



# Ratgeber aktuell

Infos und Trends, die den Alltag leichter machen

Wer seinen Wohnraum rechtzeitig altersgerecht modernisiert hat, kann gelassen in die Zukunft blicken



Am liebsten ohne fremde Hilfe

## Sicher wohnen im Alter

Die meisten Menschen wollen den Lebensabend in den eigenen vier Wänden genießen. Was aber ist, wenn man eines Tages nicht mehr problemlos Treppen steigen kann? Keine Panik! Wer rechtzeitig seine Wohnung oder das Haus barrierefrei gestaltet, bleibt lange Zeit unabhängig. So beseitigen Sie diverse Stolperfallen:

**Eingang.** Vorsicht ist an Balkontüren geboten. Die Schwellen sind hoch, leicht bleibt man daran mit dem Fuß hängen. Einfach zu überqueren sind rollstuhlgerechte, abgeflachte Schwellen. Eine spezielle Balkontür mit den Maßen 1 x 2,10 Meter kostet ca. 400 € plus ca. 250 € Montage (z.B. bei Fensterbau Hemmler in Baden). Weitere Tipps erhalten Sie bei der Bauberatung der Gesellschaft für Gerontotechnik unter ☎ 0 23 71/95 95 0. Die Planung kostet ab 50 € je Stunde.

**Flur.** Werden die Stufen im Haus zu einer Qual? Ein gutes Hilfsmittel ist ein Treppenlift. Er kostet neu zwischen 3000 und 15000 €. Von den Krankenkassen bezuschusst wird das Gerät ab Pflegestufe I, gezahlt werden maximal 2557 €.

**Lift.** Viel preisgünstiger ist es, einen Sitzlift zu mieten, etwa „Lifta Gerader Treppenlift“ für eine Etage. Preisbeispiel: einmalige Teilzahlung von 2975 €, abzüglich Zuschuss von der Pflegeversicherung von 2557 €, bleiben 418 € Eigenanteil. Dazu kommen 36 Monatsraten von 98 €. Danach wird der Lift abgeholt und es gibt für eine Mietverlängerung günstige Rabatte. Angebote unter [www.lifta.de](http://www.lifta.de). Weitere Anbieter von Treppenliften finden Sie z. B. unter [www.kaeufportal.de](http://www.kaeufportal.de). Einfach kostenlos eine Anfrage stellen und Sie erhalten unverbindlich drei Angebote. Weitere Infos: ☎ 08 00/29 29 29 4 (gratis).

**Bad.** Zu einem Risiko können enge Nasszellen werden. Mit diesen nachrüstbaren technischen Raffinessen geht die Körperpflege leichter:

- Der Waschtisch sollte höhenverstellbar sein, so dass man ihn mit einem Rollstuhl unterfahren kann.
- Duschwannen sind von gestern. Moderne Installationen sind ebenerdig, der Abfluss wird in die Fliesen installiert. Sitz-Elemente für Dusche und Wanne sind praktisch.
- Die Kosten: Der Umbau des Bades kommt im Schnitt auf ca. 16000 €.

**Förderung.** Wer Wohnraum altersgerecht umbauen möchte, erhält finanzielle Unterstützung vom Staat. Die KfW-Förderbank vergibt zinsgünstige Kredite von bis zu 50000 € ab 1,5 Prozent. Voraussetzung: Die Modernisierung muss von einem Fachbetrieb umgesetzt werden. KfW informiert unter ☎ 01 80/1 33 55 77 (3,9 Ct./Minute aus dem dt. Festnetz).

### Gut zu wissen



**Starthilfe.** Der Dauerfrost treibt Autofahrer zur Verzweiflung. Tausende konnten in den letzten Wochen ihr Fahrzeug nicht nutzen, weil die Batterie bei Minusgraden den Geist aufgab. Deshalb gilt: Legen Sie ein Überbrückungskabel in den Kofferraum (ab 20 €, in Bau- und Fachmärkten). Dann können Sie z. B. den Nachbarn um eine „Stromspende“ mit Hilfe seines Wagens bitten. Alternativ springt der ADAC ein. Für Nicht-Mitglieder ist dieser Service kostenlos. Wählen Sie die Hotline: ☎ 01 80/222 22 22 (6 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz).

Extra-Tipp: An Frosttagen können die ADAC-Pannenzüge lange auf sich warten lassen. Wer's eilig hat, kann auch ein Taxi zur Batterieüberbrückung ordern. Allerdings fallen dann Anfahrtkosten an.



145,-<sup>55</sup> Für die Wohlfahrtspflege Deutschland Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*)

### Dufter Marken

**Aufgepasst!** Die neuen Wohlfahrts-Briefmarken 2010 sind zu haben. Der Clou: Rubbelt man an dem abgebildeten Obst, riecht es nach der Frucht. Wie immer sind sie etwas teurer als normales Porto. Der Mehrbetrag wird an soziale Einrichtungen gespendet. Erhältlich sind die Motive Apfel (45 + 20 Cent), Erdbeere und Zitrone (je 50 + 25 Cent) sowie Heidelbeere (145 + 55 Cent) in den Postfilialen oder unter [www.wohlfahrtsmarken.de](http://www.wohlfahrtsmarken.de). Weitere Infos bei der Freien Wohlfahrtspflege, ☎ 02 21/9 41 00 40.



55,-<sup>25</sup> Für die Wohlfahrtspflege Deutschland Erdbeere (*Fragaria vesca*)



55,-<sup>25</sup> Für die Wohlfahrtspflege Deutschland Zitrone

### INFO > Stufenloser Eingang, Treppenlift, Bad, Dusche

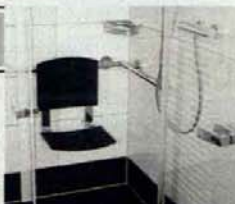


**Schwellen** Stufenlose Übergänge an Terrasse und Eingangstür kann man sogar mit einem Rollator überqueren

**Sicher** Mit einem Sitzlift sinkt die Sturzgefahr ganz erheblich



**Waschtisch** Flexible Armaturen machen die tägliche Prozedur bequemer



**Klappsitz** Wird das Stehen zu anstrengend, kann man sich beim Duschen setzen