

ung
tet

heime
r Park-
erheit
derner

Wir einen:

reich
schen

Wir
t Betreuung
Wachkoma
selbst-
Sie uns!

ERG

se

Köln:

teff
e
em!



rg mit
szelle,

in 17

(u. a.
Einzel-
eisen,
herei,

Not

337



Besonders nützlich:
Hilfsmittel wie ein
moderner Treppen-
lift erleichtern den
Alltag in den
eigenen vier
Wänden.
FOTO: GMS



Sicher und bequem wohnen

Die richtige Wohnungsanpassung erzielt auch mit kleinen Maßnahmen eine große Wirkung

Die eigene Wohnung vermittelt nicht nur Sicherheit und Geborgenheit, sie prägt auch entscheidend die Lebensqualität. Wichtig ist die Möglichkeit, sein Leben selbstständig zu führen und eigenverantwortlich zu gestalten.

Besonders mit zunehmendem Alter nimmt die Bedeutung der Wohnung und des Wohnumfeldes im dem Maße zu, wie der Bewegungsradius abnimmt. Durchschnittlich vier Fünftel des Tages verbringen ältere Menschen zu-

hause. Beschwerden in den eigenen vier Wänden werden dann jedoch oft als „naturegeben“ hingenommen. Stolperfällen, veraltete technische Installationen, unzuverlässige Möbel und bauliche Tücken machen das Leben dabei häufig unnötig kompliziert oder sogar gefährlich. Eine eingehende Wohnberatung und Wohnungsanpassung machen das häusliche Leben behinderter, pflegebedürftiger Menschen sicherer und erleichtert es. Doch Gewohnheiten zu ändern

ist schwer und vor allem fehlt es an der nötigen Distanz, die vertraute Umgebung kritisch zu betrachten.

Manches Mal hapert es schon an Kleinigkeiten wie Türschwellen, die schwer zu überwinden sind. Auch herkömmliche Badewannen und Toiletten sind für Menschen mit eingeschränkter Mobilität kaum nutzbar. In vielen Fällen können jedoch bereits kleine Anpassungen helfen, die selbstständige Hausführung aufrecht zu er-

halten. So helfen zum Beispiel schon eine Verbreiterung von Türen, der Einbau einer ebenerdigen Dusche oder die Verlegung des Schlafzimmers aus dem ersten Stock ins Erdgeschoss in vielen Fällen.

Doch auch der Einsatz von technischen Hilfsmitteln in den eigenen vier Wänden will richtig geplant sein. So bieten einfache Hilfsmittel wie Toilettensitzerhöhungen, Badewannenlifte oder Geh- und Stehhilfen viel Lebensqualität.

Nicht gesicherte
Treppenstufen
können schnell
zur Stolperfalle
werden.
FOTO: HWO



Stolperfalle Treppe

Ein bequemes Treppenhaus ist das A und O, um die Wohnung ohne Schwierigkeiten zu erreichen oder zu verlassen. Treppenstufen brauchen einen rutschfesten Belag. Wirklich trittsicher sind sie nur, wenn sie nicht ausgetreten sind.

Farbige, möglichst eingelassene Profile an den Stufenvorderkanten helfen, die einzelnen Stufen besser zu unterscheiden und verhindern so das Stolpern. Ein Handlauf an

jeder Seite der Treppe und ein Lichtschalter an jeder Tür geben zusätzliche Sicherheit in einem Treppenhaus. Zeitautomatische Beleuchtung muss dabei so eingestellt sein, dass man auch bei langsamem Treppensteigen nicht plötzlich im Dunkeln steht.

Wenn der Platz ausreichend ist, bietet eine kleine Sitzgelegenheit auf dem Treppenabsatz die Möglichkeit, eine Pause zu machen.



Moderne Senio-
renbäder bieten
Eleganz statt
Krankenhaus-
atmosphäre.
FOTO: GMS

Beinfreiheit im Bad

Die tägliche Hygiene ist für das Wohlbefinden von besonderer Bedeutung. Man spricht natürlich nicht gerne darüber, aber die Körperpflege und der Gang zur Toilette können beschwerlich werden, wenn die Kräfte nachlassen. Doch gerade in dieser intimen Situation möchte jeder so lange wie möglich ohne Hilfe auskommen.

Das kann bereits mit einfachen Dingen ermöglicht werden. Ein hö-

her angebrachtes Waschbecken bietet ausreichende Beinfreiheit, sodass man sich auch im Sitzen waschen oder frisieren kann. Einhand-Mischbatterien, ein in Augenhöhe angebrachter Spiegel und ausreichende Beleuchtung rund um das Waschbecken erleichtern ebenfalls die tägliche Hygiene. Besonderen Wert sollte man auch auf stabile Haltegriffe und einen rutschfesten Bodenbelag im gesamten Bad legen.