



Daheim

wohnen
bleiben



sicher und selbstbestimmt

Eine Wanderausstellung der Beratungsstelle Wohnen,
Stadtteilarbeit e.V., München, www.beratungsstelle-wohnen.de

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.



Landkreis
München



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat



Stiftung der Kreissparkasse
für den Landkreis München

Aktion
MENSCH





Herzlich willkommen ...

... zur Ausstellung zum Thema Wohnberatung und Barrierefreiheit. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Rundgang und hoffen, dass Sie viele Anregungen und Ideen mitnehmen. Weiterführende Informationen finden Sie im Begleitmaterial zur Ausstellung und unter www.wohnberatung-bayern.de

Ihr Team der Beratungsstelle Wohnen

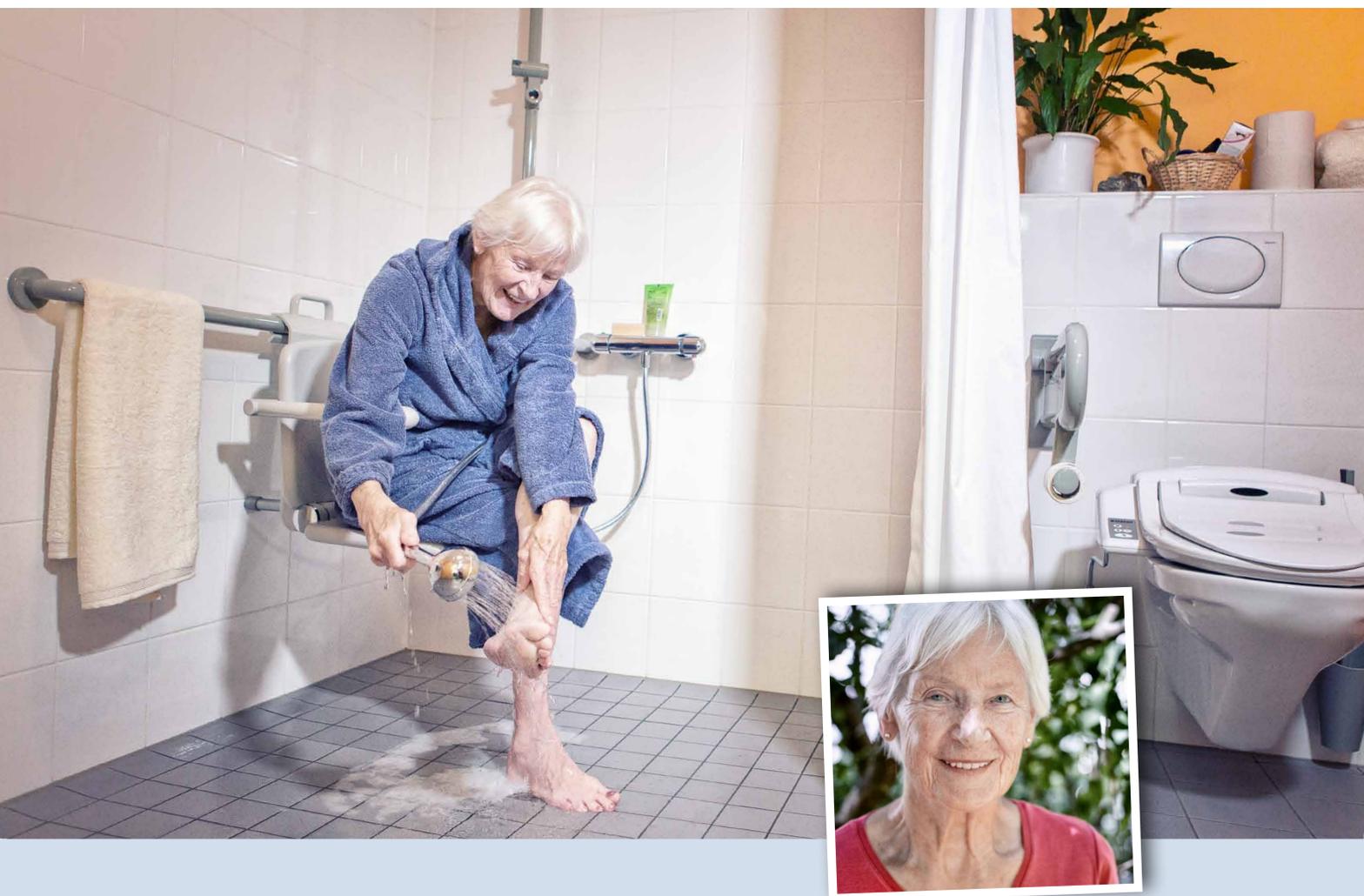
Projektteam

Yaelle Barhana, Monika Schmelzer, Angelika Russ, Christa Schüßler
Fachliche Unterstützung: Team der Beratungsstelle Wohnen
Text: Andrea Voß, wordscomeeasy.de
Gestaltung: Véronique Grassinger, vgdesign.info
Fotografie: Annabelle Avril, annabelleavril.com
Karikaturen: Peter Gaymann, peter-gaymann.de

Herausgeber

© 2018, Stadtteilarbeit e.V.
Beratungsstelle Wohnen
Aachener Straße 9, 80804 München
www.beratungsstelle-wohnen.de





„Ich bin froh über den Umbau,
denn meine Unabhängigkeit
ist mir wichtig – gerade im Bad.“



Die ideale Dusche ist
schwellenlos, das mindert
die Stolpergefahr und
verbessert die Bewegungs-
freiheit.



Ein Bad? Mein Bad!

Der Umbau zu einem barrierefreien Bad
erfordert Aufwand. Aber der lohnt sich.

- Oft sinnvoll: die Badewanne durch eine ausreichend große Dusche mit Sitzgelegenheit ersetzen.
- Bei der Planung an fest montierte Haltegriffe und an die individuell passende WC-Höhe denken.
- Waschbecken, Spiegel, Lichtschalter, Steckdosen und Heizkörperregler so anbringen oder versetzen, dass sich alles bequem nutzen lässt – auch im Sitzen.
- Türen, die sich nach außen öffnen, oder Schiebetüren schaffen Platz und erhöhen die Sicherheit.



Badumbau





„Selbstständig sein, wenn's um mein Bad geht – das ist toll.“



Ihre Physio- und Ergotherapeuten, Pfleger und Wohnberater informieren Sie gerne. Auch ein Besuch im Sanitätshaus kann sich lohnen.

Kleine Maßnahmen – große Wirkung

Das A und O im Badezimmer, einfach und preisgünstig zu realisieren.

- Haltgriffe und Sitzmöglichkeiten schaffen mehr Sicherheit.
- Badewannenbrett, -drehsitz und -lift erleichtern das Duschen und Baden.
- Ein erhöhter Toilettensitz sorgt für bequemes Aufstehen.
- Ein Waschbecken ohne Unterschrank und ein kipp- oder höhenverstellbarer Spiegel lassen sich auch im Sitzen gut nutzen.
- Weniger ist mehr: Schränke, Waschkörbe etc. woanders unterbringen und Platz gewinnen.



© www.reha-stage.com

Bad und Hilfsmittel





„In meiner Küche
was Gutes zaubern, das macht
mir einfach Spaß.“



Geräte wie Backofen
und Kühlschrank sollten
möglichst so platziert
werden, dass sie ohne
Bücken nutzbar sind.

Kochen, backen, genießen

Ein paar kleine Veränderungen
machen vieles einfacher und bequemer.

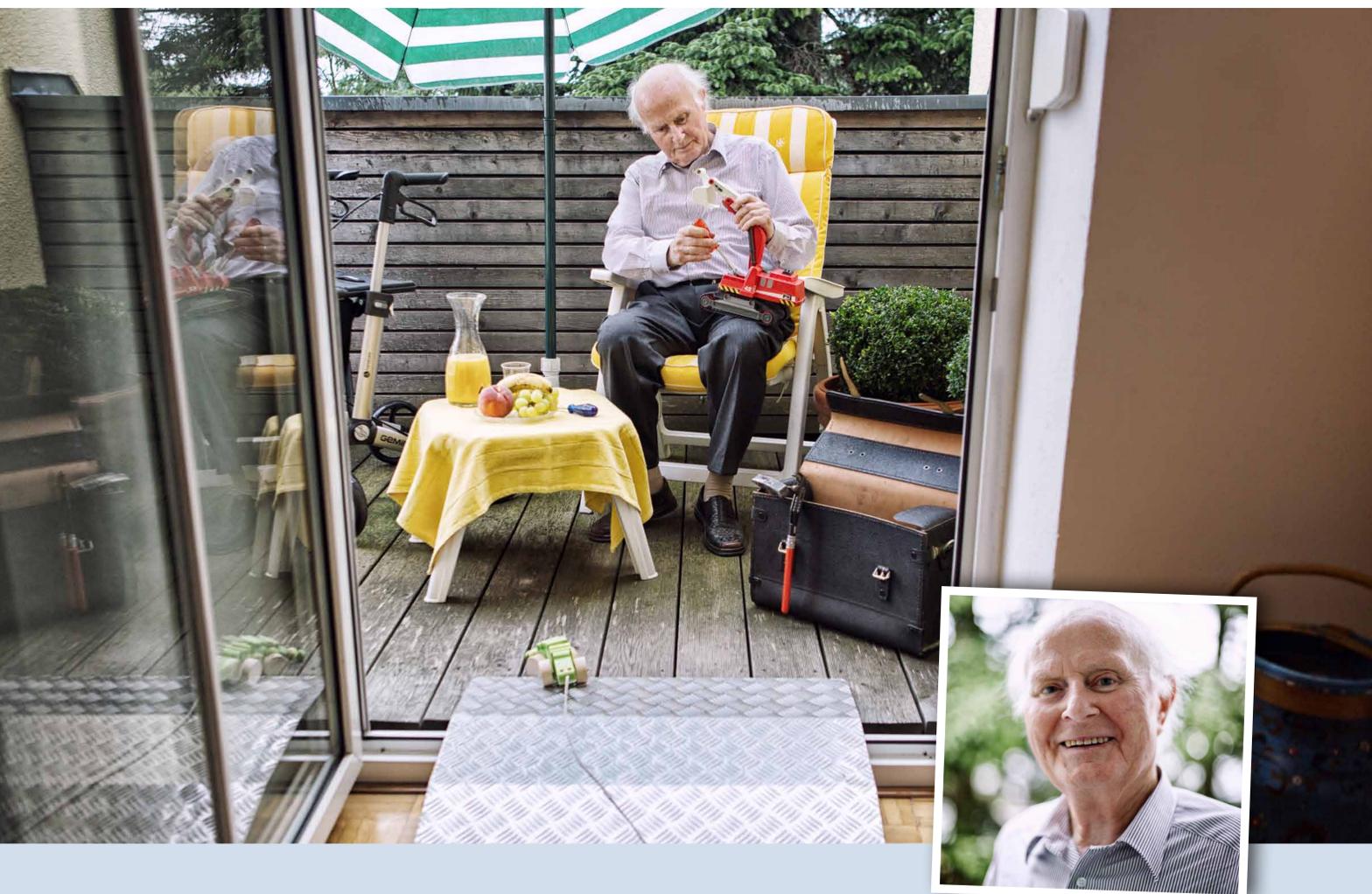
- Alles, was Sie täglich brauchen, sollte leicht erreichbar sein. Schubläden und Auszüge für Unterschränke lassen sich auch nachträglich einbauen.
- Im Sitzen fällt die Arbeit leichter. Eine Ausziehplatte oder ein Stehsitz ist hilfreich.
- Bei elektrischen Geräten wie Herd und Wasserkocher sorgt eine Abschaltautomatik für Sicherheit.
- Mit einer Fenstergriffverlängerung lassen sich auch schlecht erreichbare Fenster einfach öffnen.



© www.rapido-schubladen.de

Küche





„Beim ersten Sonnenstrahl bin ich draußen, zum Werkeln und Träumen.“



Haltegriffe neben der Tür geben beim Übertreten der Schwelle Sicherheit.

Sommer, Sonne und mitten im Leben

Balkon und Terrasse müssen leicht und sicher zugänglich sein. Die größte Herausforderung sind Türschwellen und Stufen.

- Oft helfen breite Trittstufen und Rampen, die jedoch nicht zu steil sein dürfen.
- Außen kann ein Niveau-Ausgleich durch eine Belagserhöhung eine gute Lösung sein, eventuell muss dabei die Höhe des Balkongeländers angepasst werden.
- Eine schwellenfreie Terrassentüre kann sinnvoll sein, der Einbau muss aber detailliert geplant werden.



© www.alumat.de



Balkon





„Ruhe und Erholung –
das fängt für mich in meinem
Schlafzimmer an.“



Mit einer absenkbaren
Kleiderstange ist im Schrank
immer alles griffbereit.

Wohlfühlen bei Tag und Nacht

Ein gutes Schlafzimmer ist mehr
als ein Ort zum Schlafen.

- Beim Bett kommt es auf die richtige Höhe an, damit Sie sich sicher hinlegen und bequem aufstehen können. Durch spezielle Möbelerhöhungen oder elektrische Einlegerahmen lässt es sich entsprechend anpassen.
- Ein praktischer Nachttisch bietet Ihnen genügend Ablagefläche für Lampe, Telefon, Medikamente, Getränke, Lektüre, Fernbedienung etc.
- Ein Nachttisch mit Bewegungsmelder gibt zusätzlich Orientierungshilfe.
- Ausreichend Bewegungsfreiheit vor Bett und Schrank macht vieles leichter.



© www.schreinerei-kreitner.de



© www.daenischesbettenlager.de

Schlafzimmer





„Über die neue Rampe hat sich auch meine Nachbarin mit dem Zwillingsskinderwagen gefreut.“



Beim Treppenlift sollten Sie genau vergleichen: Das preisgünstigste Angebot ist nicht unbedingt die beste Wahl.

Treppen und Stufen – so geht’s aufwärts

Ein möglichst barrierefreier Zugang zur Wohnung erleichtert es Ihnen, unabhängig und selbstständig zu bleiben.

- Griffig und stabil: Handläufe auf beiden Seiten der Treppe geben Sicherheit.
- Der gesamte Treppenbereich sollte gut beleuchtet sein. Auch eine Markierung der Treppenstufen hilft bei der Orientierung.
- Hat das Haus oder die Wohnung mehrere Ebenen, kann es sinnvoll sein, den Lebensmittelpunkt ins Erdgeschoss zu verlegen.
- Eine Rampe ist praktisch, muss aber gut geplant werden. Damit sie sicher genutzt werden kann, müssen Neigung, Belag, Geländerhöhe etc. stimmen.



Treppe





„In meinem Wohnzimmer mag ich´s gemütlich, da bin ich oft und gern.“



Stolperfallen wie rutschende Läufer, Teppichkanten und im Weg liegende Kabel vermeiden.

Wo Ihr Lieblingssessel steht ...

... können Sie mit Freunden Kaffee trinken, lesen, eine Runde Karten spielen, fernsehen, Musik hören, ein Nickerchen machen und sich einfach wohl fühlen.

- Reservieren Sie den Platz mit der schönsten Aussicht für sich.
- Sofas, Sessel und Stühle: Die richtige Höhe ist wichtig, damit Sie gut sitzen und leicht aufstehen können.
- Alles gut untergebracht? Beim Umräumen lässt sich oft Platz schaffen und Sie können sich besser bewegen.
- Das richtige Licht sorgt für Sicherheit und Behaglichkeit. Lesen, essen, handarbeiten – für alles gibt es die passende Lampe, eventuell mit Dimmer.



Wohnzimmer





„Schuhe an- und Jacke ausziehen,
Einkaufstasche abstellen –
eine Diele muss praktisch sein.“



Mit einer Klingel mit
Signallicht oder Verstärker
verpassen Sie keinen
Besuch.

Der Flur: unterschätzt, aber wichtig

Der Eingangsbereich ist oft klein,
doch er wird viel genutzt. Daher sollte
er durchdacht ausgestattet sein.

- Ein Türspion und eine Gegensprechanlage
evtl. mit Videobild sorgen für Sicherheit.
- Eine Sitzgelegenheit erleichtert
das An- und Ausziehen.
- Eine Garderobe mit viel Stauraum schafft
Platz, alles ist griffbereit und gut erreichbar.
- Türschwellen lassen sich durch Keile aus
Kunststoff oder Holz ausgleichen.



© www.gira.de



Flur





„Ich hätte nie gedacht,
dass ich mit technischen Geräten
so gut klarkomme.“



Vieles ist schon möglich
und die Entwicklung geht
weiter.

Technik, die mir hilft

Assistenzsysteme machen
Sie unabhängig und sorgen für
Sicherheit: im Haushalt, bei
der Versorgung, bei der Mobilität
und beim Thema Gesundheit.

- Ein Hausnotrufdienst ist rund um die Uhr für Sie erreichbar.
- Für mehr Komfort und Sicherheit lässt sich ein Elektroantrieb für Rollläden einfach nachrüsten.
- Praktischer Helfer:
Ein automatischer Tablettenspender erinnert Sie an Ihre Medikamente.
- Hat Ihr Telefon große Tasten und eine Lautstärkenregelung, ist es leichter zu bedienen.
- Uhren mit einer Kalender- bzw. Terminfunktion helfen bei der Orientierung im Alltag.



Technische Hilfen



„Wenn ich gewusst hätte,
was alles möglich ist, hätte ich
mir schon früher Hilfe geholt.“



Hand in Hand für Sie da

Viele tragen dazu bei, Ihre Unabhängigkeit und Lebensqualität zu Hause zu sichern.

Weil sich die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilen, ist vieles möglich. Hausbesuche, Hilfsmittel, Pflegeunterstützung, Beratung bei der Planung von Maßnahmen zur Wohnungsanpassung, Anträge und Kostenübernahme – wir unterstützen Sie gerne.

Beratung und Hilfe im Netzwerk

Nachbarschaftshilfen, Begegnungsstätten, Sozialstationen, mobile Hilfsdienste wie Essen auf Rädern, Ärzte, medizinischer Dienst und Pflegeüberleitung, Physio- und Ergotherapeuten, Pflegedienste, Kranken- und Pflegekassen, Städte, Landkreise und Gemeinden, Sozialamt, Beratungsstelle Barrierefreies Bauen der Bayerischen Architektenkammer, Handwerker mit Fachwissen und entsprechender Erfahrung und andere.



Zusammen geht's leichter. Beratung und Unterstützung im Netzwerk.

Weitere Unterstützung



„Es beruhigt mich, wenn ich mich in meiner Wohnung gut zurechtfinde.“



Demenz: Vertrautheit gibt Sicherheit

Das Leben mit Demenz verändert vieles – auch die Ansprüche an die Wohnsituation. Wohnberatung hilft, die Einrichtung übersichtlicher und sicherer zu gestalten und dabei ein hohes Maß an Orientierung und Wiedererkennbarkeit zu erhalten.

So kann es gelingen, in den eigenen vier Wänden zu bleiben.

Es gibt auch eine Vielzahl an technischen Hilfen, z. B. Notrufsysteme, Bewegungs-, Rauch- und Sturzmelder, Nachtlichter und Herdsicherungen. Eine kompetente Beratung unterstützt Sie bei Ihren Überlegungen und Entscheidungen.



Für alle Veränderungen gilt: so viel wie nötig und so wenig wie möglich.

Demenz



„Da brauche ich ja einen Goldesel, hab' ich gedacht. Aber dann kam raus, dass es Zuschüsse gibt.“



Und die Kosten? Tipps zur Finanzierung

Welche Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten gibt es?

- Krankenkassen können die Kosten für verschiedene Hilfsmittel wie Badebrett, Duschhocker etc. übernehmen, Voraussetzung ist ein Rezept vom Arzt.
- Wer Leistungen der Pflegeversicherung erhält, kann bei der Pflegekasse einen Zuschuss zu Wohnungsanpassungsmaßnahmen beantragen.
- Auch Bund, Länder und Kommunen verfügen über Fördertöpfe, mit denen Barrierereduzierung zu Hause unterstützt wird.
- Meist sind die Förderungen an die finanzielle und gesundheitliche Situation gebunden.
Tipp: Das Programm „Altersgerecht Umbauen“ der KfW-Bank kann von jedem beantragt werden, gegebenenfalls gibt es weitere Kostenträger.
- Anträge auf Fördergelder müssen vor Beginn der Wohnungsanpassungsmaßnahme gestellt werden.



Lassen Sie sich beraten, welche Fördermöglichkeiten in Ihrem Fall infrage kommen.

Finanzierung



„Meine Schwester ist jetzt in eine Wohngemeinschaft für Senioren gezogen. Sie findet es richtig gut.“



Anders Wohnen – was gibt es und was passt zu mir?

Eigenes Zuhause oder Pflegeheim – die Zeiten des Entweder-Oder sind vorbei.

- Der erste Schritt: Überlegen Sie sich genau, wie Sie gerne wohnen wollen und was Ihnen wichtig ist.
- Betreutes Wohnen verspricht viel Eigenständigkeit. Es gibt verschiedene Formen. Wichtige Fragen: Wie viel Service wird geboten und wie sehen die finanziellen Bedingungen aus?
- Gemeinschaftliche Wohnformen wie Senioren-WGs, Mehrgenerationen-wohnen etc. sorgen für Kontakt und Gesellschaft. Auch Demenz- und Pflege-WGs können eine gute Alternative für betroffene Menschen sein.
- Ist viel Unterstützung oder sogar 24-Stunden-Versorgung nötig, können private Haushalts- und Pflegekräfte, ambulante Pflegedienste und Kurzzeit- und Tagespflege entlasten und das Wohnen daheim unterstützen.



**Wichtig ist eine realistische
Einschätzung der Situation,
der Wünsche und Vorstellungen.**

Wohnformen



„Nun habe ich endlich die Informationen, die ich gebraucht habe.“



Möglichst lange selbstständig und sicher zu Hause leben – wir unterstützen Sie dabei

Unser Team aus Fachkräften der sozialen Arbeit und Architekten:

- informiert Sie über den Einsatz von Hilfsmitteln und die Anpassungsmöglichkeiten in Ihrer Wohnung,
- klärt die technischen Möglichkeiten und deren Kosten,
- plant und begleitet die Änderungs- bzw. Umbaumaßnahmen,
- holt ggf. die Zustimmung des Vermieters ein,
- kennt Förder- und Zuschussmöglichkeiten und hilft bei der Antragstellung,
- vermittelt an weitere Beratungsstellen wie Nachbarschaftshilfen, ambulante Dienste, Organisationen der Senioren- und Behindertenarbeit etc.,
- leistet Vernetzungsarbeit vor Ort und
- macht das Thema Wohnungsanpassung bei Fachkräften und in der Gesellschaft bekannt.



 **Wir beraten – Sie entscheiden.**
Denn Sie wissen am besten, was Ihnen hilft.

Wohnberatung

