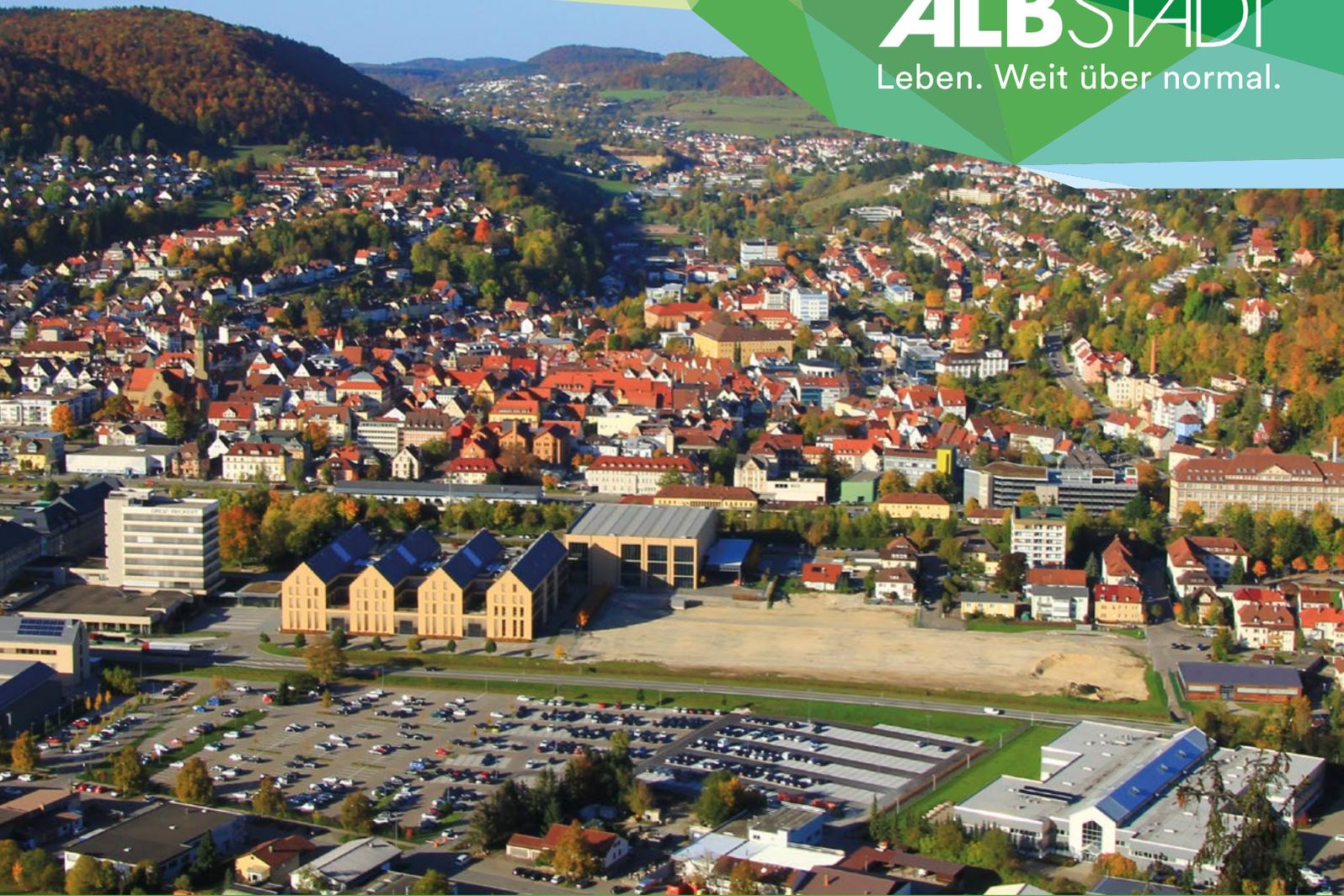


ALBSTADT
Leben. Weit über normal.



Besser Wohnen im Alter



ALBSTADT



Sehr geehrte Damen und Herren,

die Förderung und der Erhalt der Lebensqualität liegt uns am Herzen, für ein selbstbestimmtes Leben und Wohnen zu Hause – heute und morgen.

Fast ein Drittel der Albstädter Bevölkerung ist älter als 60 Jahre. Infolge der geburtenstarken Jahrgänge und der steigenden Lebenserwartung wird die Zahl in den kommenden Jahren zunehmen. Gleichzeitig ist festzustellen, dass ältere Menschen so fit und aktiv wie nie zuvor sind und sich oft guter Gesundheit erfreuen. Das Verbleiben und Leben in den eigenen vier Wänden wird dabei hochgeschätzt und soll auch im fortschreitenden Alter und bei gesundheitlichen Einschränkungen möglich bleiben.

Mit der Broschüre „Besser Wohnen im Alter“ reagieren wir auf diese Entwicklung und wollen unseren Mitbürgerinnen und Mitbürgern einen Leitfaden mit hilfreichen und wichtigen Tipps an die Hand geben, wie sich der Alltag auch im Alter selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden gestalten lässt. Eine Vielzahl von kleineren und größeren Alltagshelfern können dabei dazu beitragen, den Komfort zu steigern. Neben Themen wie Barrierefreiheit, Alltagshilfen und Technik, werden auch Sicherheits- und Finanzierungsfragen bis hin zu Pflegethemen in der Broschüre besprochen.

Mein Dank geht an WIKOMmedia Verlags GmbH, mit deren Hilfe diese Broschüre entworfen und umgesetzt wurde. An dieser Stelle darf ich mich auch bei den zahlreichen Unternehmen, Dienstleistern und Firmen bedanken, die sich beteiligten und die Broschüre möglich gemacht haben und ihre Verbundenheit mit der Stadt und den hier lebenden Menschen Ausdruck verleihen.

Ich wünsche Ihnen Inspiration und Freude beim Lesen der Lektüre und hoffe, dass die enthaltenen Anregungen und Ratschläge Ihnen oder Ihren Angehörigen das Leben zu Hause so angenehm und sicher wie möglich machen.

Ihr



Roland Tramler
Oberbürgermeister



INHALTSVERZEICHNIS	2		
Wohnen im Alter – zu Hause daheim.....	6		
Das Umfeld.....	6		
• Wichtige Punkte, bei deren Klärung Sie die folgenden Seiten unterstützen.....	6		
BARRIEREFREIES WOHNEN	7		
Im eigenen Haus Barrieren abbauen.....	7		
Barrierefreies Wohnen ist nicht gleich behindertengerecht.....	8		
WOHNRAUMANPASSUNG / RÄUME	9		
Wohnraumanpassung – das müssen Sie wissen.....	9		
• Ausziehen oder umbauen?.....	9		
• Kosten für Wohnraumanpassung.....	9		
• Folgende Maßnahmen im Rahmen einer Wohnraumanpassung finanziert die Pflegekasse bei Bedarf.....	9		
• Risiken im Mehrfamilienhaus.....	10		
• Das können Sie sofort umsetzen.....	10		
• Zuschüsse der Pflegekasse für Wohnraumanpassung.....	11		
• Zustimmung des Vermieters	11		
• Ablehnung – was tun?.....	11		
Barrierefreie Raumpartüren.....	12		
Eingang.....	13		
Treppenhaus.....	13		
• Treppenlift.....	14		
• Treppensteiger Scalamobil.....	15		
Flur.....	15		
• LED-Lichtleitsystem.....	15		
• Mobile Rampe zur Schwellenbeseitigung.....	15		
Optimieren Sie Ihre Küche.....	16		
• Herd & Backofen sicher bedienen.....	16		
• Einfache Maßnahmen, um die Küche barrierearm zu gestalten.....	16		
• Arbeitsflächen & Schränke.....	17		
• Barrierefreie bewegte Küche.....	17		
Bad.....	18		
• Checkliste für ein barrierefreies Badezimmer.....	18		
WC.....	21		
• Stützklappgriffe.....	21		
• Rollstuhlgerichtetes WC.....	21		
• Toilettensitzerhöhung	21		
• WC-Dusch- und Föhn-Aufsatz.....	21		
Sicherheit & Komfort im Wohnzimmer.....	22		
• Änderungsmaßnahmen für Ihr Wohnzimmer	22		
• Boden-Decken-Stange.....	23		
• Aufsteh-Sessel.....	23		
Schlafzimmer.....	24		
• Sitz-, Aufsteh- und Pflegebett	24		
• Pflegebett.....	24		
• Aufstehhilfe / Bettleiter.....	24		
Barrierearmer Balkon sorgt für Sicherheit.....	25		
• Tipps für sicheren Stand auf Ihrem Balkon.....	25		
• Ordnung bringt Sicherheit.....	25		
• Wenige pflegeleichte Pflanzen für Ihren Komfort.....	25		
• Bequem und sicher sitzen.....	26		
• Stimmungsvolle Beleuchtung durch Solarlampen.....	26		
• Ausreichend Sonnenschutz.....	26		
Garten.....	26		
ERGONOMIE / MOBILITÄTSHILFE	27		
• Stuhl mit Rollen.....	27		
• Aufstehhilfe (manuell)	27		
• Aufstehhilfe (elektrisch).....	27		
SEHHILFE / HÖRHILFE	28		
• Wecker bei Höreinschränkung.....	28		
• Hörverstärker, digitales Hörsystem.....	29		
• Funk-Türklingelset.....	29		
• Blitzwecker.....	29		
• Telefon.....	29		
• Komforttelefon.....	30		
• Bildschirmlesegerät.....	30		
• Mobile elektronische Lupe.....	30		
• Vorlesegerät.....	30		
• Vergrößerungsmaus.....	31		
• Sprechender Wecker, sprechende Uhr.....	31		
• Sprechende Küchenwaage.....	31		
• Farberkennungsgerät.....	31		
• Kleingeld-Cashbox	32		
• Bodenstandleuchte.....	32		
• Handleuchtlupe.....	32		
• Standleuchtlupe.....	33		
• Daisy-Player.....	33		
• Großtasten-Tastatur.....	33		
• PC-Vergrößerungsstick iZoom.....	33		
• Ultraschall-Orientierungssystem.....	33		
NÜTZLICHE HILFSMITTEL IM ALLTAG	34		
• Wasserwächter / Wassermelder.....	34		
• Besteck-Set mit Griffverdickung.....	34		
• Griffverdickung.....	35		
• Tremor-Besteck.....	35		
• Tubenausdrückhilfe.....	35		
• Rutschfestes Essbrettchen	35		
• Thermo-Trinkbecher.....	38		
• Medizinische Trinkhilfe.....	38		
• Teller mit Esshilfe.....	38		
• Multi-Deckelöffner.....	38		

• Deckelöffner.....	39	• Aufhängehilfe / Teleskoparm für Kleiderbügel.....	42
• Gefäßöffner.....	39	• Kleiderlift / Garderobenlift.....	43
• Dosenöffner.....	39	• Gesundheitsordner.....	43
• Elektrischer Dosenöffner.....	39	• Erste-Hilfe-Dose / Notfalldose.....	43
• Gemüseschneider.....	40	• Tablettenblister aus der Apotheke.....	43
• Brötchenschneidhilfe.....	40	• Tablettenteiler	43
• Gläserbürste.....	40	Alltagshilfen für Senioren.....	44
• Mülleimer mit Bewegungssensor.....	40	• Beauftragen Sie einen Hausmeister-Service.....	44
• Bügeleisen mit Sicherheitsfunktion	40	• Einkaufsservice für Senioren.....	44
• Steckdosenleiste mit Auswurfautomatik.....	41	ALTER UND TECHNIK.....	45
• Steckdose mit Auswurfautomatik.....	41	Hilfe im Alltag: moderne Technik.....	45
• LED-Lichtleiste mit Bewegungsmelder.....	41	Umgang & Hilfe mit dem Computer.....	45
• Digitale Seniorenuhr.....	41	• Die wichtigsten Regeln im Umgang mit dem PC.....	45
• 24-Stunden-Uhr.....	41	Soziale Medien: Facebook, Twitter, Instagram & Co.....	45
• Medi-Wasserhahn.....	41	• Die wichtigsten Regeln im Umgang mit den sozialen Medien.....	45
• Waschmaschinenerhöhung.....	42	Erreichbar mit dem Smartphone.....	46
• Fenstergriffverlängerung.....	42	• Die gängigsten Apps für das Smartphone.....	46
• Wandregal mit Haltegriff.....	42	SMART-HOME-TECHNOLOGIE.....	47
• Türgriff-Alarm.....	42	Smart-Home-Technologie.....	47
• Oberschränklift.....	42		

Hilfe im Alltag.....	48		
• Schlüssel- und Dingefinder.....	48	• Vertrautheit erhalten.....	55
• Funk-Dingefinder.....	48	• Gefahren erkennen und Risiken beseitigen.....	55
• Smartphone für Senioren.....	48	• Wohnraumanpassung ohne Ängste.....	55
• Klapp-Handy.....	49	SICHERHEIT IM HÄUSLICHEN UMFELD –	
• Familien- und Freunde-App.....	49	EINBRUCH, PRÄVENTION.....	56
• Blutdruckmessgerät mit App.....	49	Damit Senioren nicht Opfer	
• Herdabsicherung.....	49	raffiniertes Betrügen werden.....	56
• Funk-Video-Babyphone.....	49	Schutz und Sicherheit zu Hause.....	58
• Babyphone mit Video- und Tonübertragung.....	50	• Gefahren an der Haustür.....	58
• Türsprechanlage I.....	50	• Gefahren am Telefon.....	58
• Türsprechanlage II.....	50	PFLEGESTÜTZPUNKTE /	
• Alarmtrittmatte.....	51	WICHTIGE ANSPRECHPARTNER.....	59
• Blitzlicht für Alarmtrittmatte.....	51	FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN /	
• Steckdose mit Bewegungssensor.....	51	FÖRDERMITTEL.....	63
• Licht mit Bewegungsmelder.....	51	HILFE UND UNTERSTÜTZUNG.....	64
HAUSNOTRUF.....	52	Pflege.....	64
Hausnotruf.....	52	Pflegearten, Stufen, Leistungen.....	64
• Klassischer Hausnotruf.....	52	Beratung.....	68
• Mobiler Notruf.....	52	Betreutes Wohnen.....	70
• Pushphone.....	53	Pflegestärkungsgesetz II: Leistungsansprüche.....	72
• easierLife.....	53	Pflegestärkungsgesetz II: Leistungserbringer.....	73
• Notrufuhr	53	CHECKLISTE.....	74
WOHNRAUMANPASSUNG BEI DEMENZ.....	54	INSERENTENVERZEICHNIS.....	76
Sichere Wohnraumanpassung bei		IMPRESSUM.....	U3
Menschen mit Demenz.....	54		
• Wohnqualität & Selbstständigkeit erhalten.....	54		





Wohnen im Alter – zuhause daheim

So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden: Das wünschen sich sicherlich die meisten Menschen. Gerade wenn wir älter werden, merken wir, wie fest unsere Wurzeln in unserem angestammten Lebensraum verankert sind. Es sind die Orte, die wir kennen, und die Menschen, die hier leben; Erinnerungen und vielleicht auch noch Erwartungen an das, was uns umgibt.

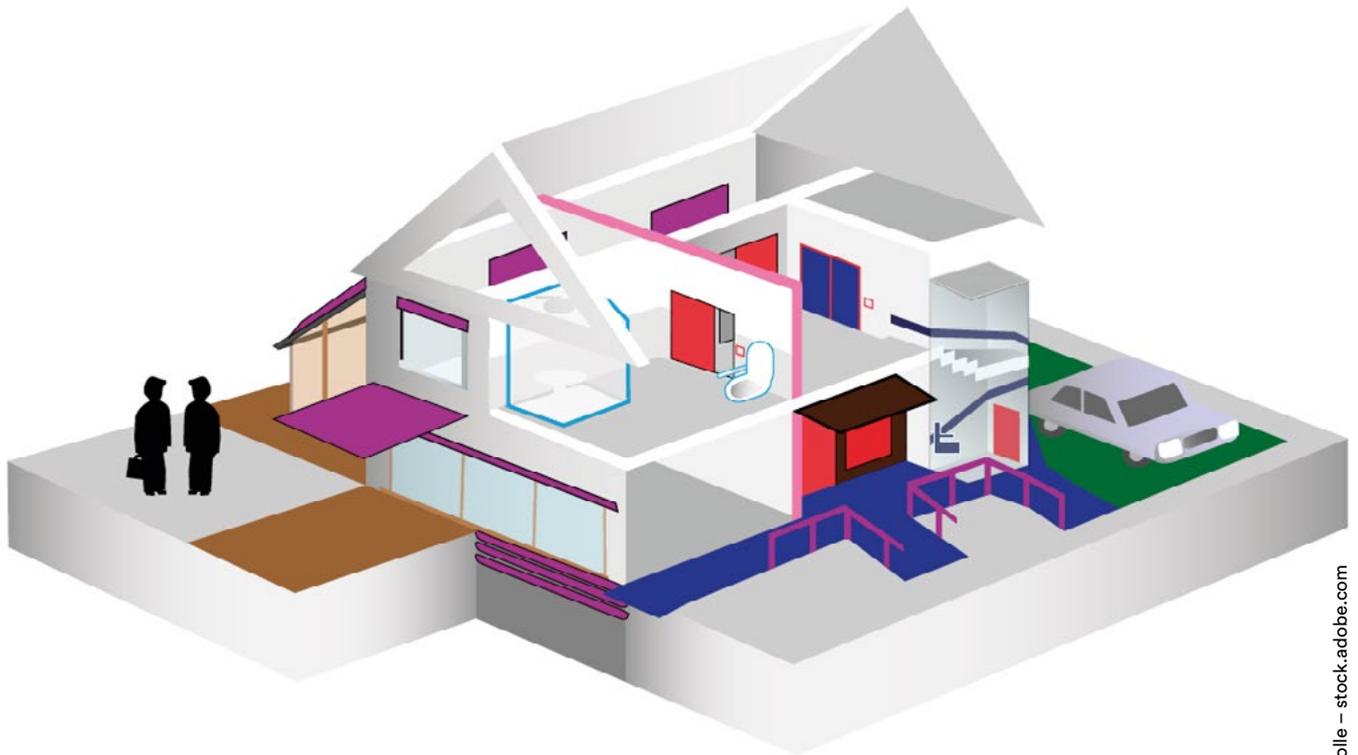
Damit die gewohnten vier Wände auch im Alter noch ein Zuhause sein können, braucht es einige Vorüberlegungen und Voraussetzungen. Zunächst muss es der Gesundheitszustand erlauben, zwar mit Unterstützung und Anpassungsmaßnahmen, aber dennoch in der gewohnten Umgebung leben zu können.

Das Umfeld

Wichtige Punkte, bei deren Klärung Sie die folgenden Seiten unterstützen

- Sind die baulichen Voraussetzungen gegeben (Punkt Barrierefreiheit)?
- Gibt es technische Assistenzsysteme (wie Herdabschaltung oder Sturzerkennung), die einen Verbleib in den eigenen vier Wänden erleichtern?
- Gibt es Nachbarschaftshilfen / welche?
- Gibt es Betreuungsgruppen / welche?
- Wer bietet Essen auf Rädern? Gibt es Mittagstische für Senioren im Ort?
- Gibt es eine Tagespflege oder einen Generationentreffpunkt?
- Gibt es Lieferdienste für Lebensmittel oder ehrenamtliche Fahrdienste / Bürgerbusse hin zu Lebensmittelgeschäften?
- Welche ambulanten Pflegedienste gibt es?
- Wer erledigt hauswirtschaftliche Aufgaben, ggf. gegen Bezahlung?
- Welches Notrufsystem können Sie nutzen?

Im eigenen Haus Barrieren abbauen



- | | |
|---|---|
|  Wege und Stellplätze |  Balkone, Loggien und Terrassen |
|  Eingangsbereiche und Wohnungszugang |  Umbau des Bades |
|  Überwindung von Treppen und Stufen |  Bedienelemente und Hilfssysteme |
|  Anpassung der Raumgeometrie |  Beratung durch Fachleute |

© vector/ AngelaStolle – stock.adobe.com



© Jörg Lantelme – stock.adobe.com

TIPPS:

- Einige Einrichtungsgegenstände sind auch über Ihren Arzt verordnungsfähig.
- Die Pflegekasse bezuschusst unter bestimmten Voraussetzungen eine Umbaumaßnahme mit bis zu 4.000 €.
- Die KfW kann altersgerechtes Umbauen fördern.



Barrierefrei

Barrierefreies Wohnen ist nicht gleich behindertengerecht

Viele Menschen verwenden die Begriffe „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ in einem Atemzug. Obwohl diese beiden Bezeichnungen zahlreiche Gemeinsamkeiten aufweisen, ist „barrierefrei“ nicht zwangsläufig auch „behindertengerecht“.

Als „barrierefrei“ wird eine Wohnung bezeichnet, wenn alle Türen mindestens 80 Zentimeter breit sind, der Fahrzeugabstellplatz gut zugänglich und wesentlich größer ist als herkömmliche Pkw-Stellplätze und der Weg zu den Mülltonnen so gestaltet ist, dass diese auch bei schlechtem Wetter, Eis und Schnee gefahrlos zugänglich sind. „Behindertengerechtes“ Bauen dagegen zeich-

net sich durch insgesamt größere Bewegungsmöglichkeiten aus: Schwellenfrei zugängliche Terrassen und Balkone zählen ebenso dazu wie eine bodengleiche Dusche samt Sitzgelegenheit und Haltegriffen, auch an Waschbecken und WC.

Während einige Anforderungen also durchaus nachgerüstet werden können, müssen die grundlegenden Anforderungen bereits in einem frühen Stadium der Bauplanung berücksichtigt werden. Türbreiten, Raumgrößen und -stufen bzw. schwellenlose Übergänge lassen sich im Nachhinein, wenn überhaupt, nur mit hohen zusätzlichen Kosten herstellen.

Wohnungsanpassung – das müssen Sie wissen

Der Duschestieg ist zu hoch, am Hauseingang fehlt das Geländer und der Boden ist rutschig oder gar zur Stolpergefahr geworden? Gesundheitliche Probleme oder Gebrechlichkeit im Alter machen das Leben in den eigenen vier Wänden beschwerlich. Wohnungen und Häuser, die nicht barrierefrei sind, komplizieren Ihr Leben womöglich ab einem gewissen Zeitpunkt: dann, wenn Sie Ihr Leben nicht mehr so führen können, wie es Ihnen möglich war, als Sie noch jünger waren.

Geringe Mängel reichen schon aus: Türschwellen lassen Sie stolpern, die sanitären Anlagen sind nicht mehr so einfach zu nutzen. Vielleicht funktioniert das erholsame Bad in der Badewanne auch nicht mehr so einfach, weil der Ein- und Ausstieg beschwerlich wird?

Ausziehen oder umbauen?

Glücklicherweise ist das kein Grund für Sie ausziehen. Viele Mängel oder Probleme lassen sich mit geringen Kosten und wenig Aufwand beheben. Die Wohnung bzw. das Eigenheim kann durch fachkundige Hilfe barrierefrei umgebaut werden. Obere Stockwerke werden bspw. wieder begehbar, wenn Sie sich einen Treppenlift einbauen lassen.

Am einfachsten ist es natürlich, seine eigenen vier Wände von Haus aus barrierefrei zu gestalten oder nach diesem Gesichtspunkt auszuwählen. Breite Türen, ebene Böden ohne Türschwellen oder begehbare Duschen machen das Leben im Alter sorgenfreier. Aber das ist nicht immer möglich. Auch nachträglich können Sie einiges für seniorengerechtes und barrierearmes Wohnen machen: Spätere Einbauten von Haltegriffen in der Dusche, in der Badewanne oder neben der Toilette sorgen für sicheren Stand. Höhenverstellbare Waschtische oder eine erhöhte Toilette sorgen für mehr Sicherheit und Komfort.

Auch Mobiliar erleichtert Ihnen die selbstständige Lebensführung: Aufstehhilfen für Sessel oder Sofa beispielsweise oder ein verstellbares Bett mit Haltegriffen.

Die Wohnraumanpassung ist damit eine wunderbare Alternative zum Leben im Seniorenheim, wenn gesundheitlich machbar.

Vorteile überwiegen klar und deutlich: Sie leben in Ihrem gewohnten Umfeld, können auf Nachbarschaftshilfe zurückgreifen und sind nicht an Regeln gebunden.

Kosten für Wohnraumanpassung

Eine Wohnraumanpassung ist allerdings immer mit Kosten verbunden. Glücklicherweise kommen für die meisten Kosten die Pflegekassen auf. Mittlerweile gibt es sogar die Möglichkeit von Baudarlehen, um altersgerecht umzubauen. Im Schnitt müssen Sie mit ca. 5.000 € bis 8.000 € für die Wohnraumanpassung rechnen – je nachdem, was und wie viel gemacht wird.

Folgende Maßnahmen im Rahmen einer Wohnraumanpassung finanziert die Pflegekasse bei Bedarf:

Maßnahmen außerhalb der Wohnung

- Ebenerdiger Zugang
- Treppenumbauten
- Treppenlift und / oder Rampe
- Vergrößerung der Türen
- Entfernen von Türschwellen
- Installation von selbstöffnenden Türen
- Anordnung von Schalterleisten
- Briefkasten in Greifhöhe (z. B. rollstuhlgerecht)
- Anbringen von Haltestangen
- Installation von Sitzplätzen im Treppenhaus
- Orientierungshilfen für Sehbehinderte

Anpassungen innerhalb der Wohnung

- Verlegung der Waschmaschinenanschlüsse in die Küche statt ins Bad (Kosten für Verlegung Wasser und Stromanschlüsse)
- Neuer Bodenbelag (Rutschgefahr, Stolpergefahr)
- Heizungsregler in Greifhöhe

- Anpassung aller Lichtschalter und Steckdosen
- Raumtausch – z. B. Verlegung der Schlafräume nach unten
- Treppenlift
- Türvergrößerungen
- Entfernen von Türschwellen
- Fenstergriffe auf Greifhöhe
- Hausnotruf
- Unterfahrbare Kücheneinrichtung (Rollstuhl)
- Umbau eines vorhandenen Bades
- Badewanneneinstiegshilfe
- Anpassung der Sitzhöhe der Toilette
- Rutschhemmende Bodenbeläge im Badezimmer
- Höhenverstellbarer Waschtisch
- Pflegebett mit Haltegriffen

Risiken im Mehrfamilienhaus

Treppenhäuser, vor allem in Mehrfamilienhäusern, sind eine Gefahr für gebrechliche Personen. Knochenbrüche als Folge von Stürzen führen leider oft zu Pflegebedürftigkeit. Auch Hauseingänge sind nicht frei von Unfallgefahren.

Einfache Maßnahmen schützen vor Unfällen:

- Ausreichende Beleuchtung im Treppenhaus und vor der Haustür, um Stürze zu vermeiden
- Anbringung von Geländern oder Extra-Haltegriffen wo nötig
- Rutschfester Belag auf Treppenstufen
- Aufstellen von Warnschildern bei nassen Stufen
- Ausreichender Räum und Streudienst – auch direkt vor der Haustür

- Verzicht auf wegrutschende Fußmatten (Stolpergefahr)
- Rasche Meldung von Schäden (z. B. Schlaglöcher) auf Wegen zum Haus
- Längere Schaltphasen für Beleuchtung im Hausflur

Das können Sie sofort umsetzen

Sie möchten auf die Schnelle für etwas mehr Sicherheit sorgen, wollen aber im Vorfeld nicht viel investieren? Treffen Sie einfache Maßnahmen zur Wohnraumanpassung, die Sie wenig kosten.

Aber aufgepasst: Wollen Sie Zuschüsse zur Wohnraumanpassung beantragen, müssen Sie dies vor größeren Änderungen machen. Sonst bleiben Sie auf den Kosten sitzen.

Beispiele für Sofortmaßnahmen zur Wohnraumanpassung

- Entfernen von Teppichen und Läufern im Wohnraum
- Kabel sicher verstauen (Stolperfalle!)
- Rutschfeste, flache Fußmatte an der Tür
- Dinge des täglichen Bedarfs in erreichbarer Höhe platzieren
- Zweitschlüssel für den Notfall bei Nachbarn hinterlegen
- Telefon und Licht vom Bett aus erreichbar installieren
- Ausreichend Sitzgelegenheiten zum Ausruhen
- Gute Beleuchtung in der ganzen Wohnung
- Greifarm statt Trittleiter



Für den Umbau können Sie Fachkräfte hinzuziehen, gerade wenn es um größere Umbauten geht. Lassen Sie sich im Vorfeld durch die zuständige Pflegekasse beraten, was machbar ist und was nicht.

Zuschüsse der Pflegekasse für Wohnraumanpassung

Zuschüsse der Pflegekassen für Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 bis 5 sind auf Antrag bis zu 4.000 € für Anpassungsmaßnahmen möglich.

Voraussetzung hierfür ist, dass durch die Wohnraumanpassung die Pflege im eigenen Zuhause ermöglicht, erleichtert oder die möglichst selbstständige Lebensführung wiederhergestellt wird.

Wohnen mehrere Anspruchsberechtigte zusammen, erhöht sich der Zuschuss bis maximal viermal 4.000 €, also bis zu 16.000 €. Der Zuschuss zur Wohnungsanpassung wird auch ein zweites Mal gewährt, wenn sich die Pflegesituation verändert hat und weitere Maßnahmen nötig sind.

Der geplante Umbau soll die Sturzgefahr erheblich minimieren. Damit sinkt auch die Pflegebedürftigkeit aufgrund von Knochenbrüchen im Alter.

Stellen Sie den Antrag zur Wohnraumanpassung unbedingt vor Beginn des eigentlichen Umbaus!

Planen Sie so, dass die Räume immer mit Rollator oder Rollstuhl erreichbar sind.

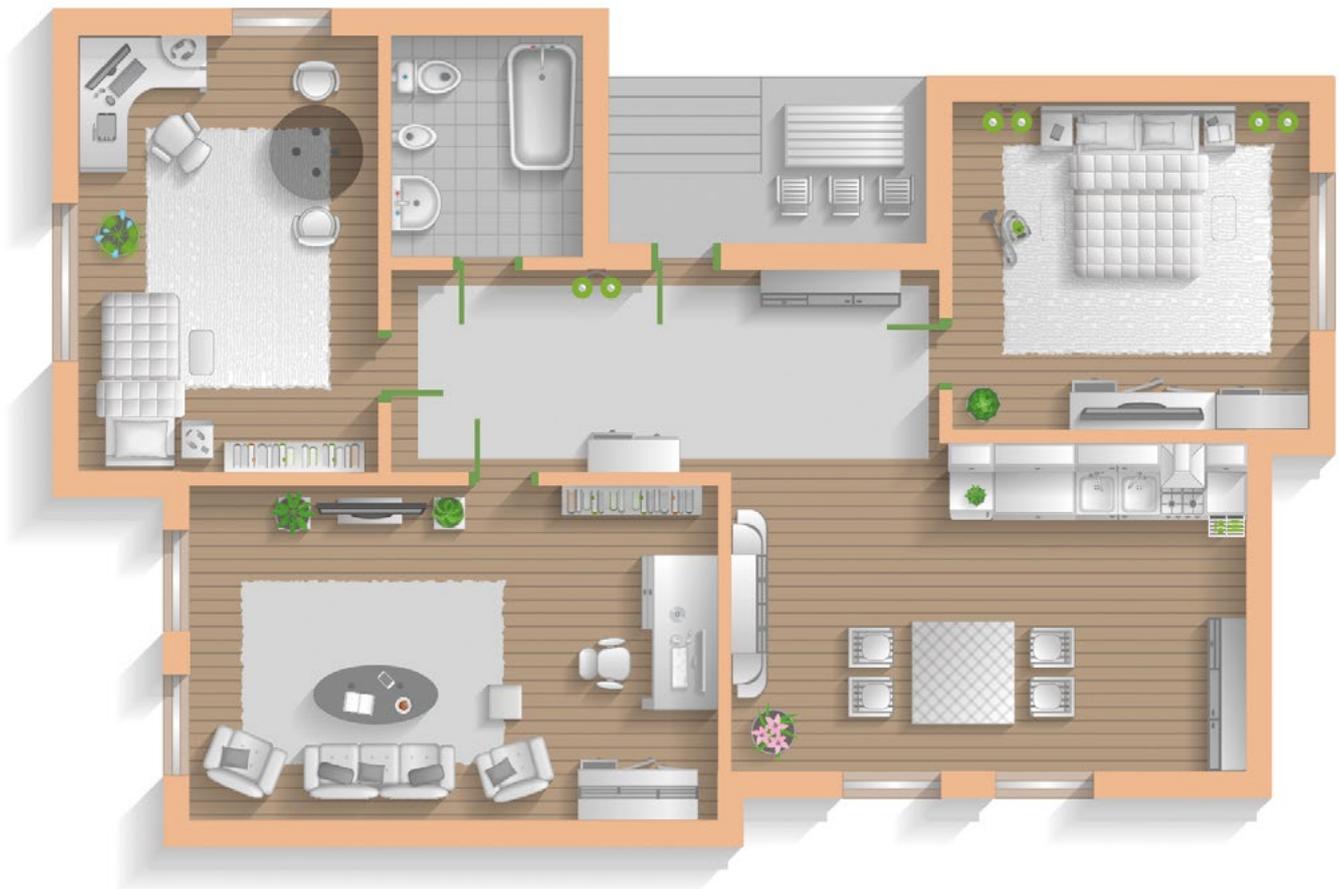
Zustimmung des Vermieters

Können Sie nicht auf das Eigenheim zurückgreifen, müssen Sie im Vorfeld Ihre Umbaupläne mit dem Vermieter abstimmen. Vermieter müssen der Wohnraumanpassung zustimmen.

Eine kompetente Beratung in Sachen Wohnraumanpassung spart Zeit und Nerven. Hilfe hierzu finden Sie bei entsprechenden Vereinen oder bei einer Pflegeberatung vor Ort.

Ablehnung – was tun?

Wird Ihr Antrag auf Bezuschussung der Wohnraumanpassung abgelehnt, muss die Pflegekasse hierfür einen Bescheid mit Begründung senden. Sie können Widerspruch bei der Pflegekasse einreichen. Nehmen Sie hier ggf. rechtliche Beratung in Anspruch.



Barrierefreie Raumspartüren

Die Küffner-Raumspartür findet in Bereichen des barrierefreien Bauens und Wohnens sowie zur Inklusion von Menschen mit Einschränkungen ihre ideale Bestimmung. Die barrierefreie Tür kann ohne unfallträchtiges Manövrieren mit Rollstuhl und Rollator selbstständig benutzt werden. Das Türblatt öffnet lediglich auf 90°.

Die Türklinke bleibt dadurch stets erreichbar und kann auch bei geöffneter Tür von beiden Seiten des Durchgangs einfach bedient werden. Dies bewahrt die Selbstständigkeit von Menschen mit Gehhilfe, Rollator oder Rollstuhl und erhält die Würde bei der Nutzung von Toilette und Bad.

Eingang

Digitale Schließanlagen steigern Komfort und Sicherheit, denn die Handhabung eines Transponders, der den klassischen Schlüssel aus Metall ersetzt, ist deutlich einfacher. Je nach System müssen die Bewohner lediglich auf den Transponder drücken, um eine Tür zu entriegeln. An Hauseingangstüren muss der Transponder noch nicht einmal aus der Tasche genommen werden: Sobald sich der Bewohner mit dem Transponder der Tür nähert, entriegelt die Tür automatisch und muss nur noch aufgedrückt werden.

Auch für Pflegepersonal und Angehörige ist der Zugang mit einem digitalen Schließsystem leichter; besonders im Notfall, wenn die Türen sich über eine App öffnen lassen.



© Dniel – stock.adobe.com

TIPP DER WOHNBERATUNG:

Wussten Sie schon, dass Stufen viel sicherer sind, wenn

- beidseitig Handläufe angebracht sind.
- Handläufe durchlaufend sind, d. h. auch an Fenstern und Podesten nicht unterbrochen sind.
- Handläufe beleuchtet sind.
- Handläufe 30 cm über die erste und letzte Stufe hinausgeführt werden.
- Handläufe griffsicher ausgeführt sind.
- Podeste zwischen Stufen mit Sitzgelegenheiten zum Ausruhen ausgestattet sind.
- die Beleuchtung so angebracht ist, dass keine Schlagschatten entstehen.
- Handläufe kontrastreich zur Wand sind.
- Handläufe mit taktilen Elementen ausgestattet sind. Auch wer schlecht oder nichts sieht, soll Anfang, Ende und Richtungswechsel im Treppenhandlauf „erspüren“ können.

Treppenhaus

Die meisten Häuser werden hierzulande mehrgeschossig gebaut. Um Platz und Kosten zu sparen, fallen Treppenaufgänge manchmal recht bescheiden aus. Dabei wird nicht bedacht, dass enge Treppenläufe die Nutzbarkeit des Hauses im Alter einschränken. Spätestens wenn der Einbau eines Treppenlifts ansteht, bewährt sich eine ausreichend breite Treppe mit einfachem Lauf.

Von Vorteil ist es dann auch, wenn das Treppenhaus massiv ausgebildet wurde, dann kann der Treppenlift einfach und sicher montiert werden. Ein bequem zu umfassender Handlauf, drei bis vier Zentimeter stark, bietet Jung und Alt Sicherheit, insbesondere dann, wenn die Enden deutlich markiert sind: Eine Kugel oder ein anderer Schmuck ist bei Sehbehinderung hilfreich zur Orientierung.

Nicht nur für seh- und gehbehinderte Menschen sollte die Treppe hell und blendfrei ausgeleuchtet sein: Stürze auf Treppen zählen zu den häufigsten Unfallursachen im Haushalt.

Treppenlift

Ein Treppenlift ermöglicht es, bei Mobilitätseinschränkungen Höhenunterschiede sicher und ohne Hilfe zu überwinden. Für den Innen- und Außenbereich geeignet. Auch als Plattformlift für Rollstuhlfahrer erhältlich.

- Ab 8.000 €
- Erhältlich bei Händlern von Treppenliften

Zuschuss durch Pflegekasse möglich!



Sitz-Treppenlift



Plattformlift auch für Rollstuhlnutzung

Treppensteiger Scalamobil

Hilft beim Überwinden von Stufen aller Art. Die Griffe bieten eine sichere Bedienung mit wenig Kraftaufwand. Automatische Sicherheitsbremsen am Treppensteiger stoppen zuverlässig an jeder Stufenkante. Das Scalamobil passt an die meisten Rollstuhlfabrikate. Geeignet für ein maximales Gesamtgewicht von 180 kg. Zerlegbar, im Auto transportierbar. Ausführliche Einweisung erforderlich. Varianten: integrierte Sitzheizung, als kompakter Schiebestuhl.

- Ohne Rollstuhl ab 5.500 €,
Faltrollstuhl ca. 800 €
- Erhältlich beim Sanitätshaus

Verordnungsfähig



Treppensteiger Scalamobil

Flur

LED-Lichtleitsystem

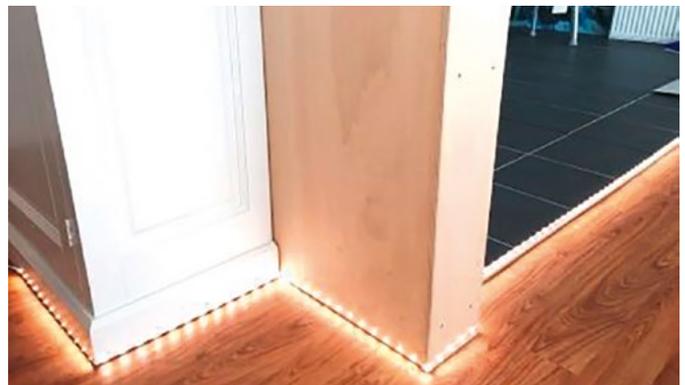
Zum Markieren von Schwellen und / oder Stufen. LED-Band mit Klebevorrichtung an der Rückseite für ein einfaches Anbringen. Einstellung in verschiedene Farbtöne und Lichtfunktionen möglich. In Verbindung mit einem Steckdosenbewegungsmelder auch als Bewegungslicht und Schwellenmarkierung einsetzbar.

- Ca. 25 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Baumarkt

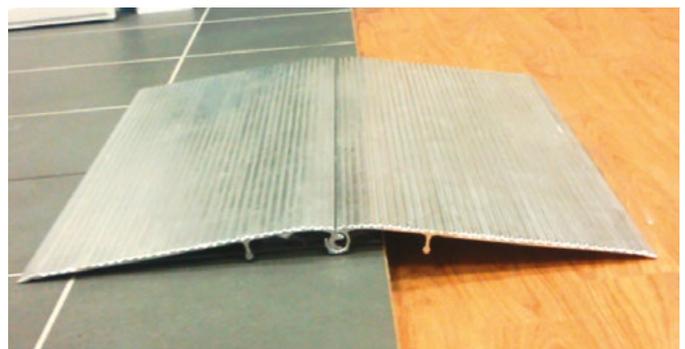
Mobile Rampe zur Schwellenbeseitigung

Für Rollator, Rollstuhl oder wenn es schwer fällt, die Beine zu heben. Verschiedene Ausführungen, z. B. zweiteilig zum Einhängen in eine Terrassentürschwelle.

- Ca. 230 €
- Erhältlich bei Schreinerei, Sanitätshaus
- **Verordnungsfähig**, wenn dies den einzigen Zugang in die Häuslichkeit ermöglicht.



LED-Lichtleitsystem



Mobile Rampe zur Schwellenbeseitigung

Optimieren Sie Ihre Küche

Damit Sie sich auch im hohen Alter oder im Krankheitsfall optimal versorgen können, sollte Ihre Küche hierfür optimiert sein. So müssen Sie sich nicht um Sicherheit oder fehlende Selbstständigkeit sorgen, sondern können noch lange selbst Essen zubereiten und sich verpflegen.

Das Wichtigste ist Ihr Bewegungsspielraum. Auch mit Rollstuhl oder Rollator sollte die Küche begehbar sein. Dazu ist es praktisch, wenn in der Küche eine zusammenhängende Arbeitsfläche verbaut ist. Hier lassen sich Spüle und Herd integrieren. Für Rollstuhlfahrer gibt es die Möglichkeit einer Installation von unterfahrbaren Arbeitsflächen.

Herd & Backofen sicher bedienen

Rund um Herd und Backofen können Sie für einfache Optimierung in Sachen Bedienbarkeit und Sicherheit sorgen:

- Backöfen auf Augenhöhe sind einfacher zu bedienen
 - Restwärmeanzeige bringt mehr Sicherheit in der Bedienung
 - Ebene Kochfelder erleichtern das Verschieben von schweren Töpfen
 - Selbstreinigende und leicht zu reinigende Backöfen minimieren die Unfallgefahr
 - Mikrowellengeräte erleichtern den Alltag
 - Herdüberwachung mit Alarmsignalen und Kindersicherung sorgen für mehr Sicherheit
 - Automatische Abschaltung bei Überkochen oder Überhitzung
- Lassen Sie Ihren Rauchmelder auf Funktion überprüfen, wenn Sie unsicher sind, ob er noch funktioniert

Einfache Maßnahmen, um die Küche barrierearm zu gestalten

- Installieren Sie Unterschränke mit Auszügen und Schubladen
- Nutzen Sie statt Keller einen gut erreichbaren Vorratsschrank
- Ändern Sie bei Bedarf die Höhe der Arbeitsplatte (Beinfreiheit!)
- Spülbecken und Arbeitsflächen sollten Platz zum Arbeiten ermöglichen
- Steckdosen und Beleuchtung in greifbarer Höhe anordnen
- Bodenbelag bei Bedarf ändern (rutschfest)
- Spitze Möbelkanten bei Bedarf abrunden oder Kantenschutz anbringen
- Reduzieren Sie die Anzahl der Küchenmöbel (Unfallgefahr)
- Greifen Sie auf gute Lichtquellen zurück, sie minimieren die Unfallgefahr
- Haltegriffe rund um den Arbeitsbereich sorgen für mehr Sicherheit
- Mit einem Greifarm werden auch Dinge in oberen Schränken einfach erreichbar (wenn Anordnung nicht anders möglich)
- Die Arbeitsfelder sollen stets sinnvoll angeordnet sein
- Hängeschränke bei Bedarf absenken für bessere Erreichbarkeit



© Julia Vadi – stock.adobe.com

- Tauschen Sie evtl. Türgriffe oder Hebel aus, falls sie sich schwer öffnen lassen
- Spezielles Geschirr sowie Besteck für einfaches Essen
- Nutzen Sie rutschfeste Unterlagen beim Schneiden oder Essen
- Akkusauger oder Kehrschaufel mit langem Griff ermöglichen das Reinigen des Bodens ohne Bücken
- Stühle sollten mit rutschfesten Kappen versehen sein
- Schaffen Sie eine sichere Sitzgelegenheit, um auszuruhen oder sich beim Schneiden von Gemüse auch mal hinzusetzen

Arbeitsflächen & Schränke

Um das Arbeiten in der Küche komfortabler zu gestalten, können Sie Ihre Schränke mit Schiebetüren versehen. Einige Hersteller bieten eine Ausstattung mit elektronischer Höhenverstellbarkeit an. So können Sie die Schränke auf beliebiger Höhe einstellen. Besonders hilfreich ist das Anbringen von durchsichtigen Böden in Schränken. So sehen Sie auf Anhieb den Schrankinhalt. Mühseliges Suchen entfällt.

Unter den Arbeitsflächen lassen sich herausziehbare Stützen montieren. Hier können Sie sich anlehnen, wenn Sie mehr Halt benötigen. Das ist besonders praktisch, wenn Sie körperlich eingeschränkt sind.

Räumen Sie Dinge des täglichen Bedarfs auf einfache Greifhöhe nach vorn in Ihre Schränke. Untere Schränke und Fächer ganz oben sollten nur im Notfall als Stauraum verwendet werden. Prüfen Sie auch, ob die Arbeitsflächen hoch oder tief genug sind, passend für Ihre individuelle Körpergröße.

Ihr Esstisch steht im Weg? Ein Wandklapptisch lässt sich individuell auf Ihre Sitzhöhe anpassen und ist schnell beiseitegeräumt. So haben Sie auf Anhieb mehr Bewegungsfreiheit.

Barrierefreie bewegte Küche

Mit bewegbaren, in der Höhe individuell elektrisch einstellbaren Elementen. Ein hoch eingebauter Backofen sorgt für rückenschonende Bedienbarkeit. Die unterfahrbare Arbeitsplatte ist ideal für Rollstuhlfahrer geeignet.

- Ca. 8.000 € (eine Küchenzeile inkl. Geräte)
- Erhältlich im Küchenfachhandel

Bad

Oftmals sind die Begriffe „behindertengerecht“ und „barrierefrei“ mit negativen Assoziationen behaftet – von Entspannung und Wohlfühlatmosphäre keine Spur. Das muss nicht sein. Bodengleiche Duschen liegen ohnehin im Trend. Damit sie auch später noch dienlich sind, sollten sie mindestens über eine Grundfläche von 150 cm x 150 cm angelegt werden. Ein niedrig angeordnetes Waschbecken ermöglicht

schon kleinen Kindern selbstständige Körperpflege ohne (unfallträchtige) Hocker oder Steighilfen. Türen in barrierefreien Bädern sollten grundsätzlich nach außen (und auch von außen) zu öffnen sein, damit im Notfall ein schneller Zugang möglich ist. Für Rollstuhlfahrer sollten sie mindestens 90 cm breit sein, auch wenn die DIN nur ein Mindestmaß von 80 cm fordert. Wer solch breite Türen in „Pflegeheimoptik“ nicht möchte, sieht lediglich die Öffnung baulich vor und schließt sie mit einer „üblichen“ Zimmertür.

Checkliste für ein barrierefreies Badezimmer



1	Ebenerdige Dusche	Maße Barrierefreiheit (120 cm x 120 cm) Maße rollstuhlgerecht (150 cm x 150 cm)
2	Fliesen-Kontrast	Zur Orientierung, z. B. bei Schwindel, ist ein guter farblicher Kontrast der Fliesen zwischen den Wänden und dem Boden hilfreich
3	Haltegestänge	Duschgestänge sind nur als Haltegriffe ausgelegt, wenn sie auch als solche ausgewiesen sind. Gut ist eine vertikale und horizontale verschraubte / angeschraubte Haltemöglichkeit
4	Bedienfreundliche Brause	Das Bedienelement sollte griffig sein, einen Brühenschutz beinhalten und groß beschriftet sein (eine rote und eine blaue Markierung sollten gut sichtbar angebracht werden)
5	Vorhang statt Kabine	Vergrößert den Raum und ist außerdem praktisch für Hilfspersonen

6	Sitzgelegenheiten	Festmontiert / mobil möglich, mit Seiten- / Rückenlehnen möglich, fahrbarer Duschstuhl
7	Notrufschnur	Notrufknopf (sollte auch aus Liegeposition erreichbar sein)
8	Haltegriffe	Klapphaltegriffe neben WC
9	WC-Erhöhung	Aufsatz, erhöhte Aufhängung der Porzellanschüssel, sollte individuell angepasst werden (ca. 55 cm – 65 cm), rollstuhlgerecht: 48 cm nach DIN-Norm
10	Dusch- und Föhn-WC	Säubert nach dem Toilettengang mit einem Wasserstrahl und föhnt anschließend
11	Flaches Waschbecken	Unterfahrbarkeit
12	Stromanschlüsse	Für Dusch-WC, Sensor-Wasserhahn o. ä.
13	Kippspiegel oder Spiegelfliesen unter Spiegel	Ermöglichen Sicht auch im Sitzen
14	Rutschfeste Fliesen	Machen das Bewegen im Badezimmer sicher und können Stürze auch bei Nässe verhindern, z. B. Rutschfestigkeit
15	Türanschlag nach außen	Alternative: Schiebetür
16	Stolperfallen/Türschwelle kennzeichnen	Z. B. durch LED-Lichtband
17	Handbrause	Zum Haarewaschen am Waschbecken oder zur Bidet-Funktion
18	Einstieghilfe für Badewannen	Lässt sich auf dem Rand der Badewanne befestigen und erleichtert das Einsteigen in und das Aussteigen aus der Badewanne
19	Badewannen-Lifter oder -Tür	Erleichtern den Gebrauch der Badewanne

TIPP DER WOHNBERATUNG:

- Eine breite, nach außen zu öffnende Tür oder eine Schiebetür ermöglicht es, einer gestürzten Person zu Hilfe zu kommen, auch wenn diese im Eingangsbereich liegt.
- Eine bodengleiche Dusche reduziert das Sturzrisiko erheblich. Feste Duschtrennwände verkleinern die Raumgeometrie, deshalb sollte besser ein Duschvorhang eingeplant werden.
- Der Bodenbelag sollte rutschfest sein (z. B. Fliesen RG 11).
- Ein guter Kontrast zwischen Boden und Wänden erleichtert die Orientierung bei Schwindel.
- Möglichst viele Haltegriffe erhöhen die Sicherheit.
- Sitzgelegenheiten in der Dusche und vor dem unterfahrbaren Waschbecken mit verstellbarem Spiegel.
- Eine individuell angepasste Höhe des WCs erleichtert das Aufstehen. WCs und Waschbecken können auch höhenverstellbar sein.
- Ein Badewannen-Lifter oder Badebrett erleichtert den Einstieg in die Badewanne.
- Einhebelarmaturen mit möglichst langem Hebel oder mit Bewegungssensor sind leichter zu bedienen.
- Halten Sie eine Notrufanlage oder eine Inaktivitätserkennung im Badezimmer vor.

Hilfe, die sich sehen lässt!



Kirchliche Sozialstation Albstadt

- Ambulante Alten- und Krankenpflege
- Medizinische Wundbehandlung
- Hausnotruf
- 24-Stunden – Rufbereitschaft

Seniorentagespflege und Betreuung

TAGESPFLEGE

„Haus am Markt“

Tailfingen • Am Markt 6

- Kompetente und liebevolle Betreuung
- Abwechslung und Beschäftigung für unsere Gäste
- Entlastung für die Angehörigen
- Täglich 8.00 Uhr – 16.30 Uhr



Wir pflegen Sie zu Hause – da wo Sie sich am wohlsten fühlen.

Ziel unserer Arbeit ist es, Ihnen ein selbstbestimmtes Leben in gewohnter Umgebung zu ermöglichen und Ihre Angehörigen zu entlasten. Gemeinsam mit Ihnen ist es unser Bestreben, eine bestmögliche, individuelle und aktivierende Pflege und Betreuung auch bis in die letzte Lebensphase zu gewährleisten.

Wir beraten Sie – kompetent bei Ihnen zu Hause oder in unseren Pflegestützpunkten.

Gerne unterbreiten wir Ihnen bei Pflegebedarf einen entsprechenden Kostenvoranschlag.



Vereinbaren Sie einen kostenlosen Schnuppertag
Telefon 07432 12983 • Fax 07432 90 40 81
tagespflege@sozialstationalbstadt.de
Fahrdienst mit rollstuhlgerechten Fahrzeugen

Kontakte:

Ebingen
Spitalhof 10: Tel. 07431 / 2922
E-Mail: ebingen@sozialstationalbstadt.de

Tailfingen
Am Markt 6: Tel. 07432 / 6663
E-Mail: tailfingen@sozialstationalbstadt.de

Tagespflege

Am Markt 6: Tel. 07432 / 12983
E-Mail: tagespflege@sozialstationalbstadt.de
www.sozialstationalbstadt.de

Beruhigt und sicher zu Hause leben!

WC

Stützklappgriffe

Zur Befestigung neben dem WC.

- Ca. 120 € – 1.300 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Sanitärfachgeschäft, Baumarkt

Verordnungsfähig



Stützklappgriffe

Rollstuhlgerechtes WC

Ragt tief in den Raum hinein, sodass ein besseres Umsetzen möglich ist. Die rollstuhlgerechte Sitzhöhe gemäß DIN-Norm 18040-2 beträgt 48 cm.

- Ca. 200 € – 500 €
- Erhältlich im Sanitärfachgeschäft, Baumarkt



Rollstuhlgerechtes WC

TIPP DER WOHNBERATUNG:

- Bei Nicht-Rollstuhlfahrern sollte eine individuelle, in der Regel höhere Sitzhöhe gewählt werden. Die Höhe des WCs kann auch in Form einer WC-Sitzerhöhung angepasst werden.

Toilettensitzerhöhung

Knie, Rücken und Muskeln werden entlastet. Erleichtert das Aufstehen und Hinsetzen.

- Ab 20 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Kaufhaus

Verordnungsfähig



Toilettensitzerhöhung

WC-Dusch- und Föhn-Aufsatz

Das Dusch-WC säubert nach dem Toilettengang mit einem Wasserstrahl und föhnt anschließend. Zusatzfunktionen: Sitzheizung, LED-Beleuchtung.

- Ab 400 €
- Erhältlich im Sanitärfachgeschäft, Baumarkt, Internet



WC-Dusch- und Föhn-Aufsatz

Verordnungsfähig



© Simone – stock.adobe.com

- Die meisten Glasmöbel sind nicht sehr robust und sicher. Tauschen Sie diese daher bei Bedarf gegen Holzmöbel oder Ähnliches aus
- Scharfe Kanten an Tischen sichern Sie mit Kantenschutz aus Plastik ab, so vermeiden Sie starke Verletzungen bei Stürzen
- Statten Sie Ihren Sessel mit einer Aufstehhilfe aus
- Sofa und Sessel können Sie mithilfe einer Möbelbeinverlängerung erhöhen. Alternativ beauftragen Sie den örtlichen Schreiner mit der Anfertigung von einfachen Holzklötzen
- In Fachgeschäften erhalten Sie Komfortsessel mit Aufstehhilfe
- Achten Sie darauf, dass alle Fenster, Heizungen und Türen gut zugänglich sind
- Weniger ist mehr: Trennen Sie sich von einigem Mobiliar, um mehr Bewegungsspielraum zu erreichen
- Blumen und Pflanzen stehen kippsicher und gut erreichbar an einem zentralen Punkt

Sicherheit & Komfort im Wohnzimmer

Passen Sie Ihr Wohnzimmer an Ihr Alter und an Ihren gesundheitlichen Zustand an: Gerade, wenn das Wohnzimmer nicht mehr gut begehbar ist, weil viele Möbel und Dekoelemente im Weg stehen, ist es Zeit für eine Änderung.

Stolpern Sie immer wieder über Teppiche oder Läufer? Macht Ihnen das Aufstehen aus dem Lieblingssessel Probleme? Schaffen Sie Abhilfe mit unseren Tipps für mehr Komfort und Sicherheit im Wohnzimmer.

Änderungsmaßnahmen für Ihr Wohnzimmer

- Überprüfen Sie Ihr Mobiliar auf Standfestigkeit: Sind die Stühle und Tische kippsicher? Können Sie sich abstützen, ohne dass die Möbel ins Wackeln geraten?

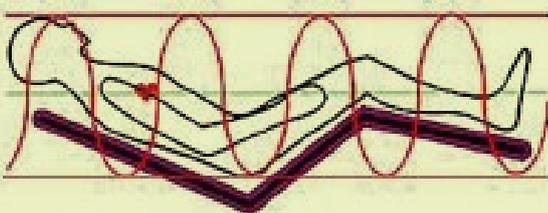
- Ablageflächen für Fernbedienung und Telefon in greifbarer Nähe erleichtern die Bedienung und helfen bei gesundheitlichen Einschränkungen
- Leselampen sorgen für mehr Komfort und schonen die Augen
- Sitzmöbel mit ergonomischen Arm und Nackenstützen sind zu bevorzugen
- Die Beleuchtung sollte schattenfrei und blendfrei gestaltet sein. Dimmer sind eine zusätzliche Unterstützung
- Vermeiden Sie lose Kabel. Überdenken Sie die Anschaffung eines schnurlosen Telefons
- Bewegungsmelder, Nachtlichter oder leuchtende Lichtschalter sorgen für bessere Orientierung
- Rollläden mit elektronischer Funktion sind einfach zu bedienen und kosten keine Kraft

Niedrige Sitzmöbel kosten unnötig Kraft, schlechtes Licht beeinträchtigt Sie in Ihrem Alltag und alte Teppiche können zur Stolperfalle werden: Ihr Zuhause muss nicht automatisch die angestammte Gemütlichkeit verlieren, wenn Sie sich von einigen gewohnten Dingen trennen. Wichtig ist doch, dass Sie noch lange gesund in Ihrem Zuhause wohnen bleiben können. Versuchen Sie daher, Alternativen zu finden: vom Stolperteppich zu rutschfesten mediterranen Fliesen etwa.

TIPP DER WOHNBERATUNG:

Wussten Sie schon...?

- ...dass man in der Herz-Waage-Position die Belastung der Wirbelsäule auf ein Mindestmaß reduziert und das Körpergewicht somit optimal verteilt. Der Kreislauf wird weniger belastet, weil die Beine höher liegen als das Herz.
- Zusätzlich verhindert diese Liegeposition das Ansammeln von Wasser in den Beinen und gewährleistet absolute und angenehme Ruhe.



Boden-Decken-Stange

Diese Aufstehhilfe lässt sich ohne Bohren zwischen Boden und Decke einklemmen. Der Griff bietet eine Haltefunktion und zusätzliche Unterstützung beim Aufstehen oder Hinsetzen. Die Stange ist drehbar, sodass der Tisch schwenkbar ist. Sonderzubehör: Klappstisch.

- Ca. 130 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Internet

Verordnungsfähig

Aufsteh-Sessel

Elektrisch verstellbar, inklusive Aufstehhilfe (130°-Liegeposition).

- Ca. 700 € – 1.900 €
- Erhältlich im Möbelgeschäft, Seniorenplanungsbüro



Boden-Decken-Stange



Aufsteh-Sessel

Schlafzimmer

Sitz-, Aufsteh- und Pflegebett

Mit Seitwärts-Drehfunktion für selbstständiges Auf- oder Umsetzen in den Rollstuhl. Auch als Pflegebett-Einsatz (anstatt Lattenrost) erhältlich.

- Ab 4.000 €
- Erhältlich im Sanitätshaus

Verordnungsfähig

Pflegebett

Spezielles Bett für die häusliche und stationäre Pflege. Mit Höhen- und Winkelverstellbarkeit des Rücken- und Fußteils.

Verschiedene Ausführungen: z. B. mit Rollen, mit Aufstehhilfe, als Niederflurbett. Auch als Pflegebett-Einsatz (anstatt Lattenrost) erhältlich.

- Ab 600 €
- Erhältlich im Sanitätshaus

Verordnungsfähig

Aufstehhilfe / Bettleiter

Zum ergonomischen Hochziehen aus dem Bett und auch als Trainingsgerät einsetzbar. Wird von Physiotherapeuten empfohlen.

- Ca. 30 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Spielwarengeschäft

Verordnungsfähig



Sitz-, Aufsteh- und Pflegebett



Sitz-, Aufsteh- und Pflegebett



Pflegebett



Aufstehhilfe/Bettstrickleiter



© Halfpoint – stock.adobe.com

Barrierearmer Balkon sorgt für Sicherheit

Genießen Sie weiterhin den Ausblick von Terrasse oder Balkon, unsere Tipps für mehr Barrierefreiheit auf Ihrem Balkon unterstützen Sie dabei:

Tipps für sicheren Stand auf Ihrem Balkon

Achten Sie auf einen barrierefreien Übergang von Wohnraum zu Balkon: Meist führen erhöhte Türschwelle zu Verletzungen durch Darüberstolpern.

Hier können Sie die Bodenhöhen angleichen lassen, um den Übergang zu erleichtern. Besonders mit Rollstuhl oder Rollator ist dieser Faktor wichtig. Alternativ können Sie kleine Rampen installieren lassen. Diese müssen rutschfest und wetterbeständig sein. Bei einigen Türschwellen unterstützen sogenannte Rampenlifte.

Ordnung bringt Sicherheit

Ein aufgeräumter und übersichtlicher Balkon erleichtert Ihnen das Vorankommen. Der Weg von der Balkontür zu den Pflanzen oder zur Sitzgelegenheit sollte frei und möglichst einen Meter breit sein. Fest installierte Regale oder Haken in Greifhöhe helfen bei der Aufbewahrung von Pflanzzubehör.

Wenige pflegeleichte Pflanzen für Ihren Komfort

Greifen Sie auf wenige pflegeleichte Pflanzen auf Ihrem Balkon zurück, die mit extremen Wetterverhältnissen gut zurechtkommen. So müssen Sie nicht ständig gießen. Achten Sie beim Gießen auf verschüttetes Wasser – Rutschgefahr! Ebene, rutschfeste Bodenbeläge erhöhen hier die Sicherheit auch bei nassen Böden. Zusätzlich können Sie Haltegriffe neben der Tür oder Sitzgelegenheit installieren.

Bequem und sicher sitzen

Achten Sie bei Ihren Sitzgelegenheiten auf ausreichende Höhe, um einfach wieder aufstehen zu können. Die Balkonmöbel sollten kippsicher und rutschfest stehen. Glasmöbel und Klappmöbel eignen sich daher nur bedingt. Ein stabiler wetterbeständiger Stuhl mit Rollen erleichtert die Mobilität auf Ihrem Balkon, wenn die Platzverhältnisse es zulassen. Ihr Balkontisch sollte so konzipiert sein, dass Sie bequem mit den Beinen darunter Platz haben. Für mehr Raumangebot können Sie auf fest installierte, herunterklappbare Tische aus stabilem Holz zurückgreifen.

Stimmungsvolle Beleuchtung durch Solarlampen

Für komfortable und gemütliche Beleuchtung sorgen Solarlampen, für die keine Stromkosten anfallen. Bei Einbruch der Dunkelheit sorgen sie für ausreichend Licht. Bewegungsmelder erleichtern die Orientierung.

Ausreichend Sonnenschutz

Gerade im Sommer müssen Sie auf ausreichend Sonnenschutz achten. Markisen und Sonnenschirme sind nicht immer einfach zu händeln, lassen Sie sich daher fachlich beraten, welcher Schutz am besten zu Ihnen passt. Fest installierte Schutzelemente bedürfen unter Umständen des Einverständnisses des Vermieters.

Garten

Ein wichtiges Kriterium für barrierefreies Bauen ist die gute Zugänglichkeit der Wohnung. Das beginnt schon im Vorgarten. Die stufenlose Erreichbarkeit des Eingangs über einen leicht ansteigenden Weg erfreut Jung und Alt. Die Vorteile eines schwellenlosen Eingangs muss man auch nicht mehr erklären. Er lässt sich technisch einwandfrei herstellen. Eine transparente Überdachung schützt vor Witterung und lässt dennoch Tageslicht einfallen. Überhaupt ist Licht ein wichtiger Sicherheitsfaktor. Ein einladender Hauseingang soll auch nachts sicher begehbar sein. Die Leuchten können über Bewegungsmelder geschaltet werden.



Stuhl mit Rollen

Erleichtert das Heranschieben an den Tisch durch eine zweite Person.

- Ca. 200 € – 415 €
- Erhältlich im Möbelfachgeschäft, Seniorenplanungsbüro



Stuhl mit Rollen



Verordnungsfähig

Aufstehhilfe (manuell)

Durch die Verlagerung des Körpergewichts schiebt die Pneumatik des „Katapultsitzes“ den Körper sanft nach oben.

- Ca. 160 €
- Erhältlich im Sanitätshaus

Verordnungsfähig

Aufstehhilfe (elektrisch)

Durch elektrisches Aufblasen wird der Körper vom Stuhl angehoben.

- Ca. 550 €
- Erhältlich in der Mangar Handelsvertretung



links: Aufstehhilfe (manuell)
rechts: Aufstehhilfe (elektrisch)

TIPP DER WOHNBERATUNG:

- Sorgen Sie für genügend freie Bewegungsflächen, und entfernen Sie Stolperfallen wie Teppichkanten und lose liegende Kabel. Schwellen können mittels kleiner Rampen oder Beleuchtung entschärft werden.
- Eine blendfreie gute Ausleuchtung mit Bewegungsmeldern in der Wohnung verringert die Sturzgefahr erheblich.
- Viele Handläufe und Griffe bieten sichere Haltemöglichkeiten beim Gehen. Eine Bettstrickleiter oder eine Boden-Decken-Stange bietet Hilfe beim Aufstehen.
- Ergonomische Sessel mit geeigneter Sitzhärte und -höhe erleichtern das Aufstehen.
- Betten, Küchenelemente, WCs und Waschbecken sind elektrisch verstellbar erhältlich. Für Stühle sind auch auflegbare Aufstehhilfen erwerbbar.
- Bedienelemente (leuchtende Lichtschalter) in Griffhöhe (ca. 85 cm – 100 cm) anbringen.
- Elektrische Rollläden und Türantriebe erfordern keinen Kraftaufwand.
- Es gibt Aufstehhilfen für Menschen, die nach einem Sturz nicht mehr aufstehen können.
- Rollatoren geben Sicherheit beim Laufen, es gibt sie in unterschiedlichsten Ausführungen.
- Für Rollstühle gibt es elektronische Treppensteiger.
- Treppenlifte gibt es als Sitz- oder als Plattformtreppenlift für den Innen- und Außenbereich.



TIPP DER WOHNBERATUNG:

- Eine gut ausgeleuchtete, kontrastreiche Wohnumgebung sorgt für bessere Orientierung bei eingeschränktem Sehvermögen.
- Große, kontrastreiche und taktil beschriftete Knöpfe und Schalter an Geräten und in der Wohnung sorgen für eine einfache Bedienung.
- Bei Höreinschränkungen können hell blitzende Klingeln oder Wecker eine Hilfe sein.
- Telefone sind mit Blitzlicht und Hörgeräte geeignet erhältlich.
- Für höreingeschränkte Menschen gibt es funkbasierte Kopfhörer für Fernseher und Musikanlagen.
- Bildschirm-Vergrößerungsgeräte sind durch den Arzt verordnungsfähig.
- Sprechende Uhren und Geräte erhöhen für Menschen mit Seheinschränkung die Selbstständigkeit.
- Großtastentastaturen und Programme zur Vergrößerung von Bildschirmhalten ermöglichen das Arbeiten am PC für sehingeschränkte Menschen.

Wecker bei Höreinschränkung

Der extralauten Vibrationswecker ist bis zu 113 dB laut. Die Tonhöhe und Lautstärke des Wecktons ist stufenlos verstellbar.

Das Vibrationskissen kann separat oder in Kombination mit dem Weckton genutzt werden und wird unter dem Kissen verstaut. Zusätzlich blinkt das LED-beleuchtete Display beim Wecken. Der Wecker funktioniert über Stromversorgung und Batterie zur Überbrückung von Stromausfällen.

- Ca. 50 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet

Verordnungsfähig



Wecker bei Höreinschränkung

Hörverstärker, digitales Hörsystem

Extralauter Fernsehkopfhörer (max. 125 dB), mit dem die Töne von TV-Geräten und anderen Audiosystemen klar und störungsfrei gehört werden können. Durch Funksignale werden die Töne des Fernsehers auf den Kopfhörer übertragen.

- Ca. 220 €
- Erhältlich beim Hörgeräteakustiker, bei Discountaktionen



Hörverstärker,
digitales Hörsystem

Funk-Türklingelset

System, welches das akustische Signal der Tür- und Telefonklingel in optisches Blitzlicht umwandelt.

- Empfänger ca. 140 €
- Funksender ca. 50 €
- Erhältlich beim Hörgeräteakustiker, im Internet



Funk-Türklingelset

Verordnungsfähig

Blitzwecker

Mit lautem Klingelton, extrahellem Stroboskop-Blitzlicht und einfacher Bedienung. Der Wecker kann mit dem Telefon oder der Klingel verbunden werden.

- Ca. 140 €
- Erhältlich beim Hörgeräteakustiker



Blitzwecker

Verordnungsfähig

Telefon

Mit großen kontrastreichen Tasten, bebilderten Schnellwahltasten und einfacher Lautstärkeregelung. Zusätzlich werden eingehende Anrufe durch ein Blitzlicht angezeigt.

- Ca. 40 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel



Telefon

Komforttelefon

Das Telefonset besteht aus einem schnurgebundenen Basis-Telefon und einem schnurlosen Mobiltelefon. Die Besonderheit: Hörverstärkung, integrierte Notruftaste, für Hörgeräte geeignet.

- Ca. 160 €
- Erhältlich beim Hörgeräteakustiker



Komforttelefon

Bildschirmlesegerät

Texte und Bilder werden stufenlos auf dem Bildschirm vergrößert. Kontraste einstellbar. Als Erweiterung ist ein Touchscreenmonitor mit Vorlesefunktion erhältlich.

- Ca. 2.300 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker



Bildschirmlesegerät

Verordnungsfähig

(Zuschuss ab Vergrößerungsbedarf ca. mindestens achtfach entspricht ca. 10 % Restsehvermögen)

Mobile elektronische Lupe

Akkubetrieben. Portable Geräte gibt es in den unterschiedlichsten Größen (3,5“- bis 7“-Monitor bzw. einer Vergrößerung von 2- bis 24-fach).

- Ca. 1.500 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker



Mobile elektronische Lupe

Verordnungsfähig

(Zuschuss ab Vergrößerungsbedarf ca. mindestens achtfach entspricht ca. 10 % Restsehvermögen)

Vorlesegerät

Liest Texte bis DIN A4 laut vor. Lautstärke und Lesegeschwindigkeit regelbar. Mit Netz und Akkubetrieb.

- Ca. 3.900 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker

Verordnungsfähig

(ab ca. 2 % Restsehvermögen)



Vorlesegerät

Vergrößerungsmaus

Überträgt den Text, der unter der Maus liegt, auf den Fernseher. Text kann in verschiedenen Kontrasten und Vergrößerungen dargestellt werden.

- Ca. 300 €
- Erhältlich im Elektrofachmarkt, Internet



Vergrößerungsmaus

Sprechender Wecker, sprechende Uhr

Sagt auf Knopfdruck Datum und Uhrzeit an. Zusätzliche Funktion: Terminerinnerung.

- Ca. 20 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, Sanitätsfachhandel, Blinden- und Sehbehinderten-Spezialversand



Sprechender Wecker, sprechende Uhr

Sprechende Küchenwaage

Mit Sprachausgabe des Gewichts und gut ertastbaren Braille-Tasten. Waage schaltet sich nach 60 Sekunden automatisch ab.

- Ca. 60 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, Blinden- und Sehbehinderten-Spezialversand, im Internet



Sprechende Küchenwaage

Farberkennungsgerät

Misst über 150 Farbnuancen, meldet Lichtintensität in unterschiedlichen Tönen.

- Ca. 200 € – 900 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, Blinden- und Sehbehinderten-Spezialversand, Internet



Farberkennungsgerät

Verordnungsfähig

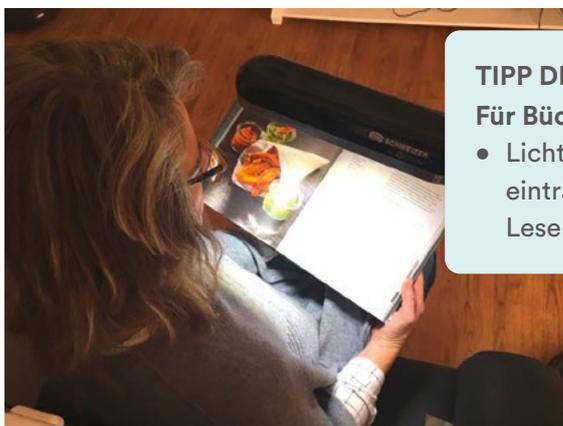
Kleingeld-Cashbox

Die logische Anordnung der Münznester ermöglicht ein schnelles Auffinden der gewünschten Münze. Auf der Unterseite befindet sich ein Münzkanal. An hand der Münzgröße kann so ihr Wert ermittelt und in Braille oder über leicht erlernbare Symbole abgelesen werden.

- Ca. 10 €
- Erhältlich beim Blinden- und Sehbehinderten Spezialversand, im Internet



Kleingeld-Cashbox



TIPP DER WOHNBERATUNG:

Für Bücherwürmer

- Licht und Lichtschutz sind der erste Schritt in der Versorgung sehbeeinträchtigter Menschen. So können Lichthelligkeit und Lichtfarbe das Lesen enorm erleichtern und ermüden das Auge nicht.

Bodenstandleuchte

Mit SMD-LEDs. Erhältlich in drei Lichtfarben: Warmweiß – 2700 K, Neutralweiß – 4500 K, Kaltweiß – 6500 K. Auch erhältlich als Tischleuchte oder Klappleuchte. Mit Netzstecker oder als Akkuversion.

- Ca. 170 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker



Bodenstandleuchte

Handleuchtlupe

Erhältlich in drei Lichtfarben: Warmweiß – 2700 K, Neutralweiß – 4500 K, Kaltweiß – 6500 K von 6 bis 56 dpt.

- Ca. 59 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker



Handleuchtlupe

Verordnungsfähig

Standleuchtlupe

Mit 4-Chip-LED in drei Lichtfarben (Warmweiß – 700 K, Neutralweiß – 4500 K und Kaltweiß – 6500 K) und austauschbaren Lupenköpfen von 6 bis 28 dpt.

- Ca. 139 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker



Standleuchtlupe

Daisy-Player

CD-Player für sehbehinderte Menschen. Er tastbare, kontrastreiche Tasten ermöglichen sehbehinderten Personen das Abspielen von Daisy-Formaten, normalen Hörbüchern, MP3s und Musik-CDs. Zusätzlich verfügt das Gerät über eine Sprachausgabe der verschiedenen Tastenfunktionen.

- Ca. 400 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, im Internet



Daisy-Player

Großtasten-Tastatur

Er tastbare, kontrastreiche Zeichen ermöglichen sehbehinderten Personen das Schreiben am PC.

- Ca. 30 €
- Erhältlich im Internet



Großtasten-Tastatur

PC-Vergrößerungsstick iZoom

Mit dieser Software können PC-Bildschirminhalte stufenlos vergrößert und vorgelesen werden. Verschiedene Farbeinstellungen sind möglich.

- Ca. 460 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, im Internet

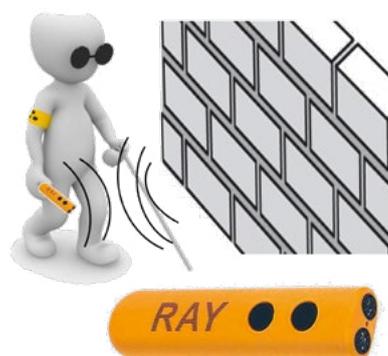


PC-Vergrößerungsstick iZoom

Ultraschall-Orientierungssystem

Mobilitätshilfsmittel als Ergänzung zum Langstock. Das Gerät verfügt über ein akustisches und / oder taktiles Signal. Bei Annäherung an Hindernisse, bspw. an eine Wand oder eine Tür, verstärkt sich das Signal, und Hindernisse können leichter erkannt werden.

- Ca. 170 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, Blinden- und Sehbehinderten-Spezialversand, im Internet



Ultraschall-Orientierungssystem

Verordnungsfähig



TIPP DER WOHNBERATUNG:

- Griffverdickungen erleichtern die Handhabung von Stiften, Besteck, Zahnbürsten und anderen Alltagsgegenständen.
- Langstielige Alltagsgegenstände wie Kamm, Schuhlöffel, Kehrgarnitur, Greifzange und vieles mehr gleichen nachlassende Beweglichkeit aus.
- Große kontrastreiche Tasten an Haushaltsgeräten, Fernbedienungen und Telefonen vereinfachen die Bedienung.
- Flaschenaufdrehhilfen, Tubenausdrückhilfen, Schlüsseldrehhilfen verstärken die eigene Kraft um ein Vielfaches.
- Akustische Schlüsselfinder erleichtern das Auffinden von oft verlegten Dingen.
- Spezielles rutschsicheres Geschirr mit seitlicher Erhöhung erleichtert das Essen und Trinken.
- Tablettenboxen organisieren die Medikamenteneinnahme.
- Beistelltische auf Rollen können immer in greifbarer Nähe platziert werden.
- Mit einer Verlängerung für Fenstergriffe lassen sich schwer erreichbare Fenster sicher öffnen.
- Mit einem Drehsitz wird der Einstieg in das Auto einfacher.

Wasserwächter / Wassermelder

Meldet das Überlaufen der Badewanne oder Waschbecken.

- Kosten: ab 10 €



Wasserwächter/
Wassermelder

Besteck-Set mit Griffverdickung

Macht eine Mahlzeit mit einer ruhigen Hand wieder möglich. Durch den ergonomischen Griff liegt das Besteck immer bequem in der Hand und ist fast ohne Kraftaufwand zu nutzen.

- Ca. 65 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Besteck-Set mit
Griffverdickung

Verordnungsfähig

Griffverdickung

Wird über Zahnbürste, Stifte, Besteck oder Ähnliches gestülpt. Speziell für motorische Einschränkungen in den Händen geeignet.

- Ca. 5 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Bastelbedarf



Griffverdickung

Verordnungsfähig

TIPP DER WOHNBERATUNG:

Für kreative Bastler:

- Griffverdickungen können Sie auch ganz einfach selbst basteln. Diese können Sie ganz nach Ihren Vorstellungen kreieren und verschenken. Dazu benötigen Sie ein Moosgummirohr aus dem Sanitätshaus, welches einfach zugeschnitten wird.



Tremor-Besteck

Ermöglicht eine einfachere Nahrungsmittelaufnahme, z. B. bei Parkinson. Gleicht das Zittern der Hände aus. Mit Lade- und Aufbewahrungsbox.

- Ca. 280 €
- Erhältlich im Internet



Tremor-Besteck

Tubenausdrückhilfe

Erleichtert vollständiges Leeren von Tuben ohne viel Kraftaufwand.

- Ca. 5 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Tubenausdrückhilfe

Rutschfestes Essbrettchen

Durch den an drei Seiten erhöhten Rand wird verhindert, dass die Brotscheibe beim Schmieren verrutscht. Ideal für Einhand-Bedienung.

- Ca. 22 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Rutschfestes Essbrettchen

Verordnungsfähig

-con-ta-

*DIREKT VOM
HERSTELLER!*



5% RABATT
AUF CONTA WÄSCHE

Gutscheincode: **WÄSCHE5**

*Einzulösen in unserem Onlineshop und im
Herstellerverkauf in Tailfingen.*

REDUZIERTE WARE AUSGESCHLOSSEN.

**WÄSCHE,
DIE SITZT.**

*Auch BHs in großen
Größen verfügbar.*

SEIT 1920

*fertigen wir mit schwäbischer Sorgfalt und dem
höchsten Anspruch an Material und Verarbeitung
Textilien, die die Haut berühren.*

**-CON-TA-
HERSTELLERVERKAUF**

Untere Bachstr. 60
72461 Albstadt-Tailfingen

T 0 74 32 97 95 454

ÖFFNUNGSZEITEN

MO - FR 9 - 18.30 Uhr

SAMSTAG 9 - 13 Uhr

*MARKENQUALITÄT
AUS ALBSTADT*



WWW.CONTA-SHOP.DE

Markenqualität aus Albstadt – Seit 1920

Als einer der letzten vollstufigen Wäschehersteller in Deutschland produziert die Gebrüder Conzelmann GmbH & Co. KG Wäsche für Damen und Herren in der Region.

Über 150 Menschen arbeiten täglich mit Herzblut und Liebe zum Detail an jedem einzelnen Wäschestück. Das Unternehmen stellt Wäsche unter dem Markennamen -con-ta- her.

Das Angebot reicht von Baumwoll-Klassikern wie Damen Tailen- oder Pagenschlupfern, Herren Slips, Pants und Unterhemden bis hin zu modischen Wäsche-Oberteilen für Damen. Auch warme und angenehm kuschlige Winterwäsche sowie Woll- und Angorawäsche erfreuen sich stets zunehmender Beliebtheit bei Jung und Alt. Gesundheits-, Inkontinenz- und Hygienewäsche runden das Sortiment ab.

Im -con-ta- Herstellerverkauf in Albstadt-Tailfingen berät Sie das fachkundige Personal gerne ausführlich. Auch im Onlineshop unter www.conta-shop.de steht die Wäsche von -con-ta- rund um die Uhr zur Verfügung.



*Näherin an einer
Nähmaschine*

Thermo-Trinkbecher

Die Geometrie des Innenbeckers erleichtert das Trinken. So kann der Becher geleert werden, ohne den Kopf in den Nacken legen zu müssen.

- Ca. 13 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Thermo-Trinkbecher

Medizinische Trinkhilfe

Menschen mit Schluckstörungen und Bewegungseinschränkungen können mit gesenktem Kopf trinken und beugen so dem Verschlucken vor. Der Trinkbecher ist individuell erweiterbar mit Haltegriffen und Schnabelbecheraufsatz.

- Ca. 60 €
- Erhältlich im Sanitätshaus oder Internet



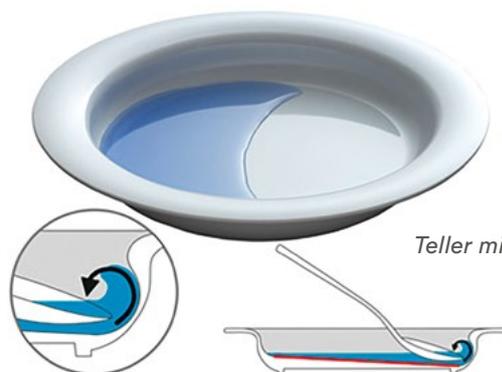
Medizinische Trinkhilfe

Verordnungsfähig

Teller mit Eshilfe

Hinter diesem Teller verbirgt sich eine einzigartige Eshilfe, die man nicht auf den ersten Blick als solche erkennt. Durch den schrägen Innenboden sammelt sich Flüssigkeit automatisch auf einer Seite des Tellers. Dort sorgt ein versteckter Überhang dafür, dass das Essen leichter auf die Gabel und den Löffel gelangt. Ein Anti-Rutschring sorgt für zusätzlichen Halt.

- Ca. 35 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Teller mit Eshilfe

Verordnungsfähig

Multi-Deckelöffner

Zum einfachen Lösen fest sitzender Schraubdeckel. Rutschhemmende Innenseite für optimalem Griff. Passend für Schraubdeckel mit einem Durchmesser von ca. 4,0 – 8,0 cm.

- Ca. 3 €
- Erhältlich im Haushaltswarengeschäft, Discounteraktionen



Multi-Deckelöffner

Deckelöffner

Gläser mit Schraubverschluss können durch das Einschleiben in die Schienen mit einer Hand geöffnet werden. Montiert wird der Deckelöffner unter einem Hängeschrank oder Arbeitsregal.

- Ca. 20 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Discounteraktionen



Deckelöffner für Schraubverschlüsse

Gefäßöffner

Die Gummihalter sorgen dafür, dass Flaschen und Gefäße aufrecht stehen, wodurch ein einhändiges Öffnen möglich ist. Auf der Unterseite befindet sich eine rutschfeste Fläche, die den Öffner auf dem gewünschten Platz hält.

- Ca. 50 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Discounteraktionen



Gefäßöffner

Deckelöffner

Der Deckelöffner dient zum Entlüften vakuumierter Gläser mit Schraubdeckel, die sich dann leichter öffnen lassen. Geeignet für Deckelhöhen von 1,5 cm – 2,0 cm.

- Ca. 3 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Internet



Deckelöffner

Dosenöffner

Zugring-Dosen lassen sich ohne viel Krafteinsatz öffnen. Durch den kontrollierten Zug vermeidet man Spritzer auf Kleidung und Arbeitsfläche.

- Ca. 5 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Discounteraktionen



Dosenöffner

Elektrischer Dosenöffner

Öffnet Dosen bis 1,2 kg, verfügt darüber hinaus über einen Kronkorken-Öffner und eine manuelle Messer-Schleifeinrichtung. Rutschfeste Füße fixieren das Gerät.

- Ca. 50 €
- Erhältlich im Haushaltswarengeschäft, Elektrofachhandel, Internet



Elektrischer Dosenöffner

Gemüseschneider

Zerkleinerung von Obst und Gemüse. Mit mehreren unterschiedlichen Messereinsätzen erhältlich. Durch das Herunterdrücken des Stempels wird das Schnittgut in einem Arbeitsgang zerkleinert.

- Ab ca. 30 €
- Erhältlich im Internet, Haushaltswarengeschäft



Gemüseschneider

Brötchenschneidhilfe

Der Schnitt erfolgt gerade mittig in der geschlossenen Box. Schnittverletzungen wird vorgebeugt, Krümel werden aufgefangen. Saugnäpfe für sicheren Stand. Besonders geeignet für Personen mit Sehbehinderungen, motorischen Störungen oder bei Hämophilie.

- Ca. 40 €
- Erhältlich im Blinden- und Sehbehinderten-Spezial versand, Internet



Brötchenschneidhilfe

Gläserbürste

Mit der Gläserbürste kann man problemlos mit einer Hand abwaschen. Durch die Saugnäpfe an der Unterseite erfolgt eine leichte Befestigung im Spülbecken.

- Ca. 13 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Gläserbürste

Mülleimer mit Bewegungssensor

Das Öffnen und Schließen des Deckels erfolgt automatisch bei Bewegung in der Nähe des Sensors (batteriebetrieben).

- Ca. 40 €
- Erhältlich im Kaufhaus, Internet



Mülleimer mit Bewegungssensor

Bügeleisen mit Sicherheitsfunktion

Das Dampfbugleisen fährt kleine Abstandshalterfüßchen aus, wenn der Griff losgelassen wird. Außer dem schaltet sich das Bügeleisen automatisch ab, wenn es nicht benutzt wird.

- Ca. 160 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet



Bügeleisen mit Sicherheitsfunktion

Steckdosenleiste mit Auswurfautomatik

Vierfach-Steckdosenleiste mit Hebel zum einfachen Auswerfen von Steckern

- Erhältlich im Elektrofachhandel oder im Internet
- Kosten: ab 15 €



Steckdosenleiste mit Auswurfautomatik

Steckdose mit Auswurfautomatik

Steckdose mit Hebel zum einfachen Auswerfen von Steckern

- Erhältlich im Fachhandel oder im Internet, z. B. von Busch und Jäger
- Kosten: auf Anfrage



Steckdose mit Auswurfautomatik

LED-Lichtleiste mit Bewegungsmelder

Batteriebetrieben oder mit Stromanschluss

- Erhältlich im Elektrobedarf oder im Internet
- Kosten: je nach Größe, Hersteller und Ausführung



LED-Lichtleiste mit Bewegungsmelder

Digitale Seniorenuhr

- Kalender-Tagesuhr, mit großen Buchstaben und Ziffern. Schafft Orientierung und Sicherheit.
- Batteriebetrieben oder mit Stromanschluss.
- Erhältlich im Elektrofachhandel oder im Internet
- Kosten: je nach Größe, Hersteller und Ausführung

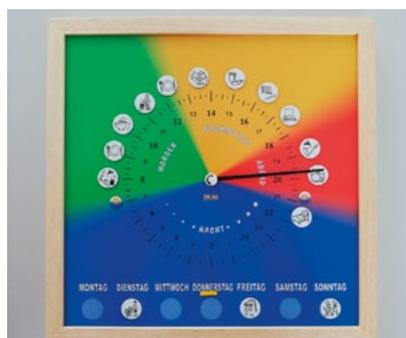


Digitale Seniorenuhr

24-Stunden-Uhr

Tagesuhr, einfacher mit dem Begriff Zeit umgehen und einen Tagesablauf überblicken oder planen. Batteriebetrieben.

- Erhältlich im Internet
- Kosten: je nach Größe, Hersteller und Ausführung



24-Stunden-Uhr

Medi-Wasserhahn

Lässt sich mit dem Handgelenk oder dem Ellenbogen bedienen. Besonders geeignet für Personen mit Gelenkproblemen oder motorischen Schwierigkeiten in den Händen.

- Ca. 70 €
- Erhältlich im Sanitärfachgeschäft



Medi-Wasserhahn

Waschmaschinenenerhöhung

Erleichtert die ergonomische Bedienung und beugt unnatürlichen Bewegungen in der gebückten Haltung vor.

- Ca. 35 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Baumarkt, Internet



Waschmaschinen-
erhöhung

Fenstergriffverlängerung

- Erhältlich beim Schreiner / Internet
- Kosten: ca. 70 €



Fenstergriffverlängerung



Wandregal mit Haltegriff

Wandregal mit Haltegriff

Erhältlich über den Fachhandel oder das Internet

- Kosten: je nach Abmessung

Türgriff-Alarm

Informiert über jeden unbefugten Zutritt, aber auch kein unbemerktes Verlassen der Wohnung möglich.

- Erhältlich im Fachhandel, Internet
- Batteriebetrieben
- Kosten: ca. 20 €



Türgriff-Alarm

Oberschränklift

Der Schrankinhalt kann bequem in Arbeitshöhe gebracht werden. Auch zur nachträglichen Montage im Oberschrank. Für verschiedene Schrankbreiten möglich.

- Erhältlich im Fachhandel / Möbelhaus oder beim Schreiner
- Kosten: auf Anfrage



Oberschränklift

Aufhängehilfe / Teleskoparm für Kleiderbügel

Praktische Stange, um z. B. Textilien auch aus größeren Höhen herunterzuholen oder hochzuhängen.

- Erhältlich im Fachhandel / Möbelhaus oder Internet
- Kosten: ab 10 €



Aufhängehilfe / Teleskoparm
für Kleiderbügel

Kleiderlift / Garderobenlift

Bequemes Ab- und Aufhängen der Kleidung im Schrank oder an der Garderobe. Manuell, aber auch mit Fernbedienung möglich. In bestehenden Schränken und Garderoben nachrüstbar.

- Erhältlich im Fachhandel / Möbelhaus oder Internet
- Kosten: ab 150 €



Kleiderlift / Garderobenlift

Gesundheitsordner

Alle wichtigen Unterlagen, wie z. B. Impfausweis, Diabetikerausweis, Rezeptgebührennachweis, Messwert-Aufzeichnungen auf einen Blick.

- Erhältlich im Fachhandel oder im Internet
- Kosten: je nach Größe, Hersteller und Ausführung
- ab ca. 12 €



Gesundheitsordner

Erste-Hilfe-Dose / Notfalldose

Alle wichtigen Informationen (Name der Angehörigen, Medikamenteneinnahme ...) werden für den Notfall in der Kühlschrankschranktür aufbewahrt.

- Erhältlich im Fachhandel oder im Internet
- Kosten: je nach Größe, Hersteller und Ausführung, ab ca. 5 €



Erste-Hilfe-Dose / Notfalldose

Tablettenblister aus der Apotheke

Die Tabletten werden im Blister fertiggerichtet. Inklusive Übersicht über die benötigten Medikamente. Teilweise portionierbar zur Mitnahme in die Tagespflege.

- Erhältlich in der Apotheke
- Kosten: auf Anfrage



Tablettenblister aus der Apotheke

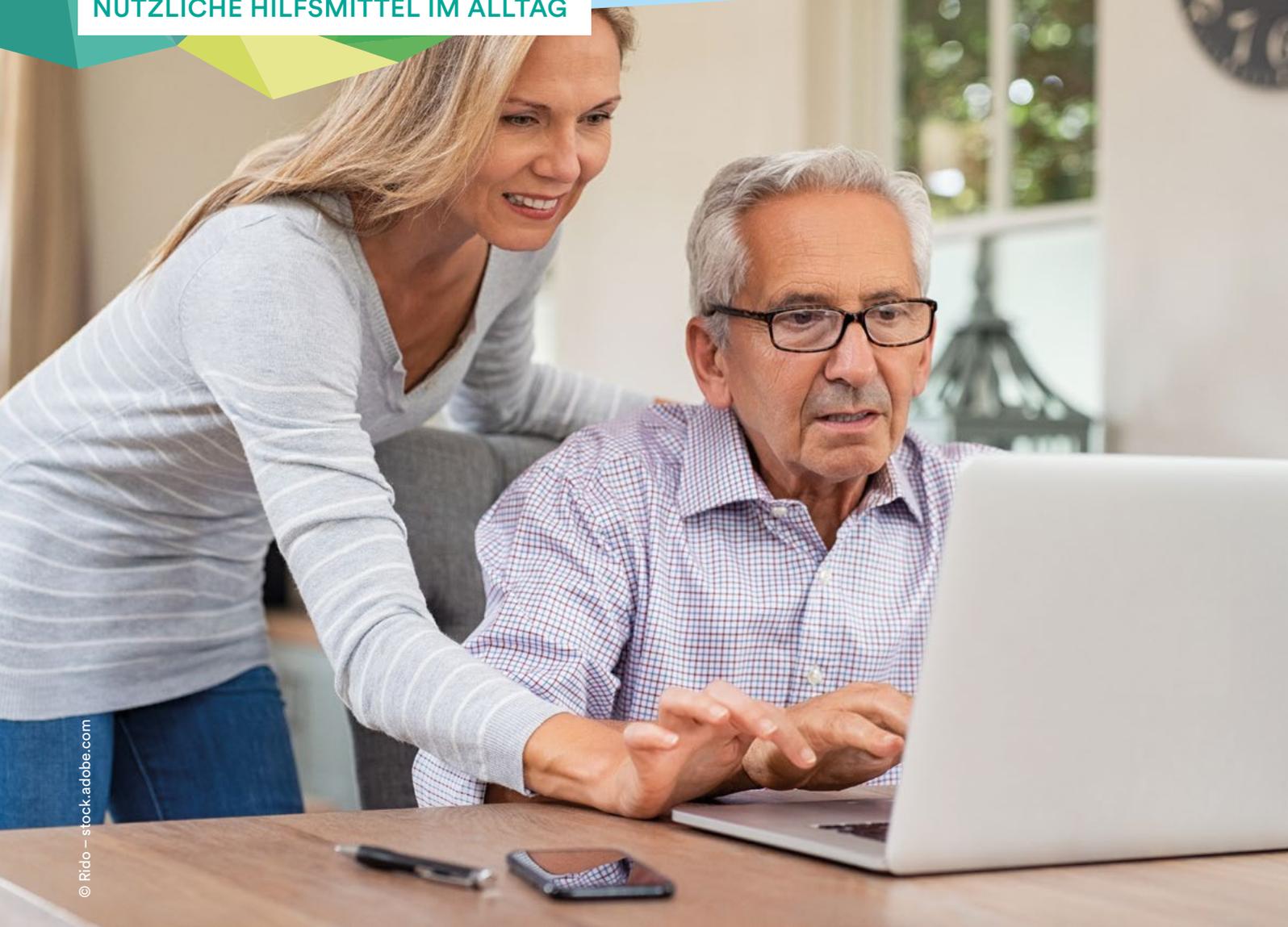
Tablettenteiler

Die Tabletten werden zerteilt und fallen in das integrierte Fach.

- Erhältlich im Fachhandel oder im Internet
- Kosten: ab ca. 5 €



Tablettenteiler



© Rido – stock.adobe.com

Alltagshilfen für Senioren

Sich das Leben, den Alltag zu erleichtern, gelingt mit den folgenden Tipps garantiert. Denn gerade Senioren benötigen häufig Unterstützung bei alltäglichen Dingen, wollen aber ihre Selbstständigkeit nicht verlieren. Kommen Sie gut durch Ihren Alltag, wir helfen Ihnen dabei!

Beauftragen Sie einen Hausmeister-Service

Ein Hausmeister-Service bringt Ihnen – und vielleicht auch Ihren Nachbarn – Erleichterung in Sachen Gartenarbeit oder Schneeräumdienst. Überlassen Sie schwere Aufgaben ruhig anderen!

Gerade die Pflege der Grünanlagen beansprucht viel körperliche Kraft. Behindern Bäume oder Sträucher öffentliche Wege, droht zudem ein Bußgeld. Mit Unterstützung eines Hausmeister-Service beugen Sie Problemen vor – und Sie sind entlastet.

Auf Wunsch stellt Ihnen der Hausmeister-Service auch die Mülltonnen vor die Tür oder entrümpelt Ihren Keller. Gerade Letzteres ist eine besondere Herausforderung. Steht bei Ihnen eine regelmäßige Treppenhausreinigung an? Schließen Sie sich mit den Nachbarn zusammen, und gewinnen Sie Lebensqualität zurück, indem Sie Profis ans Werk lassen.

Einkaufsservice für Senioren

Gegen Gebühr und auch ehrenamtlich können Sie einen regionalen Einkaufsservice beauftragen. So müssen Sie keine schweren Taschen mehr schleppen. Sie listen vorab auf, was Sie benötigen, der Einkaufsservice erledigt den Rest. Eine sog. Einkaufsbegleitung nimmt Sie sogar mit auf Einkaufstour. Pflegekassen bezuschussen den Einkaufsservice unter Umständen, fragen Sie nach! Eine weitere Variante ist der Lieferdienst: Supermärkte oder Drogerien, auch Apotheken liefern die Ware bis vor die Haustür.

Hilfe im Alltag: Moderne Technik

Die Technik ändert sich heutzutage immer schneller, als die Menschen sich daran gewöhnen können. Je älter man wird, desto komplizierter scheinen manche Errungenschaften des modernen Lebens. Aber es gibt auch Vorteile. So lassen sich Anträge beispielsweise bereits online ausfüllen, und der Notrufknopf wäre ohne diese Technik heute nicht so verbreitet.

Mit dem Alter nimmt häufig die Fahrtüchtigkeit ab, das Auto wird verkauft oder man braucht es nicht mehr. Die Gründe, ohne eigenes Auto unterwegs zu sein, sind vielfältig.

Umgang und Hilfe mit dem Computer

Der PC und das Internet erleichtern viele Dinge: Briefe schreiben, Anträge online ausfüllen und immer auf dem Laufenden bleiben. Für Senioren gibt es in fast jeder Stadt PC-Grundkurse, bei denen die Grundlagen verständlich erklärt werden.

Kommt es einmal am heimischen Computer oder Laptop zu Problemen, bieten Firmen und Internetanbieter schnelle Hilfe an.

Die wichtigsten Regeln im Umgang mit dem PC

- Verwenden Sie sichere Passwörter, die Sie sich merken können
- Ignorieren Sie E-Mails, bei denen Sie aufgefordert werden, Ihre Kreditdaten, persönlichen Daten oder Passwörter zu aktualisieren oder einzugeben. Ihre Bank oder andere seriöse Anbieter werden Sie dazu nie auffordern
- Installieren Sie ein gängiges Sicherheitssystem gegen Viren und Trojaner
- Spielen Sie regelmäßig Updates auf, um Sicherheitslücken zu schließen (kann automatisch eingestellt werden)

- Überprüfen Sie regelmäßig den Speicherplatz. Nutzen Sie für Fotos beispielsweise externe Festplatten
- Öffnen Sie keine unbekanntes E-Mail-Anhänge
- Machen Sie regelmäßig ein Backup (Sicherung) Ihrer Daten, speichern Sie Wichtiges zusätzlich beispielsweise auf einer anderen Festplatte
- Vorsicht vor Abofallen!
- Fremde Bilder unterliegen dem Urheberrecht. Die Nutzung ist illegal
- Vorsicht bei angebotenen Downloads! Hinterfragen Sie stets das Angebot!
- Aufmerksam und kritisch bleiben!

Am besten lassen Sie sich ein Benutzerkonto (nicht das Administratorkonto) einrichten, dann hat die Schadsoftware, falls doch etwas passiert, nicht den vollen Zugriff auf Ihren PC. Sie haben dadurch keinerlei Einschränkungen.

Soziale Medien: Facebook, Twitter, Instagram & Co.

Soziale Medien sind nützlich; Sie bleiben auf dem Laufenden, sehen, was die Enkelin in der Freizeit macht, und gucken Familienfotos auf Instagram. Die sozialen Medien sind heutzutage Kommunikationsmittel, mittlerweile sind schon viele Senioren über 70 mit einem eigenen Nutzerkonto auf Facebook aktiv.

Die sozialen Medien bergen aber auch Gefahren: Durch die vorgegebenen Algorithmen nehmen Sie nur Nachrichten in Ihrer Filterblase wahr. Facebook sortiert, was Ihnen gefällt, und streicht andere – vielleicht relevante – Nachrichten einfach weg. Auch Betrüger versuchen immer wieder, Daten über soziale Medien abzugreifen.

Die wichtigsten Regeln im Umgang mit den sozialen Medien

- Nutzen Sie sichere Passwörter
- Achten Sie auf Ihre Privatsphäre-Einstellungen, und erlauben Sie nur Freunden, Ihre privaten Daten zu sehen

- Nehmen Sie keine Freundschaftsanfragen von Fremden an
- Nehmen Sie keine Freundschaftsanfragen von Freunden an, mit denen Sie bereits befreundet sind (kopierter Nutzer)
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Einstellungen, wer Ihre Daten sehen kann
- Glauben Sie nicht unbedingt jedem Beitrag, über die sozialen Medien werden viele Falschmeldungen verbreitet

Erreichbar mit dem Smartphone

Mit dem Smartphone sind Sie erreichbar: Sie können online surfen, telefonieren, fotografieren oder Textnachrichten und E-Mails schreiben. Die Bedienung ist etwas gewöhnungsbedürftig, im Gegensatz zu herkömmlichen Mobiltelefonen agiert man mit den Fingern auf den Bildschirmen. Für die Nutzung im Winter sind mittlerweile spezielle Handschuhe erhältlich. Auch mit dem Smartphone sind Sie mit der virtuellen Welt verbunden: Laden Sie nicht unbedacht Apps oder Dokumente herunter. Generell ist das Android-System schadensanfälliger in Bezug auf Viren und Trojaner als das IOS von Apple.

Speziell für Senioren sind mobile Telefone erhältlich, die über große Tasten, eine Ortungsfunktion und eine Notruftaste verfügen. Die meisten Telefone verfügen außerdem über eine Lupen-Vergrößerungs-Funktion, um kleine Schriften besser lesen zu können.

Die gängigsten Apps für das Smartphone

- WhatsApp oder Threema (Kommunikation)
- Google Maps oder Navigon (Navigation)
- E-Mail-Programme wie T-Online
- Apps für Fotobücher
- ReiseApps (Hotels buchen über Booking, Flüge bei Lufthansa usw.)
- EinkaufsApps (E-Bay, Amazon u.v.m.)
- GesundheitsApps (Schlafanalyse, Ernährungsplan, Erinnerung, Wasser zu trinken, Rezepte u.v.m.)

- Apps für den Wetterbericht
- Apps Ihrer Bank (Sparkasse bspw.)
- Musik- und Video-Apps (YouTube, Spotify usw.)

Kaufen Sie Ihr Smartphone im Laden, sind Ihnen die Verkäufer bestimmt bei der Einrichtung des Telefons behilflich. Fragen Sie ansonsten eine andere Vertrauensperson nach Hilfe.

TIPP DER WOHNBERATUNG:

- Automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit sorgt für Sicherheit.
- Überwachung von Häusern und Wohnungen gibt auch im Urlaub ein Gefühl von Sicherheit.
- Individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerungen bringen Komfort.
- Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone ist durch den Hausbewohner selbst und auch durch Angehörige möglich.
- Beim automatischen Öffnen und Schließen von Rollläden wird keine Kraft benötigt.
- Intelligente Rauchmelder informieren bei Brandverdacht auch Verwandte, Nachbarn oder eine Notrufzentrale.
- Eine Flurbeleuchtung mit Bewegungssensor erhöht die Sicherheit.
- Eine Klingel mit zusätzlichem optischem Signal wird auch bei Höreinschränkungen erkannt.
- Durch eine Eingangsüberwachung mit Türöffnung wird Besuch visualisiert und kann mit sicherem Gefühl hereingelassen werden.



Smart-Home-Technologie

Ambient Assisted Living (AAL) Smart Home Technologien gibt es auch speziell für das Wohnen im Alter. Der Begriff Ambient Assisted Living (AAL), etwa alltagstaugliche Assistenzlösungen für ein selbstbestimmtes Leben, beschreibt Dienstleistungen und Produkte, die es Nutzern erlauben, bis ins hohe Alter in ihrem gewohnten Zuhause zu bleiben.

Mithilfe von Technologien zur Notrufauslösung, Beleuchtung oder auch intelligenten Zugangssystemen können selbst Menschen mit einer Pflegestufe, also beispielsweise Gehbehinderte oder auch Demenzkranke, deutlich länger in ihrem eigenen Zuhause bleiben. In der Praxis werden AAL-Systeme häufig in den Bereichen Sicherheit und Komfort eingesetzt; zum Beispiel automatische Abschaltungen von Herdplatten und Öfen oder Sturzerkennungssysteme im Bad.

Ebenso weit verbreitet sind die automatische Regulierung von Temperatur und Beleuchtung, was nicht nur sehr komfortabel, sondern auch kosten- und ressourcenschonend ist. Weit verbreitet ist in zwischen der Hausnotrufknopf, der Pflegepersonal, Rettungskräfte oder Angehörige in einem Notfall alarmiert. Der Knopf kann wie ein Lichtschalter fest installiert sein oder aber mit einem Armband gekoppelt werden. Wird der Notruf ausgelöst, überträgt das System zugleich den Standort der hilfe bedürftigen Person.

Eine weitere Option ist das obligatorische Anmelden am Morgen. Hat sich der Träger bis zu einer bestimmten Uhrzeit nicht gemeldet, setzt sich ein Verantwortlicher mit ihm in Verbindung und sieht ggf. nach dem Rechten.

Hilfe im Alltag

Schlüssel- und Dingefinder

Zur Befestigung am Schlüsselbund oder an sonstigen Gegenständen. Mit App, über die Sie Ihre Schlüssel und andere Gegenstände über die Suchfunktion schnell wiederfinden. Über den Schlüsselanhänger können Sie auch Ihr Mobiltelefon (bei Lautlosfunktion) klingeln lassen. Voraussetzung: bluetoothfähiges Smartphone.

- Ca. 80 €
- Erhältlich im Internet



Schlüssel- und Dingefinder

Funk-Dingefinder

Zur Befestigung am Schlüsselbund oder an sonstigen Gegenständen. Per Tastendruck ertönt ein akustisches Signal, und Sie können Ihre verlegten Gegenstände schnell wiederfinden.

- Ca. 15 €
- Erhältlich im Internet



Funk-Dingefinder

Smartphone für Senioren

Mit Touchscreen und abnehmbarer physischer Tastatur. Notrufknopf, der bis zu fünf Notrufnummern anruft. Um sich an den Touchscreen zu gewöhnen, verfügt das Handy über ein spezielles Trainingsprogramm. Das Smartphone ist für Hörgeräteträger geeignet.

- Ca. 250 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet



Smartphone für Senioren

Klapp-Handy

Große kontrastreiche Tasten. Anrufannahme und -beenden durch Auf- und Zuklappen. Mit Ladestation, Notruftaste, SMS-Alarmmitteilungsfunktion. Hörgerätegeeignet.

- Ca. 60 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet, Discounteraktionen



Klapp-Handy

Familien- und Freunde-App

App, über die untereinander gesehen werden kann, wo sich Freunde und Familienmitglieder aufhalten. Kann hilfreich bei Desorientierung sein.

- Basisversion meist unentgeltlich
- Erhältlich im Internet im Appstore



Familien- und Freunde-App

Blutdruckmessgerät mit App

Messergebnisse werden auf dem Gerät angezeigt und über Bluetooth auf ein Smartphone übertragen. Ergebnisse werden farblich kategorisiert. Zeitlicher Verlauf der Ergebnisse abrufbar.

- Ca. 99 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet

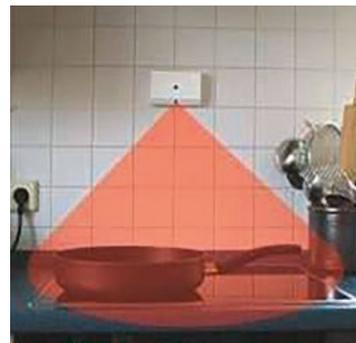


Blutdruckmessgerät mit App

Herdabsicherung

Nach Ablauf der eingestellten Kochzeit oder bei zu hoher Hitzeentwicklung schaltet der Herd automatisch ab. Gefahrensignal erfolgt über LED und Signalton. Das Gerät ist für alle Elektroherde geeignet und erfordert aufseiten des Herdnutzers keine aktive Bedienung.

- Ca. 500 € einmalig oder Möglichkeit auf Raten
- Erhältlich im Elektrofachbetrieb



Herdabsicherung

Funk-Video-Babyphone

Video-Babyphone mit Gegensprechfunktion und Temperaturanzeige. Großes Farbdisplay. Der Preis richtet sich nach der Reichweite zwischen Sender und Empfänger. Reichweite bis ca. 250 m.

- Ca. 100 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet



Funk-Video-Babyphone

Babyphone mit Video- und Tonübertragung

Ein Babyphone mit Video und Tonübertragung. Mit App für Smartphone. Dadurch kann auch über große Entfernungen überprüft werden, ob beispielsweise bei einem Pflegebedürftigen alles in Ordnung ist.

- Ca. 100 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet



Babyphone mit Video- und Tonübertragung

Türsprechanlage I

Mit Fingerprint und Kamera. Öffnen der Tür über Schlüssel oder Fingerabdruck.

- Ca. 290 € (Kombination)
- Erhältlich im Baumarkt, Elektrofachbetrieb, Internet



Türsprechanlage I

Türsprechanlage II

Öffnen der Tür über Schlüssel oder Fingerabdruck. Videoübertragung. Über das Display des Video-Panels kann abgerufen werden, wer in Abwesenheit geklingelt hat. Funktionen nach Wunsch möglich.

- Ca. 5.100 € (Kombination)
- Erhältlich im Elektrofachbetrieb

Auch mit Mobilteil kombinierbar. Gleichzeitig schnurloses Festnetztelefon.

- Ca. 2.900 €
- Erhältlich im Elektrofachbetrieb



Türsprechanlage II



Alarmtrittmatte



Blitzlicht für Alarmtrittmatte



Alarmtrittmatte

Registriert, wenn eine Person darauftritt. Kann vor die Haustür oder vor das Bett gelegt werden. Sicherheit für sturzgefährdete, demenziell erkrankte Menschen oder Nachtwanderer. Verschiedene Ausgabemedien möglich: Blitzlicht, Ton oder Vibration.

- Ca. 170 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet

Steckdose mit Bewegungssensor

Bei Bewegungen schaltet die Steckdose eingesteckte Endgeräte, z. B. eine Lampe, ein. Automatisches Abschalten nach einer gewissen Zeit.

- Ca. 10 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Baumarkt, Internet

Licht mit Bewegungsmelder

LED-Licht, das bei Dunkelheit auf Bewegung reagiert. Batteriebetrieben. Leuchtdauer individuell einstellbar.

- Ca. 12 €
- Erhältlich im Baumarkt

Blitzlicht für Alarmtrittmatte

Zubehör zu Alarmtrittmatte (Funkempfänger): Das Blitzlicht fängt an zu blinken, sobald jemand auf die Alarmtrittmatte tritt.

- Ca. 130 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet



Steckdose mit Bewegungssensor



Licht mit Bewegungsmelder

Hausnotruf



Notrufknopf



Rauchmelder

Klassischer Hausnotruf

Mit Notrufknopf (Halskette oder Armband). Über das Hausnotrufgerät baut sich eine Lautsprecher-Verbindung zu einem Notrufdienst auf. Zusätzlich erhältlich sind: Rauchmelder, Temperaturmelder, Sturzsensoren, Pneumatikknopf, Bewegungsmelder.

- Ca. 40 € – 60 € / Monat (je nach Notrufanbieter und Serviceleistung, inklusive Notfall-Dienstleistung)
- Erhältlich über Notrufanbieter und Pflegedienste
Zuschuss bei Pflegegrad über Pflegekasse möglich, 25,50 € / Monat



Hausnotrufgerät

Mobiler Notruf

Mit Ortung, Möglichkeit, Notfallrufketten einzuspeichern. Notrufknopf als Halskette oder Armband erhältlich.

- Ca. 40 € – 60 € / Monat inklusive Dienstleistung (für Notrufannahme und Wartung) oder einmaliger Kauf: ca. 500 € ohne Dienstleistung (Notrufannahme auf privates Handy geschaltet)
- Erhältlich bei www.libify.com

Zuschuss bei Pflegegrad über Pflegekasse möglich, 25,50 € / Monat



Mobiler Notruf

Pushphone

Bei einem Notfall wird die „S“-Taste gedrückt, und somit werden vorher eingespeicherte Kontakte angerufen. Möglichkeit, eine Notrufkette einzuspeichern. Zusätzlich funktioniert das Pushphone wie ein eigenständiges Telefon. Über die rote Taste kann ein örtlicher Rettungsdienst verständigt werden. Ortungsfunktion und Fallsensor bei schweren Stürzen integriert.

- Ab ca. 180 €
- Erhältlich im Internet, Sanitätshaus Trapp und PfaNie



Pushphone

easierLife

Potenzielle Notsituationen werden durch Sensoren erkannt, und Angehörige oder Notrufanbieter werden benachrichtigt. Es muss kein Notrufknopf getragen werden. Auch mit einem Hausnotrufgerät koppelbar.

- Ca. 10 € monatlich oder ca. 300 € einmalig
- Erhältlich im Internet



easierLife

Zuschuss bei Pflegegrad über Pflegekasse möglich, 25,50 € / Monat

Notrufuhr

Mit SOS-Notruftaste für Schnellwahl. Positionsübermittlung via SMS, E-Mail oder Trackingportal. Kontakte aus dem SIM-Telefonbuch können angerufen werden. Freisprechfunktion. Armband auch mit Sicherheitsverschluss erhältlich.

- Ca. 250 €
- Erhältlich im Internet oder bei Hersteller direkt



Notrufuhr

Sichere Wohnraumanpassung bei Menschen mit Demenz

Menschen, die an Demenz erkranken, profitieren von ihrer eigenen Wohnung: Sie bietet noch lange eine altbekannte Orientierungsmöglichkeit und gibt dadurch Struktur. Sie erfahren in diesem Text, wie Sie durch eine Wohnraumanpassung die gewohnte Umgebung erhalten können, in der sich die an Demenz erkrankte Person einfach zurechtfindet und durch das vertraute Umfeld Lebensqualität beibehält.

Vorweg weisen wir darauf hin, dass Sie bei der Wohnraumanpassung bei Menschen mit Demenz folgende Dinge berücksichtigen sollten:

Führen Sie Veränderungen so unauffällig wie möglich durch – nicht vieles auf einmal ändern. Je früher Sie Änderungen vornehmen, desto einfacher ist die Veränderung für den oder die Betroffene. Manchmal sind nachträgliche Änderungen notwendig. Dafür erhalten Sie ggf. eine weitere Förderung durch die Pflegekasse. Prüfen Sie vorab immer, in welchem Umfang diese wirklich nötig sind.

Wohnqualität & Selbstständigkeit erhalten

Menschen mit Demenz profitieren von einfacher technischer Ausstattung. Wo es für gebrechliche Menschen einfacher ist, mit einem Induktionskochfeld zu kochen, ist eine Kochplatte für einen Menschen mit Demenz vertrauter als die neueste Technik.

Reduzieren Sie daher die Technik aufs Wesentliche, vor allem in der Küche. Auf Flohmärkten finden Sie häufig ältere Küchengeräte, deren Nutzung einfach ist. Moderne Küchen- oder Haushaltsgeräte werden häufig im späteren Stadium der Demenz nicht mehr als persönliches Eigentum erkannt.

Beispiele:

- Rührbesen oder Kartoffelstampfer statt Thermomix



© Quality Stock Arts – stock.adobe.com

- Kochfeld statt Induktion (bitte auf Überhitzungsschutz und Sicherung achten)
- Kehrbesen mit langer Haltestange statt Akkustaubsauger

Notwendige technische Geräte, wie Telefon oder Fernbedienung, sollten mit großen Tasten ausgestattet sein. In Fachmärkten gibt es seniorengerechte Geräte. Auf Flohmärkten finden Sie noch Telefone mit Wählscheiben.

Achtung: Kabel der Schnurtelefone müssen sicher verlegt sein! Für mehr Sicherheit und Wiedererkennungswert können Sie Tasten am Telefon mit Fotos kennzeichnen oder auf ein Gerät mit Kindersicherung zurückgreifen.

Achten Sie darauf, dass Alltagsgegenstände wie z. B. das Telefon immer einen festen Platz in der Wohnung erhalten.

Haltemöglichkeiten an Wänden, im Sanitärbereich oder neben Türen sorgen für mehr Sicherheit im Alltag. Passen Sie die Wohnumgebung der körper-

lichen Verfassung an: Sind Sitzerrhöhungen nötig? Stehen Gegenstände unpraktisch im Weg? Ist das Mobiliar kippstabil?

Im Wohnraum profitieren von Demenz Betroffene von farbigen Akzenten: Kaufen Sie einen farbigen Toilettendeckel. Markieren Sie die Lichtschalter und Schwellen farblich (Farbe oder Aufkleber).

Übrigens: Einige Demenzkranke profitieren vom Austausch der Einhebelmischer zur Zweigriffarmatur (heiß und kalt).

Alltagsgegenstände und Dinge des täglichen Bedarfs (Hygiene, Essen, Besteck etc.) sollten immer in Greifhöhe im Sichtbereich zu finden sein.

Vertrautheit erhalten

Richten Sie in der Wohnung Erinnerungsecken mit bekanntem Mobiliar und Bildern ein. Gestalten Sie die Wohnung nach Zonen, z. B. Aktivität im Arbeitszimmer oder in der Küche, Ruhe und Erholung im Lieblingssessel an einem ruhigen Platz vor dem Fenster. Gartenarbeit und der Umgang mit Pflanzen beruhigen Demenzkranke. Achten Sie darauf, Giftpflanzen zu entfernen.

Gefahren erkennen und Risiken beseitigen

Das Wohnumfeld eines Demenzkranken hängt stark von der jeweiligen Ausgangssituation ab: In einigen Haushalten müssen Sie eventuell den Herd aus Sicherheitsgründen komplett entfernen, in anderen kocht sich der oder die Demenzkranke das Essen noch selbst.

Entfernen Sie bei Bedarf spitze und scharfe Gegenstände aus dem Sicht oder Wohnbereich, Scheren oder Messer könnten u. U. zu Verletzungen führen. Auch Föhn oder Rasierer stellen eine Gefahrenquelle dar. Steckdosensicherungen und Kantenschutz sind bei Bedarf Mittel der Wahl.

Glastüren oder Fenster machen Sie am besten durch Folien oder Aufkleber sichtbar. Entfernen Sie Stolperfallen (Kabel, Teppiche, Türschwellen)

und unnötig herumstehendes Mobiliar bzw. Dekoration. Viele Demenzkranke bewegen sich gerne viel und verändern auch ihren Gang, dadurch bleiben Sie leicht an Hindernissen hängen und stürzen.

Sichern Sie Fenster in oberen Stockwerken. Ein Doppelschließzylinder in der Haustür verhindert das Aussperren.

Statten Sie die gesamte Wohnung mit guter Beleuchtung aus, um die Orientierung zu erhalten.

Entfernen Sie unbedingt Putz- und Waschmittel, aufgrund von Form und Farbe könnten Betroffene diese mit Getränken oder Mehl / Zucker verwechseln.

Füllstandsmelder an Dusche, Waschbecken oder Wanne sowie Temperaturbegrenzung am Boiler erhöhen die Sicherheit.

Mit Piktogrammen oder Bildern erleichtern Sie Betroffenen die Orientierung: Wo befindet sich was? Piktogramme erhalten Sie u. a. bei Werbemittelherstellern.

Wohnraumanpassung ohne Ängste

- Vermeiden Sie Reizüberflutung, und verzichten Sie auf starke Muster
 - Vermeiden Sie dunkle Ecken und Schatten
 - Gestalten Sie den Wohnraum übersichtlich und einfach
 - Hängen Sie ungenutzte Türen aus
 - Begrenzen Sie die Auswahl im Kleiderschrank
 - Bringen Sie Fotos vom Inhalt an Schranktüren an
 - Installieren Sie Nachtlichter und Bewegungsmelder
 - Kalender und Uhren mit großen Zahlen sorgen für Orientierung
 - Entfernen Sie ggf. Spiegel, Fernseher oder Radio
- Obwohl ältere Menschen aufgrund ihres umsichtigen Verhaltens weniger oft Opfer von Kriminalität werden als jüngere, ist auch hier Vorsicht ein guter Begleiter.

Damit Senioren nicht Opfer raffinierter Betrüger werden



die Rufnummer einer Polizeidienststelle oder die Notrufnummer 110. Dies soll letzte Zweifel ausräumen.

2. Enkeltrick / Schockanruf:

Die Betrüger geben sich als Enkel, Neffen oder gute Bekannte aus. Der Einstieg ins Gespräch ist fast immer der Gleiche: „Kennst Du mich? Weißt Du, wer dran ist?“ Mit Schilderungen einer finanziellen Notlage wollen sie Geld für eine größere Anschaffung, den Erwerb einer Immobilie, zur Begleichung von Notargebühren und ähnliches. Immer wird zeitliche Dringlichkeit vorgespielt und das Geld dann natürlich nicht vom vermeintlichen Enkel selbst, sondern von seinem angeblichen Freund, Bekannten oder einer sonstigen, Ihnen unbekanntem Person abgeholt.

Gerne wird auch ein angeblicher Verkehrsunfall mit schlimmen Folgen geschildert, den ein naher Angehöriger verursacht haben soll. Diese Lügengeschichte wird den Opfern meist von einem Täter, der sich als Polizeibeamter oder Staatsanwalt ausgibt, aufgetischt. Im Hintergrund hört man Schluchzen oder der vermeintliche Angehörige tritt mit verstellter, weinerlicher Stimme selbst am Telefon in Erscheinung.

Um die angeblich drohende Inhaftierung zu verhindern, wird dann eine beträchtliche Summe als „Kautions“ gefordert. Zur Übergabe des Bargelds wird das Opfer unter fadenscheinigen Gründen oft an einen willkürlichen Ort dirigiert.

3. Gewinnversprechen / Angebliche Erbschaften:

Das Versprechen angeblich hoher Gewinne oder einer Erbschaft ist eine Masche, die Betrüger in den unterschiedlichsten Varianten anwenden.

ACHTUNG: Betrüger am Telefon! Informationen und Tipps Ihrer Polizei

Die Fälle, in denen sich Kriminelle am Telefon als Enkel oder Polizeibeamte ausgeben, vermeintliche Gewinne versprechen oder auf andere Weise vorwiegend ältere Bürgerinnen und Bürger teilweise um ihr ganzes Ersparnis bringen, reißen nicht ab. Angewandte Polizeibeamte, Staatsanwälte oder Beschäftigte einer anderen Behörde verunsichern ihre Opfer gerne mit unterschiedlichen Schreckensszenarien, um sie zur Herausgabe von Bargeld und Wertsachen zu bringen.

Das sind die gängigsten Maschen:

1. Die Masche des falschen Polizeibeamten:

Betrüger rufen an und geben sich als Polizeibeamte aus. Man habe einen Einbrecher festgenommen, bei dem ein Zettel mit der Anschrift des Angerufenen aufgefunden worden sei. Ein Einbruch durch Komplizen stehe unmittelbar bevor. Auch Bankbedienstete seien verwickelt. Es folgt der Hinweis, dass Geld und Wertsachen zuhause und auf der Bank nicht sicher seien und deshalb „der Polizei“ zur angeblich sicheren Aufbewahrung übergeben werden sollen. Durch technische Manipulationen erscheint auf dem Telefondisplay teilweise sogar

Die Anrufer geben sich nicht selten als Rechtsanwälte, Notare oder sonstige Amtspersonen aus und täuschen seriöse Rufnummern vor. Vor einer Auszahlung der avisierten Summe werden die Angerufenen dazu aufgefordert, zunächst eine Gegenleistung zu erbringen, beispielsweise in Form einer „Gebührenezahlung“.

4. Betrug über Messengerdienste wie WhatsApp:

Bei dieser Betrugsmasche geben sich wie beim Enkeltrick Kriminelle als nahe Verwandte, meist als Tochter, Sohn oder Enkel aus, die in einer Notla-

ge stecken und sich per Textnachricht von einer angeblich neuen Telefonnummer melden. Es wird eine Geschichte erfunden, warum der Absender eine neue Telefonnummer hat. „Hallo Mama, ich bin es. Ich habe eine neue Nummer, weil mein Handy kaputtgegangen ist. Bitte speichere die Nummer ab.“ Kurz darauf folgt in der Regel die Bitte nach Geld im drei- oder vierstelligen Bereich aufgrund eines Notfalls oder weil eine Rechnung nicht bezahlt werden kann, weil ja das eigene, bisherige Handy angeblich nicht mehr zur Verfügung steht. Oft wird eine Überweisung in Echtzeit gefordert.

TIPPS

- Legen Sie auf, wenn ein angeblicher Polizeibeamter oder sonst jemand am Telefon nach Ihren persönlichen oder finanziellen Verhältnissen fragt!
Sie dürfen ruhig unhöflich sein, denn die Polizei wird nie bei Ihnen anrufen, um Sie über Ihr Vermögen auszufragen oder Sie zur Übergabe von Geld oder Wertsachen aufzufordern – auch nicht unter der Notrufnummer 110!
- Geben Sie weder telefonisch noch anderweitig persönliche Informationen weiter - also keine Telefonnummern, Adressen, Kontodaten, Kreditkartennummern, Karten-Codes, Auskünfte über Art und Höhe Ihres Vermögens oder zu Ihrem persönlichen Umfeld!
- Übergeben Sie nie einem Fremden Bargeld oder Wertgegenstände, egal für wen er sich ausgibt oder mit welcher Geschichte er bei Ihnen vorspricht. Legen Sie niemals Geld / Wertsachen an irgendeinem Ort ab und überweisen Sie kein Geld!
- Notieren Sie sich Name und Telefonnummer des Anrufers und überprüfen Sie seine Angaben mit Hilfe Ihrer Angehörigen oder einer Person Ihres Vertrauens. Nutzen Sie dazu immer die Ihnen bisher bekannte Rufnummer der Personen!
- Fragen Sie genau nach, wenn sich ein angeblicher Angehöriger oder Bekannter meldet und von sich aus seinen Namen nicht nennt. Bieten Sie dem Anrufer auf keinen Fall einen Namen an (z.B. „Bist Du es, Michael?“), den er nur bestätigen muss und mit dem er dann weiter Ihr Vertrauen erschleichen kann!
- Wenn der Anrufer behauptet, von einer Polizeidienststelle anzurufen: Rufen Sie selbst dort an. Suchen Sie die Nummer selbst heraus oder wählen Sie die Notrufnummer 110! Nutzen Sie auf keinen Fall die Rückruftaste – sonst landen Sie wieder bei den Betrügnern!
- Schenken Sie Gewinnversprechen oder Ankündigungen sonstiger Zahlungen keinen Glauben, insbesondere wenn die Einlösung des Gewinns oder die Überweisung der avisierten Summe an Bedingungen geknüpft ist.
- Wenn sich der Verdacht ergibt, dass es sich um einen Betrug handelt, melden Sie den Vorfall unverzüglich der Polizei.
- Wurde bereits eine Überweisung getätigt, kontaktieren Sie sofort Ihre Bank.

Weitere Informationen, zum Beispiel über Gefahren an der Haustür oder zum Thema Einbruchschutz finden Sie im Internet unter www.polizei-beratung.de

Auch Beamtinnen und Beamte des Referats Prävention des Polizeipräsidiums Reutlingen stehen Ihnen mit Rat zur Seite. Im Zollernalbkreis sind diese in Balingen unter 07433/264-130 und -131, sowie per E-Mail unter reutlingen.pp.praevention.kpraev.bl@polizei.bwl.de zu erreichen.



Schutz und Sicherheit Zuhause

Gefahren an der Haustür:

- Lassen Sie niemals Unbekannte in Ihr Haus / Ihre Wohnung.
- Bei angeblichen Behördenvertretern: Lassen Sie sich den Dienstausweis der Behörde zeigen; im Zweifel rufen Sie die Behörde an und lassen sich den Besuch bestätigen. Schließen Sie dafür die Tür. Rufen Sie ggf. einen Nachbarn als Vertrauensperson dazu.
- Nutzen Sie Türspion, Türsperre und / oder Gegensprechanlage.
- Reichen Sie Getränke, Stift oder Zettel durch ein Fenster oder einen Türspalt mit Türsperre.

Gefahren am Telefon:

- Legen Sie auf, wenn sich der Anrufer oder die Anruferin nicht selbst vorstellt und Sie seinen / ihren Namen raten sollen!

- Seien Sie misstrauisch, wenn Sie jemand um Geld bittet.
- Übergeben Sie niemals Geld an eine unbekannte Person.
- Rufen Sie Verwandte unter der Ihnen bekannten Nummer zurück!
- Geben Sie niemals persönliche Daten preis.
- Lassen Sie sich nicht zu Geschäftsabschlüssen am Telefon drängen.

Und:

- Lassen Sie sich nicht von Unbekannten Ihre Einkäufe nach Hause tragen.
- Lassen Sie sich nie unter Druck setzen. Nehmen Sie sich die Zeit, alle Angaben von Fremden zu prüfen.

Krankenhäuser / Kliniken

Zollernalb Klinikum GmbH

Geschäftsführer Herr Dr. Gerhard Hinger
Tübinger Straße 30, 72336 Balingen
07433-9092-0
gerhard.hinger@zollernalb-klinikum.de

Zollernalb Klinikum gGmbH

Ärztlicher Direktor Herr Prof. Dr. Michael Bitzer
Friedrichstraße 39, 72458 Albstadt
07430-991701
michael.bitzer@zollernalb-klinikum.de

ACURA Kliniken Albstadt

Ärztlicher Direktor Herr Dr. med. Ulrich Bläsi
Robert-Koch-Straße 26, 72461 Albstadt
07432-169-2001
sandra.heimgaertner@acura-fachklinik.de

ACURA Kliniken Albstadt

Geschäftsführer Herr Dr. Markus Neuhauser
Robert-Koch-Straße 26, 72461 Albstadt
07432-169-1009

Akutklinik Albstadt GmbH

Geschäftsführer Herr Bernd M. Scheffold
Unter Nank 64, 72461 Albstadt
07432-907170
b.scheffold@akutklinik-albstadt.de

Soziale Einrichtungen

Pflegestützpunkt Zollernalbkreis Standort Albstadt

Frau Dorothee Hummel-Wagner
Marktstraße 35, 72458 Albstadt
07431-160 2514
dorothee.hummel-wagner@albstadt.de

Pflegestützpunkt Zollernalbkreis Standort Albstadt

Frau Elvira Kleiner
Marktstraße 35, 72458 Albstadt
07431-160 2515
elvira.kleiner@albstadt.de

Diakonische Bezirksstelle Balingen

Ölbergstraße 27, 72336 Balingen
07433-160730
schrade-geckeler.diana@diakonie-balingen.de
info@diakonie-balingen.de

Caritas-Schwarzwald-Alb-Donau

Frau Nadja Lück
August-Sauter Straße 21, 72458 Albstadt
07431-95732-0
lueck.n@caritas-schwarzwald-alb-donau.de
albstadt@caritas-schwarzwald-alb-donau.de

Psychologische Beratungsstelle

Herr Stephan Heesen
Bahnhofstraße 26, 72458 Albstadt
07431-13418-0
heesen@beratungsstelle-albstadt.de
kontakt@beratungsstelle-albstadt.de

Kirchliche Sozialstation Albstadt

Geschäftsführerin Frau Katrin Hödl
Spitalhof 10, 72485 Albstadt
07431-9385-12
katrin.hoedl@elkw.de

Kirchliche Sozialstation Albstadt

Herr Jürgen Köder
Spitalhof 10, 72485 Albstadt
07431-2922
ebingen@sozialstationalbstadt.de

Kirchliche Sozialstation Albstadt

Frau Monika Cotara
Am Markt 6, 72485 Albstadt
07432-6663
tailfingen@sozialstationalbstadt.de

Sozialstation St. Vinzenz

Frau Marina Storm
Schalksburgstraße 130, 72485 Albstadt
07431-72772
info@st-vinzenz-albstadt.de

Haus Abendsonne – Tagespflege

Frau Vanessa Haug
Sonnenstraße 20, 72485 Albstadt
07431-500000
haus.abendsonne@web.de

Arbeiterwohlfahrt - Ortsverein Ebingen

Herr Hans-Peter Zizmann
Klarastraße 30, 72485 Albstadt
07431-52898
hp.zizmann@t-online.de

AOK - Die Gesundheitskasse

Frau Dr. Ute Streicher
Hindenburgstraße 25, 72336 Balingen
07433-262-1300
Ute.Streicher@bw.aok.de

BKK Groz-Beckert

Herr Ralf Hauer
Unter dem Malesfelsen 72, 72485 Albstadt
07431-89345-11
info@bkk-gb.de; ralf.hauer@bkk-gb.de

Wohnen an der Martinskirche - Betreuung DRK

Frau Madeleine Graf
Rossgasse 12, 72485 Albstadt
07433-9099882
madeleine.graf@drk-zollernalb.de

Wohnen an der Martinskirche - FWD-Hausbau

Frau Schierbaum
Rossgasse 12, 72485 Albstadt
06221-8750174

Bundesagentur für Arbeit Dienststelle Albstadt

Herr Jörg Würfel
Zieglerstraße 7, 72485 Albstadt

Stiftung Lebenshilfe Zollernalb

Herr Holger Klein
Thanheimer Straße 46, 72406 Bisingen
07476-8990
holger.klein@lebenshilfe-zollernalb.de
info@lebenshilfe-zollernalb.de

Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Zollernalb e. V.

Herr Rene Mey
Henry-Dunant-Straße 5, 72336 Balingen
07433-90990
info@drk-zollernalb.de

Sozialverband Deutschland e. V.

Frau Cornelia Boldt
Sonnenstraße 16, 72458 Albstadt
07431-2630
sovd.albstadt@t-online.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Dienststelle Tübingen

Schweickhardtstraße 3, 72072 Tübingen
07071-98985512
info@johanniter.de

Malteser Hilfsdienst gGmbH

Herr Thomas Linhart
Goethestraße 102, 72458 Albstadt
07431-2009080
hausnotruf.zollernalb@malteser.org

Seniorenzentrum Albstadt - Wohnungen der WBG

Frau Mehrle
Adlerstraße 6, 72458 Albstadt
07431-2202422

Servicewohnen im Binderhaus

Familie Maag
Gartenstraße 29, 72458 Albstadt
07431-74704

Sozialverband VDK - Ortsverband Margrethausen-Pfeffingen

Frau Karin Link
Hugo-Bertsch-Straße 52, 72458 Albstadt
karin.link@gmx.net

Sozialverband VDK - Ortsverband Onstmettingen

Herr Roland Sauter
Hohenneuffenstraße 64, 72458 Albstadt

Sozialverband VDK - Ortsverband Ebingen

Herr Harald Dieter Jetschke
Sonnenstraße 82, 72458 Albstadt
ov-ebingen@vdk.de

Pflegedienste

Pflege-Dienstleistung Lars Beeck GmbH

Herr Lars Beeck
Schmiechastraße 50, 72458 Albstadt
07431-134640
info@beeck-pflegedienstleistungen.de

Pflegedienst Walter

Herr Bernhard Walter
Hauptstraße 23, 72458 Albstadt
07432-5878
pd-walter@t-online.de

Promedica Plus

Herr Stephen Zundel
Jurastraße 20, 72458 Albstadt
07432-171999
zollernalb@promedicaplus.de

Seniorenbetreuung Lebherz

Herr Joachim Lebherz
Rotdornstraße 50, 72458 Albstadt
07432-1599035
info@24h-daheimbetreuung.de

AMEOS Mobile Pflege

Geschäftsführer Herr Frank-Ulrich Wiener
Hermann-Frey-Straße 28, 72474 Winterlingen
07434-9377444
info@winterlingen.ameos.de

Senior@Home24

Frau Dr. Katrin Herre
Am Staufen 17, 72458 Albstadt
07431-9898661
info@senior-home24.de

Peter's Pflegedienst

Herr Peter Rettig
Königsbergerstraße 51, 72458 Albstadt
07432-9994434
info@peterspflegedienst.de

Pflegedienst mit Herz und Hand GbR

Bahnhofstraße 5, 72458 Albstadt
07571-7452601

senovita Neckaralb

Frau Gisela Kraus
Schalksburgstraße 260, 72458 Albstadt
0151-27154464
info@senovita.de

Private Soziale Pflege Zollernalbkreis

Frau Mirjana Weigold
Leimenstraße 42, 72458 Albstadt
07432-9835454
info@private-soziale-pflege.de

home Instead Seniorenbetreuung

Herr Marcel-André Friedrich
Am Markt 6, 72458 Albstadt
07432-706330
nordschwarzwald-zollernalbkreis@homeinstead.de

Pflegevermittlung cuvera Zollernalb

Frau Elke Stier
Sonnenstraße 29, 72458 Albstadt
0176-70444796
e.stier@cuvera.de

SENOVA GmbH – Tagespflege

Herr Edgar Wagner
Raiffeisenstraße 5, 72458 Albstadt
07432-20050
e.wagner@senova-pflege.de
info@senova-pflege.de



Die bezahlbare
Alternative zum
Pflegeheim!

**Qualifizierte Rund-um-Betreuung
im eigenen Zuhause.**

über 10 Jahre

SENIOR@HOME24

Betreutes **Wohlfühlen** zu Hause

Dr. Katrin & Reiner Herre GbR
Auf Staufen 17 · 72458 Albstadt
Tel.: 07431 / 9898661

info@senior-home24.de · www.senior-home24.de



Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten:

Folgende Finanzierungsmöglichkeiten können in Anspruch genommen werden:

- **Krankenkasse (Verordnungsfähig):** Über den behandelnden Arzt kann bei bestimmten Erkrankungen ein Rezept für ein Hilfsmittel wie z. B. eine Toilettensitzerhöhung oder einen Badewannen-Lifter ausgestellt werden, welches dann bei der Krankenkasse eingereicht, geprüft und genehmigt / abgelehnt wird. Ist das Hilfsmittel genehmigt, muss beim Einlösen des Rezepts lediglich eine gesetzliche Zuzahlung geleistet werden.
- **Pflegekasse:** Bei Vorliegen eines Pflegegrades kann ein Zuschuss für „Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen“ beantragt und bspw. für den Umbau eines barrierefreien Badezimmers verwendet werden. Die Höhe des Zuschusses beträgt 4.000 €. Mit der Umbaumaßnahme darf erst nach Genehmigung des Antrages durch die Pflegekasse begonnen werden.
- **KfW-Programm 455-B (Altersgerecht Umbauen):** Die KfW-Bank bietet u. a. mittels des KfW-Programms 455-B einen Investitionszuschuss zur Barrierereduzierung bei Einzelmaßnahmen in bestehenden Wohngebäuden an. Dieser Zuschusssatz wird im KfW-Zuschussportal (www.kfw.de/zuschussportal) beantragt und beträgt pro Antrag 10 % der förderfähigen Investitionskosten (max. 5.000 €). Ein Antrag kann erst gestellt werden, wenn mindestens 2.000 € investiert werden. Für die Maßnahmen gelten technische Mindestanforderungen wie z. B. eine Raumgröße eines Sanitärraumes von mindestens 1,80 m x 2,20 m. Diese technischen Mindestanforderungen müssen eingehalten werden, um den Zuschuss zu erhalten. Mit der Umbaumaßnahme darf erst nach Genehmigung des Antrages durch die KfW-Bank begonnen werden.

Eine Kombination des Zuschusses der Pflegekasse (Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen) mit dem Zuschuss der KfW-Bank (Programm 455-B Altersgerecht Umbauen) ist für ein und dieselbe Maßnahme NICHT möglich!



Pflege

Unterstützung, wenn es alleine nicht mehr geht

Älter werden bedeutet unter Umständen auch, angewiesen sein auf Hilfe von Familie, Freunden, ehrenamtlichen Helfern oder professionellen Dienstleistern wie z. B. ambulanten Pflegediensten bei der Verrichtung der alltäglichen Dinge wie Körperpflege, Einkaufen und Arztbesuche oder das Zusammensein mit anderen.

Pflegearten, Stufen, Leistungen

1. Finanzielle Unterstützung durch die Pflegeversicherung

Wer durch Krankheit, Unfall oder hohes Alter immer mehr auf Hilfe von anderen angewiesen ist, kann Leistungen aus der Pflegeversicherung beantragen. Wie viel Geld aus der Pflegekasse gezahlt

wird, ermittelt ein Gutachter des Medizinischen Dienstes (MDK).

Ist ein Antrag auf Leistungen bei der zuständigen Pflegekasse eingegangen, steht ein Besuch des MDK ins Haus. Der MDK ist der Beratungs- und Begutachtungsdienst der gesetzlichen Kranken und Pflegekassen. Die privaten Pflegekassen beauftragen den Gutachterdienst Medicproof.

Bei der Begutachtung geht es darum, wie selbstständig jemand seinen Alltag bewältigen kann. Es wird danach geschaut, was ein Mensch noch selbst kann und wobei er Hilfe benötigt. Berücksichtigt werden dabei nicht nur körperliche Beeinträchtigungen, sondern auch geistige oder psychische Einschränkungen.

Die Höhe der Leistungen richtet sich nach dem Pflegegrad, den er oder sie erhält. Insgesamt gibt es fünf Pflegegrade. Je höher der Pflegegrad (PG), desto höher die Leistungen, die die Pflegebedürftigen erhalten:

- PG 1 – geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 2 – erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 3 – schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 4 – schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 5 – schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Pflegegeld:

Wenn Pflegebedürftige von Angehörigen oder Freunden zu Hause gepflegt und betreut werden, erhalten sie monatliches Pflegegeld.

Das Pflegegeld muss nicht versteuert werden.

- im Pflegegrad 2: 332 Euro
- im Pflegegrad 3: 573 Euro
- im Pflegegrad 4: 765 Euro
- im Pflegegrad 5: 947 Euro

Pflegesachleistung:

Übernimmt die Pflege und Betreuung zu Hause ein professioneller Pflegedienst, dann können Pflegebedürftige in Höhe ihres jeweiligen Pflegegrades monatlich Pflegesachleistungen beanspruchen.

Diese Sachleistungen rechnet der Pflegedienst direkt mit der Pflegekasse ab.

- im Pflegegrad 2: bis zu 761 Euro
- im Pflegegrad 3: bis zu 1.432 Euro
- im Pflegegrad 4: bis zu 1.778 Euro
- im Pflegegrad 5: bis zu 2.200 Euro

Kombination aus Pflegegeld und Pflegesachleistungen:

Eine Kombination aus Pflegegeld und Sachleistungen ist ebenfalls möglich. > Dann, wenn Sie daheim wohnen und sowohl von Angehörigen oder Freunden als auch zusätzlich von einem Pflegedienst bzw. in einer Tages- oder Nachtpflegeeinrichtung versorgt werden.

Entlastungsbetrag:

Mit dem Geld können z. B. haushaltsnahe Dienstleistungen, Alltagsbegleitung, Demenzbetreuung o. Ä. bezahlt werden. Hier wird die Rechnung vom Anbieter bei der Pflegekasse eingereicht.

Tages- und Nachtpflege:

- Sie ermöglichen die zeitweise Betreuung im Tagesverlauf in einer Einrichtung. Das kann die häusliche Pflegesituation stabilisieren, weil pflegende Angehörige sich erholen oder arbeiten können.
- Hier stehen finanzielle Mittel noch einmal in gleicher Höhe wie die Pflegesachleistung bzw. das Pflegegeld zur Verfügung.

Verhinderungspflege (bis zu 6 Wochen):

- Bei Krankheit oder Urlaub pflegender Angehöriger gewährt die Pflegekasse finanzielle Mittel für die Verhinderungspflege.
- Sie kann auch stunden- oder tagesweise erfolgen und auch zu Hause.
- Wird das Budget für die Verhinderungspflege nicht ausgeschöpft, können bis zu 50 % davon zusätzlich für Kurzzeitpflege verwendet werden.

Kurzzeitpflege (bis zu 8 Wochen):

- Nach einem Klinikaufenthalt kann die Kurzzeitpflege von Pflegebedürftigen vorübergehend notwendig sein.

- Auch hierfür gewährt die Pflegeversicherung finanzielle Mittel.
- Wird das Budget der Kurzzeitpflege nicht ausgeschöpft, können bis 50 % auch für Verhinderungspflege verwendet werden.

Hilfsmittel:

- Bei Bedarf und medizinischer Notwendigkeit können Sie sich die Ausgaben für Hilfsmittel wie z. B. Gehhilfen, Rollatoren oder Rollstühle sowie weitere im Hilfsmittelverzeichnis aufgelistete erstattungsfähige Hilfsmittel durch die Krankenkasse ersetzen lassen.
- Diese verordnet entweder der Arzt mit einem Rezept oder es steht im Gutachten des MDK.

Pflegehilfsmittel:

- Für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel gewährt die Pflegekasse monatlich einen festen Betrag.
- Dazu gehören Artikel wie beispielsweise Desinfektionsmittel, Handschuhe und Bettschutzunterlagen.
- Anders als bei den „normalen“ Hilfsmitteln wird kein Rezept benötigt. Es genügt ein Antrag bei der Pflegekasse.

Zuschüsse zum Hausnotruf:

- Für einen Hausnotruf bezahlt die Pflegekasse einmalig einen Festbetrag für die Anschlusskosten und einen monatlichen Betrag für den Betrieb.

Förderung selbst organisierter, ambulant betreuter Wohngruppen:

- Wer in einer ambulant betreuten Wohngruppe lebt, hat Anspruch auf den sogenannten Wohngruppenschlag (aktuell monatlich 214 €).
- Der Wohngruppenschlag dient der Beschäftigung einer gemeinsamen Organisationskraft.
- Außerdem gibt es einen Einrichtungszuschuss von aktuell 2.500 € pro Bewohner (Höchstförderung pro WG: aktuell 10.000 €).
- Zusätzlich können maximal vier Bewohner einmalig jeweils 4.000 € für den barrierefreien Umbau beanspruchen (maximal 16.000 € pro WG).

2. Ambulante Pflegedienste

Bevor Sie sich auf die Suche nach einem ambulanten Pflegedienst machen, sollten Sie genau überlegen, welche Hilfe beispielsweise für Pflege, Hauswirtschaft oder Betreuung notwendig ist. Entscheiden Sie sich für den Einsatz professioneller Dienste, sollten Sie sich auf jeden Fall Zeit nehmen: Vergleichen Sie mehrere Anbieter, denn die Angebote unterscheiden sich teilweise erheblich.

3. Tagespflege / Nachtpflege

Tagespflege oder – wenn angeboten – Nachtpflege können häusliche Pflegesituationen stabilisieren. Pflegenden Angehörigen können Auszeiten nehmen, um sich zu erholen, und wissen ihre Angehörigen dennoch in guten Händen.

Vorteile:

- Die Pflegebedürftigen sind in Gesellschaft mit anderen, werden aktiviert und mit einbezogen in Gruppenaktivitäten.
- Durch die Tagespflege können die körperliche Verfassung stabilisiert und die vorhandenen körperlichen und geistigen Ressourcen so lange wie möglich erhalten werden.
- Die in der Tagespflege angebotenen Aktivitäten der Betreuung und Beschäftigung, die Versorgung mit Mahlzeiten und die pflegerischen Leistungen, eröffnen auch neue Kontakte. Außerdem helfen sie bei der Strukturierung eines geregelten Tagesablaufes.
- Eine Tagespflegestelle können Sie täglich oder nur an einzelnen Wochentagen besuchen. Einige Einrichtungen sind auch samstags und mitunter an Feiertagen geöffnet. Die Besuchszeiten können in der Regel individuell mit der jeweiligen Einrichtung abgesprochen werden.
- Viele Tagespflegereinrichtungen bieten an, die Gäste von zu Hause abzuholen und wieder heimzubringen. Sie geben allen Interessenten die Möglichkeit zu einem Kennenlern- bzw. Schnuppertag.
- Finanziert werden kann die Tagespflege entweder über die jeweilige Pflegekasse oder für Menschen ohne Pflegegrad als Selbstzahler.

4. Kurzzeitpflege / Verhinderungspflege (bis zu 6 Wochen)

Die Kurzzeitpflege / Verhinderungspflege zielt vorrangig auf die Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen, die

- selbst krank oder durch Termine verhindert sind,
- eine Auszeit von der Pflege / ein pflegefreies Wochenende brauchen,
- selbst einen Kuraufenthalt / Urlaub benötigen.

Unter Kurzzeitpflege versteht man die zeitlich befristete Unterbringung pflegebedürftiger Menschen in einem Heim. Sonst leben diese Menschen zu Hause. Verhinderungspflege kann auch tageweise oder stundenweise beansprucht werden und auch zu Hause erfolgen. Fast alle stationären Pflegeeinrichtungen verfügen auch über Kurzzeitpflege- bzw. Verhinderungspflegeplätze. Fragen Sie in den jeweiligen Einrichtungen nach.

5. Stationäre Pflege

Wenn die Frage nach dem Umzug ins Pflegeheim ansteht, dann mutet das für viele Menschen wie eine „Reise ohne Wiederkehr“ an. Nur die wenigsten Senioren wünschen sich das. Doch ein Umzug in ein gutes Pflegeheim kann Vorteile mit sich bringen: Ältere Menschen verbringen zusammen mit anderen Menschen ihren Lebensabend, werden rund um versorgt und können an vielen Veranstaltungen teilnehmen. Es entfällt die Haushaltsführung. Dafür gibt es Sicherheit durch eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Auch für pflegende Angehörige verbessert sich die Lage: Sie müssen keine Zeit für die Pflege aufwenden und haben dafür mehr Zeit für ein entspanntes Miteinander mit dem Pflegebedürftigen. Es gibt viele Häuser, die stationäre Pflege anbieten und in denen pflegebedürftige Menschen durch Fachpersonal versorgt werden.

Entscheidungshilfe:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick
- Treffen Sie eine Vorauswahl
- Besichtigen und vergleichen Sie die Einrichtungen Ihrer Vorauswahl



Beratung

Beratung und Hilfe allgemein – meine ersten Ansprechpartner

Sicherlich kennen Sie Situationen, in denen Sie Rat gesucht haben und froh waren, einen passenden Ansprechpartner zu finden. Es gibt viele gut ausgebildete und auskunftsbereite Menschen, an die Sie sich wenden können.

1. Beratung durch die Pflegestützpunkte

Über 80 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause von Familienangehörigen, Freunden oder Bekannten versorgt. Damit übernehmen

- Vergleichen Sie die Kosten
- Überprüfen Sie die Pflegequalität: Fragen Sie nach den Prüfprotokollen des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK)
- Wohnen Sie zur Probe! (Jedes Haus sollte das anbieten.)

Vollstationäre Leistung:

- im Pflegegrad 1: 125 Euro
- im Pflegegrad 2: 770 Euro
- im Pflegegrad 3: 1.262 Euro
- im Pflegegrad 4: 1.775 Euro
- im Pflegegrad 5: 2.005 Euro

pflegende Angehörige eine hohe Verantwortung und stehen gleichzeitig oft vor großen Herausforderungen körperlicher und seelischer Art. Beratung und Hilfe bei Fragen rund um die Pflege von Angehörigen und die Entlastung pflegender Angehöriger bieten die Pflegestützpunkte.

Bei den Fachstellen erhalten Sie Informationen über

- Hilfsangebote und deren Finanzierung
- Krankheitsbilder und die Organisation von Betreuung und Pflege
- Aktivierung des persönlichen Umfeldes
- Unterstützung bei Behördenangelegenheiten

Die Angebote umfassen u. a.

- Einzelfallberatung (telefonisch, in der Beratungsstelle, durch Hausbesuche)
 - Vermittlung ergänzender Hilfen
 - Schulungsreihen für pflegende Angehörige
 - Fachvorträge zu unterschiedlichen Themen
-

2. Beratung durch Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung

Mit einem Bürgertelefon zu verschiedenen Themen und einem Service für Gehörlose und Hörgeschädigte bietet das Bundesministerium für Gesundheit allen Bürgerinnen und Bürgern erste unabhängige Anlaufstellen.

Kranken- und Pflegeversicherung

Menschen mit einer Pflegeversicherung, die Leistungen aus dieser Versicherung erhalten oder Pflegeleistungen beantragt haben, haben einen gesetzlichen Anspruch auf kostenlose Pflegeberatung. Sobald ein Antrag auf Pflegeleistung gestellt wird, hat die Pflegeversicherung den Betroffenen einen Beratungstermin oder einen Beratungsgutschein anzubieten. Die Entscheidung, ob ein Gutschein oder ein Termin angeboten wird, liegt bei der Pflegekasse. Der Beratungstermin muss innerhalb von 2 Wochen nach Antragseingang durchgeführt werden. Melden Sie sich daher zeitnah bei Ihrer Pflegekasse.

Mögliche Inhalte eines Beratungsgesprächs:

- Ermittlung des Pflegebedarfs und wie dieser umgesetzt wird
- Informationen zur häuslichen Krankenpflege
- Alles Wissenswerte über barrierefreie Wohnungen und welche Zuschüsse Sie für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen erhalten
- Zuschüsse und Kostenübernahmen
- Kann zu Hause gepflegt werden oder muss ein Pflegeheim in Betracht gezogen werden, und welche Kosten kommen dann auf die Angehörigen zu?
- Informationen darüber, wie pflegende Angehörige versichert sind
- Erfassung der benötigten Hilfsmittel (z. B. Pflegebett, Pflegehilfsmittel, Hausnotruf, Kompressionsstrümpfe, Rollstühle oder Elektromobile)
- Wie können pflegende Angehörige entlastet werden?

Kontakt für Versicherte

- Ansprechpartner ist Ihre gesetzliche Pflegeversicherung / Krankenversicherung. Einen persönlichen Ansprechpartner finden Sie z. B. in einem Schreiben, das Ihnen zu einem früheren Zeitpunkt von der Versicherung zugeschickt wurde.

3. Beratung der Sozialstationen und Verbände

Auch Sozialstationen und Verbände sowie ambulante Pflegedienste können zu Fragen der Pflegeorganisation und der Beantragung eines Pflegegrades beraten. Die Art der Auflistung von Anbietern in den folgenden Abschnitten soll Ihnen ermöglichen, einen passenden Ansprechpartner in Ihrer Nähe zu finden.

Betreutes Wohnen

1. Betreutes Wohnen und Wohnen mit Service

Wenn Sie zwar selbstbestimmt in der eigenen Wohnung leben möchten, aber dennoch bei Bedarf Hilfe und Unterstützung wünschen, dann ist das betreute Wohnen oder Service-Wohnen eine Alternative. Dabei profitieren Menschen von ei-

nem privaten, altersgerechten Wohnumfeld sowie nützlichen Dienstleistungsangeboten und Gemeinschaftsaktivitäten.

Die Einrichtungen, die betreutes Wohnen anbieten, befinden sich gewöhnlich in der Nähe zu Einrichtungen der Altenhilfe, auf dem Gelände von Pflegeheimen / Seniorenheimen. Das hat den Vorteil, dass die Bewohner im Falle einer Pflegebedürftigkeit oder Behinderung auch professionelle pflegerische Hilfe bekommen und ein Umzug in ein Heim vielleicht gar nicht mehr notwendig ist und, wenn doch, in unmittelbarer Nähe erfolgen kann.

Betreutes Wohnen umfasst in der Regel:

- Behindertengerechte Wohnung
- Hausnotrufsystem
- Gemeinsame Veranstaltungen
- Ggf. gemeinsamen Mittagstisch
- Betreuung beim Schriftverkehr mit Versicherungen und Verwaltung
- Fahr- und Begleitdienste
- Behörden und Botengänge
- Gemeinschaftsräume
- Service wie Wäsche, Reinigung, Vollverpflegung
- Ambulante Pflegeleistungen – in der Regel bis Pflegegrad 3

Darauf sollten Sie achten:

- Nebenkosten im Mietvertrag sollten transparent aufgelistet sein und nicht im Betreuungsvertrag auftauchen.
- Eine Kündigung wegen Eigenbedarfs sollte ausgeschlossen sein.
- Vergleichen Sie verschiedene Angebote, um überhöhte Preise zu vermeiden.

Der Betreuungsvertrag für betreutes Wohnen sollte sich aus zwei Teilen zusammensetzen:

- a) Grundleistungen: Die Grundleistungen werden in der Regel pauschal pro Monat abgezogen.
- b) Wahlleistungen: Die Wahlleistungen können bedarfsgerecht hinzugebucht werden. Gezahlt wird hier nur, was in Anspruch genommen wird.
- Keine Pauschalangebote bei den Wahlleistungen.
- Achten Sie auf eine genaue Beschreibung der Leistungen und deren Einzelauflistung.

- Lassen Sie festschreiben, wie der maximal mögliche Pflegeumfang aussieht, ob er vor Ort abgedeckt werden kann und was das kostet.

2. Ambulant betreute Senioren-Wohngemeinschaft (WG)

In einer ambulant betreuten SeniorenWG leben pflege- bzw. betreuungsbedürftige Personen gemeinsam und selbstbestimmt zusammen, um sich die notwendigen Unterstützungsleistungen zu organisieren bzw. einzukaufen.

Begleitet werden betreute SeniorenWGs durch Betreuungskräfte, die Haushalt, Versorgung und Gruppenaktivitäten koordinieren. Vorteil ist neben dem Gemeinschaftserlebnis, dass die Kosten für Miete, Nebenkosten, Haushaltshilfen oder Betreuer durch das Aufteilen niedriger ausfallen, als würde man diese alleine tragen.

Pflegestärkungsgesetz II: Leistungsansprüche

Pflege-grad	Pflege-Geldleistung §37 SGB XI	Pflege-Sachleistung §36 SGB XI	Tages- und Nachtpflege §41 SGB XI	Entlastungs-betrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag § 45b SGBXI	Hilfsmittel zum Verbrauch §40 SGB XI	Ver-hinderung-Pflege § 39 SGB XI	Kurzzeit-Pflege §42 SGB XI	Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen § 40 Abs. 4 SGB XI	Vollstationäre Pflege § 43 SGB XI
	Kombinationsleistung								
	Monatlicher Leistungsanspruch	Monatlicher Leistungsanspruch	Monatlicher Leistungsanspruch	Monatlicher Leistungsanspruch	Monatlicher Leistungsanspruch	Jährlicher Leistungsanspruch	Jährlicher Leistungsanspruch	Je Maßnahme	Monatlicher Leistungsanspruch
1	Kein Anspruch			125 €		Kein Anspruch			125 €
2	316 €	724 €	689 €	125 €					770 €
3	545 €	1.363 €	1.298 €	125 €	40 €			4.000 €	1.262 €
4	728 €	1.693 €	1.612 €	125 €		1.612 €	1.774 €		1.775 €
5	901 €	2.095 €	1.995€	125 €					2.005 €

bis zu 40 % der Pflege-sachleistung kann für Angebote zur Unter-stützung im Alltag verwendet werden.
§ 45b SGB XI

Zusätzlich bis zu 50 % unter Anrechnung auf die Kurzzeitpflege (bis 806 €)

bis 16.000 € (wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammenwohnen)

Weitere Leistungen: 214 € / Monat zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige aller Pflegegrade (auch PG 1) in ambulant betreuten Wohngruppen mit mindestens 3 und maximal 12 Bewohnern zum Einsatz einer Präsenzkraft.

Pflegestärkungsgesetz II: Leistungserbringer

Pflege-Geld-Leistung	Pflege-Sach-Leistung	Tages- und Nachtpflege	Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag	Hilfsmittel zum Verbrauch	Verhinderungspflege	Kurzzeit-Pflege	Wohnumfeld verb. Maßnahmen	Vollstationäre Pflege
Monatlicher Leistungsanspruch								
Jede Person, die von Pflegebedürftigen beauftragt wird, z.B. Ehepartner, Kinder, Enkel, 24-h-Haushaltshilfe	Ambulanter Pflegedienst	Tagespflege Nachtpflege	Ambulanter Pflegedienst-Betreuungsgruppe Nachbarschaftshilfe (mit Anerkennung) <ul style="list-style-type: none"> • Tagespflege* • Nachtpflege* • Kurzzeitpflege* • Ferienfreizeiten* • FED* * = plus Hotel- und Fahrtkosten	Apotheken und Sanitätshandel mit Versorgungsvertrag, z.B. Handschuhe, Desinfektionsmittel	Einzelperson, die nicht bis z. 2. Grad verwandt oder verschwägert ist (Näher Verwandte haben Anspruch auf maximal 1,5-Fache des Pflegegeldes + Fahrkostenerstattung + Verdienstausfall - maximal 42 Tag / Jahr) <ul style="list-style-type: none"> • Ambulanter Pflegedienst • Betreuungsgruppe • Nachbarschaftshilfe • Tagespflege • Nachtpflege • Kurzzeitpflege 	Pflegeheim	Je Maßnahme	Monatlicher L-Anspruch Pflegeheim
Monatlicher Leistungsanspruch								
Pflicht: Bei nur Pflegegeld Beratungsbesuch PG II und PG III halbjährlich PGIV u. PG V vierteljährlich	Antrag: Bis zu 40 % für Angebote zur Unterstützung im Alltag - Anlieferung und Zubereitung Teilabrechnung bei Essen auf Rädern	Auf Antrag	Konto!! Bei der Pflegekasse Mitnahme des Budgets bis zum 30.6. des Folgejahres möglich Verfällt nicht zum Jahresende	Auf Antrag	jährlich auf Antrag Anspruch besteht erst nach 6 Montagen Pflege Pflegeeinstufung oder Nachweis Verfällt zum Jahresende	Jährlich auf Antrag Bis zu 50 % Umwandlung in Verhinderungspflege möglich, wenn Betrag nicht für KZP in Anspruch genommen wurde Verfällt zum Jahresende	Auf Antrag Kostenvorschlag muss zur Genehmigung vorgelegt werden	
Besonderheiten								

Checkliste: „Wie Barrierefrei ist mein Zuhause?“

(Beispiele ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

Wohnung allgemein	Ja	Nein
Sind die Räumlichkeiten gut ausgeleuchtet?		
Ist der Bodenbelag rutschhemmend?		
Gibt es die Möglichkeit, Kontakt zu Pflegenden / Angehörigen aufzunehmen, ohne aufstehen zu müssen?		
Gibt es ein Notrufsystem?		
Sind Markisen und Rollläden elektrisch gesteuert?		
Sind Zimmertüren mindestens 80 cm breit?		
Sind Lichtschalter und Steckdosen in einer Höhe von ca. 85 cm über dem Boden angebracht?		
Sind Kabel in Kabelkanälen verlegt, damit es keine Stolperfallen gibt?		
Sind Fenster und Türen leicht zu öffnen?		
Gibt es selbstöffnende Türen / Schiebetüren?		
Sind Alltagshilfen vorhanden? Z. B. Greifhilfen, Tablettendispenser		
Sind Sessel und Sofa hoch genug, um bequem aufzustehen?		

Eingangsbereich	Ja	Nein
Ist Ihre Wohnung ohne Schwellen und Stufen zu erreichen?		
Wenn Treppen als Zugang überwunden werden müssen: Gibt es einen Aufzug oder eine andere Lösung zur Überwindung von Höhenunterschieden?		
Gibt es im Treppenhaus beidseitige Handläufe?		
Ist der Balkon oder die Terrasse ohne Stufen zu erreichen?		
Ist der Wohnungsflur mindestens 120 cm breit, damit Sie sich auch mit einem Gehwagen bequem dort bewegen können?		
Ist die Klingel gut hör- bzw. sichtbar?		
Gibt es eine stabile Sitzgelegenheit für das An- und Ausziehen von Schuhen?		
Kann man vom Inneren der Wohnung aus sehen, wer vor der Haustür steht?		

Badezimmer	Ja	Nein
Hat das Bad eine bodengleiche Dusche, die leicht begehbar ist?		
Gibt es in der Dusche einen Klappsitz oder Hocker?		
Gibt es Haltegriffe in Bad und Toilette?		
Ist die Rutschgefahr in der Dusche oder Wanne durch Aufkleber oder eine sichere Badematte vermindert?		
Hat der Toilettensitz die richtige Höhe?		
Hat die Toilettenbrille eine Signalfarbe?		
Kann man am Waschbecken sitzen und im Sitzen in den Spiegel schauen?		
Geht die Tür des Badezimmers nach außen auf?		
Kann die Tür im Notfall von außen entriegelt werden?		
Ist genügend Platz im Bad (mindestens 120 cm x 120 cm Bewegungsfläche)?		

Küche	Ja	Nein
Hat die Küchenarbeitsplatte eine Reling, an der man sich festhalten kann?		
Kann man während der Küchenarbeit sitzen?		
Gibt es eine Herdüberwachung?		
Sind das Gebrauchsgeschirr und die Küchengeräte gut erreichbar?		
Kann man die Küchenschränke gut einsehen?		

Schlafbereich	Ja	Nein
Hat das Bett die richtige Höhe, um bequem aufzustehen?		
Kann man das Bett im Pflegefall von 3 Seiten aus erreichen?		

Branche	Firma	Seite
Ambulanter Pflegedienst	Pflege-Dienstleistungen Lars Beeck GmbH	53
Architekten	Architektenkammer Baden-Württemberg	71
Architekten	Architekten Staiger	47
Bekleidung	Gebr. Conzelmann GmbH & Co. KG i.T.	36-37
BKK Groz-Beckert	BKK Groz-Beckert	69
Elektro	Elektro Daub GmbH	32
Schreinerei	Feurer Möbel- u. Bauschreinerei	10
Fliesen	Menger Fliesen GmbH	26
Hausmeisterservice	Hausmeisterservice Pries	3
Hausnotruf	DRK Kreisverband Zollernalb e. V.	70
Hausreinigungsdienst	TipTop Service Albstadt	37
Heizung / Sanitär	Glombitza-Mutschler GmbH & Co. KG	67
Hörgeräte	Pavel Hörgeräte Albstadt GmbH	66
Maler	Dieter Geiger GmbH	12
Maler- und Raumaustatter	Raumausstatter und Maler	16
Malteser Hilfsdienst	Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH	65
Möbel	Möbel Rogg Baingen GmbH & Co. KG	U4
Optiker	Bänsch OHG	8
Pflegedienst	Pflegedienst Bernhard Walter	48
Pflegedienst	SENIOR@HOME 24	
Pflegevermittlung	cuvera UG	17
Sanitätshaus	reha team Giessler GmbH	4
Schiller Residenz	curage Betriebs GmbH & Co. KG Albstadt	U2
Seniorenbetreuung	PROMEDICA PLUS	68
Seniorenbetreuung, Pflege	Seniorenbetreuung Lebherz	5
Sozialstation	Kirchliche Sozialstation Albstadt	20
Sozialstation	Sozialstation St. Vinzenz	48
Sparkasse	Sparkasse Zollernalb	15
Supermarkt	KOCHmarkt Bissingen GmbH	22
Taxi	Taxi Express	58
Treppenlifte	Müller Treppenlifte	14

Impressum

Kommunal Regional Emotional

WIKOM MEDIA

Verlag für Kommunale- und Wirtschaftsmedien GmbH

Herausgeber:

WIKOMmedia Verlag für Kommunale- und
Wirtschaftsmedien GmbH

Blaumeisenstraße 9, 82140 Olching

Registergericht München HRB Nr. 216280;

USt.IdNr.: DE 298734057

Geschäftsführung:

Peter F. Schneider

Telefon: +49 8142 4222954

Fax: +49 8142 4222955

E-Mail: info@wikom-media.de

Internet: www.wikom-media.de

In Zusammenarbeit mit

Stadt Albstadt

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

WIKOMmedia Verlag für Kommunale- und
Wirtschaftsmedien GmbH, Peter F. Schneider

Grafik / Satz:

e-motiondesign

Frau Nicole Tsakpinis

Schloßplatz 1

63916 Amorbach

Druck:

Himmer GmbH Druckerei & Verlag

Steinerne Furt 95

86167 Augsburg

Bildnachweise:

Rechte der Bilder in den Anzeigen liegen, wenn nicht anders vermerkt, bei den jeweiligen Institutionen. Alle anderen Rechte der Bilder liegen, wenn nicht anders vermerkt, bei der Stadt Albstadt oder stehen bei den jeweiligen Bildern. Sollten unwissentlich Urheberrechte Dritter verletzt worden sein, wird um Kontaktaufnahme mit dem Verlag gebeten.



MÖBEL ROGG

#roggdeinzuhaus



LEBENSQUALITÄT FÜR
JEDE GENERATION,
IN JEDEM ZUHAUSE!



Komfort

Sicherheit

Ergonomisch

Wohnqualität

Anpassungsfähig

Bedürfnisorientiert

Barrierefreiheit

Seniorengerecht

Altersgerecht



Möbel Rogg Balingen GmbH & Co. KG

Ihr Ansprechpartner: Günther Schmidt • Tel.: +49 7433 301 31

Widerholdstraße 20 • 72336 Balingen • Tel.: +49 7433 301 0 • moebel-rogg.de