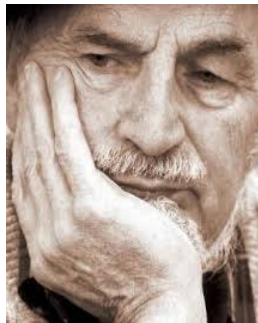


Wenn die Stufen steiler werden...

Wohnraumanpassung –

Anpassung des bestehenden Wohnraumes an die veränderten Bedürfnisse im Alter

Viele Menschen machen sich schon frühzeitig Gedanken wie sie wohl später einmal in den eigenen vier Wänden zurecht kommen werden. Der Wunsch nach Selbstbestimmtheit, Sicherheit und die Fortsetzung alter Gewohnheiten - kurz Erhaltung der Lebensqualität - spielt dabei die größte Rolle. Manchmal schlägt das Schicksal ungnädig zu und eine Krankheit, wie z.B. ein Schlaganfall, stellen die Betroffenen und deren Familien plötzlich vor viele Probleme.



...Treppen an der Haustür, Schwellen in der Wohnung, zu schmale Türen, das Schlafzimmer im Obergeschoss, zu wenig Platz im Badezimmer und nur eine Badewanne...

Unabhängig davon, ob Sie gesund altern oder von Schicksalsschlägen heimgesucht wurden, einige Barrieren können Sie selbst oder unkompliziert mit etwas Hilfe beseitigen.

Hier einige **Beispiele**:

- Schaffen Sie eine **Sitzmöglichkeit an der Haustüre**, hier können Sie auch Taschen abstellen wenn Sie die Haustüre aufschließen.
- Sorgen Sie für eine gute **Belichtung des Hauseingangsbereiches**. Helles aber blendfreies Licht ist ein Vorteil! Ein Bewegungsmelder schaltet das Licht ein sobald Sie in die Nähe der Haustüre kommen.
- Fußabstreifer sind Stolperfallen!
- **Schaffen Sie Platz** und räumen Sie Wege zu Fenstern, Balkontüren und Möbelstücken frei die sie häufig gehen, gestalten Sie Ihre Wohnung übersichtlich. Denke Sie hierbei auch an Ihre Terrasse, Hof oder Garten. Ausreichend und stabile Sitzmöglichkeiten im Außenbereich laden zu einem Pauschen ein.
- Schaffen Sie eine **gute Beleuchtung**, am besten indirektes und blendfreies Licht in der ganzen Wohnung, Bewegungsmelder im Flur sind vor allem in der Nacht hilfreich.
- Räumen Sie Teppichläufer und ähnliche **Stolperfallen** aus Ihrer Wohnung, vielleicht findet sich ein anderer Platz für das Lieblingsstück.
- Lassen Sie sich **Steckdosen** auf eine für Sie angenehme Höhe verlegen (85 – 105 cm).
- Statten Sie Ihr Badezimmer mit **Hilfsmitteln** aus: lassen Sie sich Haltegriffe an der Toilette, in der Dusche oder in der Badewanne anbringen, Badewannenbretter erleichtern das ein- und aussteigen, ein rutschfester Duschhocker bietet Sicherheit beim Duschen, rutschfeste Einlegematten in Badewanne oder Dusche senken die Sturzgefahr. Stellen Sie eine Sitzgelegenheit in Ihr Bad, zum An- und Ausziehen können Sie sich dann hinsetzen.
- Lassen Sie sich **beidseitig Handläufe** an Treppen und in Fluren montieren. Je mehr Möglichkeiten zum Festhalten da sind desto sicherer fühlen Sie sich, eventuell können Sie so auch streckenweise auf Ihre Gehhilfe in der Wohnung verzichten.
- Sitzmöbel und Betten auf z.B. **60 cm Sitzhöhe** (individuell, je nach Größe) erhöhen lassen, das erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen, z.B. durch untergeschraubte Holzklötze.
- **Markieren Sie sich An- und Austrittstufen** der Treppe mit einer leuchtenden Farbe, z.B. mit gut befestigten Klebebändern oder Sprühfarbe. Der Anfang und das Ende der Treppe lässt sich so besser erkennen.

- **Kontrastreiche Farbgestaltung** der Böden, Wände und Einrichtung bringen Sicherheit und Klarheit durch bessere Erkennbarkeit.

Großzügige Bewegungsflächen in der Wohnung und im Außenbereich bieten nicht nur Rollstuhlfahrern den nötigen Platz zum Wenden, sondern bringen für alle Menschen Bewegungsfreiheit und Wohnkomfort.

Falls solche kleinen Veränderungen nicht ausreichen, können Sie prüfen lassen ob Umbaumaßnahmen notwendig sind, um möglichst lange sicher, selbständig und komfortabel in den eigenen vier Wänden leben zu können.

Individuelle Beratung zur Wohnraumanpassung inkl. Fördermöglichkeiten bietet:

Behindertenbeauftragte des Landkreises Neustadt / Aisch – Bad Windsheim

Bianca Meyerhöfer-Klee, Mobil: 0174/1897796
e-mail: behindertenbeauftragte@kreis-nea.de

Fachstelle „Barrierefreies Bauen und Wohnraumanpassung Uffenheim“

Büro Rupsch Architekten Uffenheim
Tanja Scheuring, Tel. 09842/9532630
e-mail: t.scheuring@rupsch-architektur.de

In der nächsten Ausgabe - Wenn die Stufen steiler werden – Barrierefrei Bauen – energieeffizient und nachhaltig!