragsverfahren. Darüber hinaus können Sie technische Fragen klären, den Verlauf planen und Kontaktdaten von Architekten und Handwerkern einholen. Bei einem Beratungsgespräch kann sich aber auch herausstellen, dass ein Umbau höhere Kosten verursachen würde als ein Umzug in eine geeignete Wohnung. Deshalb ist es empfehlenswert, alle sachgerechten Alternativen mit einem kompetenten Wohnberater zu besprechen und gründlich abzuwägen. Im Idealfall wird die Bauausführung beziehungsweise der Umzug durch die Beratungsstelle begleitet sowie die Finanzierung abgeklärt.



© Luca Tumminello/stock.adobe.com

Rundgang durch die Räume

Der Wohnberater berät auch zu alternativen Wohnformen. In etlichen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts führt Ihnen vor, an welchen Stellen Umbaumaßnahmen vorgenommen werden können, um das selbstständige Leben in der Wohnung oder im Eigenheim zu erleichtern. Bitte beachten Sie, dass nur eine kleine Auswahl von möglichen Hilfsmitteln oder Umbaumaßnahmen angesprochen wird. Manche Tipps können selbstverständlich in mehreren Räumen angewandt werden. Bei einer individuellen Wohnberatung kann abgeklärt werden, wie Ihre Wohnsituation noch besser gestaltet werden kann.

Eingang, Treppenhaus und Flur

- 1 Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr.
- 2 Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Wetterschutz und verringert die Rutschgefahr bei Nässe.
- 3 Die **Eingangstüre** sollte von außen zu entriegeln sein, auch wenn innen ein Schlüssel steckt.
- 4 **Sitzgelegenheiten** und **Abstellflächen** im Eingangsbereich ermöglichen Ruhepausen.
- 5 **Leuchtende Lichtschalter** können auch im Dunkeln problemlos bedient werden.
- 6 Eine **beleuchtete Klingel** ist hilfreich, damit es nicht zu Verwechslungen zwischen der Klingel und den Lichtschaltern kommt.
- 7 Der **Türspion** sollte nicht zu hoch sein. Eventuell zwei Türspione in unterschiedlicher Höhe einbauen lassen (zum Beispiel 1,20 m und 1,60 m).



© Alex/stock.adobe.com

8 Durch die Grundierung von **Türschwellen** werden mögliche Stolperfallen behoben. Auch fällt es Rollstuhlfahrern leichter durch Türen zu fahren.

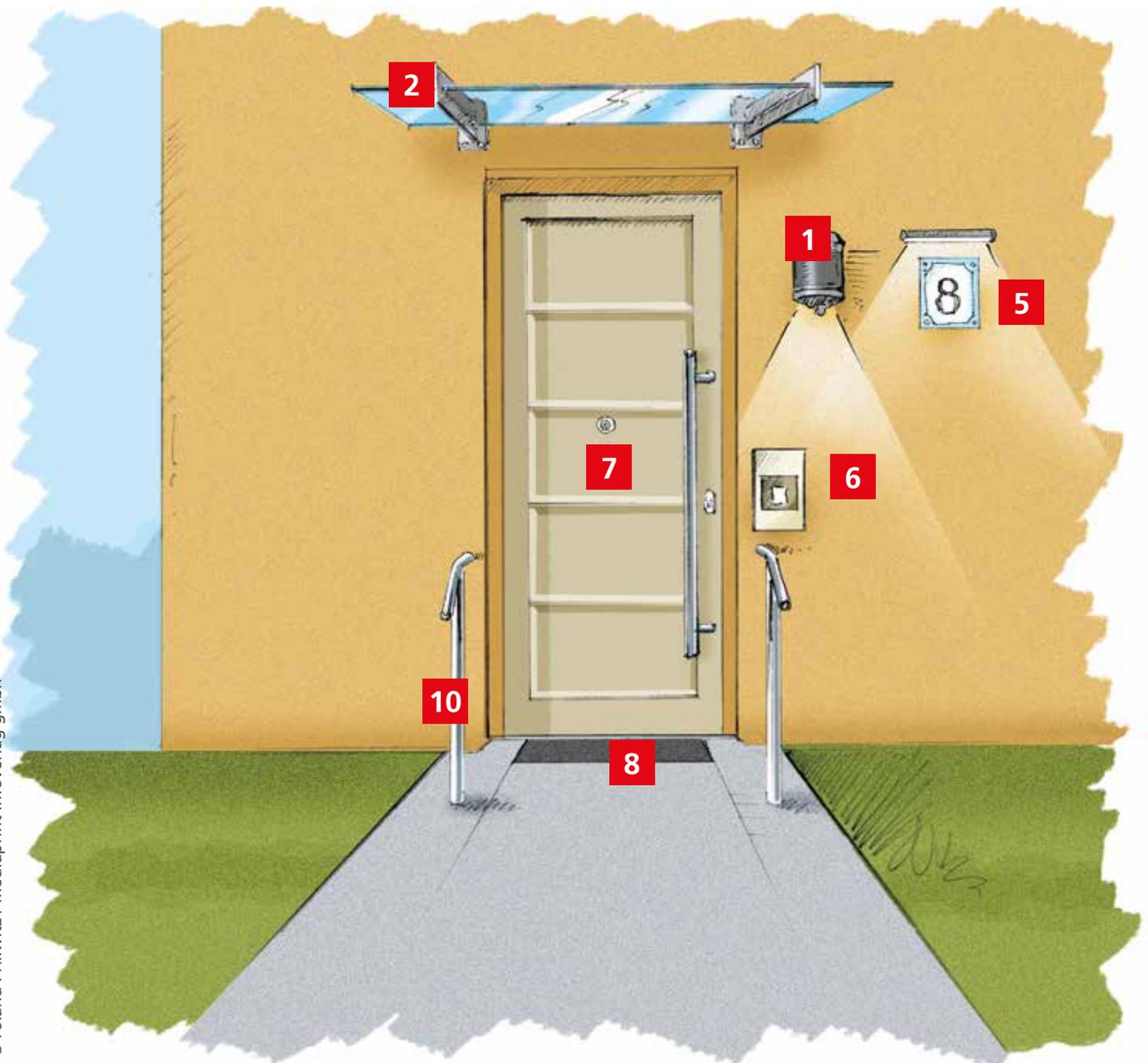
9 Glatte **Treppenstufen** können schwerwiegende Stürze verursachen. Deshalb ist es ratsam Treppen, Stufen und Podeste mit selbstklebenden Anti-Rutsch-Belägen **rutschfest** zu machen.

10 **Beidseitige Geländer** bzw. Handläufe helfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Geländer mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden. Deren optimale Höhe beträgt circa 90 cm.

11 Bei einer Gehbehinderung empfiehlt es sich, einen **Treppenlift** einbauen zu lassen oder eine Verlegung des Lebensmittelpunkts in das Erdgeschoss zu überdenken.



© Pond Thananat/AdobeStock



© roland Prillwitz / mediaprint infoverlag gmbh



© PEOPLE IMAGES/iStock

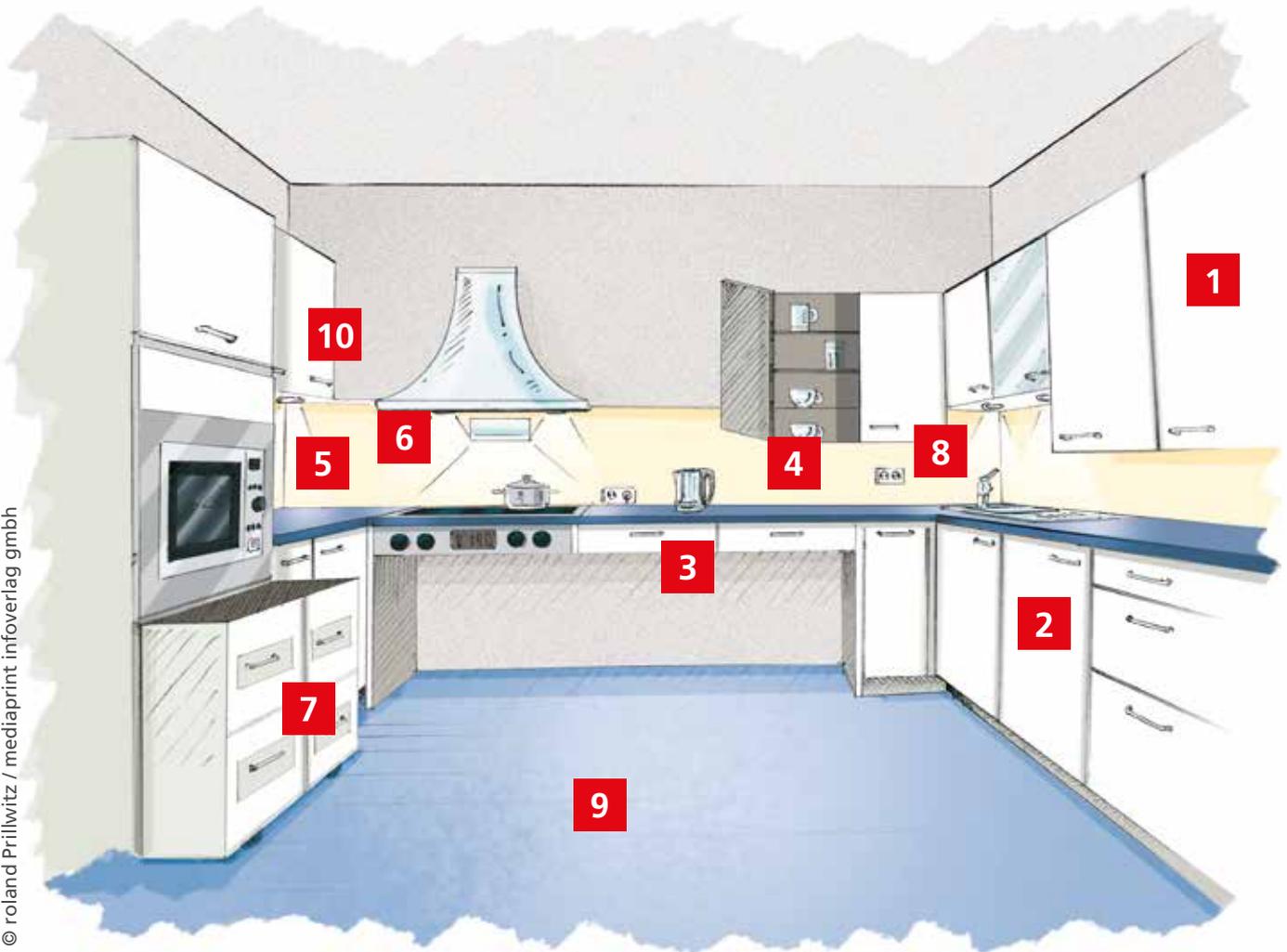
Küche

- 1** Senken Sie **Hängeschränke** so ab, dass Sie den Inhalt ohne sich zu strecken, entnehmen können. Die Oberschränke sollten gut erreichbar sein. Glasböden in den Oberschränken erleichtern die Orientierung. So können Sie von unten sehen, was sich dort befindet.
- 2** Planen Sie einen gut erreichbaren Platz für die **Lagerung** von Vorräten und Behältern ein. Eventuell den Inhalt der Oberschränke umräumen.
- 3** Die **Unterschränke** sollten ausziehbare Schübe haben. Älteres Mobiliar kann man auch entsprechend nachrüsten.
- 4** Passen Sie die Höhe der **Arbeitsplatte** an, so dass Sie bei Bedarf im Sitzen arbeiten können. Und verschaffen Sie sich unterhalb der Arbeitsfläche genug Raum für Beinfreiheit. Planen Sie ggf. eine Halte-Reling an der Arbeitsplatte ein.
- 5** Schaffen Sie auf den **Arbeitsflächen** genug Platz zum Arbeiten – ebenso im Bereich des Spülbeckens. Sehen Sie für einen Teil der Arbeitsflächen eine Unterfahrbarkeit vor.
- 6** Achten Sie auf eine sinnvolle **Anordnung** der Arbeitsfelder.
- 7** Bringen Sie rund um den Arbeitsbereich leichtgängige Hebel und Türgriffe sowie ausreichend stabile und gut erreichbare **Haltegriffe** an.
- 8** Steckdosen, Beleuchtung und Schalter sollten sich in **Greifhöhe** befinden.
- 9** Rutschfester **Bodenbelag** sorgt für mehr Standfestigkeit.
- 10** Runden Sie spitze und gefährliche **Möbelkanten** ab.



© Landkreis Tirschenreuth-Musterwohnung (2)





- 11** Gute **Lichtquellen** entspannen die Augen und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit. Nutzen Sie wo möglich Bewegungsmelder und passen Sie die Lichtstärke und Lichtfarbe an.
- 12** Spezielles **Geschirr** und Besteck erleichtern das Essen und Trinken: Besteck mit Fingergriffmulden, Kombination aus Gabel und Messer, gewinkeltes Besteck, rutschfeste Unterlagen, Deckelöffner usw.
- 13** Ein Handbesen und eine Kehrschaufel mit **langem Griff** ermöglichen das Kehren ohne sich zu bücken.
- 14** Damit die Küche **geräumiger** ist, sollten Sie sich auf wenige, nützliche Möbel beschränken.
- 15** Überlegen Sie, ob eine automatische Herdabschaltung sinnvoll ist
- 16** Die Griffe aller Geräte und Schränke sollten groß genug und „geschlossen“ sein, um nicht hängen zu bleiben oder sich gar zu verletzen.





© Jörg Lantelme/AdobeStock

Bad, WC

- 1 Ein ausreichend breiter Zugang (mind. 80 cm) **ohne Schwelle** ermöglicht es Ihnen, problemlos ins Bad zu gelangen.
- 2 **Nach außen** schwingende Türen ermöglichen Helfern oder Angehörigen mühelos, gestürzte Personen zu erreichen. Alternativ kann auch eine Schiebetüre eingebaut werden.
- 3 Bauen Sie für den Notfall eine **Notrufanlage** oder Inaktivitätserkennung ein.
- 4 Eine **bodengleiche** Dusche erleichtert die Nutzung der Duschkabine/des Duschbereiches und reduziert das Stolperisiko.
- 5 Feste Duschtrennwände sind Barrieren! Deshalb sollte der Spritzschutz der barrierefreien Dusche aus beweglichen Duschwänden oder einem **Duschvorhang** bestehen.
- 6 **Rutschsichere Matten** in Wanne und Dusche sind unerlässlich.
- 7 Kleine oder **rutschhemmende Fliesen** bzw. Fußböden verringern die Gefahr des Ausrutschens.
- 8 Gut erkennbare, stabile **Haltegriffe** und Stützstangen sorgen für mehr Sicherheit.
- 9 Eine **Sitzgelegenheit** vor dem Waschbecken sowie ein **Duschhocker** in der Duschkabine erleichtern den Wasch-/Duschvorgang. Deshalb ist es ratsam, Unterbauten am Waschbecken zu entfernen.
- 10 **Einhebelarmaturen** sind leichter zu bedienen.
- 11 Ein **höhenverstellbares Waschbecken** lässt sich individuell anpassen.
- 12 Eine individuell **angepasste Höhe** der Toilette sowie Haltegriffe an der Wand oder Stützklappgriffe mit integriertem Rollenhalter und Spülauslöser können das Aufstehen und Hinsetzen sowie die Bedienung erleichtern. Ein Dusch-WC unterstützt bei der Hygiene.
- 13 **Verstellbare Spiegel** erleichtern die Körperpflege. Eine zusätzliche Beleuchtung sowie Steckdosen sollten beidseitig angebracht sein.
- 14 Ein **Badewannenlift** oder ein **Badebrett** helfen beim Ein- und Aussteigen ohne fremde Hilfe.
- 15 Heizkörper können auch als **Handtuchhalter** genutzt werden.

**POHLIG
ottobock.**

Praktische Helfer rund um's Bad

Wir beraten Sie gerne in unserem Geschäft in Traunstein oder Zuhause!
Besuchen Sie uns oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Alle Infos online

Grabenstätter Str. 8 · Traunstein · info@pohlignettobock.net · 0861/70 85-100

WIR BERATEN SIE GERN!

**Heizung - Sanitär
MEIER**

Ihr Meisterbetrieb für

- Heizungserneuerung
- Badsanierung
- Solaranlagen
- Neu- u. Umbau
- Störungsbeseitigung
- Kundendienst

Traunwalchen - Chieming
Telefon 08669/35626-0 - Fax 08669/35626-26
www.heizung-sanitaer-meier.de



Freiheit im Bad.

Barrierefreie Badgestaltung,
die genau auf Ihre
Bedürfnisse abgestimmt ist.

Richter+Frenzel Traunstein
Wasserburger Straße 63

Richter+Frenzel Bad Reichenhall
Salzburger Straße 71

Richter+Frenzel Burghausen
Gewerbepark Lindach D 3

www.richter-frenzel.de

JETZT ENTDECKEN

Inspirationen und
Ideen rund ums
barrierefreie Bad





© WavebreakMediaMicro/AdobeStock



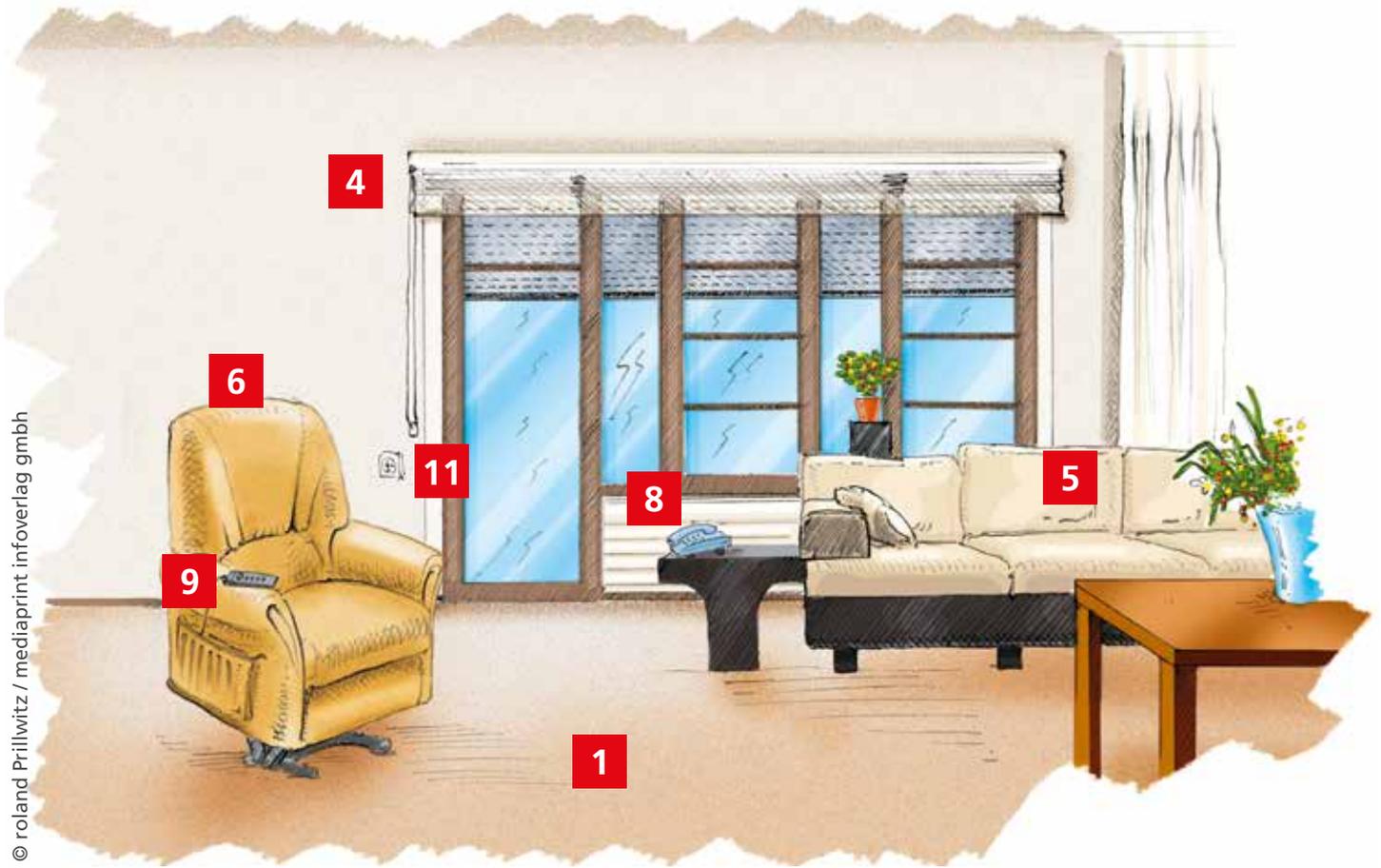
© Africa Studio/Fotolia



© Bjoern Danzke/AdobeStock

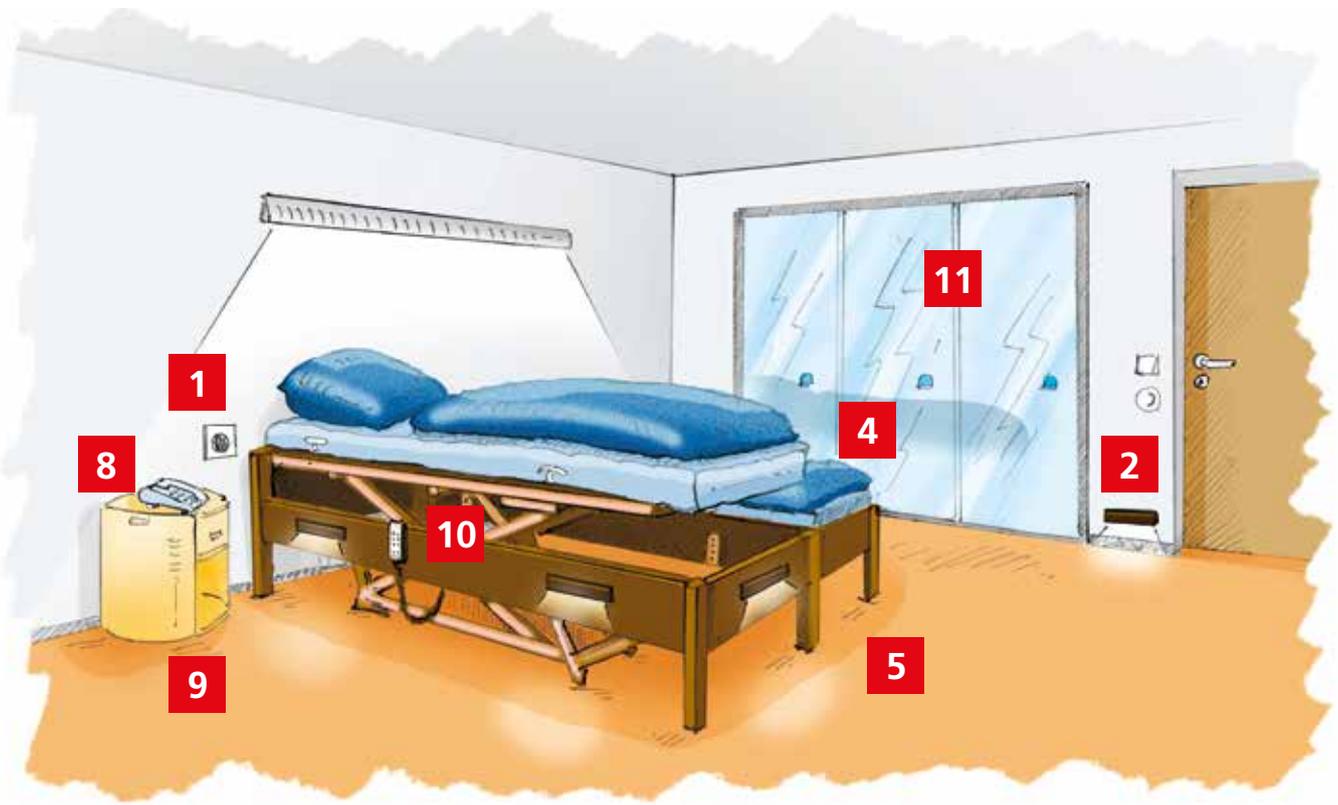
Wohnzimmer

- 1** Genügend **Bewegungsfreiheit** steigert die Lebensqualität, zum Beispiel durch das Entfernen von überflüssigen Möbeln.
- 2** Lassen Sie leuchtende und kontrastierte **Lichtschalter** einbauen, die gut erreichbar sind. Eventuell können auch Bewegungsmelder installiert werden.
- 3** Faltbare **Gehgestelle (Gehbank)** bieten festen Halt und ermöglichen eine sichere Fortbewegung innerhalb der Wohnung.
- 4** Elektrische **Rollläden** öffnen und schließen automatisch und erfordern kaum Kraftaufwand.
- 5** Schaffen Sie sich **Sitzmöbel** in geeigneter Höhe an oder passen Sie diese durch Holzklötze vom Schreiner an.
- 6** **Aufstehessel** sind bequem und unterstützen das Aufstehen.
- 7** **Blumen** und Grünpflanzen sollten gut zugänglich sein, so dass sie ohne Probleme gewässert werden können.
- 8** Das Telefon sollte sich immer in **greifbarer Nähe** zu den Sitzmöbeln befinden.



- 9** Fernbedienung und Telefon mit **großen Symbolen** erleichtern die Nutzung. Es ist auch der Einsatz von sprachunterstützter Technik (z. B. Alexa) zu überlegen.
- 10** **Stolperfallen** wie Teppichkanten, Läufer ohne rutschhemmende Unterlage, schummriges Licht und sperrige Möbel sind zu vermeiden.
- 11** Ausreichend **Steckdosen** an der Wand vermeiden die Verlegung von Verlängerungskabeln.
- 12** Bedienungselemente, wie zum Beispiel Lichtschalter, Steckdosen etc. sollten in einer Höhe von 85 cm angebracht oder individuell an die **geeignete Höhe** angepasst werden.
- 13** Fenstergriffe liegen häufig so hoch, dass das Öffnen und Schließen für Personen mit eingeschränkter Beweglichkeit schwierig oder nicht möglich ist. Ein tiefer gesetzter Fenstergriff oder eine Fenstergriffverlängerung ermöglichen leichte Bedienbarkeit.
- 14** Als Bodenbelag eignen sich vor allem Materialien wie Kork, Parkett, Holzdielen, Linoleum und Kunststoffböden. Sie sind leicht zu reinigen und gut befahrbar. Der Boden sollte außerdem rutschhemmend sein. Geeignetes Schuhwerk dient auch der Sturzprophylaxe.





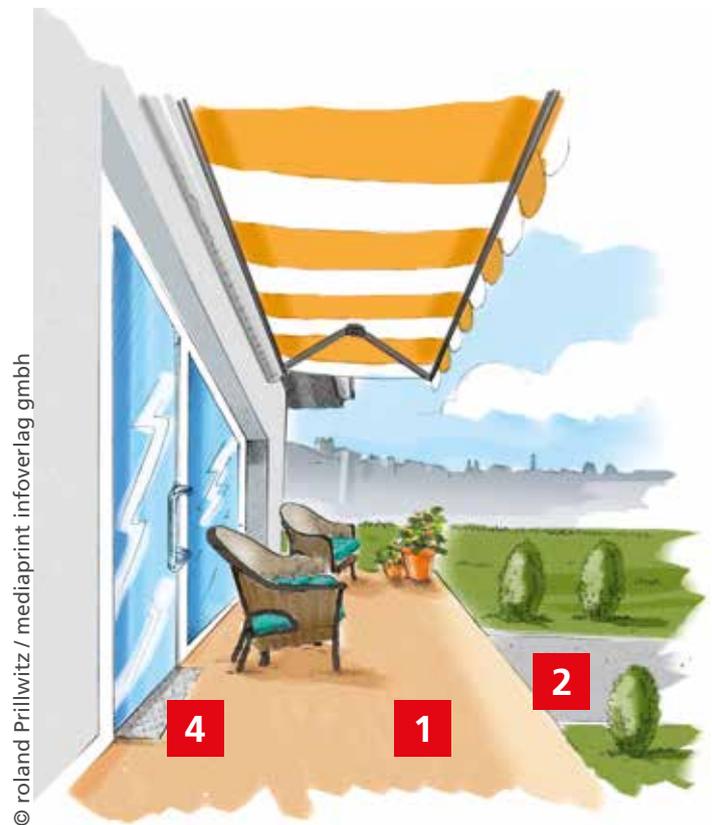
Schlafzimmer

- 1** **Lichtschalter** sollten auch vom Bett aus erreicht werden können.
- 2** Für den nächtlichen Weg zur Toilette wären **Nachtlichter** hilfreich für die Orientierung im Dunkeln (eventuell Bewegungsmelder).
- 3** Eine **Zeitschaltuhr**, um Jalousien oder Rolläden täglich zu einer fest programmierten Zeit automatisch zu öffnen oder zu schließen, ist sinnvoll.
- 4** Eine individuell **angepasste Höhe** des Bettgestells oder eine erhöhte Matratze erleichtert das mühelose Aufstehen (eventuell verstellbare Kopf- bzw. Fußteile).
- 5** Das Bett sollte von drei Seiten zugänglich sein, um Platz für notwendige Pflegemaßnahmen zu haben.
- 6** Schaffen Sie genügend **Bewegungsfreiheit** und **Stützmöglichkeiten**.
- 7** **Stolperfallen** wie Teppichkanten sollten vermieden werden.
- 8** Sinnvoll wäre ein **zweiter Telefonanschluss**. Neben dem Bett sollte genug Platz für das Telefon bzw. den Hausnotruf vorhanden sein.
- 9** Ein **Nachttisch auf Rollen** kann immer in die richtige Position gebracht werden. Vom Bett aus sollte möglichst Vieles bequem und ohne fremde Hilfe erreichbar sein: Lichtschalter, Telefon/Notruf, Medikamentenschachtel, Trinkwasser, Lektüre etc. Dafür ist eine großzügige Ablagefläche hilfreich.
- 10** **Elektrische Pflegebetten** sind komfortabel und erleichtern bei Bedarf die Pflege.
- 11** Ebenso sollte **der Schrank** gut erreichbar sein mit aus reichender Bewegungsfläche davor, auch bei geöffneten Türen (alternativ Schiebetüren). Das Umsortieren des Schrankinhalts kann oft schon viel helfen: Häufig Genutztes gehört an gut erreichbare Stellen. Eine hilfreiche Lösung sind z. B. absenkbare Garderobenstangen.
- 12** Durch die Nutzung eines Toilettenstuhls im Schlafzimmer können Anstrengung und Stolpergefahr bei nächtlichen Toilettengängen vermindert werden.



Balkon, Garten

- 1 Ein rutschfester und ebener **Bodenbelag** hilft dabei, Stürze zu vermeiden.
- 2 **Gartenwege** sollten möglichst einen Meter (ideal 120 cm) breit sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können.
- 3 Gleichen Sie die Höhe der Böden an, um den **Übergang** vom Zimmer auf den Balkon zu erleichtern.
- 4 Falls ein schwellenloser Übergang nicht möglich ist, können Schwellenbrücken, **Rampen** und Plattformlifte helfen, Stufen zur Terrasse oder zum Garten zu überwinden.
- 5 Ein stabiler **Haltegriff** neben der Balkon- oder Terrassentür hilft beim Überwinden von Türschwellen.
- 6 Stühle und **Sitzmöglichkeiten** bieten ausreichende Erholungsmöglichkeiten. Mehrere gut nutzbare Sitzplätze erhöhen die Wohnqualität. Außer der Terrasse unmittelbar vor dem Wohnbereich sollten noch weitere Ruheplätze geschaffen werden. Gartenmöbel mit Armlehnen, geraden Sitzflächen und Sitzhöhen von ca. 45 cm unterstützen Sie beim selbstständigen, sicheren Hinsetzen und Aufstehen. Denken Sie auch an Sonnenschutz.
- 7 **Solarlampen** sorgen für ausreichend Beleuchtung im Garten.



© roland Prillwitz / mediaprint infoverlag gmbh

- 8 Mit gut geplanten **Hochbeeten** macht die Gartenarbeit wieder Freude. Auf alle Fälle sollte eine dauerhafte Umrandung gewählt werden. Wichtig ist auch die Erreichbarkeit des Beetes. Es sollte eine befestigte Wegfläche zum Beet führen. Ob das Beet unterfahrbar oder eine Sitzfläche direkt angelegt ist, hängt von den individuellen Bedürfnissen des Nutzers ab. Die Größe und Lage des Beetes ist von der Bepflanzung abhängig. Ein Hochbeet sollte zwischen 70 und 90 cm hoch sein.
- 9 Ein **fahrbarer Gartensitz** ermöglicht komfortables Sitzen und Knien während der Gartenarbeit.



Bei Menschen mit der Diagnose Demenz ist der Garten ein wichtiger Aufenthaltsbereich, der die Lebensqualität steigert. Die natürliche Umgebung wirkt ausgleichend und entspannend, regt aber auch an. Die Bewegung im Garten ist Training für die motorischen Fähigkeiten. Vertraute und die Sinne anregende Elemente, wie plätscherndes Wasser, zwitschernde Vögel, duftende Blumen wecken alte Erinnerungen und positive Gefühle. Wichtig sind hier alle oben angesprochenen Maßnahmen, um Wege, Zugänge und Treppen sicher und bequem zu machen. Auch verschiedene bequeme Sitzmöglichkeiten erhöhen die Qualität des Gartens. Gartentore können z. B. durch einen neu gepflanzten Busch gut verdeckt werden, um die Weglaufgefahr zu vermindern. Darüber hinaus sollte der Garten auf besondere Gefahrenquellen, wie z. B. giftige, auffällige Pflanzen oder Hilfsgeräte mit Verletzungsgefahr, überprüft werden.

Nützliche Hilfsmittel

Um ein möglichst selbstständiges Leben führen zu können, müssen die Gegebenheiten im Wohnraum so angepasst werden, dass beispielsweise der Toilettengang, die tägliche Hygiene oder die Nahrungsaufnahme möglichst lange mühelos bewältigt werden können.



Neben Umbaumaßnahmen können kleine Hilfsmittel den Alltag erheblich erleichtern. Eine bewährte Gehhilfe ist zum Beispiel der Rollator, von dem es auch eine klappbare Variante gibt. Voraussetzung für den häuslichen Gebrauch ist, dass genug Freiraum vorhanden ist.



Um die Kleidung schnell und bequem auf erreichbare Höhe zu bringen, kann ein elektrischer Kleiderlift in den Schrank eingebaut werden. Mehr Sicherheit bietet auch ein Gardinenlift. So wären Sie beim Ab- und Aufhängen nicht mehr auf eine Leiter angewiesen. Falls das Öffnen des Fensters umständlich ist, weil beispielsweise der Griff schwer erreichbar ist, können sowohl flexible als auch fest montierte Verlängerungen der Fenstergriffe hilfreich sein.

Im Badezimmer ist es wichtig, mit Haltegriffen für mehr Standsicherheit zu sorgen und Rutschgefahren zu vermeiden. Ein drehbarer und verschiebbarer Duschsitz, der am Duschtassenrand aufgesetzt wird, hilft Ihnen beim Ein- und Aussteigen in die Dusche und kann ohne Aufstehen zu müssen, bewegt werden. Sehr nützlich für die tägliche Hygiene ist beispielsweise ein Dusch-WC mit Warmwasser-Unterdusche und Warmluft-Trocknung.

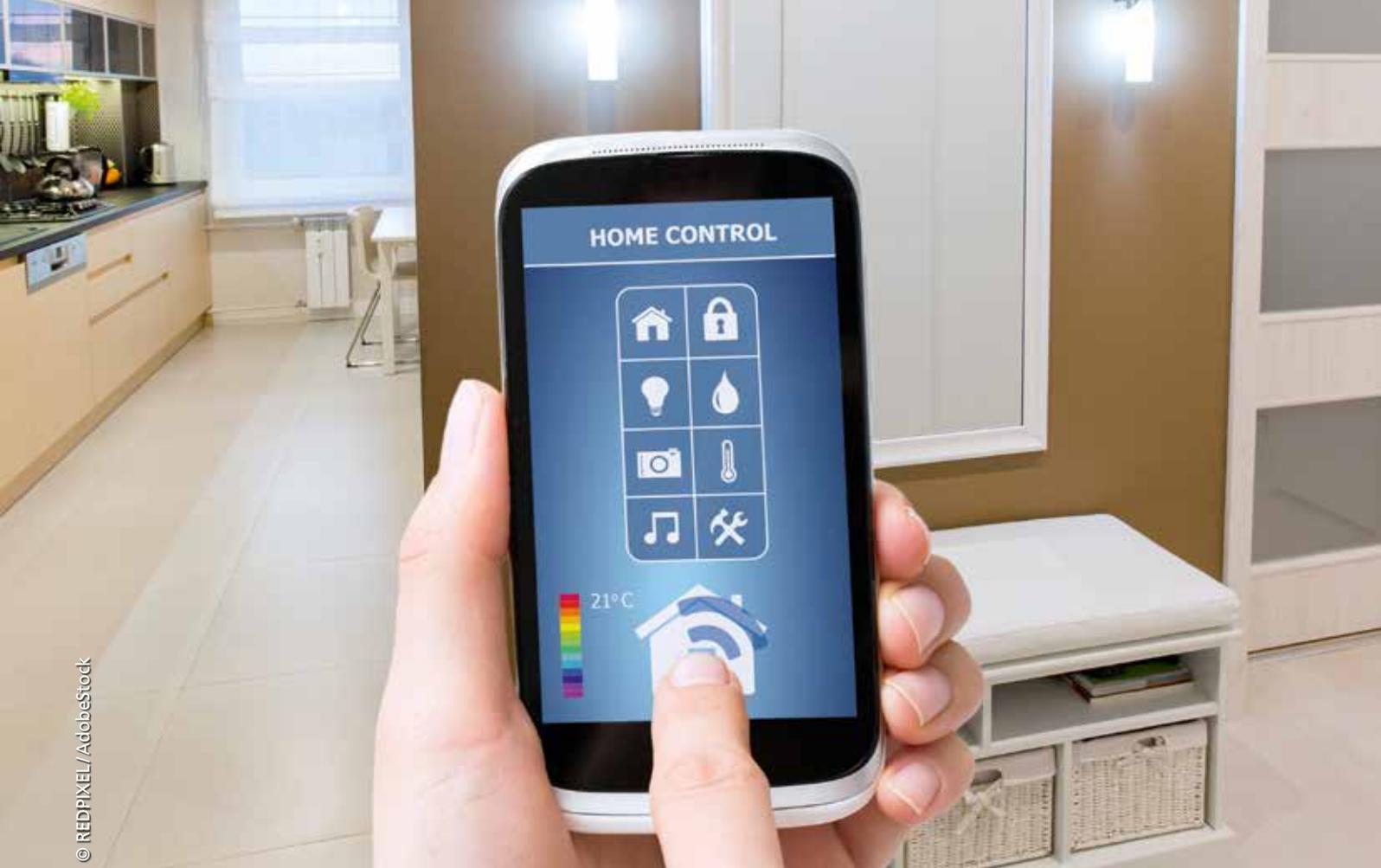


Ein technisches Hilfsmittel ist die Funk- bzw. Umfeldsteuerung, mit der Sie durch Sprachbefehle Beleuchtung, Jalousien, Heizung, Türsprechanlage und alle möglichen HiFi-Anlagen bedienen können. Nicht zu vergessen ist eine Notrufanlage mit Funkfinger, die sich immer in Ihrer Greifnähe befindet. Auch das Bedienen des Telefons lässt sich mit einer größeren Tastatur, einem Hörverstärker und einer Freisprecheinrichtung um einiges vereinfachen.

Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Für jeden Bereich in der Wohnung gibt es die unterschiedlichsten Hilfsmittel, die die Nutzung der Alltagsgegenstände für alle Bewohner erleichtern. Eine Zughilfe für Netzstecker, ein Frühstücksbrett mit erhöhter Kante, rutschfeste Unterlagen oder eine Greifzange sind weitere Beispiele für kleine Helfer.



Weitere Ideen, mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, erfahren Sie bei einem Wohnberater, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet in diversen Online-Shops für barrierefreies Wohnen.



Alter und Technik

*Das Angebot an Hilfsmitteln, die das barrierefreie und altersgerechte Wohnen erleichtern, reicht vom Duschhocker über Gehhilfen bis hin zum sprechenden Schlüsselanhänger. Auch aus dem Bereich **Smart Home** bzw. des **Ambient Assisted Living (AAL)** eignen sich viele technische Systeme zur besseren Alltagsbewältigung.*

Smart Home Technologie

Smart Home sowie Ambient Assisted Living (AAL) stehen für Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien in den Alltag einführen, um die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensphasen, vor allem im Alter, zu erhöhen. Ins Deutsche übersetzt, steht AAL für **Altersgerechte Assistenzsysteme** für ein gesundes und unabhängiges Leben. Wesentlich für dieses Konzept sind intelligente Informations- und Kommunikationstechnologien. Ähnliche Begriffe für vernetzte Systeme sind unter anderem Smart House, Smart Living, vernetztes Wohnen, intelligentes Wohnen oder eHome.

Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energiemanagement als auch für ein komfortables, sicheres und selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewandt. So werden Smart Home Technologien eingesetzt, um wiederkehrende Prozesse selbstständig zu steuern.

Die häufigsten Anwendungsbeispiele liegen in den Bereichen Sicherheit, Komfort und Unterhaltung:

- automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche
- individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung
- Kommunikation und Videounterhaltung per Fernseher oder Tablet-PC
- Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone



- automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden
- intelligente Rauchmelder informieren bei Brandverdacht auch Verwandte oder Nachbarn
- SMS-Benachrichtigung der Waschmaschine
- Eingangsüberwachung mit Türöffnung
- Automatische Flurbeleuchtung
- Klingel mit optischem Signal
- Sensor im Briefkasten



Die Anwendungen sind einfach zu beherrschen und können nahezu unauffällig in den Alltag eingebunden werden. Die Systeme werden an die spezielle Lebenssituation der betroffenen Personen angepasst und können bei Bedarf verändert oder erweitert werden. Ihr Wohnberater hilft ihnen dabei gerne weiter und vermittelt geeignete Einweisung und Support. Im Rahmen des Bundesprogramms „Altersgerechtes Umbauen“ unterstützt das Bundesministerium und die KfW-Bankengruppe Smart Home Lösungen mit finanziellen Zuschüssen (Hotline für Eigentümer, Mieter und Vermieter: 0800 539 9002).



Hilfe im Alltag

Smart Home Technologien erleichtern nicht nur die Kommunikation und die Überwachung, sondern können in nahezu jedem Bereich des Haushalts zum Einsatz kommen. Richtig eingesetzt, können sie eine nützliche Hilfe für alltägliche Handlungen und Hausarbeiten darstellen. Beliebt im Alter sind unter anderem Beleuchtungssysteme, die nachts automatisch den Weg zur Toilette erhellen. Des Weiteren bieten elektrische bzw. mechanische Gardinenlifts, die per Knopfdruck oder Hebelbewegung herabgesenkt werden, nicht nur eine willkommene Hilfestellung, sondern mindern auch die Sturzgefahr im Alltag. Weitere technische Anwendungen sind zum Beispiel elektronische Kleiderlifts und Schrankregale, die sich in Griffweite senken lassen, oder Aufstehsessel und Drehbetten, die per Knopfdruck in wenigen Sekunden in eine günstige Sitz- und Aufstehposition gebracht werden können. Zunehmend stehen auch sprachgesteuerte Systeme, die Möglichkeiten zur Nutzung von online-Sprechstunden und online-Behördeengängen oder von online-Liefer- und Einkaufsdienste im Vordergrund.



INFO

Der Sicherheitsaspekt spielt eine große Rolle für die meisten Hausbesitzer. Moderne Systeme sind zuverlässiger, einfacher und vielseitiger als je zuvor und sorgen für mehr Gebäudesicherheit. Mithilfe der Smart Home Technologie kann beispielsweise ein „belebtes Haus“ simuliert werden – auch wenn die Bewohner selbst nicht zu Hause sind. Des Weiteren erkennen Sensoren an Türen und Fenstern Einbruchsversuche und benachrichtigen die Hausbesitzer per Smartphone-App oder Bodensensoren in der Wohnung melden schwere Stürze beim jeweiligen Notfallkontakt. Zudem können automatische Herdabschaltungen und Wasser-Stopp-Systeme mehr Sicherheit bei beginnender Demenz eines Angehörigen bieten.



Hausnotruf

Der Hausnotruf ist ein Hilfsmittel, das alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bietet und auch ein technisches Assistenzsystem darstellt. Bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit kann der Hausnotruf Abhilfe schaffen und schnelle Hilfe bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme, die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist immer dieselbe:

Dabei trägt man einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen, der vorher festgelegt wurde. Sollten keine Angehörigen erreichbar sein kann bei Beauftragung ein professioneller Hintergrunddienst die angehörigenbezogene Arbeit übernehmen.

Ein Hausnotrufsystem ist individuell erweiterbar. So können zum Beispiel Sensoren die Bewegungen oder Stürze registrieren, offene Türen und Fenster melden und Rauchmelder eingebunden werden. Auch besteht die Möglichkeit eines mobilen Hausnotrufs der unterwegs durch Satellitenortung Sicherheit bietet oder durch das Einrichten eines elektronischen Zauns meldet wenn z. B. bei Menschen mit Demenz ein vorher definierter Bereich verlassen wird.

Kostenübernahme kann über die Pflegekasse oder bei fehlenden Voraussetzungen über Sozialleistungen (Sozialhilfe/Grundsicherung) erfolgen.





Malteser
...weil Nähe zählt.



*Selbstbestimmt
und sicher leben*

| **Hausnotruf** – Tel. 0800 - 99 66 007
| **Menüservice** – Tel. 0861 - 23 08 38-90
| Fahrdienst – Mobile Soziale Dienste - Tel. 0861 - 98 660 0

Jetzt unverbindlich anrufen und vorsorgen!

Malteser Hilfsdienst – Axdorfer Str. 3 a – 83278 Traunstein
sozialdienste.ost-oberbayern@malteser.org malteser-traunstein.de

Checkliste

„Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Diese Checkliste hilft Ihnen anhand der Fragen, mögliche Problempunkte Ihrer Wohnsituation zu überprüfen. Sie soll Sie dabei unterstützen, festzustellen, inwieweit Ihre Wohnung oder Ihr Haus bereits altersgerecht und barrierefrei ist bzw. wo es noch Verbesserungspotenzial gibt.

Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur zur Anregung dient und nicht alle Bereiche oder spezielle Bedürfnisse abdeckt.

Allgemeine Hinweise	ja	nein
Gibt es einen Telefonanschluss in Flur, Wohn- und Schlafbereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutscht sicher befestigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hauseingang	ja	nein
Gibt es Platz, wo z. B. Einkäufe bequem abgestellt werden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Haustür überdacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen? Auch wenn von innen ein Schlüssel steckt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht die Möglichkeit einen Schlüsseltresor anzubringen um Rettungs- und Betreuungskräften im Notfall einen Zugang zu ermöglichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine einbruchsichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstür gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hausflur und Treppenhaus	ja	nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um z. B. einen Rollator abzustellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, sodass eine Beleuchtung bis zur Erreichung der Wohnungstür oder des nächsten Stockwerks sichergestellt ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die die Stufen optisch klar voneinander abheben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wohnzimmer	ja	nein
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht genug Licht zum Lesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schlafbereich	ja	nein
Hat Ihr Bett eine angenehme Höhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen, z. B. Bügelstütze, Haltegriffe, angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Lampe, Telefon, Medikamente)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Kleiderschrank leicht zugänglich (Ablagefächer in passender Höhe, Türen leicht zugänglich)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen, zur Pflegeunterstützung oder zum Abstellen von Gehhilfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie den Lichtschalter auch im Dunkeln gut erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bad und WC	ja	nein
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht die Badezimmertür nach außen auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Wohnraumanpassung bei Demenz

Die Bedeutung der eigenen vier Wände für Demenzkranke

Am liebsten zuhause – das ist natürlich die Wunschvorstellung vieler älterer Menschen. Doch für Demenzkranke hat die eigene Wohnung eine ganz besondere Bedeutung.

Wenn das Gedächtnis nachlässt und die Orientierung im Laufe einer Demenzerkrankung immer schwieriger wird, erhält die eigene Wohnung und gewohnte Umgebung einen besonders hohen Stellenwert. In den eigenen vier Wänden werden durch die Krankheit verlorene Fähigkeiten kompensiert. Betroffene müssen sich nicht an eine neue, fremde Umgebung anpassen.

Die eigene Wohnung hat vielfältige Funktionen: Sie bietet Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten, sie bietet einen Gefühls- und Wahrnehmungsraum, hier findet Kommunikation statt und man identifiziert sich mit ihr. Immerhin ist die Wohnung ein Teil des Lebens. Je mehr sich Demenzkranke in ihre Wohnung zurückziehen – da alltägliche Dinge wie Einkaufen oder Spaziergehen immer schwieriger und irgendwann unmöglich werden – desto höher wird ihre Bedeutung. Hier kennen sich Erkrankte aus, fühlen sich geborgen, wohl und sicher. Trotz der nachlassenden Fähigkeiten können sie hier noch eine Weile ihren Alltag bewältigen.

Wohnraumanpassung – Veränderungen werden nötig

Durch fortschreitende Demenz wird die Orientierung selbst in den eigenen vier Wänden immer schwieriger. Jedoch kann die Lebensqualität in der vertrauten Wohnung durch kleine Baumaßnahmen deutlich verbessert werden.

Dabei sollte beachtet werden, dass größere Veränderungen in einer möglichst frühen Phase der Erkrankung durchgeführt werden, damit sich der Betroffene an die neue Umgebung gewöhnen kann. Vertrautheit spielt eine wesentliche Rolle bei Demenz. Gegenstände und Möbel, die einen emotionalen Wert für den Betroffenen haben, sollten nicht entfernt werden. Daneben können Methoden und Hilfsmittel, die in der Jugend des Erkrankten angewandt wurden, zu mehr Selbstständigkeit führen, zum Beispiel Armaturen mit Kreuzgriff oder Zugkordeln an Toiletenspülungen.

Zu viele Veränderungen können den Betroffenen überfordern und Ablehnung hervorrufen. Die Bedürfnisse der Erkrankten sind sehr unterschiedlich. Daher sollte das Tempo der Umbaumaßnahmen an die individuellen Fähigkeiten angepasst werden. Bewegungsmelder, indirekte Lichtquellen und vertraute Gegenstände hingegen sorgen für eine bessere Orientierung in der Wohnung. Teppichböden und Vorhänge dämpfen den Umgebungslärm, sollten aber keine Hindernisse und Stolperfallen darstellen. Des Weiteren empfiehlt es sich, spiegelnde Flächen in den Räumen zu entfernen oder zuzuhängen.

Werde als Händler, Einrichtung, Behörde oder Verein Mitglied bei:



Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

im Landkreis Traunstein

Gefördert vom:



Koordination:
Bayerisches Rotes Kreuz KV Traunstein
Soziale Dienste – Telefon: 0861 9897371
E-Mail: wus@kvtraunstein.brk.de

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen.

Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig. Denn Pflegekassen unterstützen im Rahmen der Pflegeleistungen eine Wohnraumanpassung für Pflegebedürftige (gemäß § 40 SGB XI) mit maximal 4.000 Euro einmalig für alle Maßnahmen der Barrierefreiheit. Falls später weitere Umbauten benötigt werden sollten, kann die Pflegekasse unter Umständen erneut Zuschüsse gewähren. Voraussetzung für einen Zuschuss ist, dass die baulichen Maßnahmen die häusliche Pflege entweder überhaupt erst ermöglichen oder erheblich erleichtern oder die Belastung für den Pflegebedürftigen beziehungsweise die Pflegeperson verringern.

Allen Förderprogrammen ist gemeinsam, dass die Anträge vor Maßnahmebeginn gestellt und meist auch



vorher beschieden werden müssen. Wenn sogar der beste Umbau nicht zu mehr Barrierefreiheit und Selbstständigkeit führt, sollten Sie über eine neue Wohnung nachdenken. Die Pflegeversicherung bezuschusst auch den Seniorenuzug in eine barrierefreie Wohnung als Maßnahme der „Wohnraumanpassung für Senioren“.

Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht

Weitere Informationen bzw. kostenlose Beratung erhalten Sie direkt bei der Wohnberatungsstelle.

Programme	Leistungen	Quellenverweis/Bemerkung/weitere Informationen
Bayerisches Wohnbauförderprogramm a) Schaffung von Eigenwohnraum durch Neubau, Änderung, Erweiterung oder Erst- und Zweiterwerb	<ul style="list-style-type: none"> • Darlehen mit Zinssatz von 0,5 Prozent, Laufzeit 15 Jahre, anschließend wird der Zinssatz an den Kapitalmarktzins angepasst. • Haushalte mit Kindern erhalten einen Zuschuss von 5.000 Euro je Kind, Darlehen bei Bau und Ersterwerb max. 30 Prozent, bei Zweiterwerb max. 40 Prozent der förderfähigen Kosten 	Oberste Baubehörde im Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Bau und Verkehr Franz-Josef-Strauß-Ring 4 80539 München Telefon: 089 2192-02 Fax: 089 2192-13350 E-Mail: poststelle-obb@stmi.bayern.de Internet: www.wohnen.bayern.de
b) Anpassung von Wohnraum an die Behinderung (Umbau)	<ul style="list-style-type: none"> • Menschen mit Behinderung erhalten bei Umbau einen Zuschuss bis zu 10.000 Euro, Zins- und tilgungsfrei, einmaliger Verwaltungskostenbeitrag von 1,0 Prozent Auch Treppenlifte und Rampen können nach Umbau in die Förderung fallen. 	Einkommensgrenze: Art.11 BayWoFG Antrag vor Baubeginn beim zuständigen Landratsamt oder der kreisfreien Stadt. Vor Antragstellung ist ein Informationsgespräch zu führen. (bei Mietwohnraum Antragstellung durch den Vermieter)
Bayerisches Zinsverbilligungsprogramm, BayernLabo Neubau, Erst- und Zweiterwerb mit Bindungsfrist	<ul style="list-style-type: none"> • Darlehenshöhe beträgt 1/3 der Gesamtkosten; nicht weniger als 15.000 Euro • Zinssatz ca.1 Prozent unter banküblichen Konditionen • Diese Leistungen können mit BayWoFG kumuliert beantragt werden 	Bayerischen Landesbodenkreditanstalt (BayernLabo) Brienner Straße 22 80333 München Telefon: 089 2171-08 Fax: 089 2171-600388 E-Mail: bayernlabo@bayernlb.de Internet: www.labo-bayern.de

Programme	Leistungen	Quellenverweis/Bemerkung/ weitere Informationen
KfW Altersgerecht Umbauen- Kredit	Ab 0,75 Prozent effektiver Jahreszins, bis zu 50.000 Euro Kreditbetrag pro Wohneinheit	www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien/Barrierereduzierung/
KfW Altersgerecht Umbauen-Investitionszuschuss	Einzelmaßnahmen zum Einbruchschutz sowie zur Barrierereduzierung (10 Prozent der förderfähigen Investitionskosten) und für den Standard Altersgerechtes Haus (12,5 Prozent der förderfähigen Investitionskosten) in Höhe von mindestens 2.000 Euro und maximal 50.000 Euro pro Wohneinheit. (Zuschuss)	Hotline: 0800 539 9002 Für Eigentümer, Mieter und Vermieter Die Einhaltung der DIN 18040 ist Fördervoraussetzung.
Modernisierung von Mietwohnungen der Wohnungsgesellschaften Verbesserung der allgemeinen Wohnverhältnisse	Zinsverbilligtes Darlehen bis zu 100 Prozent der förderfähigen Kosten Beispiel: Bei einer Belegungsbindung von zehn Jahren kann eine Wohnung mit bis zu 50.000 Euro gefördert werden	Obersten Baubehörde im Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Bau und Verkehr oder Bayerische Landesbodenkreditanstalt (BayernLabo) Kontaktdaten: wie oben
Pflegekassen Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	Pro Maßnahme bis zu 4.000 Euro (bis 16.000 Euro wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen). Gefördert werden Maßnahmen der Anpassung des Wohnumfelds an die besonderen Belange des Pflege- oder Betreuungsbedürftigen, z. B. Badumbau, Türverbreiterungen, fest installierte Rampen und Treppenlifte usw. Die Leistung ist unabhängig von Einkommen und Vermögen.	Das Bundesgesundheitsministerium bietet online Broschüren zur Pflege- und Krankenversicherung www.bmg.bund.de
Rentenversicherungsträger (für Angestellte) Agentur für Arbeit Erhaltung der Selbstständigkeit und der Arbeitskraft	zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung in erwerbslebensbezogenen Kontext	www.deutsche-rentenversicherung.de
Berufsgenossenschaften Beschaffung und der Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	<ul style="list-style-type: none"> • bei Umbaumaßnahmen bis zu 100 Prozent • bei Neubau zinsgünstiges Darlehen in angemessener Höhe 	Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber nach der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft
Zentrum Bayern Familie und Soziales	zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung und Ausbau eines Arbeitsplatzes für Menschen mit Behinderung	www.zbfs.bayern.de/behinderung-beruf/beschaeftigte/finanzielle-unterstuetzung/wohnungshilfen/
Stiftungen Je nach Stiftungszweck, hier: selbstständige Lebensführung	<ul style="list-style-type: none"> • individuelle Förderung • Geldspenden/Beihilfen 	www.stiftungsindex.de
Sozialhilfe	Zuschuss im erforderlichen Umfang	

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Geringfügige Änderungen sind möglich.

Sicherheit im häuslichen Umfeld



Vorbeugen schafft Sicherheit

Trickbetrüger machen sich die Hilfsbereitschaft gerade der älteren Generation zunutze. Sie täuschen durch Gestik und Mimik sowohl Trauer, Schmerz und auch Verzweiflung vor.

Oberstes Ziel der Betrüger ist es, in Ihre Wohnung/ Haus zu gelangen! Dort werden Sie dann abgelenkt (in ein Gespräch verwickelt, sollen evtl. die Wasserhähne aufdrehen o. ä.), damit ein Komplize nach Ihrem Geld und Wertsachen suchen kann.

Gesundes Misstrauen ist keine Unhöflichkeit! – Lassen Sie fremde Personen nicht in Ihre vier Wände.

Gängige Betrugsarten sind u.a.:

- **Enkeltrick** – „Hallo Oma/Hallo Opa ... ich bin es! Ich hatte einen Unfall und benötige dringend sofort Geld.“
- **Falsche Polizeibeamter** – „... in Ihrer Nachbarschaft wurde eingebrochen. Um Ihr Geld/ Wertsachen in Sicherheit zu bringen, sollen diese an die Polizei übergeben werden.“

- **Fremde an der Haustüre** –
„Kann ich bitte ein Glas Wasser haben?“
„Kann ich dem Nachbar eine Nachricht hinterlassen?“
„Darf ich Ihre Toilette benutzen?“
- **Falsche Handwerker, Microsoft Mitarbeiter usw.**

Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen.

Wie können Sie sich vor Einbruchs- und Trickdiebstahl schützen?

- **Türsprechanlage:** Erst sprechen und hören – dann erst öffnen!
- **(Digitaler) Türspion:** Achten Sie zusätzlich auf die richtige Einbauhöhe.
- **Schlüssel:** Nie im Freien verstecken! – Besser einen Schlüsselsafe verwenden!
- **Sicherungstechnik an Türen/ Fenster:** Auf geprüfte und zertifizierte einbruchshemmende Sicherungstechnik achten. Wichtig! Gekippte Fenster = offene Fenster.



- **Haustüre:** Diese können mit einer zusätzlichen Sicherung wie Mehrfachverriegelung, Schutzbeschlag oder Sicherheitsschließblech ausgerüstet werden.
 - **Zeit- oder Bewegungsschalter:** Licht erleichtert die Sicht auf ungebetene Gäste.
 - **Abwesenheit:** Geben Sie durch verschlossene Rollos, überfüllten Briefkasten usw. keinen Hinweis darauf.
 - **Halten Sie Kontakt zur Nachbarschaft,** denn wer sich kennt – achtet mehr aufeinander.
 - **Melden Sie verdächtige Wahrnehmungen von Fremden** in der Wohnanlage/Nachbargrundstück
- Polizeinotruf 110**
(365 Tage rund um die Uhr erreichbar)

Polizeipräsidium
Oberbayern Süd



Speziell ausgebildete Kriminalpolizeiliche Fachberater sensibilisieren, informieren und geben Verhaltenstipps bei Ihnen vor Ort oder auf der Dienststelle.

Ihr persönlicher Ansprechpartner für den Bereich Stadt und Landkreis Traunstein berät Sie kompetent, produktneutral und kostenlos.

Kriminalpolizei Traunstein
Kriminalhauptkommissar
Karl-Heinz Busch
Telefon: 08651 970-230

Weitere Informationen unter:
www.polizei.bayern.de und
www.polizei-beratung.de



Wichtige Ansprechpartner zum Thema „Wohnen im Alter“

Pflegestützpunkt Traunstein	Landratsamt Traunstein	0861 58-111	Pflegestuetzpunkt@traunstein.bayern
Fachstelle für pflegende Angehörige Traunstein	BRK Traunstein	0861 98973-98	fachstelle@kvtraunstein.brk.de
Wohnberatungsstelle für den Landkreis Traunstein	BRK Traunstein	0861 98973-45	wus@kvtraunstein.brk.de
Beratungsstelle Barrierefrei der bayer. Architektenkammer	BYAK Rosenheim	089 139880-80	info@byak-barrierefreiheit.de
Wohnraumförderung: Sozialer Wohnungsbau	Landratsamt Traunstein	0861 58-229	SG2.24@traunstein.bayern
Betreuungsstelle	Landratsamt Traunstein	0861 58-390	betreuungsstelle@traunstein.bayern
Beauftragter für Senioren und Menschen mit Behinderung (BSB) Landkreis Traunstein	Landratsamt Traunstein	0861 58-317	bsb@traunstein.bayern
Sozialrechtliche Beratung	VdK KV Traunstein	0861 90986-0	kv-traunstein@vdk.de
Hausnotruf – SOSfon	BRK KV Traunstein	0861 98973-35	hausnotruf@kvtraunstein.brk.de
Gerontopsychiatrische Fachstelle Traunstein	Caritas Traunstein	0861 98877-510	spdi-traunstein@caritasmuenchen.de
Kriminalpolizeiliche Fachberatung Prävention	Polizei Traunstein	08651/970-230	polizeiberatung-traunstein@polizei.bayern.de
Ambulante Pflegedienste, Informationen:	Pflegestützpunkt TS	0861 58-111	Pflegestuetzpunkt@traunstein.bayern
Stationäre Pflegeeinrichtungen, Informationen:	Pflegestützpunkt TS	0861 58-111	Pflegestuetzpunkt@traunstein.bayern
Betreuungs- und Unterstützungsangebote, Informationen:	Fachstelle pflegende Angehörige	0861 98973-98	fachstelle@kvtraunstein.brk.de
Pflegeberatung, Informationen	Pflegestützpunkt TS	0861 58-111	Pflegestuetzpunkt@traunstein.bayern

Wohnen im Alter: Neue Wohnformen	STMAS Bayern	www.stmas.bayern.de/wohnen-im-alter/index.php
Koordinationsstelle Wohnen im Alter	AfA Bayern	www.wohnen-alter-bayern.de
Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung	BAG	www.wohnungsanpassung-bag.de
Zu Hause im Alter, Bundesprogramm	BMFSFJ	www.serviceportal-zuhause-im-alter.de



© Andre Zelck / DRK -Herzen

Hilfe und Unterstützung

Als potenzielle Pflegebedürftige oder Angehörige betrifft das Thema Pflege jeden von uns. Dabei gilt es sich in erster Linie über die Gesetzesänderungen, die verschiedenen Pflegearten und über die Leistungen der Pflegeversicherung zu informieren.

Die Pflegereform

Lange war die Pflegeversicherung auf die körperliche Pflege ausgerichtet. Das hatte zur Folge, dass Demenzerkrankungen und psychische Beschwerden bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit nicht oder kaum berücksichtigt wurden. So hat die Pflegereform nicht nur die Leistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige erweitert, sie führte zugleich einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff ein. Ziel war es, die Bedürfnisse von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz in die Pflegeleistungen miteinzubeziehen.

Bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit werden also sowohl körperliche als auch geistige und psychische Faktoren berücksichtigt. Ob jemand pflegebedürftig ist, bestimmt der Grad der Selbstständigkeit.

Seit dem 1. Januar 2017 erhalten Demenzerkrankte und körperlich Pflegebedürftige, die ähnlich selbstständig

eingeschätzt werden, den gleichen Pflegegrad und haben Anspruch auf die gleichen Leistungen der Pflegekasse. Die Pflegestufen von null bis drei wurden abgeschafft und durch fünf Pflegegrade ersetzt.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss die Einstufung in einen Pflegegrad bei der zuständigen Pflegekasse beantragt werden. Dieser Antrag ist formlos möglich. Zu beachten ist jedoch, dass Leistungen aus der Pflegeversicherung nicht rückwirkend erbracht werden. Der Leistungsanspruch beginnt frühestens ab dem Monat der Antragstellung. Anstelle eines schriftlichen Antrags kann auch ein Pflegestützpunkt aufgesucht oder ein Hausbesuch eingefordert werden. In diesen Fällen kümmert sich der Pflegeberater um die weitere Antragstellung.

Der Antragsteller wird von einem Gutachter des Medizinischen Dienstes (MD) anhand eines Fragebogens überprüft, um den Grad der Selbstständigkeit zu



ermitteln. Auf der Grundlage dieses Gutachtens entscheidet die zuständige Pflegekasse, ob der Antrag auf Zuerkennung eines Pflegegrades bewilligt wird.

Im Gegensatz zur alten Methode, in der die benötigte Pflegezeit der jeweiligen Person gemessen wurde, werden im neuen Bewertungssystem Punkte vergeben, die darstellen, inwieweit die Selbstständigkeit eingeschränkt ist. Eine geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit entspricht dem Pflegegrad eins. Die schwerste Beeinträchtigung, bei der besondere Anforderungen an die pflegerische Versorgung gestellt werden, erhält die Einordnung in den Pflegegrad fünf.

Nach der erfolgten Feststellung des Pflegegrades bekommt der Antragssteller die entsprechende Leistung aus der Pflegeversicherung.

Pflegegrade und Leistungen

Der Pflegebedürftigkeitsbegriff 2017 im Detail

Am 1. Januar 2017 wurde der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt. Dies bedeutet eine andere Bewertung der Pflegebedürftigkeit und eine andere Einstufung in Pflegegrade.

Wurden bisher nur körperliche Beeinträchtigungen für die Feststellung von Pflegebedürftigkeit bewertet, werden nun alle für Pflegebedürftigkeit relevanten Aspekte berücksichtigt. Dabei ist es also gleichgültig, ob körperliche, psychische oder kognitive Beeinträchtigungen vorliegen.

Wie wird die Pflegebedürftigkeit festgestellt?

Die Begutachtung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch den Medizinischen Dienst (MD). Dabei wird vor allem beurteilt, wie selbstständig die betroffene Person noch ist.

Diese Selbstständigkeit wird in folgenden Bereichen beurteilt:

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Alle Leistungen ab 2017 im Überblick

In den Pflegegrad 1 werden ab 2017 erstmals Menschen eingestuft, die noch keine erheblichen Beeinträchtigungen haben, aber bereits eingeschränkt sind. Diese können beispielsweise Beratungsleistungen in Anspruch nehmen, erhalten einen Wohngruppenzuschlag in ambulant betreuten Wohngruppen, eine Versorgung mit Pflegehilfsmitteln sowie Zuschüsse bei Maßnahmen der Wohnraumanpassung und bei vollstationärer Pflege.

In den Pflegegraden 1 bis 5 können Versicherte zusätzlich für anerkannte Angebote und zugelassene Pflegeeinrichtungen einen Entlastungsbetrag von 125 Euro geltend machen.

Innerhalb der stationären Pflege bleiben die Eigenanteile ab Pflegegrad 2 einheitlich. Das heißt, dass wenn sich der Pflegegrad erhöht, der Eigenanteil deswegen nicht steigt. Darüber hinaus gilt ein Bestandsschutz: Falls Pflegebedürftige nach der Neuregelung nur noch Anspruch auf geringere Leistungen der Pflegeversicherung hätten, wird dieser Differenzbetrag durch die Pflegekasse gedeckt.

Caritas

Nah. Am Nächsten

Ambulante Pflege- und Betreuung zu Hause Professionelle Versorgung im Landkreis Traunstein

Telefon: 0861/98877-310



Ambulante Pflege
Caritas Traunstein

Herzog-Wilhelm-Str. 20 · 83278 Traunstein
E-Mail: amb-pflege-ts@caritasmuenchen.de
www.caritas-ambulanter-pflegedienst-traunstein.de

Auch im Alter selbstständig zu Hause leben





© Kzenon/AdobeStock

Pflegegrade	Geldleistung ambulant	Sachleistung ambulant	Entlastungsbetrag ambulant (zweckgebunden)	Leistungsbetrag vollstationär
Pflegegrad 1			125 Euro	125 Euro
Pflegegrad 2	316 Euro	724 Euro	125 Euro	770 Euro
Pflegegrad 3	545 Euro	1.363 Euro	125 Euro	1.262 Euro
Pflegegrad 4	728 Euro	1.693 Euro	125 Euro	1.775 Euro
Pflegegrad 5	901 Euro	2.095 Euro	125 Euro	2.005 Euro

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Durch die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs haben mehr Menschen einen Anspruch auf Pflegeleistung. Daraus ergab sich ein Anstieg des Beitragssatzes der Pflegeversicherung ab dem 1. Januar 2017 um 0,2 Prozentpunkte.

LANDESPFLEGEGELD BAYERN

Die Bayerische Staatsregierung investiert 400 Mio. Euro, damit Pflegebedürftige ab dem Pflegegrad 2 zusätzlich 1.000 Euro pro Jahr bekommen. Über diesen Betrag kann die pflegebedürftige Person frei verfügen. Hierzu muss lediglich ein einmaliger Antrag bei der Landespflegegeldstelle in München gestellt werden. Das Online-Formular und nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.landespflegegeld.bayern.de

Pflegearten

Nicht nur Unfälle und Krankheiten, sondern auch altersbedingte körperliche und psychische Beeinträchtigungen können zu erheblichen Problemen bei der Alltagsbewältigung führen. Ganz im Interesse der Betroffenen gibt es verschiedene Pflegearten, die zuhause oder in einer professionellen Einrichtung genutzt werden können.

Ob Sie als pflegebedürftige Person in den eigenen vier Wänden von einem Angehörigen oder einer ausgebildeten Pflegekraft versorgt werden oder ob Sie eine stationäre Einrichtung besuchen, hängt in erster Linie von Ihrer Entscheidung ab. Dabei kommen verschiedene Faktoren ins Spiel, wie der Grad der Pflegebedürftigkeit, die Höhe der Pflegekosten und die bauliche Beschaffenheit der eigenen Wohnung.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten informieren und beraten lassen. Durch die Pflegeberater und Pflegeberaterinnen



© Robert Kneschke/AdobeStock

Ihrer Krankenkasse und in den örtlichen Pflegestützpunkten erfahren Sie, welche Art der Pflege für Sie am geeignetsten ist.

Erkundigen Sie sich, ob ambulante Pflegedienste, die neben Pflegeleistungen auch hauswirtschaftliche und soziale Betreuungsangebote anbieten, die bessere Wahl wären. Zudem können Sie den Menü-Bringdienst „Essen auf Rädern“ in Anspruch nehmen, welcher Sie täglich mit warmen und frischen Mahlzeiten versorgt.

Oder vielleicht sagt Ihnen das Angebot der Tagespflege zu, bei der Sie mehrere Tage in der Woche tagsüber eine Einrichtung besuchen, aber am Abend wieder zuhause sind. Dort erhalten Sie nicht nur professionelle Pflege und Versorgung, sondern können mit Altersgenossen unterhaltsamen Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten nachgehen.



© Alexander Rath/AdobeStock

Daneben bietet die Kurzzeitpflege eine willkommene Alternative für alle Beteiligten, die zur Überbrückung eines fest umrissenen Zeitraums Unterstützung benötigen. Sie ist sowohl Entlastung für pflegende Angehörige als auch Abwechslung für Pflegebedürftige, die vorübergehend nicht zuhause versorgt werden können.

Darüber hinaus stehen Ihnen unterschiedliche stationäre Pflegeeinrichtungen zur Auswahl. Wichtige Kriterien sind zum einen die Entfernung zur Familie und zum anderen das Leistungsangebot und die Lebensqualität in der Einrichtung. So ist die Höhe der Kosten für eine stationäre Pflegeeinrichtung von mehreren Rahmenbedingungen abhängig. Diese wären einerseits die Ausstattung und die Lage des Pflegeheims und andererseits der Pflegegrad, in den Sie eingestuft wurden.

Die Pflegeversicherung kann Sie in vielerlei Hinsicht unterstützen. Informieren Sie sich sorgfältig, welche Betreuungsmaßnahmen zum Leistungsspektrum der Versicherung gehören. Wichtig ist außerdem, welche Voraussetzungen für entsprechende Maßnahmen vorliegen müssen. Auch die Frage, welche sonstigen Finanz- und Sachdienstleistungen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen beanspruchen können, sollten Sie ausführlich mit einem Pflegeberater besprechen.

Nehmen Sie sich genug Zeit und verschaffen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, damit Sie eine gute Entscheidung treffen können.

Unterstützung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige können Beratungsangebote der Fachstelle für pflegende Angehörige, der örtlichen Sozialhilfeträger und der Krankenkassen in Anspruch nehmen. Ebenfalls möglich ist der Besuch von Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen sowie Fortbildungen im Bereich der Pflege. In den Veranstaltungen lernen Angehörige richtige und sachgerechte Grundpflege durchzuführen, aber auch der Umgang mit Stress oder mit schwierigen Situationen wird vermittelt. Auch die kirchlichen Träger wie Caritas und Diakonie bieten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit Informationen zu erhalten. Zudem ist es möglich, dass pflegende Angehörige einen Erste-Hilfe-Kurs machen können. Daneben können berufstätige Angehörige eine sogenannte Pflegezeit nehmen. Diese ist gesetzlich garantiert und bietet Angehörigen die Möglichkeit, eine Betreuung zu Hause durchzuführen.

Finanzielle Hilfen für pflegende Angehörige

An finanziellen Entlastungen ist die steuerliche Geltendmachung in der Einkommensteuererklärung möglich. Seitens der Sozialhilfeträger können pflegende Angehörige auch zusätzliche Hilfen für die Pflegebedürftigen im Sinne von medizinischem Hilfebedarf bekommen. Eine Pflegefachkraft für einige Stunden kann zudem zur Entlastung der eigenen pflegerischen Tätigkeit beitragen.

Darüber hinaus bietet der Staat auch die Möglichkeit, für Angehörige eine finanzielle Unterstützung zu leisten, wenn diese Betroffene zu Hause pflegen. Eine ganz wichtige Pflegekassenleistung ist das Pflegegeld. Pflegegeld erhalten Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 bis 5, die in häuslicher Umgebung von Angehörigen oder Freunden gepflegt werden. Das Pflegegeld soll

den Pflegenden als Anerkennung für ihre Arbeit überlassen werden.

Eine zusätzliche monatliche Leistung zum Pflegegeld ist die Tages- oder Nachtpflege, die ohne Anrechnung der Pflegesachleistungen bzw. des Pflegegeldes in Anspruch genommen werden kann. Das heißt, wer Tages- oder Nachtpflege in Anspruch nimmt, dem werden Pflegegeld und/oder Sachleistungen nicht gekürzt. Die Tagespflege dient zur Entlastung der pflegenden Angehörigen. So kann die pflegebedürftige Person einmal oder mehrmals wöchentlich in einer Tagespflegeeinrichtung untergebracht werden. Auch die Abholung und der Rücktransport werden vom Budget gedeckt.

Wenn eine Versorgung nur in Teilen notwendig ist, können ambulante Pflegesachleistungen und Pflegegeld kombiniert werden.

Pflegeberatung

Mit den Leistungen der Pflegeversicherung haben sich in den letzten Jahren die Rahmenbedingungen für Pflegebedürftige verbessert. Um eine gute Versorgung in vertrauter Umgebung zu gewährleisten, können viele Alternativen und Leistungen genutzt werden. Ein kompetenter Pflegeberater oder eine Pflegeberaterin informiert Sie zu den Dienstleistungsangeboten, Leistungsansprüchen, Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung, zur Pflegereform und zu allen Fragen rund um das Thema Pflege. Neben privaten und staatlichen Beratungsangeboten können sich Betroffene auch in den Pflegestützpunkten beraten lassen, die in gemeinsamer Trägerschaft von den Kommunen und den Pflegekassen betrieben werden.



Hilfestellung.

Wir lassen Sie in sozialrechtlichen Fragen nicht allein.

Der Sozialverband VdK Bayern bietet kompetente Beratung bei Rechtsfragen zu Rente, Behinderung und Pflege.

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisgeschäftsstelle Traunstein
Gewerbepark Kaserne 15
83278 Traunstein
Telefon: 0861 / 90986-0
www.vdk.de/kv-traunstein



SOZIALVERBAND
VdK
BAYERN
KREISVERBAND TRAUNSTEIN



Inserentenverzeichnis

Branche/Insertent	Seite	Branche/Insertent	Seite
Ambulante Pflege		Immobilien	
· Caritasverband der Erzdiözese München-Freising e. V.	32	· HausplusRente GmbH	4
Badsanierung		Sanitätshaus	
· Heizung-Sanitär Meier	12	· POHLIG	12, U4
Barrierefreie Badgestaltung		soziale Dienste	
· Richter + Frenzel Traunstein – Bad Reichenhall – Burhausen	13	· Bayerisches Rotes Kreuz Kreisverband Traunstein	U2
Beratungsstelle		· Malteser Hilfsdienst gGmbH	21
· Bayerische Architektenkammer	6	Verband	
Bestattungsunternehmen		· Lokale Allianz für Menschen mit Demenz, Gesundheitsr. plus c/o BRK KV Traunstein	25
· Bestattungsunternehmen Paul Loch e.K.	U3	· Sozialverband VdK Bayern e. V. Kreisgeschäftsstelle Traunstein	35

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de

U = Umschlagseite



Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info



in Zusammenarbeit mit:

Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Traunstein, Gewerbepark Kaserne 13, 83278 Traunstein, Landkreis Traunstein, Papst-Benedikt-XVI.-Platz, 83278 Traunstein

Redaktion:

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Bayerisches Rotes Kreuz, Kreisverband Traunstein, Gewerbepark Kaserne 13, 83278 Traunstein, Landkreis Traunstein, Papst-Benedikt-XVI.-Platz, 83278 Traunstein; mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrasevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos / Abbildungen:

Titel: (links) © mavoimages / stock.adobe.com, (rechts oben) © mariesacha / stock.adobe.com (rechts mitte) © Robert Kneschke / stock.adobe.com, (rechts unten) © Polylooks
Seite 1: Siegfried Walch
Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.

83278139 / 1. Auflage / 2022

Druck:
wicher.print.medien.service
(haftungsbeschränkt)
Schloßstraße 8, 07545 Gera

Papier:
Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g, weiß, matt, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.



© Wellnhofers/AdobeStock

Notrufnummern

Polizei	110
Rettung	112
Feuerwehr	112
Giftnotruf	089 19240
Krisendienst Psychiatrie	0800 655 3000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Apotheken Notdienst	0800 00 22 8 33
Gewalt	08000 116 016



© Retemami/AdobeStock



**Ich habe niemanden mehr...
was nun?**

**Bestattung
Paul Loch**

Kostenlose Vorsorge & Beratung
Erd-, Feuer-, Naturbestattungen
Hilfe im Trauerfall

Information finden Sie unter:
www.bestattung-loch.de



**Info & Hilfe
unter:**

0861- 4986
Traunstein

08681- 4795442
Waging am See

08641-695869
Unterwössen





Sorgenfrei im Alter

Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne in unserem Geschäft in Traunstein oder Zuhause! Besuchen Sie uns oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin.



Hilfsmittel für Badezimmer & Toilette



Treppenlifte



Rollatoren (Indoor, Outdoor)



Rollstühle (Aktivrollstühle, Elektrorollstühle)



Elektromobile, Scooter



Aufstehsessel, Sitzhilfen

Kostenlosen Katalog anfordern

