

# Selbstbestimmt zu Hause leben



Barrierefreie Lebensräume durch  
**Wohnberatung**



**SCHORNDORF** »  
DIE DAIMLERSTADT



# Das Motto der Wohnberatung: „Wir passen die Wohnung den Menschen an und nicht den Menschen an die Wohnung“

Wohnqualität ist immer ein besonders wichtiger Teil unserer Lebensqualität. Das ist sicher für die meisten Menschen so, aber mit dem Älterwerden oder bei Behinderung und Krankheit gewinnt das Wohnen noch mehr an Bedeutung. Barrieren sind es dann oft, die den Verbleib in der vertrauten Wohnung schwer oder gar unmöglich machen. Stufen können fast nicht mehr überwunden werden, der Schritt über die zu hohe Kante der Duschwanne kann beschwerlich und gefährlich sein. Die Breite der Türen sind für einen Rollator oder Rollstuhl zu eng. Wenn eine Anpassung durch Umbau nicht möglich ist, ist ein Umzug unvermeidbar.

Deshalb:

Überlegen sie zusammen mit erfahrenen Personen, ob ihre Wohnung ihrer Lebenssituation angepasst werden kann. Beratung und Informationen bieten ihnen die Wohnberaterinnen und Wohnberater des Seniorenforums Schorndorf e.V. – Stadtseiniorenrat – und des Kreisseiniorenrates Rems-Murr e.V. Diese Gremien beraten Sie neutral über

Barrierefreies Wohnen (Umbau und Neubau)

Wohnanpassung

Technische Hilfsmittel zur Sicherheit , Unterstützung und Kommunikation

Praktische Hilfsmittel als Alltagshelfer

Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten

Grundlage für den Umbau ist die DIN 18040-2 „Barrierefreies Bauen, Planungsunterlagen Teil 2, Wohnungen“. Die DIN gibt es zum Herunterladen im Internet.

Die Wohnberaterinnen und Wohnberater sind bürgerschaftlich engagierte Personen, die mit ihrem beruflichen Hintergrund und erweitertem Wissen kompetent umfassend beraten können. Sie kommen zu ihnen nach Hause. Für eine Beratung wird eine Aufwandsentschädigung zwischen € 15,00 und € 30,00 erhoben.

Kontaktadressen siehe letzte Seite!

# Barrierefreies Wohnen beginnt bereits vor Ihrer Haustür

Empfehlungen zur alltagstauglichen Gestaltung und Einrichtung  
von Haus und Wohnung.

## Hauszugang:

Der Weg zum Haus sollte 1,50 m breit, mit Bewegungsmelder gut beleuchtet und stufenlos sein. Die Hausnummer muss von der Straße aus gut sichtbar sein.

Rampe statt Stufen. Ist der Hauseingang nicht ebenerdig, benötigen Personen mit Rollator oder Rollstuhl eine Rampe mit max. 6% Steigung.

Ein überdachter Hauseingang bietet Schutz vor Regen, Schnee und Glatteis.

Die Haustüre ist idealerweise 90 cm breit und die Türschwelle nicht höher als 2 cm. Eine seitlich angeordnete Video-Sprechanlage ist sinnvoll.

Für Garage und Stellplatz ist eine Breite von 3,50 m empfehlenswert, um ein bequemes Ein- und Aussteigen ins Auto zu garantieren. Das Garagentor könnte elektrisch per Funk zu bedienen, der Stellplatz sollte möglichst gefällefrei sein.



# Treppen/Stufen/Geländer

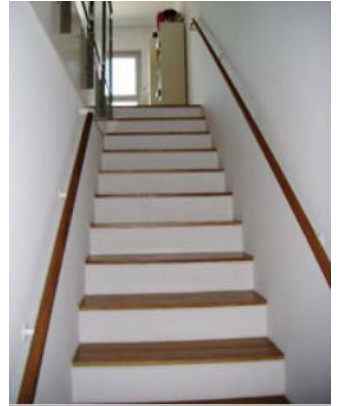
**Treppen sind oft ein besonderes Hindernis für die Selbständigkeit, um den Hauseingang, die Stockwerke oder die Wohnung sicher zu erreichen oder zu verlassen.**

## Treppen:

Treppen sollten möglichst gerade und 100 cm breit sein sowie Setzstufen haben, damit man sie bequem begehen kann. Die Trittstufen müssen mit den Setzstufen bündig sein. Empfohlen wird eine Stufenhöhe von 17 bis 18 cm. Trittsichere und kontrastreiche Stufen sowie eine gute Beleuchtung sind wichtig.



Beidseitig feste, griffsichere Handläufe geben Halt und Sicherheit beim Begehen. Am Anfang und am Ende der Treppe sind sie 30 cm weiterzuführen und mit einem abgerundeten Abschluss zu versehen.



Ist eine Treppe nicht mehr zu bewältigen und der Einbau eines Aufzuges oder einer Hebebühne nicht möglich, dann stehen andere Alternativen zur Verfügung:

Zur Überwindung geringer Niveauunterschiede mit wenigen Stufen bietet sich eine Rampe oder ein Plattformlift an. Diese sind für viele Treppenarten und in unterschiedlichen Ausführungen erhältlich.

Mobile Treppensteighilfen ermöglichen einer Hilfsperson, einen Rollstuhlfahrer die Treppen hinauf oder herunter zu transportieren.



Rollstuhlfahrer benötigen zum Wenden eine Bewegungsfläche von 1,50 x 1,50 m.

# Allgemeine Hinweise für die Innenräume:

**Notruf: Die Einrichtung des Notrufes bieten das DRK Rems-Murr, Telefon-Nr. 07151-200227 und die Johanniter, Telefon-Nr. 07181-4745250 an.**

## Türen:

Türen müssen mindestens 80 cm breit sein, empfohlen ist eine ideale Türbreite von 90 cm. Die Möglichkeit von Schiebetüren ist in Betracht zu ziehen.

Ein Videospion bei Wohnungseingangstüren sollte auf einer Höhe von 1,20 m eingebaut sein.

Schalter und Steckdosen sind auf einer Höhe von 85 cm bis max. 1,05 m sinnvoll. Rollläden und Markisen sollten möglichst elektrisch bedienbar sein.



ABUS August Bremicker Söhne KG



HEWI Heinrich Wilke GmbH

Stolperfallen wie Läufer, Teppiche und freiliegende Kabel sind möglichst zu beseitigen.

## Flure:

Flure müssen mindestens 1,20 m breit sein. Wenn möglich, sind an den Wänden seitliche Handläufe hilfreich. Die ausreichend helle Beleuchtung sollte sich über Bewegungsmelder automatisch einschalten. Alternativ kann eine schwache Dauerbeleuchtung in einer Steckdose Orientierung bei Nacht geben. Die Anbringung von Rauchmeldern im Flur ist sinnvoll.



## WC:

Für die Toiletten wird eine Sitzhöhe von 46 cm bis 48 cm empfohlen. Für Rollstuhlfahrer sind farblich abgesetzte Haltegriffe links und rechts von der Toilette notwendig. Der seitliche Abstand zur Wand muss auf einer Seite 80 cm und auf der anderen Seite mindestens 30 cm betragen. Die Tür muss nach außen aufgehen und von außen entriegelbar sein.



Erlau

## Wohn-/ Esszimmer:

Wohn-/ Esszimmer sollten entsprechend den Bedürfnissen eingerichtet sein. Wichtig ist, dass der Raum so möbliert ist, dass möglichst viel Bewegungsfläche bleibt. Möbel, auf die man verzichten kann, sollten weggeräumt werden.

**Sitzmöbel** - der liebgewonnene Stuhl, der Sessel oder das Sofa sind beim Setzen und Aufstehen oft unbequem, weil sie zu niedrig sind. Eine provisorische Erhöhung der Sitzfläche durch Kissen ist meist wenig hilfreich. Der Schreiner oder der Fachhandel bieten Möbelerhöhungen als Verbesserungen an. Eine gute Alternative ist ein Sessel mit elektrischer Aufstehhilfe.



Stolperfallen - Auch im Wohn- und Esszimmer ist es wichtig, Stolperfallen zu vermeiden bzw. sie zu beseitigen.

# Terrasse / Balkon:

Wenn möglich, sollten die Fensterbrüstung zur Terrasse / Balkon nicht höher als 60 cm und die Schwelle der Terrassen- / Balkontüre nicht höher als 2 cm sein. Mit mobilen Rampen bzw. entsprechenden Keilen kann man höhere Schwellen überwinden. Gegebenenfalls muss man die Terrassen- / Balkontüre austauschen. Markisen können elektrisch bedienbar und mit Regen- und Windsensoren ausgestattet werden.

# Küche - arbeiten, kochen, backen:

Die Küche ist einer der wichtigsten Räume. Hier wird täglich viel Zeit mit Arbeiten, Kochen und Backen verbracht. Die Bewegungsfläche zwischen den Unterbauten sollte mindestens 1,20 m betragen. Um das Arbeiten zu erleichtern, muß ein unterfahrbarer Arbeitsplatz vorhanden sein.



Mobilitätsküchen



Als **Arbeitshöhe** werden 82 cm empfohlen. Hängeschränke sollten ab einer Höhe von 1,40 m montiert werden. In den Unterbauten und den Hängeschränken bieten sich entsprechende ausziehbare Gitterschübe für eine bequeme Nutzung an.

Um wiederholtes Bücken beim Ein- und Ausräumen von Kühlschrank und Backofen zu vermeiden, ist ein erhöhter Einbau empfehlenswert.

Das **Spülbecken** sollte mit einer Einhandmisch-Armatur mit Brauseschlauch ausgestattet sein. Hilfreich sind zahlreiche Steckdosen und eine blendfreie helle Beleuchtung (min.500 Lux) mit zusätzlichen Leuchten über Arbeitsplatz und Herd.



- Ein eingebautes Herdüberwachungssystem verhindert Brände.

# Badezimmer:

Die tägliche Körperpflege ist für das eigene Wohlbefinden von besonderer Bedeutung. Gerade in diesem Bereich möchte jeder so lange wie möglich ohne fremde Hilfe auskommen, auch wenn der Gang zur Toilette und die Körperpflege beschwerlich sind.

**Raumgröße** - je mehr Platz in einem Bad vorhanden ist, umso leichter lässt sich eine barrierefreie Einrichtung realisieren. Ab einer Raumgröße von ca. 6,0 qm ist eine rollstuhlgerechte Ausführung möglich.

Bei kleineren Badezimmern (z.B. in Altbauten) muss daran gedacht werden, den Raum um das oftmals danebenliegende WC zu erweitern.

**Türe** - Die Türe muss nach außen aufgehen und man sollte sie von außen entriegeln können. Der Einbau einer Schiebetüre kann hilfreich sein.

**Badewanne** - ein Wannenaufbau / Wannensitz und entsprechende Haltegriffe erleichtern den Ein- und Ausstieg.

**Duschwanne** - eine bodengleiche Dusche 1,20 m x 1,20 m, besser 1,50 m x 1,50 m groß, versehen mit farblich abgesetzten Haltegriffen und Klappsitz, ist einer Badewanne vorzuziehen.



Erlau



Erlau

**Waschtisch** - der Waschtisch muss unterfahrbar, besser noch höhenverstellbar sein, um sich auch im Rollstuhl waschen zu können. Der Spiegel sollte bis auf den Waschtisch herunter reichen, damit man sich im Rollstuhl frisieren und rasieren kann.



# Schlafzimmer - wie man sich bettet, so liegt man:

Das Schlafzimmer gerät häufig erst dann ins Blickfeld, wenn es durch Pflegebedürftigkeit oder längerer Bettlägerigkeit intensiver genutzt werden muss.



## Vorschrift ist die Montage von Rauchmeldern

**Betten** - ein zu schmaler Zugang zu den Betten kann schnell zum Problem werden, er sollte auf einer Bettseite zwischen Wand oder Schrank mindestens 1,20 m breit sein und am Fußende 90 cm, bei Rollstuhlfahrern 1,50 m und 1,20 m. Am Kopfende sollten möglichst genügend Abstellflächen vorhanden sein. Die Höhe des Bettes



Burmeier

muss individuell angepasst werden können. Das Hinliegen und Aufstehen wird dadurch erleichtert. Ein leicht oder elektrisch verstellbarer Lattenrost hilft, eine angenehme Liegeposition zu finden. Gute Lattenroste und höhenverstellbare Pflegebettrahmen können nachträglich in jedes stabile Bett eingebaut werden.

**Pflegebett** - wenn ein spezielles, vom Arzt verordnetes Pflegebett notwendig sein sollte, muss man überlegen, ob es nicht sinnvoll ist, getrennte Schlafzimmer einzurichten.

**Schränke** - es ist hilfreich, die Schränke mit Gitterauszügen und Ausziehstangen auszurüsten.

# Hinweise zur Wohnungsanpassung für Menschen mit Demenz

## Allgemeine Sicherheit:

- Stolperfallen, z.B. Läufer , Kabel entfernen.
- Fenster mit abschließbaren Griffen und Kippmöglichkeiten ausstatten.
- Steckdosen mit Sicherungen versehen.
- Rauchmelder montieren, bei Rauchern schwer entflammbare Bettwäsche benutzen.
- Reinigungsmittel, Medikamente, Chemikalien und Hygieneartikel sicher aufbewahren.
- Feuerzeuge, Kerzen und Streichhölzer abgeschlossen verwahren.
- Wohnungstüre von außen aufschließbar, auch wenn der Schlüssel innen steckt.
- Für gute, helle Beleuchtung sorgen, wo sinnvoll, mit Bewegungsmeldern.
- Räume, Türen und Fußböden farblich unterschiedlich gestalten.



## Eingangsbereich von Wohnung und Flur:

- Beleuchtungsintervalle im Treppenhaus verlängern.
- Auf Spiegel gegenüber der Eingangstüre verzichten.
- Dauerbeleuchtung als Nachtbeleuchtung einsetzen.
- Türen mit Funktion des Raumes kennzeichnen.
- Rutschfesten Bodenbelag verlegen.
- Treppenabgang z.B. durch Absperrgitter sichern.
- Erste und letzte Treppenstufe farblich kennzeichnen.
- Türen, die nicht geöffnet werden sollen, z.B. mit Vorhang kaschieren.
- Eingangstüre mit Bewegungsmelder, z.B. Glockenspiel oder Funkmelder, ausstatten.

## Wohnzimmer:

- Bei Angst oder Unruhe Fernseher oder Radio ausschalten oder entfernen.
- Eventuell eine Zeitschaltuhr am Fernsehgerät anbringen.
- Übersichtlichkeit in den Räumen herstellen, keine spiegelnden Oberflächen.
- Telefon mit großen Tasten, eventuell mit Fotos von Angehörigen, und Rufnummer- Programmierung.

## Schlafzimmer:

- **Raumbeleuchtung** vom Bett ausschaltbar und den Weg zur Toilette beleuchten.
- Bewegungsmelder oder Geräuscmelder nutzen.
- Getrennte Schlafzimmer zur Erholung des Ehepartners einrichten.

## Küche:

- Essplatz einrichten und Sitzmöglichkeit schaffen.
- Reduzieren der technischen Küchenausstattung anstreben.

## Finanzierung:

**Pflegekasse** - Für die Wohnraumanpassung gewährt die Pflegekasse einen Zuschuss. Bedingung ist, dass der Antrag vor Beginn der Arbeiten genehmigt sein muss und mindestens eine Pflegestufe vorliegt.

**Krankenkasse** - Die Kosten für Hilfsmittel werden übernommen, wenn sie vom Arzt verordnet worden sind.

**KfW-Bank** - Mit dem Förderprogramm „altersgerecht umbauen“, werden Einzel- bzw. Gesamtmaßnahmen gefördert und es gibt zinsgünstige Kredite.

Info Telefon-Nr. **0800-539-9002** oder **www. Kfw.de**

**Weitere mögliche Kostenträger** sind die Berufsgenossenschaften, KVJS, Rentenversicherung, Sozialhilfeträger und Unfallversicherung.

# Kontakte:

## Wohnberater:

Auf der Homepage des **Kreissenorenrates Rems-Murr e.V.** findet man unter [www.ksr-remm-murr.de](http://www.ksr-remm-murr.de) die Kontaktdaten aller Wohnberater im Rems-Murr Kreis.  
**Seniorenforum Schorndorf e.V.**

## -Stadtseniorenrat-

Telefon-Nr. 07181-64391

[www. Seniorenforum-Schorndorf.de](http://www.Seniorenforum-Schorndorf.de)

## Handwerkerfirmen:

Der Kreissenorenrat hat in Kooperation mit der Kreishandwerkerschaft über 100 Firmen im Kreis geschult, zertifiziert und das Qualitätssiegel „Service plus“ verliehen. Adressen unter [www. serviceplus-bw.de](http://www.serviceplus-bw.de)  
[www.ksr-remm-murr.de](http://www.ksr-remm-murr.de)

## Pflegestützpunkt:

Der Landkreis Rems-Murr hat einen Pflegestützpunkt im Landratsamt in Waiblingen Alter Postplatz 10 eingerichtet, bei dem kostenlose Beratung rund um das Thema Pflege erteilt wird.  
Telefon-Nr. 07151-5011658

## Hausnotruf:

**Deutsches Rotes Kreuz Rems-Murr e.V.**  
71334 Waiblingen, Henri-Dunant-Straße 1  
Telefon-Nr. 07151-200225

[www.drk-remm-murr.de](http://www.drk-remm-murr.de)

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**, 73614 Schorndorf, Baumwasenstraße 5  
Telefon-Nr. 07181-4745250 und [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)



BarriereFrei Plus

Wir machen den Weg frei.

## Damit ich Omi wieder mein Zimmer zeigen kann!

Das günstige Sonderkreditprogramm für altersgerechten Umbau. Lassen Sie sich beraten!

[www.volksbank-stuttgart.de](http://www.volksbank-stuttgart.de)

**Volksbank Stuttgart eG**



Herausgegeben vom Seniorenforum Schorndorf e.V. –Stadtseniorenrat -  
Text und Gestaltung: Margot Widmaier und Dipl. Ing. FH Architekt Falk Dieter Widmaier  
Satz: Lothar Poloczek; Logo: Friedrich Retkowski  
Druck: Druckerei Rapp, 73660 Urbach, Glückstraße 17, Telefon-Nr. 07181-86262  
Auflage 01/2017