

## Leitfaden Wohnungsanpassung

In folgenden Bereichen sollten Sie überprüfen, ob eine Unfallgefahr besteht und ob durch eine Veränderung eine seniorengerechtere Wohnsituation entsteht bzw. die häusliche Pflege erheblich erleichtert wird:

### Gesamter Wohn- und Eingangsbereich

- Blendfreie Beleuchtung
- Beleuchtung, die durch Bewegungsmelder aktiviert wird
- Freiliegende Kabel und Telefonschnüre mit Klebeband auf dem Boden oder mit Kabelschellen an der Wand fixieren oder zusätzliche Steckdosen montieren
- Türschwellen entfernen oder zur Rampe umbauen und deutlich markieren
- Ordnung und Übersichtlichkeit verhindern Stolperfallen

### Treppenhaus/Hauseingang:

- Beleuchtung mit Zeitschaltung (auf ausreichende Brenndauer achten)
- Handläufe zu beiden Seiten
- Rutschfester Treppenbelag
- Profile an der Vorderkante der Stufen gegen Rutschgefahr
- Sitzgelegenheiten im Treppenhaus für Erholungspausen
- Rampe für Rollstuhlfahrer und Gehwagenfahrer am Hauseingang
- Gut erkennbare Hausnummer (Notarzt, gedächtnisschwache Patienten)

### Wohnungsflur

- Platz schaffen für Gehwagen etc.
- Großer Garderobenhaken
- Ablage für Post, Schlüssel, ggf. Funksender (Hausnotruf) oder Handy
- Behälter für Stöcke, Schirme, Schuhanzieher
- Schließhilfe (Aufsperrhilfe aus dem Sanitätshaus, auch für Drehknöpfe an anderen Geräten einsetzbar)

### Küche

- Sitzplatz zum Arbeiten
- Alles Wichtige soll gut erreichbar sein ohne Strecken und Bücken
- Überflüssiges aussortieren
- Kleine Helfer: Kehrgarnitur zum Stehen, Fixierbretter, spezielle Dosenöffner etc.

### Bad/WC

- Spiegel in der richtigen Höhe und mit Beleuchtung
- Wannenaufzug
- Duschkabine mit Klappsitz und Griffen (optimal sind Duschen ohne Einstiegsrand)
- Rutschfeste Matten

### Schlafzimmer

- Lichtschalter und Telefon vom Bett aus leicht zu erreichen
- Keine losen Teppiche und Läufer
- Pflegebett

### **Rauchmelder**

Die Montage einer ausreichenden Anzahl von Rauchmeldern ist generell zu empfehlen. Rauchmelder sind in Elektrofachgeschäften oder Baumärkten erhältlich. Informationen darüber gibt es z.B. bei der Feuerwehr oder der Verbraucherzentrale .

### **Hausnotrufsystem**

Mit Hilfe eines Hausnotrufsystems kann man in Notfällen (z.B. bei einem Sturz) über einen Funksender, den man immer am Körper bei sich trägt, sofort per Knopfdruck Kontakt zu einer Notrufzentrale herstellen, die Tag und Nacht besetzt ist. Die Notrufzentrale entscheidet je nach Lage und Absprache, ob Angehörige, Nachbarn oder ein Notarzt informiert werden. Es ist meist auch möglich, bei der Zentrale einen Wohnungsschlüssel zu hinterlegen. Die Kosten für das Hausnotruf-Grundleistungspaket werden in der Regel auf Antrag von der Pflegekasse übernommen, sofern die pflegebedürftige Person in eine Pflegestufe eingestuft ist und ganz oder vorwiegend alleine lebt.

### **Hüftprotektoren**

Mit Hüftschutzhosen können sich sturzgefährdete Personen vor einem Bruch des Hüftgelenks sehr wirksam schützen. Die Schalen oder Polster in der Unterwäsche bewirken, dass die Kraft des Aufpralls bei einem Sturz deutlich verringert wird.

### **Auswahl und Finanzierung**

Viele Änderungen lassen sich schnell und problemlos herstellen. Anregungen finden Sie in einem Sanitätshaus oder einer Wohnraumberatungsstelle. Zum Teil übernehmen die Krankenkasse oder die Pflegekasse (falls der Patient eine Pflegestufe bewilligt bekommen hat) die Kosten für Wohnraumanpassung und Pflegehilfsmittel. In diesem Fall muss zuerst ein Kostenvoranschlag bei der Kasse eingereicht werden. Umbaumaßnahmen müssen immer mit dem Hausbesitzer abgesprochen werden, der sich evtl. an den Kosten beteiligt, wenn es sich um eine Art Modernisierung handelt.