

Bauen für die ganze Familie

Kompass für barrierefreies Bauen und Wohnraumanpassung



Komfort für alle Generationen!

Impressum

Herausgeber:

Landratsamt Bad Tölz – Wolfratshausen
Prof.-Max-Lange-Platz 1, 83646 Bad Tölz
www.lra-toelz.de

Verantwortlich für den redaktionellen Teil:

Christiane Bäuml
Fachbereich Senioren
Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

Erarbeitet von

Wolfgang Kirchmaier

Einbandgestaltung:

Mario Wolfram

Druck:

Stand: Januar 2011



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Lebenszeit nach der Berufstätigkeit wird für die meisten Menschen immer länger. Dies ist ein positiver Aspekt in unserer heutigen Gesellschaft.

Ein selbstbestimmtes Leben in dieser Phase braucht vor allem ein Wohnumfeld, das vertraut ist und Selbständigkeit ermöglicht. Dazu beizutragen ist das Anliegen der **Beratung zur Wohnraumanpassung und barrierefreiem Bauen** des Landkreises Bad Tölz - Wolfratshausen.

Da dieses Thema aus gesellschaftlicher Sicht immer wichtiger wird (**bis 2030 wird über ein Drittel der Bevölkerung älter als 60 Jahre sein**) legt die Wohnraumberatung eine kleine Auswahl der Möglichkeiten zum Thema Wohnraumanpassung vor.

Dieses Heft informiert über die Möglichkeiten, die Wohnung so zu gestalten, dass dort eine selbständige Lebensführung bis ins hohe Alter möglich ist. Nutzen Sie die fachkundige kostenlose Beratung. Wohnraumanpassungen sind häufig mit geringem Aufwand durchzuführen und werden in vielen Fällen bezahlt oder bezuschusst.

Ihr

A handwritten signature in dark ink, reading 'Niedermaier' in a cursive script.

Josef Niedermaier, Landrat

Folgende Themen werden in diesem Heft angesprochen:

1. Information zur Beratungsstelle
Wohnraumanpassung und barrierefreies Bauen
2. Überlegungen zur Wohnraumanpassung
3. Wohnungszugang
4. Flur und Treppen
5. Sanitärbereich, Bad und WC
6. Wohnzimmer, Balkon/Terrasse
7. Küche
8. Schlafbereich
9. Sicherheit
10. Kleine Helfer
11. Ambulante Dienste
12. Fördermöglichkeiten
13. Wohnformen

1. Information zur Beratungsstelle Wohnraumanpassung und barrierefreies Bauen

Die Beratung ist ein Angebot des Fachbereiches Senioren des Landratsamtes Bad Tölz-Wolfratshausen.

Sie wird von geschulten ehrenamtlichen Beratern **kostenfrei** angeboten und kann in den Räumen des Landratsamtes in Bad Tölz, im Bürgerbüro Wolfratshausen oder auch gerne bei Ihnen vor Ort stattfinden.

Unsere Berater

Herr Wolfgang Kirchmaier (Dipl. BauIng. (FH))

Herr Erich Gast (Dipl. Ing. (FH))

Herr Ralph Seifert (Schreinermeister)

versuchen individuelle Lösungen mit Ihnen zu finden.

Beratungstermine werden individuell vereinbart.

Den Kontakt zu den ehrenamtlichen Beratern bekommen Sie über den Fachbereich Senioren

Frau Karin Weiss

Landratsamt Bad Tölz-Wolfratshausen

Prof.-Max-Lange-Platz 1

83646 Bad Tölz

Tel.: 08041/505 307 Fax: 08041/505 290

Email: karin.weiss@lra-toelz.de

Beratungen zu folgenden Themen werden angeboten:

- > Möglichkeiten, den Wohnraum an die Bedürfnisse des Bewohners anzupassen.
- > Wichtige Punkte, die bei einem Neubau zu beachten sind, damit der Wohnkomfort steigt und für spätere Einschränkungen Vorsorge getroffen wird.
- > Fördermöglichkeiten

Anfragen für Vorträge zum Thema Wohnraumanpassung und barrierefreies Bauen werden gerne entgegengenommen.

Die **Wohnraumberatung** ist Mitglied in der Arbeitsgemeinschaft Wohnberatungsstellen in Bayern und arbeitet eng zusammen mit der

Stadtteilarbeit Milbertshofen e.V., Fachstelle Wohnberatung in Bayern, Aachener Str. 9, 80804 München, Tel. 089/357043-0.

Dort gibt es auch **Broschüren** wie z. B.

- „**Wohnen im Alter – am liebsten zu Hause**“ (2 Euro) und
- „**Kleine Technik – Große Wirkung**“ (12 Euro), die interessante Informationen beinhalten.

Auch die **Bayer. Architektenkammer**, Waisenhausstr. 4, 80637 München, Tel. 089/139880-31 berät zu barrierefreiem Bauen.

2. Überlegungen zur Anpassung der Wohnung

Die Wohnsituation ist maßgeblich für ein eigenständiges Leben.

Dies gilt für jedes Alter, besonders aber für ältere Menschen. Nach Eintritt in den Ruhestand liegen noch viele Lebensjahre vor uns. Deshalb sollten wir dem Aspekt, wie wir in dieser Zeit leben und wohnen wollen, einige Gedanken zuwenden und rechtzeitig die Weichen stellen.

Die wichtigsten Faktoren sind:

- ein angenehmes, bekanntes soziales Umfeld
- Wohnraum, in dem man sich wohl fühlt und zurecht kommt
- Versorgungsmöglichkeiten
- Kommunikationsmöglichkeiten mit Verwandten, Nachbarn, etc.
- Verkehrsanbindung
- Sicherheit

Diese Faktoren sind meist mit der angestammten Wohnstätte verbunden. Deshalb wollen die meisten Menschen möglichst lange in der gewohnten Umgebung bleiben.

Eine Wohnraumanpassung kann für noch rüstige Bewohner in vielen Fällen durch kleine Änderungen bzw. „kleine Helfer“ Vorteile bringen.

Auch gebrechliche oder behinderte Personen können durch Wohnraumanpassungen, vor allem beim Wohnungszugang und im Bad oft noch lange in der eigenen Wohnung bleiben. So können oft Heimaufenthalte vermieden oder zumindest verzögert werden.

3. Wohnungszugang

Wichtig sind hier:

- gute Beleuchtung durch Lampen mit Bewegungsmeldern
- Lampen an der Decke, die den ganzen Raum ausleuchten
- Bewegungsmelder, die beim Eintreten bzw. Verlassen eines Raumes das Licht automatisch ein- oder ausschalten
- Überdachung und Windschutz
- gut erkennbare Hausnummern erleichtern das Finden der angegebenen Adresse
- keine Stolperstellen; evtl. Rampen für Rollstuhlbenutzer
- Sprechanlagen evtl. mit Videoüberwachung und/oder Lichtsignalanlagen
- Türsicherungen/Sicherung der Lichtschächte, um Eindringlingen den Zugang zu verwehren
- Haltegriffe
- ausreichende Bewegungsflächen vor/hinter der Eingangstüre (für Rollstuhlfahrer nach DIN 18025)
- Breite der Eingangstüren für Rollstuhlfahrer ca. 90 cm

Wohnungszugang für Rollstuhl

Eine seitliche Zuwegung bzw. Rampe mit entsprechender Neigung schafft Zugänge für Rollstuhlfahrer.



Mit freundlicher Genehmigung Stadtteilarbeit Milbertshofen e. V. München

4. Flur und Treppen

Dort ist besonders zu beachten:

- Gute Beleuchtung durch Lampen mit Bewegungsmelder, keine dunklen Ecken im Treppenhaus.
- Deckenlampen leuchten den ganzen Raum aus.
- Bewegungsmelder schalten beim Eintreten bzw. Verlassen eines Raumes das Licht automatisch ein oder aus.
- Handläufe auf beiden Seiten der Treppen erleichtern das Treppensteigen und geben Sicherheit, besonders bei gewendelten Treppen, da dort die Treppenstufen an der Innenseite schmal sind. Handläufe sollten mind. 30 cm über Treppenanfang und –ende hinausreichen.
- Rutschhemmende Stufenbeläge aus Textilfasern, Sisal oder Gummi erhöhen die Sicherheit.
- Treppenraupen werden unter Rollstühle montiert. Es gibt sie auch als Selbstfahrer.
- Treppenlifte, auch bei gewendelten Treppen sind für Gehbehinderte hilfreich.
- Aufzüge, falls notwendig und möglich, gibt es in vielen Variationen.

Beispiel Treppenlift - auch bei gewendelten Treppen

außen geführt

innen geführt



Mit freundlicher Genehmigung Büro Stadtteilarbeit Milbertshofen e. V., München

5. Sanitärbereich, Bad und WC

Das Bad ist einer der wichtigsten und unfallträchtigsten Räume im Haus.

Um mehr Sicherheit zu gewährleisten, ist auf Folgendes zu achten:

- ausreichende und erreichbare Beleuchtung, Schalter und Steckdosen
- genügend Bewegungsflächen vor der Tür, der Dusche und dem WC
- rutschsichere Böden
- Dusche statt Badewanne, möglichst bodengleich, eventuell mit Duschsitz
- Haltegriffe und Sitzgelegenheit
- Türbreite (90 cm), Tür nach außen aufgehend
- Einstiegshilfen zu Badewannen
- kleine Hilfen wie Wasserüberlaufmelder, Verbrühschutz etc.

Beispiel Bad

Wanne mit Badebrett



bodengleiche Dusche mit Klappsitz und umlaufender Haltestange



Mit freundlicher Genehmigung Büro Stadtteilarbeit Milbertshofen e. V.,
München

6. Wohnzimmer, Balkon / Terrasse

Im Wohnzimmer verbringt man naturgemäß die meiste Zeit. Balkon und/oder Terrasse sind für Ältere eine angenehme Vergrößerung des Wohnraumes.

Hier sollte Folgendes beachtet werden:

- Licht und Luft im Wohnzimmer schaffen eine Wohlfühl-Atmosphäre.
- Körpergerechte Sitzmöbel sind kein Luxus.
- Richtige Höhe und Standsicherheit der Möblierung ist wichtig.
- Der Zugang zu Balkon/Terrasse sollte schwellenlos und breit genug sein.
- Haltegriffe auf Balkon/Terrasse vermitteln ein Gefühl der Sicherheit.
- Fenstergriffe sollten erreichbar und auf richtiger Höhe sein.
- Rollläden und Markisen können auch durch Funk-Fernbedienungsantrieb gesteuert werden.
- Ausreichende und erreichbare Beleuchtung, Schalter und Steckdosen.

Zugang Balkon/Terrasse

Bei Bedarf anzulegende Rampen helfen, Schwellen zwischen Räumen bzw. zum Balkon zu überwinden



Mit freundlicher Genehmigung Büro Stadtteilarbeit Milbertshofen e. V.,
München

7. Küche

Die meisten häuslichen Unfälle geschehen in der Küche (häufiger als im Bad).

Daher sollte(n)

- alle Geräte und Bedienfelder auf leicht erreichbarer Höhe sein.
- ein Arbeitsplatz zum Sitzen eingerichtet werden.
- die Beleuchtung hell sein und alle Ecken ausleuchten.
- genügend Schalter und Steckdosen auf angenehme Höhe gebracht werden.
- Oberschränke auf erreichbare Höhe gebracht werden. (Es gibt auch hoch- und niederfahrbare Oberschränke.)
- bei Vergesslichkeit ein Herdsicherungssystem (schaltet bei Überhitzung ab) installiert werden.
- Zeitschaltuhren für verschiedene Geräte benutzt werden.
- ein rutschsicherer Boden vorhanden sein.
- evtl. Verbrühschutzventile an Warmwasser-Auslässen installiert werden.

Küchenarbeitsplatz

Ein rutschsicherer Stuhl auf Höhe der Arbeitsplatte erlaubt sicheres und beschwerdefreies Arbeiten über längere Zeit. Beide Hände stehen zum Kochen zur Verfügung.



Mit freundlicher Genehmigung Büro Stadtteilarbeit Milbertshofen e. V., München

8. Schlafbereich

Gerade im Alter ist eine angenehme Schlafsituation für die physische und psychische Gesundheit sehr wichtig.

Hier ist zu achten auf:

- gute Beleuchtung, um das Lesen im Bett möglich zu machen
- gute Tageslichtbeleuchtung
- ausreichende Belüftungsmöglichkeit
- Steckdosen und Schalter in ausreichender Anzahl und leicht erreichbarer Höhe
- richtige Betthöhe (evtl. anpassen)
- verstellbare Lattenroste
- Haltegriffe an Bett und Wänden
- genügend Platz neben dem Bett
- genügend Ablageflächen auf leicht erreichbarer Höhe

Betterhöhung

durch einen umlaufenden Sims



... oder durch Anbringen von Sockeln an den Bettfüßen



Mit freundlicher Genehmigung Büro Stadtteilarbeit Milbertshofen e. V.,
München

9. Sicherheit

Sich im eigenen Heim geborgen und sicher zu fühlen ist notwendig für ein eigenständiges Leben.

Dazu ist wichtig:

- Haltegriffe erleichtern die Bewegung.
- Stolperfallen wie Kabelsalat, unbefestigte Teppiche, unnötige Schwellen beseitigen.
- Farblich unterschiedliche Anstriche an Ecken, Treppenansätzen und Türen anbringen, damit sie besser sichtbar sind.
- Elektrische Schalter und Steckdosen in genügender Anzahl und richtiger Höhe installieren.
- Helle, gut belüftete Räume schaffen.
- Wasser-Alarmmelder, die beim Überlaufen warnen, gibt es für Badewannen, Waschmaschinen und Küche.
- Rauchmelder, vor allem in Altbauten und vollen Räumen warnen rechtzeitig bei Brandgefahr.
- Komfort-Telefon mit großen, gut lesbaren Zahlen (evtl. schnurlos) ist hilfreich.
- Tür- und Fenstersicherung (auch Keller-Lichtschächte) und Alarmsysteme anbringen.
- Sprechanlage evtl. mit Videoüberwachung einbauen.
- Zugang für Fremde (Haustürgeschäfte und Trickbetrüger) vermeiden.
- Notrufsysteme zu entsprechenden Organisationen installieren (z.B. Rotes Kreuz, Malteser Hilfsdienst).

Haltegriffe

bieten bei solider Verankerung sichtbar stabilen Halt.



Zweihand-Teleskop-Griff - kurz - mittel - lang

Kann auf glatter Oberfläche durch seine Saugwirkung fixiert werden



Mit freundlicher Genehmigung Fa. Roth

10. Kleine Helfer

Für die Zeit, wenn die kleinen (oder größeren) Beschwerden beginnen, gibt es eine Vielzahl von kleinen **Geräten und Hilfsmitteln, die das Leben erleichtern können.** Dazu gehören Gehhilfen, Hilfen zur Körperpflege, Hilfen im Haushalt und Hilfen zur Nahrungsaufnahme.

Hierzu stellt die **Beratungsstelle in Bad Tölz (siehe Seite 4) einen Musterkoffer und Unterlagen** zur Verfügung. Auch werden Vorträge für interessierte Gruppen angeboten.

11. Ambulante Dienste

Es gibt private und öffentliche soziale Dienste und Nachbarschaftshilfen, die eine große Bandbreite an **Hilfen für das tägliche Leben anbieten, wie z. B. die ambulanten Pflegedienste, Essen auf Rädern.**

Diese Dienste sind aufgeführt im **Seniorenkompass** des Landkreises Bad Tölz-Wolfratshausen. Dieser ist in den Gemeinden des Landkreises und beim Landratsamt kostenlos erhältlich.

Eine Beratung über aktuelle Unterstützungsangebote erhalten Sie im Landratsamt bei

Frau Christiane Bäumler

Tel.: 08041/505 280; Fax: 08041/505 290

oder per Email: christiane.baeumler@lra-toelz.de

12. Fördermöglichkeiten

Maßnahmen zur Wohnungsanpassung werden in bestimmten Fällen gefördert von

a. den Krankenkassen

- Treppensteighilfen, Haltegriffe/ Haltestangen
- Badebretter, Badewannen-Lifter, bodengleiche Duschen
- Erhöhung von Toilettensitzen, Toilettenstühle
- mobile Rampen
- Hilfsmittel (s. kleine Helfer)
- Pflegebetten etc.

b. den Pflegekassen

Die Pflegekassen fördern für Personen, die in Pflegestufen eingruppiert sind, Umbaumaßnahmen bis 2.557 Euro z.B.

- Handläufe, Treppenlifte, feste Rampen
- Veränderung von Fenstergriffen und Türschwellen
- verstellbare Bettroste, Haltegriffe, Badebretter
- Badewannen-Lifter, bodengleiche Duschen, rutschfeste Bodenbeläge
- Auszüge für Unterschränke, Erhöhung von Küchenmöbeln
- Notrufanlagen

c. dem Bezirk

Wenn kein Kostenträger zuständig ist und keine ausreichenden finanziellen Mittel zur Verfügung stehen, können ggf. nach dem Sozialgesetzbuch SGB XII Leistungen gewährt werden.

Anträge können beim Bezirk Oberbayern gestellt werden.

Ansprechpartner ist Herr Kutschera.

Kontakt Bezirk Oberbayern:

Prinzregentenstr. 14, 80538 München

Tel: 089/2198-01,

- d.** Es gibt auch Mittel für Schwerbehinderte aus dem Sozialen Wohnungsbau, aus regionalen/kommunalen Förderprogrammen, für Arbeits- und Wegeunfallopfer von den Versicherungsträgern und Stiftungen

Förderungen unterliegen vielerlei Bedingungen. Diese müssen im Einzelfall erfragt werden. Die Wohnraumberatung (siehe Seite 4) ist Ihnen hierbei behilflich.

13. Wohnformen

Es gibt verschiedene Wohnformen im Alter und unterstützende Netzwerke.

Die wichtigsten Wohnformen (es bilden sich immer neue heraus) sind:

- Selbständiges Wohnen in der eigenen Wohnung. Hier spielt sich die **Wohnungsanpassung** hauptsächlich ab.
- Betreutes Wohnen in der eigenen Wohnung, ambulant betreut durch mobile Dienste. Auch hier greift die **Wohnungsanpassung**.
- Betreutes Wohnen, stationär, in Wohnstiften oder Seniorenheimen
- Wohngemeinschaften und Hausgemeinschaften, selbständig oder ambulant betreut. In diesem Bereich gibt es bereits vielfältige Projekte mit Modellcharakter.

Über mögliche Angebote im Landkreis berät Sie im Landratsamt

Frau Christiane Bäumler

Tel.: 08041/505 280

Fax: 08041/505 290

oder per Email:

christiane.baeumler@lra-toelz.de

Am **Runden Tisch „Leben und Wohnen im Alter“** treffen sich Bürger mit Interesse an alternativen Wohnformen (z.B. Hausgemeinschaft) und Netzwerken.

Infos, wann und wo das nächste Treffen stattfindet, erhalten Sie bei Frau Bäumler.

