

Wohnen im Alter *am liebsten zu Hause*



Niedersachsen. Klar.

Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5	Wohnungsgestaltung für Menschen mit Demenz	28
Wie kann ich auch im Alter sicher und bequem zu Hause wohnen?	7	Neue Technik für Komfort und Sicherheit	31
Was ist Wohnberatung?	7	Finanzielle Unterstützung bei Anpassungsmaßnahmen	35
Der Eingangsbereich – Herzlich willkommen	9	Wohnberatungsstellen in den Landkreisen und kreisfreien Städten	40
Sicher und komfortabel in den eigenen vier Wänden	11	Musterwohnungen und -ausstellungen zum Wohnen im Alter	45
Die Treppe – so meistern Sie den Aufstieg	12	Web-Adressen mit Informationen zum Wohnen im Alter	46
Das Wohnzimmer – Behaglichkeit in der guten Stube	16	Bezugsquellen	47
Das Schlafzimmer – gut in den Schlaf, gut aufgewacht	17	Notizen	50
Die Küche – wo Leib und Seele zusammenkommen	18	Impressum	52
Das Bad – Körperpflege von Kopf bis Fuß	22		
Der Balkon/Die Terrasse – Wohnen zwischen Drinnen und Draußen	27		



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
ein Sprichwort sagt: „Einen alten Baum soll man nicht verpflanzen.“ Und auch beim Thema Wohnen bestätigt sich, dass viele Seniorinnen und Senioren gern in ihrem vertrauten Wohnumfeld bleiben möchten. Aber oft ist das eigene Heim nicht barrierefrei ausgestattet.

Als Niedersächsischer Generationenminister ist es mir wichtig, dass ältere Menschen ein Wohnumfeld vorfinden, das ihren Bedürfnissen entspricht. Dies hat auch Einfluss auf die Lebensqualität und die langfristige Gesunderhaltung.

Um im Falle des Falles nicht unvermittelt vor großen Herausforderungen zu stehen, ist es wichtig, frühzeitig für das Leben im Alter zu planen und sich Gedanken zu machen, wie man auch mit möglichen körperlichen Einschränkungen daheim zurechtkommen könnte. Manchmal genügen schon kleine Veränderungen, wie der Einbau von Haltegriffen im Badezimmer oder ein rollstuhlgerechter Eingang. Manchmal stehen aber auch größere Investitionen an. Wenn das Ersparte nicht ausreicht, bietet sich z. B. die Möglichkeit, Zuschüsse zu beantragen.

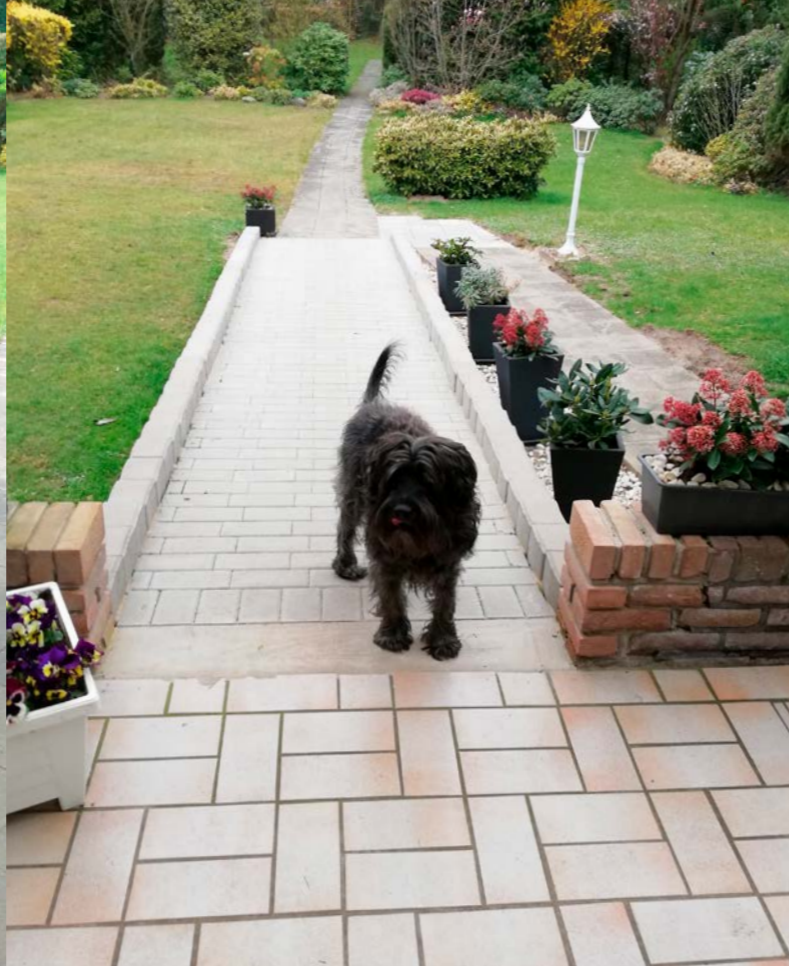
Die vorliegende Broschüre „Wohnen im Alter. Am liebsten zu Hause“ bietet praxisorientierte, niedrigschwellige Angebote rund ums selbstbestimmte Leben. Einsteigerinnen und Einsteiger finden ebenso Tipps wie erfahrene Interessierte, die sich schon etwas mit Fragen des altersgerechten Wohnens beschäftigt haben. Eine professionelle Wohnberatung – auch durch qualifizierte Ehrenamtliche – bietet sich darüber hinaus an, um das Thema aus Expertensicht zu betrachten. Die Adressen der lokalen Wohnberatungsstellen finden Sie in dieser Broschüre.

Lassen Sie sich gedanklich ein, schauen Sie sich Ihr Zuhause auf Basis dieser Informationen einfach einmal kritisch an – wo sind Fallstricke, wo sind Bedarfe und wie könnten Lösungen aussehen?

Geben Sie die Broschüre gerne auch an Freunde und Bekannte weiter.

Ihr Dr. Andreas Philippi,

Niedersächsischer Minister für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung



Mit Hilfe der Rampe kann der Garten wieder für alle Haushaltsmitglieder genutzt werden.

Wie kann ich auch IM ALTER SICHER UND BEQUEM zu Hause wohnen?

Im Alter in der vertrauten Umgebung wohnen zu bleiben ist der große Wunsch fast aller Menschen – und für viele ist dies auch ohne Weiteres möglich. Schwierig wird es zumeist dann, wenn körperliche und/oder geistige Fähigkeiten nachlassen oder aber die Beweglichkeit eingeschränkt ist. Dann können Stufen und Treppen, Badewannen, schmale Türen, niedrige Sitzmöbel und vieles mehr zum Hindernis werden: Sie lassen sich nicht mehr in gewohnter Weise nutzen oder verursachen gar Stürze. So manch eine oder einer denkt dann vielleicht über einen Umzug in eine geeignetere Wohnung nach.

Dabei lassen sich viele Wohnungen mit wenig Aufwand den Bedürfnissen älterer Menschen anpassen. Oft muss dafür die Ausstattung nur etwas verändert werden, manchmal sind aber auch bauliche Umgestaltungen notwendig. Es empfiehlt sich, diese Veränderungen rechtzeitig vorzunehmen, um Stürze und häusliche Unfälle zu vermeiden. Das Wohnen im eigenen Zuhause wird damit auch bei Krankheit oder Pflegebedarf erleichtert, und die Wohnung/das Haus ist heute schon komfortabel zu nutzen.



Auch ein sehr kleines Bad kann nach dem Umbau mit einem Rollstuhl genutzt werden.

Was ist WOHNBERATUNG?

Eine Wohnberatung kann Ihnen dabei helfen, Ihre Wohnung im Hinblick auf Alterstauglichkeit zu überprüfen und ggf. anzupassen. So können Sturzrisiken minimiert und Komfort und Bequemlichkeit erhöht werden.

Bei einem Hausbesuch überlegen Sie gemeinsam mit der Wohnberaterin oder dem Wohnberater, ob und wie etwas verändert werden kann. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Benutzung einzelner Ausstattungselemente wie z. B. der Treppe oder der Badewanne haben, kann vor Ort geklärt werden, wie sich die Situation erleichtern lässt. Auch kann die Wohnberaterin oder der Wohnberater Sie zu Hilfsmitteln und sinnvollen Veränderungen in der Gestaltung der einzelnen Räume beraten.

Wohnberaterinnen und Wohnberater informieren außerdem über Finanzierungsmöglichkeiten und sind im Bedarfsfall auch bei Antragstellungen behilflich. Im hinteren Teil dieser Broschüre finden

Sie eine Liste der kostenfreien Wohnberatungsadressen in Niedersachsen.



Eine Wohnberatung findet im persönlichen Gespräch statt.



Das können Sie
SELBST PRÜFEN:

- Sind der Boden- und der Treppenbelag rutschfest?
- Ist die Haustür überdacht und gut beleuchtet?
- Sind Namensschild und Hausnummer zu jeder Tageszeit gut lesbar?
- Können Sie von innen sehen, wer vor der Tür steht?
- Ist der Fußabtreter flach bzw. eingelassen?
- Wenn Stufen vorhanden sind: Gibt es Handläufe an beiden Seiten?

Zwei Handläufe machen die Treppe sicher.



Der Eingangsbereich – HERZLICH WILLKOMMEN

Der Eingangsbereich ist die Visitenkarte von Haus oder Wohnung. Hier ist ein einfacher Zugang im Alltag besonders wichtig: Er ermöglicht, die Wohnung selbstständig zu betreten und zu verlassen.

Deshalb sollte der Eingangsbereich stufen- und schwellenlos sein. Ist ein Niveauunterschied zum Haus zu überwinden, kann eine flache Rampe die Stufen ersetzen. Solch eine Rampe kann fest gebaut oder als mobiles Hilfsmittel installiert werden.

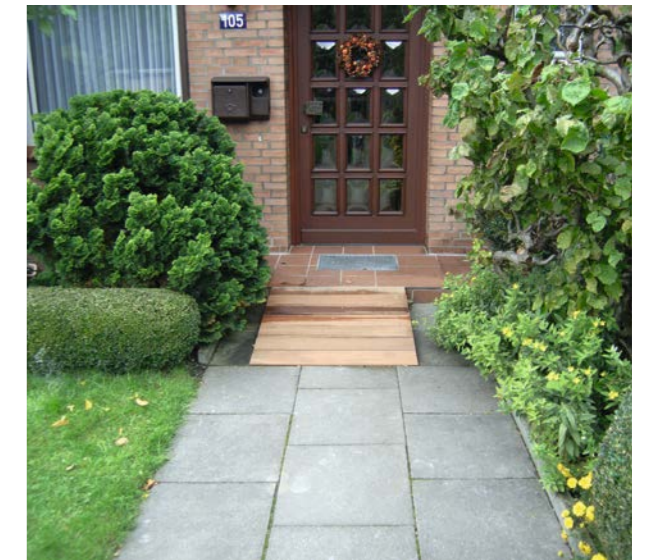
Bei engen Platzverhältnissen oder großen Höhenunterschieden können Lifte oder Hebebühnen eingesetzt werden. Damit sind Eingänge auch für Menschen im Rollstuhl oder mit Rollator gut zu benutzen.

Eine Wohnberatung kann Ihnen helfen, zu entscheiden, welche Lösung die geeignete ist.

Ein Vordach sowie Klingel und Briefkasten in gut erreichbarer Höhe erleichtern zusätzlich die Benutzung des Eingangsbereichs. Das Namensschild und besonders die Hausnummer müssen zu jeder Tages- und Nachtzeit gut sicht- und lesbar sein. Damit finden Gäste und im Notfall auch Helferinnen und Helfer Ihre Wohnung leichter. Der Bodenbelag vor der Eingangstür und der Treppenbelag sollten auch bei Regen rutschsicher sein.



Eine flache Betonrampe ermöglicht die Benutzung des Eingangs auch für Menschen, die auf einen Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind.



Eine kleine Rampe aus rutschsicherem Holz überbrückt die Eingangsstufe.

Und noch ein Tipp: Der Fußabtreter darf nicht zur Stolperfalle werden. Bewährt haben sich hier sogenannte rutschfeste „Sauberlaufmatten“ mit breitem Gummirand oder Systeme mit eingelassenen Fußmatten.

Verschaffen Sie sich einen Überblick

Ein Weitwinkelspion in der Wohnungs- oder Haustür, den Sie gut erreichen können, verschafft Ihnen Sicherheit und Kontrolle darüber, wer sich vor der Tür aufhält. Diese optischen Hilfen lassen sich bei fast allen Türen nachrüsten oder in der Höhe versetzen. Der Bereich vor der Haustür sollte auf jeden Fall gut beleuchtet sein. Auch im inneren Eingangsbereich verschaffen Sie sich mit einer guten Ausleuchtung Überblick und größere Sicherheit. Digitale Systeme helfen ebenfalls dabei, sich zu Hause sicher zu fühlen, beispielsweise durch ein Türklingel-Kamera-System, das sich vom Sofa aus bedienen lässt. Auch kann eine Tür so ausgerüstet und programmiert werden, dass sie zu bestimmten Zeiten geöffnet ist. Insbesondere für Menschen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, kann dies den Alltag oft erheblich erleichtern.



Der Flur – hier sollte nur das Nötigste dauerhaft stehen.

Hin und her, kreuz und quer – freie Bahn im Wohnungsflur

Der Flur ist der Raum, den Sie am häufigsten in Ihrer Wohnung begehen. Doch gerade hier werden oft Gegenstände abgestellt, die leicht zur Stolperfalle werden können.

Rutschende Teppichbrücken oder lose herumliegende Kabel erhöhen diese Gefahr zusätzlich.

Ihre Sicherheit vergrößern und Stürze vermeiden können Sie auch durch einen Sprachlicht-Schalter, der das Licht ein- und ausschaltet, oder aber eine Lampenfassung, die auf Geräusche reagiert.



Haltestangen erleichtern das Umhergehen in der Wohnung.

Bewegungsfreiheit ist Trumpf

Wenn Sie nicht mehr so gut laufen können oder einen Rollator oder Rollstuhl benutzen, benötigen Sie mehr Platz in der Wohnung. Prüfen Sie, ob Sie nicht sogar auf einzelne Möbelstücke oder Einrichtungsgegenstände verzichten können. Schaffen Sie sich mehr Bewegungsfreiheit!

Auch zu schmale Zimmertüren lassen sich verbreitern. Haltegriffe oder Haltestangen können in allen Räumen zusätzliche Sicherheit bieten. Möbel müssen standsicher sein, damit man sich auch daran festhalten kann.

Sicher und komfortabel in den EIGENEN VIER WÄNDEN

Durch kleine Veränderungen erhalten Sie schnell ein großes Plus an Bequemlichkeit und Lebensqualität, und das in der gesamten Wohnung: Da Stürze häufige Verletzungsursachen sind, sollten Sie in allen Räumen auf Schwellenfreiheit achten und Stolperfallen vermeiden.

Besonders wenn Sie einen Rollstuhl oder einen Rollator in der Wohnung benutzen, sind Bewegungsfreiheit und ausreichende Türbreiten wichtig. **Türschwelle**n werden dann schnell zu unüberwindbaren Barrieren. Diese Hindernisse können am besten entfernt werden, **bevor** sie zum Problem werden. Kleine Niveauunterschiede lassen sich mit passenden Schwellenkeilen ausgleichen.

Teppichbrücken können sehr dekorativ sein, doch leider sind sie häufig auch Stolperfallen. Deswegen unser Rat: vor allem an häufig begangenen Stellen möglichst entfernen! Wenn sie unverzichtbar sind, müssen Sie darauf achten, dass die kleinen Teppiche rutschfest und eben liegen. Insgesamt sollten Sie auf einen rutschfesten und fest verlegten Fußbodenbelag Wert legen. So sind Sie sicher zu Fuß in Ihrer Wohnung unterwegs.



Auch ohne Teppiche ist es gemütlich.



Niveauunterschiede können mit Schwellenkeilen ausgeglichen werden.



Die Stufenbeleuchtung wird über Bewegungsmelder gesteuert.

Es werde Licht

Mit zunehmendem Alter können die Augen nicht mehr so viel Licht aufnehmen wie in jungen Jahren. Deshalb bedeutet eine helle Beleuchtung, die nicht blendet, mehr Sicherheit in allen Bereichen Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses. Hier zu sparen wäre falsch. Gutes Licht erleichtert die täglichen Handgriffe, vereinfacht Wege, hilft beim Lesen und entspannt die Augen.

Nachtlichter erhellen den Weg beim nächtlichen Toilettengang. Auch Bewegungsmelder, die die Beleuchtung automatisch einschalten, können hier eine große Hilfe sein. Kleine batteriebetriebene, leicht zu montierende LED-Leuchten mit integriertem Bewegungsmelder sind preisgünstig im Handel erhältlich.

Das können Sie SELBST PRÜFEN:

- Sind Stolperfallen oder Engpässe zu beseitigen?
- Sind die Durchgangsbreiten der Türen ausreichend?
- Ist die Beleuchtung hell genug und blendfrei?
- Lässt sich mehr Bewegungsfreiheit schaffen?





Ein Treppenlift muss so eingebaut werden, dass er in der Parkposition nicht im Weg ist.

Die Treppe – SO MEISTERN SIE DEN AUFSTIEG

Das Treppensteigen ist im Alter häufig beschwerlich, aber für viele Menschen auch eine wichtige Trainingsmöglichkeit im Alltag – in jedem Fall muss die Treppe sicher benutzbar sein. Wichtig ist, sie gut zu beleuchten und die Stufenkanten kontrastreich zu gestalten. So werden sie auch bei nachlassendem Sehvermögen sicher erkannt. Handläufe gehören an beide Seiten der Treppe. So können Sie sich – auch wenn Sie z. B. einen Gehstock benutzen – immer gut festhalten, ob beim Hinunter- oder beim Hinaufgehen. Auch Menschen mit einer Sehschwäche werden durch Handläufe sicher geführt.



Eine Treppe sollte über zwei Handläufe und kontrastreiche Stufenkanten verfügen.

Handläufe sollten griffsicher und kontrastreich sein; gut nutzbar sind sie, wenn sie an beiden Seiten der Treppe über die letzte Stufe 30cm hinausgehen und nach unten abgerundet sind, damit niemand mit einem Kleidungsstück daran hängenbleiben und sich verletzen kann. Oft ist an Treppen nur an einer Seite ein Handlauf vorhanden, ein zweiter Handlauf lässt sich jedoch an jeder Treppe nachrüsten. Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, sprechen Sie Ihre Vermieterin oder Ihren Vermieter darauf an. Und noch ein Hinweis: Machen Sie sich den Aufstieg bequem – ein Stuhl oder eine kleine Bank laden zu einer Verschnaufpause ein.



Der zweite Handlauf lässt sich nachrüsten.

Bequem hinauf mit dem Treppenlift

Können Sie die Treppe nicht mehr zu Fuß überwinden, kann ein Treppenlift helfen. Beim Einbau muss darauf geachtet werden, dass „Fußgänger“ die Treppe weiterhin gut benutzen können. Deshalb sollten bei gewendelten Treppen die breiten Stufenabschnitte begehbar bleiben. Auch beidseitige Handläufe sollten trotz Lift-Einbau vorhanden sein. Die Parkposition – das ist der Platz, an dem der Lift-Sessel seinen Akku auflädt – liegt am besten außerhalb des Laufbereichs der Treppe. Dann ist der Lift-Sessel beim Begehen der Treppe nicht im Weg.

Weil jede Treppe anders ist, gibt es eine Vielzahl von Lift-Modellen mit unterschiedlichen Sitzen, Montage- und Antriebsarten und natürlich Preisen.

Nicht immer ist die günstigste Variante die, die sich für Ihre Bedürfnisse und Ihre Treppe am besten eignet. Holen Sie auf jeden Fall mehrere Angebote ein und vergleichen Sie diese gründlich, bevor Sie einen Auftrag erteilen. Unterschreiben Sie nie beim ersten Hausbesuch einer Vertreterin oder eines Vertreters einen Kaufvertrag!

Noch ein Tipp: Wenn Sie überlegen, einen Lift einbauen zu lassen, ist es sinnvoll, die gesamte Wohnung „unter die Lupe“ zu nehmen, um eventuell vorhandene weitere Barrieren zu entschärfen, damit sich Ihre Investition auch langfristig lohnt. Auch hier kann eine Wohnberatung sehr sinnvoll sein.



Ein Treppensteigegerät für den eigenen Rollstuhl, bei dem zum Treppensteigen die großen Räder abgenommen werden.

Treppensteigen zu zweit

Auch Treppensteigegeräte, die mit jedem herkömmlichen Rollstuhl zu kombinieren sind, können helfen, Stufen zu überwinden. Allerdings muss es eine weitere Person geben, die dieses Gerät bedienen kann. Dafür ist kein großer Kraftaufwand notwendig, wohl aber eine gewisse Technik in der Handhabung.

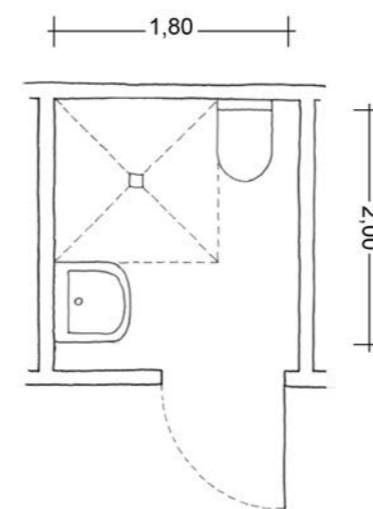
Wie das Gerät funktioniert, wird Ihnen vom Personal der Sanitätshäuser bzw. von Vertreterinnen oder Vertretern der Herstellerfirmen gezeigt und erläutert.

Treppensteigen vermeiden – Umzug ins Erdgeschoss

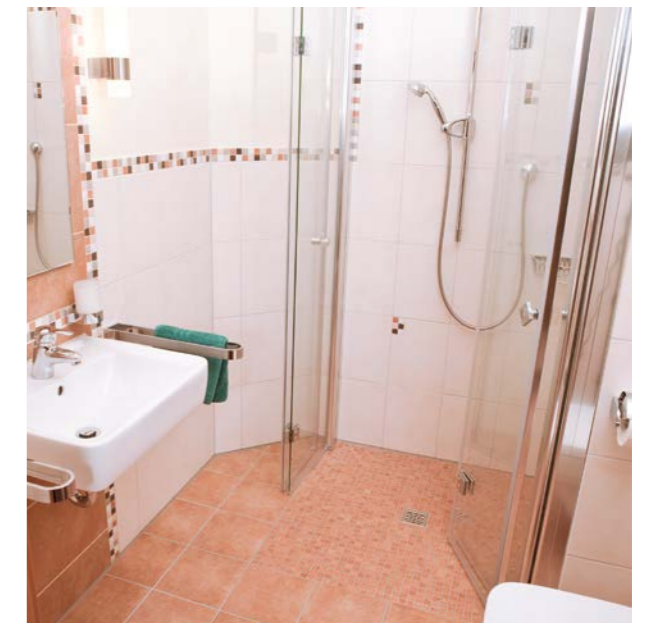
Häufig lassen sich Einfamilienhäuser so umorganisieren, dass das Treppensteigen vermeidbar wird: Vielleicht gibt es im Erdgeschoss einen Raum, den Sie als Schlafzimmer nutzen können. Dann sollte auf dieser Etage auch ein barrierefreies Duschbad vorhanden sein. Eventuell lässt es sich in einen ehemaligen Hauswirtschaftsraum einbauen.

Oder das vorhandene Gäste-WC kann zum Duschbad erweitert werden, indem Sie eine Flurnische oder die Speisekammer mit einbeziehen. Schon auf weniger als vier Quadratmetern kann ein barrierefreies Duschbad eingerichtet werden.

Wenn Sie in Ihrem eigenen Haus alt werden wollen, dann empfiehlt es sich, solche Möglichkeiten rechtzeitig zu prüfen. Frühzeitige bauliche Veränderungen können dazu beitragen, Selbstständigkeit lange zu erhalten und Nutzungseinschränkungen weitgehend zu vermeiden.



Ein barrierefreies Duschbad braucht nicht viel Platz.



Oft lässt sich das Gäste-WC zum Duschbad erweitern.



Diese Aufstehhilfe kann auch als Beistelltisch genutzt werden.

Das Wohnzimmer – BEHAGLICHKEIT IN DER GUTEN STUBE

Das Wohnzimmer ist der Vorzeigeraum der Wohnung. Hier ist es gemütlich und bequem. Rundum wohl fühlt man sich mit Sitzmöbeln, die nicht nur schön, sondern auch praktisch und komfortabel zu nutzen sind. Fest gepolsterte, nicht zu niedrige Sofas und Sessel erleichtern das Aufstehen. Sogenannte **Aufstehhilfen** oder **Aufstehsessel** sollten Sie vor dem Kauf gründlich ausprobieren. So können Sie am besten bewerten, ob Funktion und Größe wirklich Ihren Bedürfnissen entsprechen. Generell gilt auch im Wohnzimmer: Bewegungsfreiheit schaffen, Stolperfallen vermeiden und eine gute Beleuchtung sicherstellen!

Weiterführende Informationen sowie einen Vortrag zum Thema finden Sie auf unserer Website im Schlagwortregister unter dem Stichwort „Wohnzimmer“: www.neues-wohnen-nds.de/wohnberatung/fachinformationen/suche-mit-schlagwortregister/

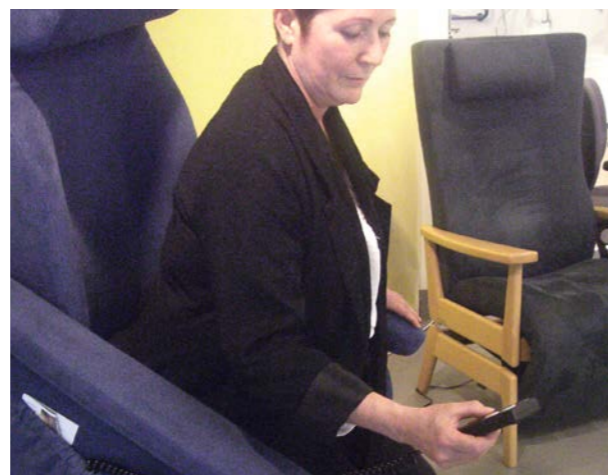


Sitzmöbel lassen sich mit Möbelbeinerhöhungen auf eine bequeme Sitzhöhe bringen.



Das können Sie SELBST PRÜFEN:

- Gibt es in Ihrem Wohnzimmer ausreichend Bewegungsfläche?
- Können Sie gut von Ihren Sitzmöbeln aufstehen?
- Ist die Beleuchtung zu jeder Tageszeit hell genug – auch zum Lesen?
- Sind alle Stolperfallen beseitigt?



Einen Aufstehsessel sollte man vor dem Kauf gründlich ausprobieren.

Das Schlafzimmer – GUT IN DEN SCHLAF, GUT AUFGEWACHT

Tagsüber wird es selten betreten und doch ist es so wichtig: das Schlafzimmer. Häufig schenkt man diesem Raum erst bei längerer Krankheit größere Aufmerksamkeit. Besonders wichtig sind ausreichende, vom Bett aus erreichbare Abstellflächen für Bücher, Getränke, Telefon oder Handy. Auch der Lichtschalter muss vom Bett aus zu bedienen sein.



Ein Griff am Bett erleichtert das Aufstehen.

Zu niedrige Betten erschweren das Aufstehen, und im Krankheitsfall ist es für pflegende Personen sehr anstrengend, sich tief bücken zu müssen. Wenn Sie ein neues Bett kaufen wollen, achten Sie auf eine bequeme Höhe. Aber auch Ihr altes Bett lässt sich mit einfachen Mitteln anpassen, indem die Beine verlängert bzw. erhöht werden. Bei längerer Bettlägerigkeit kann ein verstellbarer Einlegerahmen gute Dienste leisten, weil man sich dann zum Lesen oder Essen besser aufrichten kann. Oft kann auch ein an der Wand montierter Griff oder ein sogenannter „Bettgalgen“ helfen und das Aufrichten und Hinsetzen erleichtern.



Das können Sie SELBST PRÜFEN:

- Können Sie bequem von Ihrem Bett aufstehen?
- Haben Sie ausreichend Ablagefläche am Bett?
- Können Sie den Lichtschalter vom Bett aus gut erreichen?



Ein zu den Körpermaßen passendes Bett und genügend Abstellfläche sind im Schlafzimmer unverzichtbar.



Höhenverstellbare Küchenelemente können im Sitzen oder Stehen und von Menschen unterschiedlicher Größe bequem genutzt werden.



Ein Backofen auf Brusthöhe und eine darunter eingelassene ausziehbare Arbeitsplatte ermöglichen das Arbeiten im Stehen wie auch im Sitzen. Außerdem ist es praktisch, Heißes aus dem Ofen zu nehmen und direkt abstellen zu können.



Die Küche – WO LEIB UND SEELE ZUSAMMENKOMMEN



Das können Sie SELBST PRÜFEN:

- Sind alle Schränke und Fächer gut erreichbar?
- Stehen die Küchengeräte in bequemen Höhen?
- Gibt es ausreichend Arbeitsflächen und haben sie die richtige Höhe?
- Haben Sie die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?

In der Küche wird nicht nur gekocht und für das leibliche Wohl gesorgt, hier wird auch mit Angehörigen zusammengesessen, mit Nachbarn und Bekannten geklönt. Gerade, wenn man nicht so gut zu Fuß ist, ist ein Küchentisch sehr praktisch: Der Weg vom Herd zum Essplatz ist kurz, und hier lässt es sich bequem im Sitzen arbeiten. Ein großer Arbeits- und Esstisch kann so aufgestellt werden, dass er auch von Menschen mit Rollator oder Rollstuhl gut zu nutzen ist. Die in vielen Küchen so beliebte Eckbank ist allerdings für Ältere häufig unpraktisch: Meist ist es zwischen Tisch und Bank zu eng, um hineinzurutschen, oder es ist zu wenig Bewegungsfreiheit vorhanden. Standsichere Stühle in ausreichender Höhe sind komfortabler.

Wenn Sie Ihre Küche neu einrichten, ist es wichtig, auf eine für Sie bequeme Höhe der Arbeitsflächen zu achten. Dadurch schonen Sie Ihren Rücken. Eine Stehhilfe erleichtert die Hausarbeit und hat selbst in kleinen Küchen Platz. Günstig ist auch, eine Beleuchtung über den Arbeitsflächen oder unter den Hängeschränken anzubringen, damit Sie sich nicht selbst im Licht stehen.

Küchengeräte wie Geschirrspülmaschine, Kühlschrank oder Backofen lassen sich erhöht aufstellen, damit sie leichter zu benutzen sind. Unterschränke mit Schubladen oder Auszugsschränke sind praktischer als herkömmliche Küchenschränke mit Türen. In vielen Küchen hängen die Schränke zu hoch, aber Oberschränke sollten auch ohne riskante Kletterpartien erreichbar sein.

Weiterführende Informationen und einen Vortrag zur „komfortablen Küche“ finden Sie im Schlagwortregister unter dem Stichwort „Küche“ auf unserer Website unter www.neues-wohnen-nds.de/wohnberatung/fachinformationen/suche-mit-schlagwortregister/



Mit Hilfe eines Schrankkliftes kann das Geschirr auch im Sitzen erreicht werden.



Schubladenauszüge bieten eine gute Übersicht.

Haushaltshelfer sehr willkommen

Nutzen Sie die zahlreichen praktischen Haushaltshelfer, die es gibt, um Ihnen den Alltag zu erleichtern: Eine Kehrgarnitur mit langem Stiel sorgt für Sauberkeit ohne sich länger bücken zu müssen. Mit einem abbremsbaren Drehstuhl können Sie sicher in der Küche hin- und herrollen.



Eine Kehrgarnitur mit langen Stielen ermöglicht Sauberkeit, ohne sich zu bücken.

Ebenfalls komfortabel sind Greifhilfen, mit denen kein mühevolleres Strecken und Herabbeugen mehr notwendig ist.

Eine sogenannte „Zughilfe“ kann das Herausziehen festsitzender Stecker deutlich erleichtern. Sie wird einfach auf den Netzstecker geklemmt und der Stecker dann gerade herausgezogen. Da man beim Ziehen des Netzsteckers den Ring der Zughilfe fasst und nicht nur mit zwei Fingern greift, benötigt man viel weniger Kraft.



Praktisch, wenn man nicht mehr so lange stehen möchte: der abbremsbare Arbeitsstuhl zum Hin- und Herrollen.



Die Stehhilfe unterstützt bei der Hausarbeit.



Zughilfe für Stecker



Viele Hilfsmittel erleichtern das Arbeiten mit nur einer Hand.

Wenn die Fenstergriffe zu hoch sind oder die Fenster nur im Sitzen geöffnet werden können, kann ein manueller Fensteröffner helfen.

In Sanitätshäusern gibt es noch mehr dieser „kleinen Helfer“ wie z. B. Einhandschneidebretter, bei denen die Lebensmittel fixiert werden, damit sie mit einer Hand zu schneiden sind. Besonders geformte Bestecke oder Geschirrtteile erleichtern das Essen und Trinken bei eingeschränkter Motorik.

Probieren Sie aus, was Ihnen am besten hilft.



Das Brot mit einer Hand zu schneiden ist dank des Einhandschneidebretts kein Problem mehr.



Mit einem manuellen Fensteröffner kann der Fenstergriff auch im Sitzen erreicht werden.

Das Bad – KÖRPERPFLEGE VON KOPF BIS FUSS

Bei der täglichen Hygiene und Körperpflege ist die Selbstständigkeit besonders wichtig. Dabei ist schon bei geringen körperlichen Einschränkungen die Nutzung des Badezimmers erschwert und die Sturzgefahr steigt. Badewannen sind nur noch schwer benutzbar, Duscheinstiege zu hoch, Toiletten zu niedrig und Waschbecken/Spiegel nicht passend angebracht. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten und Lösungen, durch die eine sichere und bequeme Benutzung des Badezimmers gegeben bleibt.

Manche Menschen waschen sich gerne im Sitzen. Ein Flachsiphon ohne das störende Abflussknie gewährt Ihnen dabei Beinfreiheit. In einem bis zum **Waschbecken** reichenden Spiegel können Sie sich auch im Sitzen sehen. Mischarmaturen mit langem Hebel ermöglichen eine leichte Handhabung. Armaturen mit Thermostat sorgen für angenehm warmes Wasser und schützen gleichzeitig vor Verbrühungen.



Ein Waschbecken mit Flachsiphon und tiefem Spiegel ist gut im Sitzen zu benutzen.

Bei der **Toilette** ist die richtige Höhe wichtig. Besonders bei Bewegungseinschränkungen kann eine höher montierte Toilette oder eine Toilettensitzerhöhung das Aufstehen vom WC erleichtern. Die üblichen Standardhöhen sind für viele Menschen zu niedrig. Einfache Haltegriffe oder Stützklappgriffe

neben dem WC bieten Sicherheit und Komfort. Viele Toilettensitzerhöhungen sind auch mit Armstützen ausgestattet.

Zahlreiche Hilfsmittel können die Benutzung der **Badewanne** erleichtern: Ein Badewannenlift oder ein Badebrett machen die Körperpflege für bewegungseingeschränkte Menschen wieder möglich. Voraussetzung ist allerdings, dass Sie die Füße selbstständig über den Wannenrand heben können oder Ihnen jemand beim Baden hilft.



Ein Badebrett unterstützt beim Duschen und bei Fußbädern.

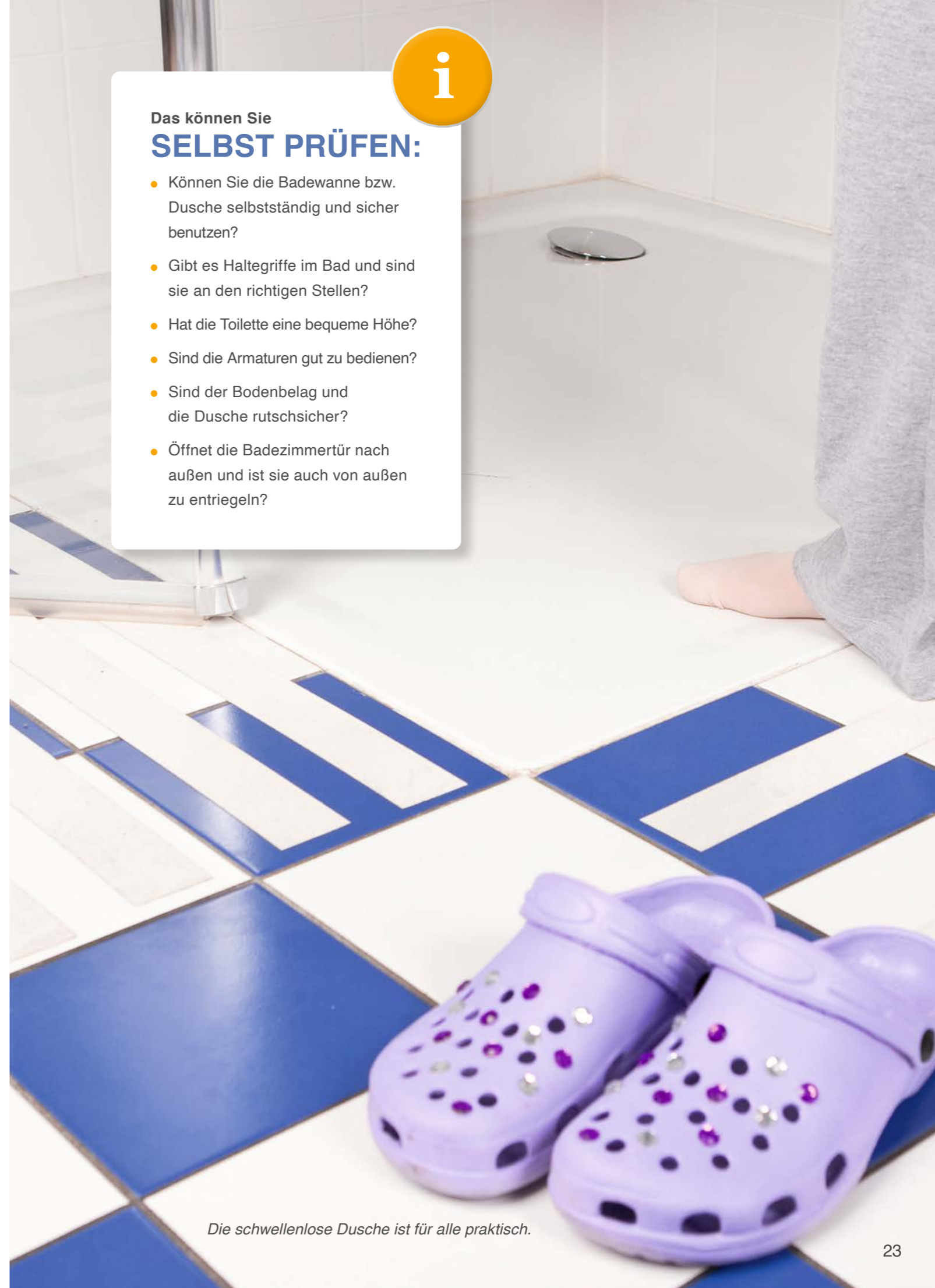


Die Badewannen-Deckenstange mit schwenkbarem Griff erleichtert den Einstieg in die Badewanne.



Das können Sie **SELBST PRÜFEN:**

- Können Sie die Badewanne bzw. Dusche selbstständig und sicher benutzen?
- Gibt es Haltegriffe im Bad und sind sie an den richtigen Stellen?
- Hat die Toilette eine bequeme Höhe?
- Sind die Armaturen gut zu bedienen?
- Sind der Bodenbelag und die Dusche rutschsicher?
- Öffnet die Badezimmertür nach außen und ist sie auch von außen zu entriegeln?



Die schwellenlose Dusche ist für alle praktisch.



Seifenablage und Armatur der Dusche sollten in gut erreichbaren Höhen montiert werden.

Sogar für eine herkömmliche **Duschwanne** mit einem zu hohen Einstieg gibt es Hilfsmittel. Der Duschrollstuhl ist so montiert, dass er über die Dusche hinausragt. So kann man sich im Sitzen über das Duschbecken zurückrollen.



Ein Duschrollstuhl kann die Duschwanne wieder benutzbar machen.

Besonders gut zu benutzen ist eine schwellenlose, bodengleiche Dusche, die in fast allen Badezimmern eingebaut werden kann. Sie wird entweder als geflieste Fläche oder als Sanitärelement ausgeführt. In beiden Fällen ist auf die Rutschfestigkeit zu achten. Bodengleiche Duschen bieten allen Nutzerinnen und Nutzern – ob jung oder alt, beweglich oder bewegungseingeschränkt – höchsten Komfort, auch weil sie leichter zu reinigen sind.

Ein Duschhocker oder Duschklappsitz bringt zusätzliche Bequemlichkeit. Bei Bedarf kann man auch mit einem Duschrollstuhl in die Dusche fahren. Mit einem Duschvorhang als Abtrennung behalten



Eine bodengleiche Dusche sollte immer mit Haltegriffen ausgestattet werden.

Sie die größtmögliche Bewegungsfreiheit. Das ist praktisch, auch in einer Pflegesituation. Bevorzugen Sie eine feste Duschatrennung? Dann sollte sie ganz wegzuklappen sein. So ist die Abtrennung nicht im Weg, wenn Sie beim Duschen Unterstützung benötigen. In kleinen Badezimmern bringt die bodengleiche Dusche weitere Vorteile, denn die Duschfläche erhöht die Bewegungsfreiheit.

Zusätzlich angebrachte **Haltegriffe** bieten Komfort und Sicherheit, egal ob am Waschbecken, am WC, an der Dusche oder der Badewanne.



Vorher: Das enge Bad ließ sich nicht mehr benutzen.



Nachher: Durch den Umbau wurde Bewegungsfreiheit geschaffen.

Sie sollten immer dort angebracht werden, wo Sie sie brauchen. In der Dusche ist es besonders sinnvoll, die Duschstange gleichzeitig als Haltegriff zu gestalten. Haltegriffe gibt es in den unterschiedlichsten Formen und Materialien. Prüfen Sie in Ruhe, welche Möglichkeit für Sie die beste ist. Besonders empfehlenswert sind L-Griffe: Der senkrechte Teil ist zum Hochziehen gedacht, der waagerechte zum Abstützen.

Die **Badezimmertür** sollte nach außen zu öffnen sein – Helferinnen oder Helfer können dann in den Raum gelangen, wenn jemand im Bad gestürzt ist. Öffnet die Tür nach innen, kann es passieren, dass die gestürzte Person davor liegt und den Zugang versperrt. Daher ist ein von außen mit einer Münze zu öffnendes Türschloss wichtig.

In vielen Wohnungen und Häusern sind die Badezimmertüren schmaler als die anderen Zimmertüren. Sie sind dann im Bedarfsfall für Hilfsmittel wie Rollator oder Rollstuhl zu eng. Türen lassen sich aber verbreitern. Dabei kann man sie auch gleich so einbauen, dass sie in den Flur hinein öffnen. Ist dort zu wenig Platz für den Türanschlag, lässt sich eine Schiebetür einbauen.

Wenn Sie fachliche Unterstützung brauchen, ziehen Sie die Wohnberatung hinzu. Mit ihr können Sie besprechen, ob und wie die Türen verbreitert werden können oder wie das Bad umgebaut werden kann. Sind Sie Mieterin oder Mieter, müssen Sie solche Umbaupläne vorher mit der Vermieterin oder dem Vermieter klären.



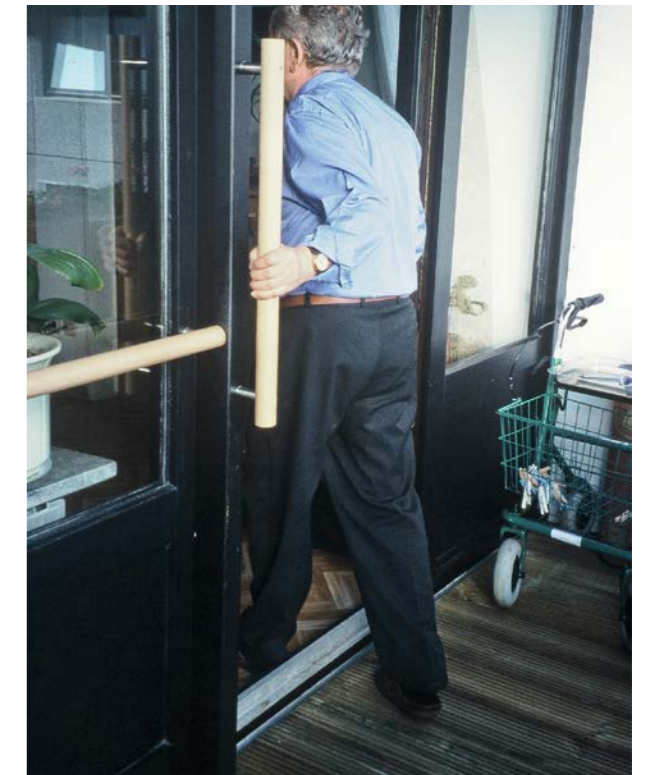
Eine Schiebetür kann helfen, Platz zu sparen.



Ein von außen zu öffnendes Türschloss ist im Notfall wichtig.

Der Balkon/Die Terrasse – WOHNEN ZWISCHEN DRINNEN UND DRAUSSEN

Ein Balkon oder eine Terrasse ermöglichen die „kleinen Freiheiten“ im Alltag. Gerade für Menschen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, bieten sie die Möglichkeit, mal eben kurz an die frische Luft zu kommen. Um „Balkonien“ gut erreichen zu können, ist ein möglichst schwellenfreier Zugang nötig. Leider weisen viele Balkon- oder Terrassentüren hohe Schwellen auf. Mithilfe der Wohnberatung lassen sich Lösungen entwickeln, wie diese Hindernisse beseitigt werden können. Beispielsweise kann der Balkonfußboden durch einen Holzbelag erhöht werden. Unter Umständen müssen dann die Brüstung bzw. das Geländer ebenfalls erhöht werden – das wird sich bei der Beratung zeigen. In manchen Fällen erleichtern schon eine Stufe, die einen guten und sicheren Auftritt ermöglicht, und ein Haltegriff das Hinaustreten. Ein geeigneter Sonnen-, Regen- und Windschutz sorgt dafür, dass Sie sich bei (fast) jedem Wetter im Freien aufhalten können.



Die Stufe zum Balkon verschwindet durch das nachträgliche Anheben des Balkonfußbodens.



Ein schwellenfreier Balkontritt ist für alle praktisch.



Mit einem drehbaren Sitz an einer Boden-Decke-Stange können Sie auch hohe Balkonschwellen überwinden.



Eine (Kunststoff-)Rampe kann innen und außen individuell angepasst werden.



Das können Sie SELBST PRÜFEN:

- Kommen Sie bequem und sicher auf Ihren Balkon/Ihre Terrasse?
- Gibt es einen Haltegriff an der Balkon- oder Terrassentür?
- Hat Ihr Balkon/Ihre Terrasse einen Wetterschutz?

Wohnungsgestaltung für MENSCHEN MIT DEMENZ

Bei vielen Menschen lässt im Alter das Gedächtnis nach, das selbstständige Leben kann dadurch erschwert werden. Auf der anderen Seite bieten gerade die vertraute Wohnung und Wohnumgebung Orientierungshilfe und geben Geborgenheit.

Schon kleine Änderungen in der Wohnungsausstattung können die Selbstständigkeit, Sicherheit und das Wohlbefinden erhöhen. Zusätzlich können sie eine Entlastung für die Angehörigen und Pflegenden sein. Denn viele Menschen mit demenziellen Erkrankungen leben zu Hause zumeist mit Unterstützung von ihren Angehörigen oder Pflegediensten.

Da zu Beginn einer Demenz in der Regel das Kurzzeitgedächtnis nachlässt, ist der Erhalt lang vertrauter Gewohnheiten besonders wichtig, um viele Alltagsaufgaben weiterhin erledigen zu können.

Für die Wohnungsgestaltung bei Demenz gibt es jedoch kein Patentrezept. Grundsätzlich sollte so wenig wie möglich verändert werden. Hilfreich ist, das Wohnumfeld zu vereinfachen und auf zu viele Reize zu verzichten.



Alte Fotos und Zeitschriften wecken Erinnerungen und laden zum Gespräch ein.

Wohlfühlatmosphäre schaffen

Eine gemütlich eingerichtete Wohnung mit vertrauten Möbeln und Gegenständen trägt erheblich zum Wohlbefinden bei. Auch „Genussplätze“, das heißt Plätze, an denen Menschen sich gerne länger aufhalten, sind dabei sehr wichtig. Das kann der Sessel mit Blick in den Garten oder zur Straße sein, eine Sitzecke mit guter Beleuchtung und Fotos an den Wänden, die Gartenbank u. v. m.

Mit Düften (z. B. einer Schale mit Kaffeepulver auf dem Schrank) und hellen freundlichen Farben kann Wohlbefinden positiv beeinflusst werden. Manchmal kann auch ein Teddybär ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Wichtig sind außerdem Rituale, die dem Tag eine Struktur geben. Mehr Informationen gibt es unter www.neues-wohnen-nds.de/wohnberatung/fachinformationen/suche-mit-schlagwortregister/ unter dem Schlagwort „Demenz“ und bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.



Ein gemütlicher Sitzplatz trägt erheblich zum Wohlbefinden bei.



Gerade ältere Menschen erkennen offene Stufen oft schlecht und betreten sie daher nur ungern.

Die Wohnung sicher machen

Menschen mit Demenz wissen Gefahren häufig nicht zu erkennen. Als Angehörige können Sie darauf achten, dass die Wohnung keine Gefahrenquellen birgt wie z. B. Stolperfallen oder giftige Pflanzen. Zudem sollte die Wohnung mit Rauchmeldern ausgestattet sein. Nicht mehr benötigte elektrische Geräte werden am besten entfernt.

Für die meisten älteren Menschen ist gerade das Kochen ein unverzichtbarer Teil der Alltagstätigkeiten, mit dem sie ihren Tag gliedern und gestalten. Auch viele an Demenz erkrankte Menschen möchten nicht darauf verzichten. Wenn jedoch die Vergesslichkeit zu groß wird, kann es zu Brandgefahr kommen. Dann kann überlegt werden, den Küchenherd mit einer Herdsicherung auszustatten, die das Kochen zwar weiterhin ermöglicht, aber automatisch das Abschalten übernimmt.

Menschen mit Demenz haben häufig einen starken Bewegungsdrang und das Bedürfnis, die Wohnung zu verlassen. Es gibt verschiedene „sanfte“ Möglichkeiten, dies zu verhindern, ohne allzuviel Frustration zu erzeugen. Ein Vorhang oder ein Wäscheständer vor der Tür kann den Ausgang „tarnen“ und so den Drang nach draußen stoppen, weil die Tür nicht als solche erkannt wird. Bewegungsmelder, spezielle Teppiche, die beim Betreten ein Signal geben, oder ein Wind-

spiel machen die Angehörigen aufmerksam, wenn die Wohnung verlassen wird. So können sie schnell reagieren.

Viele Menschen mit Demenz können die Wohnung noch alleine verlassen, drohen aber „verloren“ zu gehen. Mit Hilfe von Ortungsgeräten können Angehörige deren Standort ermitteln. Diese können zum Beispiel die Form einer Uhr haben, einer einlegbaren Schuhsohle oder als Pflaster am Körper befestigt werden. Voraussetzung ist, dass die Person, die geortet werden soll, den „Sender“ auch bei sich hat. Manchmal reicht es auch, die Nachbarschaft zu informieren oder Visitenkarten in der Handtasche oder im Mantel zu platzieren.



Ein Ortungsgerät kann z. B. am Gürtel getragen werden.



Glastüren erleichtern das Auffinden von Gegenständen.

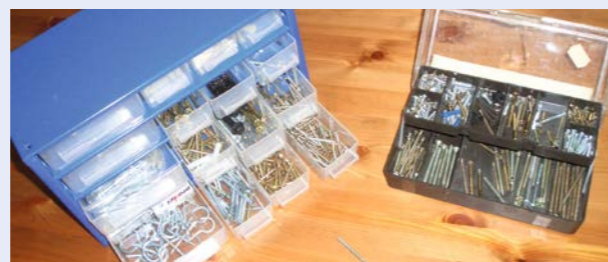
Vereinfachen und Strukturieren

Ein übersichtlich gestaltetes Wohnumfeld gibt Orientierung und bietet nicht zu viele ablenkende Reize. Bei leichten Demenzerkrankungen können Merktzettel und Hinweisschilder sowie Schränke mit Glastüren die Orientierung erleichtern. Gebrauchsgegenstände wie z. B. Geschirr oder Kochtöpfe sollten reduziert werden, damit ein Überangebot nicht zur Verwirrung führt.

Zudem ist es gut, die Wohnung unter den Aspekten „Was wird erkannt, was wird gemieden und was erschreckt?“ zu untersuchen. So können Spiegel zu Irritationen führen, ebenso wie reflektierende Flächen oder dunkle Ecken. Treppen mit offenen Stufen erzeugen bei vielen Menschen Angst und werden deshalb nicht oder nur ungern benutzt. In diesen Fällen kann der offene Raum zwischen den Stufen optisch geschlossen werden.

Vertraute Gegenstände und Beschäftigungen

Bilder aus früheren Zeiten, Erinnerungsgegenstände, vertraute Möbel und Tapeten tragen zur Identitätsbildung und zum Wohlbefinden bei. Positiv wirkt sich aus, wenn die Wohnumgebung Möglichkeiten bietet, vertraute Aktivitäten weiterzuführen. Dabei sollten alte Gewohnheiten und Interessen berücksichtigt und ggf. in vereinfachter Form angeboten werden: Ein Telefon mit einprogrammierte Nummern, ein Tisch mit Socken oder Handtüchern zum Falten, einfach zu nutzende Geräte, Wasserkessel und Filter statt Kaffeemaschine, ein Hochbeet, das gepflegt werden kann, ein Schreibtisch/Schrank zum Kramen, evtl. auch Schrauben/Knöpfe, die zum Sortieren einladen.



Einfache, sinnstiftende Tätigkeiten wie z. B. Schrauben sortieren oder Freizeitaktivitäten tragen zum Wohlbefinden bei.



Neue Technik FÜR KOMFORT UND SICHERHEIT

Viele kleine technische Hilfsmittel können das Wohnen und Alltagsleben erheblich erleichtern. So kann z. B. bei Schwerhörigkeit ein Klingeltonverstärker oder ein optischer Signalgeber für die Haustür- oder Telefonklingel eingesetzt werden. Ein Zwei-Ton-Gong ist für Menschen mit Hörproblemen besser wahrnehmbar als eine Klingel. Mit einfach nachrüstbaren elektrischen Tür- oder Fensteröffnern lassen sich auch schwer zugängliche Fenster oder Türen bequem bedienen. Auch Ihre Rollläden lassen sich zum Öffnen und Schließen mit Motoren nachrüsten.

Mit **Fernbedienungen** können Sie nicht nur Audio- und Videogeräte wie Fernseher und Musikanlagen bequem vom Sitzplatz oder Bett aus bedienen – auch für elektrisch betriebene Rollläden, Türen, Fenster und vieles mehr gibt es Fernbedienungen. Besonders praktisch sind sogenannte Universalfernbedienungen, mit denen man mehrere Geräte steuern kann. Diese Fernbedienungen müssen in der Regel vom Elektriker programmiert werden. Achten Sie bei der Auswahl auf eine übersichtliche, einfache Gestaltung mit großen und gut fühlbaren Bedientasten.

Auch Audio- und Videogeräte wie Musikanlagen und Fernseher lassen sich mit Hilfe von fernbedienbaren Zwischensteckern aus der Distanz steuern.



Smart Home-System

Das können Sie

SELBST PRÜFEN:

- Sind alle Fenster und Türen gut zu erreichen, zu öffnen und zu schließen?
- Können Sie Ihre Rollläden einfach und gut bedienen?
- Gibt es eine Nachtbeleuchtung?
- Können Sie die Haustürklingel und das Telefon gut hören?

Inzwischen gibt es auch die Möglichkeit, über ein sogenanntes Smart Home-System Fenster und Türen digital zu steuern, was nicht nur eine leichtere Bedienung mit sich bringt, sondern auch die Sicherheit in der Wohnung erhöht. Dies geschieht über „intelligente“ Tür- und Fensterkontaktsensoren, die ähnlich wie eine Lichtschranke funktionieren und über eine App oder ein Sprachsteuerungssystem darüber informieren, ob die Haustür oder ein Fenster geöffnet oder geschlossen ist.

Gleichzeitig können Tür- und Fenstersensoren helfen, Heizkosten zu sparen: Öffnen Sie beispielsweise die Balkontür zum Lüften, senkt sich automatisch die Heiztemperatur ab. Schließen Sie die Balkontür wieder, heizt die Heizung weiter.



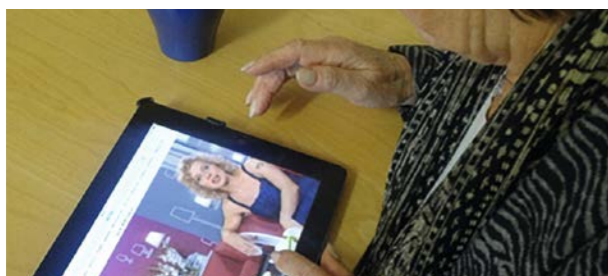
Ein automatischer Fenster- oder Türöffner lässt sich auch nachträglich montieren.



Telefone mit großen Tasten erleichtern das Wählen.

So bleiben Sie in Kontakt

Wenn Sie bereits über ein Gerät verfügen, das mittels Sprache bedient wird und eine eingebaute Kamera hat, können Sie mit Ihren Angehörigen ganz bequem Videoanrufe durchführen. Dies ist von besonderem Wert, wenn Ihre Lieben in größerer Entfernung leben – so bleiben Sie immer in Kontakt mit den Menschen, die Ihnen nahe stehen, und können sogar Ihren Enkelkindern beim Aufwachsen zusehen.



So könnte Video-Telefonie per Tablet-PC aussehen.

Ein großer Vorteil dieser Sprachassistenten ist, dass Sie die Bedienung des Gerätes nicht erst erlernen müssen, sondern nur über Sprache steuern, und dies ganz auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt: So können Sie sich über Wetter, Nachrichten und Termine des Tages informieren lassen, aber auch Kochrezepte können erfragt und dann Schritt für Schritt vorgelesen werden. Ist das Gerät mit einem Streamingdienst verbunden, können Sie sich je nach Wunsch Ihr eigenes- Fernseh- oder Radio- programm zusammenstellen oder Hörbücher hören.

Wenn einmal ganz schnell Hilfe notwendig ist, bietet ein **Hausnotrufgerät** mit mobilem Funkauslöser große Sicherheit. Den können Sie z. B. als Armband ständig bei sich tragen. So haben Sie die Möglichkeit, im Notfall von jedem Punkt der Wohnung und der näheren Umgebung aus Hilfe zu rufen. Auch ein Mobiltelefon oder Smartphone, das Sie immer bei sich tragen und gut benutzen können, kann hier sehr hilfreich sein.

Mittlerweile gibt es auch Hausnotrufsysteme, die automatisch Nachrichten an Angehörige versenden oder mit dem Pflegedienst Kontakt aufnehmen, wenn Sie in der Wohnung gestürzt sind. Dies erfolgt mithilfe von Armbändern/Uhren, in die Sensoren verbaut sind, die einen Sturz erkennen können.



Ein Notrufauslöser kann auf unterschiedliche Weise getragen werden.

Im Zeitalter von Internet und Telemedizin

Wenn Sie einen Internetzugang haben, können Sie heute schon per Mausklick Ihre Lebensmittel und Medikamente online bestellen. Viele Apotheken bieten auch einen Service, der Folgerezepte bei Ihrem Arzt abholt und Ihnen die Medikamente direkt nach Hause bringt.

Oft nutzen ältere Menschen Smartwatches – „intelligente“ Uhren, die beispielsweise Schritte zählen oder den Puls messen. Einige Geräte verfügen

sogar über eine EKG-Funktion, mit der sie ein mögliches Vorhofflimmern erfassen können. Durch Drücken einer SOS-Notruf-Taste kann schnell Hilfe geholt werden, denn über einen GPS-Sensor wird sofort die genaue Position der oder des Betroffenen übermittelt. Auch können persönliche Vitaldaten (Bluckdruck, Gewicht, Blutzuckerwerte) erfasst und an Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt weitergeleitet werden.

Sensoren für mehr Sicherheit und Komfort

Sensoren können im ganzen Haus Schutz und Sicherheit bieten. Wenn sie am Handgelenk oder Körper getragen werden, können sie einen Sturz erkennen und dann Alarm auslösen.

Sensormatten können – je nach Ausführung – vor dem Bett oder unter dem Laken platziert werden. Sie reagieren auf Kontakt. Das Verlassen des Bettes kann so in einem anderen Raum durch ein akustisches und/oder optisches Signal angezeigt werden. Oder es wird einfach nur das Licht neben dem Bett eingeschaltet. Besonders bei der



Durch Berührung der Sensormatte wird das Licht auf dem Nachtschrank angeschaltet.

Versorgung von pflegebedürftigen Menschen ist der Einsatz einer Sensormatte für die pflegende Person eine große Unterstützung.

Sensoren machen auch **Hausgeräte** sicher. Viele moderne Bügeleisen haben eine Abschaltautomatik und schalten sich aus, wenn sie nicht bewegt werden. Lassen Sie sich im Handel beraten, wenn Sie ein neues Bügeleisen aussuchen.



Mit der Abschaltautomatik brennt auch beim spannendsten Film nichts an.

Ähnlich funktioniert die Herdsicherung: Sie erkennt starke Rauch- oder Hitzeentwicklung und schaltet den Herd aus, damit kein Brand entsteht.



Eine Herdsicherung kann Brände verhindern.

Auch Rauchmelder für Menschen mit Hörbeeinträchtigung können Brände verhüten: Hierbei handelt es sich um spezielle Geräte, die besonders laut sind sowie optisch über einen Lichtblitz und haptisch über ein Vibrationskissen alarmieren. Funkvernetzte Rauchmelder warnen mittels eines Stroboskoplichts, das beliebig im Raum positioniert werden kann und bei Alarm blitzt.

Telefon- und Klingelverstärker bzw. Lichtsignalanlagen unterstützen Menschen mit Hörschwächen und Gehörlose, die das Signal von Türklingel oder Telefon nicht immer hören. Hierzu wird nicht nur die Lautstärke des Signaltons erhöht, sondern zusätzlich ein Lichtsignal eingesetzt.



Lassen Sie Ihr Zuhause für sich hören.

Unterstützung durch Sprachassistenten

Geräte mit Sprachsteuerung, auch „Digitale Butler“ genannt, können den Alltag erheblich erleichtern. Sie schalten das Licht ein oder aus, lassen Musik oder Hörspiele erklingen, informieren über die Nachrichten des Tages oder das Wetter u. v. m.

Menschen mit Rollstuhl oder Rollator sowie bettlägerige Personen können innerhalb ihres Smart Homes bspw. die Rollläden und die Heizung steuern oder sehen, wer vor der Haustür steht. Auch Menschen mit motorischen Einschränkungen oder Hör- und Sehbeeinträchtigungen erfahren mehr Barrierefreiheit.

Von Sprachassistenten können auch die Erinnerungen an wichtige Termine wie an den Arzt, den Geburtstag der Enkel und die Medikamenteneinnahme übernommen werden. Außerdem können Smart Speaker und Sprachassistenten helfen, den Kontakt zu Familie und Freunden aufrecht zu halten.

Da die Bedienung dieser Sprachassistenten nicht erlernt werden muss, werden sie gerade von älteren Menschen gerne genutzt – die Verwendung der eigenen Sprache öffnet ihnen ganz einfach das Fenster in die digitale Welt.

Mehr zum Thema „Digitale Hilfsmittel“ finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.neues-wohnen-nds.de/wohnberatung/fachinformationen/technik/

Finanzielle Unterstützung BEI ANPASSUNGSMASSNAHMEN

Es gibt viele kleine Änderungs- und Anpassungsmöglichkeiten im häuslichen Umfeld, die das Wohnen sicherer und komfortabler machen. Sie kosten meistens etwas Überwindung, aber oft nur wenig oder gar kein Geld. Schon das Umräumen oder Verändern von Möbeln oder das Anbringen von Haltegriffen oder Handläufen erleichtern das Wohnen im eigenen Zuhause.

Sind größere Veränderungen wie ein Badezimmerumbau oder eine Türverbreiterung notwendig, stellt sich schnell die Frage nach der Finanzierung. In vielen Fällen werden Sie einen gewissen Eigenanteil aufbringen müssen. Manchmal beteiligt sich auch die Vermieterin oder der Vermieter an der Finanzierung. Vielleicht stehen ohnehin Modernisierungen an und die Maßnahmen lassen sich ohne Zusatzkosten ausführen.

Unter bestimmten Voraussetzungen können auch öffentliche Mittel beantragt werden. Dies können Zuschüsse oder zinslose bzw. zinsgünstige Darlehen sein. Um die Mittel in Anspruch nehmen zu können, müssen häufig Einkommensgrenzen, ein Pflegegrad oder eine anerkannte Behinderung vorhanden sein. Grundsätzlich muss immer im Einzelfall geprüft werden, welche Kostenträger infrage kommen.

Die genauen Förderumstände und -bedingungen werden im Folgenden dargestellt.

Welche Kosten übernimmt die Krankenkasse?

Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für Hilfsmittel, die die Ärztin oder der Arzt (ggf. auch die zuständige Pflegefachkraft) aufgrund einer medizinischen Diagnose verordnet hat. Zu den Hilfsmitteln zählen z. B. Badehilfen, Toilettensitz-erhöhungen oder Toilettensühle sowie Geh- und Aufrichthilfen. Maßgeblich (aber nicht ausschließlich) ist das Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenkassen. Teilweise werden Hilfsmittel auch leihweise zur Verfügung gestellt. Zu den Leistungen gehören auch die Einweisung in den



Finanzierungsmöglichkeiten BESTEHEN BEI:

- den Krankenkassen
- den Pflegekassen
- den übrigen Rehabilitationsträgern
- dem Sozialamt
- dem Land Niedersachsen – Wohnraumförderung (NBank)
- der Kreditanstalt für Wiederaufbau – KfW

Gebrauch und die Reparatur der verordneten Hilfsmittel.

Das Rezept wird bei einem Sanitätshaus des Vertrauens oder bei der Krankenkasse eingereicht und dient als Grundlage für die Genehmigung. Es bietet sich an, vorher mit dem Sanitätshaus zu klären, welches Hilfsmittel genau benötigt wird und was auf dem Rezept stehen soll. Bei größeren Hilfsmitteln empfiehlt es sich, vor der Beschaffung Kontakt zur Krankenkasse aufzunehmen.

Im Regelfall muss die oder der Versicherte sich an den Kosten des Hilfsmittels beteiligen. Dabei sind grundsätzlich zehn Prozent der Kosten des Hilfsmittels, mindestens jedoch fünf und maximal zehn Euro zu zahlen. Die Krankenkassen halten Kostenobergrenzen je Hilfsmittel ein. Wird ein teurerer Artikel gewünscht, ist dies gegen Zuzahlung eines Aufpreises möglich.

Viele Hilfsmittel sind mittlerweile auch im Einzelhandel oder im Internet erhältlich. Zwar sind diese häufig kostengünstiger, müssen jedoch selbst bezahlt werden. Auch ist zu bedenken, dass Hilfsmittel immer individuell angepasst werden sollten,

damit sie auch in vollem Umfang wirksam werden können. Sanitätshäuser als Vertragspartner der Kassen bieten den Vorteil einer fachgerechten Beratung und kommen in der Regel auch ins Haus, damit Hilfsmittel vor Ort ausprobiert und bedarfsgerecht angepasst werden können. Außerdem haben Sie oft die Möglichkeit, innerhalb einer Frist ein Hilfsmittel gegen ein anderes auszutauschen, wenn sich dieses als besser geeignet erweist.

Manche Sanitärhandwerkerinnen oder Sanitärhandwerker können ebenfalls Hilfsmittel über die Krankenkasse abrechnen. Wenn Sie ein neues Bad einbauen oder Ihr Bad umbauen lassen, fragen Sie danach, ob Ihr Handwerksbetrieb die Ihnen verschriebenen Hilfsmittel für Sie kostenfrei liefern und montieren kann.

Welche Kosten übernimmt die Pflegekasse?

Die Pflegekasse gewährt pflegebedürftigen Menschen technische Pflegehilfsmittel und einen Zuschuss zu wohnumfeldverbessernden Maßnahmen. Diese müssen geeignet sein, die häusliche Pflege zu ermöglichen/zu erleichtern oder die selbstständige Lebensführung wiederherzustellen. Voraussetzung ist, dass Sie eine Einstufung in die Pflegeversicherung – Pflegegrad 1 bis 5 – haben. Auch digitale Pflegeanwendungen (wie beispielsweise Sturzrisikoprävention oder personalisierte Gedächtnisspiele für Menschen mit Demenz) können finanziert werden.

Zu den technischen Hilfsmitteln gehören z. B. ein Pflegebett, ein Hausnotruf, ein Rollstuhl oder andere Hilfsmittel, die zur Erleichterung der Pflege notwendig sind. Die Pflegehilfsmittel werden möglichst leihweise überlassen.

Mit den wohnumfeldverbessernden Maßnahmen gewährt Ihnen die Pflegekasse einen Zuschuss zu baulichen Maßnahmen wie z. B. Türverbreiterungen, Badumbau oder fest installierte Rampen und Treppenlifte. Auch der Ein- und Umbau von Mobiliar sowie Mehrkosten für Barrierefreiheit bei der Erstellung neuen Wohnraumes können bezuschusst werden. Wird die Maßnahme von Angehörigen, Nachbarn oder Bekannten durchgeführt, werden

neben den Materialkosten auch Aufwendungen für Fahrtkosten oder Verdienstaufschlag berücksichtigt.

Die Kosten einer Maßnahme zur Wohnungsanpassung können maximal bis zur Höhe von 4.180 Euro bezuschusst werden. Als Maßnahme gilt die Gesamtheit aller zum Zeitpunkt der Antragstellung notwendigen Veränderungen (z. B. Umbau der Wohnung, damit sie mit dem Rollstuhl befahrbar ist). Erst wenn sich Ihre Pflegesituation verändert und neue Umbauten erforderlich sind, kann ein weiterer Zuschuss bis zu einem Betrag von 4.180 Euro gewährt werden. Wenn mehrere Pflegebedürftige in einem Haushalt zusammenleben, ist die Kombination der individuellen Zuschussansprüche möglich, begrenzt bis zu einer Maximalsumme von 16.720 Euro.

Zum Abrufen der Gelder reichen Sie einen formlosen Antrag bei Ihrer Pflegekasse ein. Eine ärztliche Verordnung ist nicht erforderlich, aber der medizinische Dienst der Kranken- und Pflegekasse überprüft evtl., ob die Maßnahme notwendig ist. Ein Foto der Ausgangssituation und eine Skizze von der geplanten Maßnahme mit einer kurzen Begründung kann das Verfahren erleichtern. Wichtig: Sie müssen den Antrag immer **vor** Maßnahmebeginn mit einem oder mehreren Kostenvoranschlägen einreichen. Ein vorzeitiger Maßnahmebeginn muss im Einzelfall abgeklärt werden.

Mit dem Digitale-Versorgung- und Pflege-Modernisierungs-Gesetz (DVPMG) können auch digitale Pflegeanwendungen (DiPA) und ergänzende Unterstützungsleistungen in Höhe von bis zu insgesamt 53 Euro monatlich finanziert werden.



Die Wohnberatung hilft auch beim Stellen von Anträgen.

Das Programm „Altersgerecht Umbauen“ der KfW

Das Programm „Altersgerecht Umbauen“ der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) bietet zinsvergünstigte Darlehen für alle Bürgerinnen und Bürger/für alle Vermieter an, die ihre Immobilie altersgerecht umbauen möchten (bis zu 50.000 Euro pro Wohneinheit; 100% der Kosten). Die Kredite werden über die Hausbanken vergeben (Merkblatt 159).

Gefördert werden beispielsweise ein besserer Zugang zur Wohnung oder zum Gebäude, eine Rampe oder ein Treppenlift, der Umbau des Bades oder leicht bedienbare Fenster. Alle Maßnahmen sind durch Fachunternehmen auszuführen und müssen den Richtlinien für altersgerechtes Umbauen entsprechen.

Darüber hinaus ist zu prüfen, ob es einen neuen Investitionskostenzuschuss für Eigenheimbesitzerinnen und -besitzer sowie für Mieterinnen und Mieter für die Beseitigung von Barrieren in Ihrer Wohnung gibt.

Die aktuellen Konditionen und weitere Informationen finden Sie unter www.kfw.de/455-B oder über das Infocenter der KfW-Bankengruppe unter der Telefonnummer 0800 5399002.

Können Mittel der Wohnungsbauförderung des Landes Niedersachsen in Anspruch genommen werden?

Das Land Niedersachsen fördert mit dem Programm „Eigentumsförderung“ selbstnutzende Haus- oder Wohnungseigentümerinnen und -eigentümer, sofern sie bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschreiten. Die Landesförderung bezieht sich im Allgemeinen auf Neubau bzw. Erstbezug sowie auf die Modernisierung von selbstgenutztem Wohnraum, der mit baulichem Aufwand an geänderte Wohnbedürfnisse angepasst wird. Dies beinhaltet auch das barrierefreie Wohnen und die altersgerechte Modernisierung. Die Landesförderung umfasst zinslose Darlehen und – in Verbindung mit einem Darlehen – Zuschüsse in Höhe von jeweils 3.000 Euro für Menschen mit Behinderung oder Kinder, die mit im Haushalt leben.

Die Mittelvergabe erfolgt über die Investitions- und Förderbank Niedersachsen (NBank). Informationen gibt es bei den Wohnraumförderstellen in den Landkreisen, Städten oder Gemeinden – hier werden auch die Anträge gestellt. Des Weiteren können Sie sich bei der Förderberatung der NBank informieren bzw. die Förderbausteine herunterladen: www.nbank.de, Tel.: 0511 30031-0, Mail: info@nbank.de; Förderberatung: Tel.: 0511 30031-313, beratung@nbank.de

Wann ist das Sozialamt zuständig?

Nach dem SGB XII kann das Sozialamt Leistungen zur Verbesserung der Wohnsituation älterer und behinderter Menschen gewähren. Voraussetzung ist, dass kein anderer Kostenträger vorhanden ist und die Übernahme der Kosten für die betroffenen Personen und deren Angehörige nicht möglich oder nicht zumutbar ist.

Es werden also die Einkommensverhältnisse überprüft. Die Einkommensgrenzen sind jedoch höher als bei der Hilfe zum Lebensunterhalt. Nach dem Angehörigenentlastungsgesetz werden Angehörige mit einem Bruttogehalt von unter 100.000 Euro/Jahr nicht herangezogen.

Des Weiteren muss ein Hilfe- und Pflegebedarf oder eine Behinderung vorliegen. Die Leistungen werden als Zuschuss oder als Darlehen gewährt. Nähere Auskünfte erteilt das für Ihren Wohnsitz zuständige Sozialamt.

Welche Leistungen gibt es für Menschen mit Behinderungen?

Neben der Förderung durch die NBank haben Menschen mit einer nicht nur vorübergehenden Behinderung Anspruch auf Eingliederungshilfe, wenn ihre Fähigkeit zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben durch die Behinderung wesentlich eingeschränkt ist. Die Leistungen der Eingliederungshilfe werden erbracht, um eine drohende Behinderung zu verhindern (Prävention) oder um eine Behinderung oder deren Folgen zu beseitigen oder zu mildern und so Chancen zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu gewährleisten (SGB IX, Rehabilitations- und Teilhaberecht).

Wenn der Zuschuss der Pflegekasse nicht ausreicht oder kein Pflegegrad besteht und wenn Sie noch nicht das Rentenalter erreicht haben, können Sie Wohnungsanpassungsmaßnahmen möglicherweise über die Eingliederungshilfe finanzieren. Dazu wenden Sie sich an den Träger der Eingliederungshilfe. In der Regel ist die Eingliederungshilfe beim Sozialamt angesiedelt, die Einkommens- und Vermögensgrenzen sind jedoch deutlich höher. Auch das Partnervermögen und -einkommen wird nicht mit angerechnet.

Anspruch auf Eingliederungshilfe besteht nur nachrangig, das heißt die Leistungen der Eingliederungshilfe werden nur gewährt, wenn die Leistungen nicht durch einen vorrangig verpflichteten Leistungsträger wie zum Beispiel die Krankenversicherung, Rentenversicherung, das Integrationsamt oder die Bundesagentur für Arbeit erbracht werden. Über diese Rehaträger können wohnumfeldverbessernde Maßnahmen und Hilfsmittel finanziert werden, wenn Sie berufstätig sind und die Maßnahmen zur Verbesserung der Arbeitsaufnahme (z. B. Treppenlift im Eingangsbereich) oder am Arbeitsplatz selbst erforderlich sind. Die Maßnahme muss notwendig und wirtschaftlich sein und wird einkommensunabhängig gezahlt.

Informationen und Beratung für die Zielgruppe der Menschen mit Behinderungen gibt es bei den unabhängigen Teilhabe-Beratungsstellen (EUTB) in den Landkreisen und kreisfreien Städten: www.teilhabeberatung.de

Weitere Kostenträger

Bei Unfällen sind die privaten Unfallversicherungen oder Haftpflichtversicherungen anzusprechen. Für Kriegs- oder Wehrdienstopfer, Menschen, die einem Verbrechen zum Opfer gefallen sind, und Menschen, deren Behinderung durch eine Impfung verursacht wurde, sind die Träger der sozialen Entschädigung zuständig (Vierzehntes Buch Sozialgesetzbuch – SGB XIV). Die Träger finden Sie hier: www.bih.de/soziale-entschaedigung/kontakt/. Die gesetzliche Unfallversicherung (Berufsgenossenschaft) ist zuständig, wenn die Behinderung aufgrund eines Arbeitsunfalls, einer Berufskrankheit oder auf dem Arbeitsweg erworben wurde.

Auch Mittel lokaler Stiftungen oder Förderprogramme Ihrer Kommune können möglicherweise unterstützend hinzugezogen werden.

Beteiligung der Vermieterin oder des Vermieters

Vermieterinnen und Vermieter können angesprochen werden, wenn es um die (Mit-)Finanzierung von Wohnungsanpassungsmaßnahmen geht. Bei baulichen Veränderungen muss ohnehin Kontakt aufgenommen werden, um eine Genehmigung einzuholen. Mieterinnen und Mieter haben zwar ein grundsätzliches Recht auf Herstellung der Barrierefreiheit (§ 554 des BGB), die Zustimmung kann aber unter bestimmten Umständen verweigert oder der Umbau mit einer Rückbauverpflichtung belegt werden.

Viele Vermieterinnen oder Vermieter beteiligen sich an Umbaumaßnahmen für ihre Mieterinnen und Mieter, damit diese länger in den Wohnungen leben können. Sind Umbauten im Rahmen der Wohnungssanierung sowieso notwendig, können oft hilfreiche barrierefreie Lösungen ohne zusätzliche Kosten mitverwirklicht werden. Unter Umständen ist aber mit einer Mieterhöhung zu rechnen.

Was haben Sie von der Investition in die Anpassung Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses?

Mit einer altersgerechten Umgestaltung Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung vergrößern Sie die Chance, in Ihrer jetzigen Wohnung auch im hohen Alter wohnen bleiben zu können. Schon heute ermöglichen Sie sich damit ein komfortableres und bequemer Wohnen. Darüber hinaus erhöhen Sie mit altersgerechten Umbaumaßnahmen langfristig den Wert Ihrer Immobilie. Besonders, wenn Sie sich mit dem Gedanken tragen, Ihr Haus oder Ihre Wohnung eventuell energetisch zu modernisieren, sollten Sie die Möglichkeit prüfen lassen, gleichzeitig altersgerecht umzubauen. Die Kombination beider Ziele ergibt oft erhebliche Einsparpotenziale.

Außerdem können Sie vielleicht von Steuererleichterungen profitieren.

Alle Bürgerinnen und Bürger, egal ob sie zur Miete wohnen oder Wohneigentum besitzen, können Handwerksleistungen inkl. der Mehrwertsteuer bis zu 1.200 Euro jährlich (20% von 6.000 Euro) direkt von ihrer Steuerschuld abziehen. Darüber hinaus können kranke oder behinderte Menschen die Mehraufwendungen für die krankheitsbedingte oder behindertengerechte Gestaltung des individuellen Wohnumfeldes als außergewöhnliche Belastungen gemäß § 33 EStG steuerlich absetzen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.neues-wohnen-nds.de/wohnberatung/fachinformationen/foerdermoeglichkeiten/

Wohnberatungsstellen in den LANDKREISEN UND KREISFREIEN STÄDTEN

In fast allen Landkreisen und kreisfreien Städten Niedersachsens wird Wohnberatung kostenfrei angeboten. Häufig wird sie von geschulten ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern geleistet, die bei Bedarf zu Ihnen nach Hause kommen. Sie bieten Unterstützung in allen Fragen zur Wohnungsumgestaltung an. Vermittelt werden die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch offizielle Stellen, die zumeist bei den Senioren- und Pflegestützpunkten angesiedelt sind und die die Seriosität des Angebotes und die Qualität der Arbeit sicherstellen. Die bei Drucklegung aktuellen Adressen der Ansprechpersonen finden Sie in der unten stehenden Liste.

Da die laufenden Änderungen in dieser Broschüre keine Berücksichtigung finden können, sind die neuesten Adressen unter www.neues-wohnen-nds.de/wohnberatung/anlaufstellen nachzulesen oder unter der Telefonnummer **0511 165910-85** zu erfragen.

Ammerland

Seniorenstützpunkt im Landkreis Ammerland
Ammerlandallee 12, 26655 Westerstede
Tel.: 04488 56-2770/-2760
E-Mail: senioren@ammerland.de

Aurich

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Aurich
Kreisvolkshochschule Norden gGmbH
Uffenstr. 1, 26506 Norden
Tel.: 04931 1870-218
E-Mail: spn@kvhs-norden.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Aurich
Kreisvolkshochschule Aurich
Oldensumer Str. 65, 26605 Aurich
Tel.: 04931 1870-218
E-Mail: spn@landkreis-aurich.de

Braunschweig

Wohnberatung Musterwohnung Deutsches Rotes
Kreuz – Kreisverband Braunschweig/Salzgitter e. V.
Hallestr. 54, 38124 Braunschweig
Tel.: 0531 7998811
E-Mail: wohnberatung-braunschweig@
drk-kv-bs-sz.de

Celle

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Celle
Fritzenwiese 46, 29221 Celle
Tel.: 05141 9013101
E-Mail: info@senioren-celle.de

Cloppenburg

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Cloppenburg
Pingel-Anton 23, 49661 Cloppenburg
Tel.: 04471 15871
E-Mail: spn@lkclp.de

Cuxhaven

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Cuxhaven
Vincent-Lübeck-Str. 2, 27474 Cuxhaven
Tel.: 04721 662259
E-Mail: spn@landkreis-cuxhaven.de
Zurzeit keine Wohnberatung

Delmenhorst

Seniorenstützpunkt Niedersachsen
der Stadt Delmenhorst
Lahusenstr. 9, 27749 Delmenhorst
Tel.: 04221 1521330
E-Mail: seniorenservice@awo-delmenhorst.de

Diepholz

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Diepholz
Grafenstr. 3, 49356 Diepholz
Tel.: 05441 9761798
E-Mail: pflegestuetzpunkt@diepholz.de

Emden

Senioren- und Pflegestützpunkt in Niedersachsen
der Stadt Emden, Koordinationsstelle Wohnen/
Wohnraumförderstelle
Ringstraße 38 b, 26721 Emden
Tel.: 04921 87-1548
E-Mail: wohnberatung@emden.de

Emsland

Senioren und Pflegestützpunkt (SPN)
im Landkreis Emsland
Ordeniederung 1, 49716 Meppen
Tel.: 05931 441267
E-Mail: seniorenstuetzpunkt@emsland.de

Friesland

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Friesland
Am Kirchplatz 19, 26441 Jever/Friesland
Tel.: 04461 9196030-31
E-Mail: pflegestuetzpunkt@landkreis-friesland.de

Gifhorn

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Gifhorn
Schlossplatz 1, 38518 Gifhorn
Tel.: 05371 82558
E-Mail: pflegestuetzpunkt@gifhorn.de

Goslar

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Goslar
Jakobikirchhof 5-6, 38640 Goslar
Tel.: 05321 767878
E-Mail: spn@landkreis-goslar.de

Göttingen

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Göttingen
Reinhäuser Landstr. 4, 37083 Göttingen
Tel.: 0551 525-2908
E-Mail: pflegestuetzpunkt@landkreisgoettingen.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
der Stadt Göttingen
Hiroshimaplatz 1-4, 37083 Göttingen
Tel.: 0551 400-3143 /-3279 /-3514
E-Mail: b.jahns-hasselman@goettingen.de,
s.bode@goettingen.de

Freie Altenarbeit Göttingen e. V. – Mobile Wohn-
beratung Südniedersachsen
Am Goldgraben 14, 37073 Göttingen
Tel.: 0551 43606
E-Mail: wohnberatungsmobil@f-a-g.de

Grafschaft Bentheim

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Grafschaft Bentheim
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Tel.: 05921 9618-48 /-66
E-Mail: spn@grafschaft.de

Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim
Vechteau 2, 48529 Nordhorn
Tel.: 05921 8198989
E-Mail: team@fa-grafschaft.de

Mehrgenerationenhaus Senfkorn
Wilsumer Str. 2-4, 49824 Emlichheim
Tel.: 05943 914322
E-Mail: info@mgh-senfkorn.de

Hameln-Pyrmont

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Hameln-Pyrmont
Osterstr. 46, 31785 Hameln
Tel.: 05151 2023496
E-Mail: spn@hameln.de

Hannover (Region)

Region Hannover
Hildesheimer Str. 20, 30169 Hannover
Tel.: 0511 616-28800
E-Mail: wohnberatung@region-hannover.de

Harburg

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Harburg
Schlossplatz 6, 21423 Winsen (Luhe)
Tel.: 04171 693-338 (zentrale Nummer)
E-Mail: spn@lkhamburg.de

Heidekreis

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Heidekreis
Fachbereich Gesundheit, Dienststelle Walsrode
Dierkingstr. 19, 29664 Walsrode
Tel.: 05191 970-777, 05191 970-786
E-Mail: j.hanau@heidekreis.de,
k.wichmann@heidekreis.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Heidekreis, Außenstelle Soltau
Harburger Str. 2, 29614 Soltau
Tel.: 05162 970-9141, 05162 970-9140
E-Mail: l.eschbach@heidekreis.de,
s.klussmann@heidekreis.de

Helmstedt

Seniorenstützpunkt LK Helmstedt
Markt 11, 38350 Helmstedt
Tel.: 05351 5236675
E-Mail: mail@seniorenstuetzpunkt-helmstedt.de

Hildesheim

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Hildesheim
Marie-Wagenknecht-Straße 3, 31134 Hildesheim
Tel.: 05121 3091602
E-Mail: pflegestuetzpunkthildesheim@
landkreishildesheim.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Hildesheim – Alfeld
Ständeshausstr. 1, 31061 Alfeld
Tel.: 05181 7048132
E-Mail: pflegestuetzpunktalfeld@
landkreishildesheim.de

Holzminen

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Holzminen
Böntalstr. 32, 37603 Holzminen
Tel.: 05531 707326
E-Mail: seniorenservicebuero@
landkreis-holzminen.de

Leer

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Leer
Bavinkstr. 23, 26789 Leer
Tel.: 0491 926-1600
E-Mail: spn@lkleer.de

Lüchow-Dannenberg

Seniorenstützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Lüchow-Dannenberg
Königsberger Str. 10, 29432 Lüchow
Tel.: 05841 120212
E-Mail: seniorenbuero@luechow-dannenberg.de

Lüneburg

Hansestadt Lüneburg
Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
(SPN) – REGION Lüneburg
Schröderstr. 16, 21335 Lüneburg
Tel.: 04131 309-3094
E-Mail: ssb@stadt.lueneburg.de

Nienburg/Weser

Senioren- und Pflegestützpunkt
im Landkreis Nienburg/Weser
Marktplatz 3, 31582 Nienburg
Tel.: 05021 967201
E-Mail: senioren@kreis-ni.de

Northeim

Senioren- und Pflegestützpunkt
im Landkreis Northeim
Medenheimer Str. 6/8, 37154 Northeim
Tel.: 05551 708-123 /-124 /-379 /-420
E-Mail: spn@landkreis-northeim.de

Oldenburg (Landkreis)

Landkreis Oldenburg, Seniorenstützpunkt 50 –
Amt für Teilhabe und Soziale Sicherung
Delmenhorster Str. 6, 27793 Wildeshausen
Tel.: 04431 85442
E-Mail: Inca.Schroeder@oldenburg-kreis.de

Oldenburg (Stadt)

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
der Stadt Oldenburg
Lambertihof – Kleine Kirchenstraße 11a,
26123 Oldenburg
Tel.: 0441 235-3880
E-Mail: seniorenstuetzpunkt@stadt-oldenburg.de

Osnabrück (Landkreis)

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Osnabrück
Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück
Tel.: 0541 501-3031
E-Mail: spn@landkreis-osnabrueck.de

Nur noch für pflegebedürftige Menschen

Osnabrück (Stadt)

Freiwilligen-Agentur der Stadt Osnabrück
Bierstr. 32A, 49074 Osnabrück
Tel.: 0541 323-2507
E-Mail: freiwilligenagentur@osnabrueck.de

Osterholz

Musterhaus zum Wohnen mit Zukunft
Bahnhofsstr. 51 a, 27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel.: 04791 930-3622
E-Mail: musterhaus@landkreis-osterholz.de

Peine

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Peine
Winkel 31, 31224 Peine
Tel.: 05171 4019104
E-Mail: mail@landkreis-peine.de

Rotenburg (Wümme)

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Rotenburg (Wümme) „RoSe“
Bahnhofstr. 15, 27356 Rotenburg (Wümme)
Tel.: 04281 983-6846
E-Mail: spn@lk-row.de

Salzgitter

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
der Stadt Salzgitter
Joachim-Campe-Str. 6-8, 38226 Salzgitter
Tel.: 05341 839-3957
E-Mail: spn@stadt.salzgitter.de

Schaumburg

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Schaumburg
Breslauer Str. 2-4, 31655 Stadthagen
Tel.: 05721 703-4351 /-4370
E-Mail: altenhilfe@schaumburg.de

Stade

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Stade
Am Sande 2, 21682 Stade
Tel.: 04141 125522
E-Mail: seniorenstuetzpunkt@landkreis-stade.de

Uelzen

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Uelzen
Stadt Uelzen, Rathaus
Herzogenplatz 2, 29525 Uelzen
Tel.: 0581 8006-287 /-6281
E-Mail: seniorenservicebuero@stadt.uelzen.de

Vechta

Freiwilligen-Agentur „HERZ & HAND“
vom Ludgerus-Werk
Brinkstr. 41, 49393 Lohne
Tel.: 04442 806071
E-Mail: herzundhand@ludgerus-werk.de

Verden

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Verden
Lindhooper Str. 67, 27283 Verden
Tel.: 04231 15-8728
E-Mail: senioren@landkreis-verden.de

Wesermarsch

Seniorenstützpunkt im Landkreis Wesermarsch
Caritasverband im Kreis Wesermarsch e. V.
im Mehrgenerationenhaus Nordenham
Viktoriastr. 16, 26954 Nordenham
Tel.: 04731 942814
E-Mail: nord@seniorenstuetzpunkt-
wesermarsch.de

Wilhelmshaven

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
SPN Wilhelmshaven
Wertstraße 75, 26382 Wilhelmshaven
Tel.: 04421 1300146
E-Mail: isabell.eickhoff@spn-wilhelmshaven.de

Wittmund

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
im Landkreis Wittmund
Dohuser Weg 34, 26409 Wittmund
Tel.: 04462 86-1366
E-Mail: servicebuero@lk.wittmund.de

Wolfenbüttel

Seniorenservicebüro der Stadt Wolfenbüttel
Lange Str. 9, 38300 Wolfenbüttel
Tel.: 05331 86436
E-Mail: seniorenservicebuero@wolfenbuettel.de

Wolfsburg

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
der Stadt Wolfsburg
Porschestr. 49, 38440 Wolfsburg (Postanschrift)
Tel.: 05361 282848
E-Mail: pflegestuetzpunkt@stadt.wolfsburg.de

Musterwohnungen und -ausstellungen zum **WOHNEN IM ALTER**

Vielerorts gibt es Musterwohnungen oder Ausstellungen, in denen man sich unverbindlich eine barrierefreie Wohnungseinrichtung anschauen und Hilfsmittel ausprobieren kann. Darüber hinaus gibt es Ausstellungsräume von Herstellern, in denen Sie sich gezielt zu deren Produkten informieren können.

Braunschweig

Musterwohnung der Wohnberatungsstelle DRK
und EHealth Braunschweig
Tel.: 05317 998811
[www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/beratung/
wohnberatung/musterwohnung.html](http://www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/beratung/wohnberatung/musterwohnung.html)

Bremen

Kom.fort – Beratung für barrierefreies Bauen und
Wohnen
Tel.: 0421 790-110
www.kom-fort.de/

Celle

Musterwohnung der Südheide Wohnungsbaugesellschaft
nossenschaft
Tel.: 05141 5944
E-Mail: kirchhoff@suedheide.de

Hamburg

Ausstellung des Vereins „Barrierefrei Leben“
Tel.: 040 2999560
[www.barrierefrei-leben.de/
beratungszentrum/ausstellung](http://www.barrierefrei-leben.de/beratungszentrum/ausstellung)

Hannover

Musterwohnung (neue) Technik
Tel.: 0511 168-42345
www.360-grad-sachsen.de/project/smart-barrierefreie-musterwohnung-hannover-360-grad/

Iserlohn

GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik
Tel.: 02371 95950
[www.gerontotechnik.de/leistungen/
praesentation-kommunikation/dauerausstellung/](http://www.gerontotechnik.de/leistungen/praesentation-kommunikation/dauerausstellung/)

Norderstedt

Musterwohnung für Menschen mit Demenz,
Kompetenzzentrum Demenz
Tel.: 040 60926420
www.demenz-musterwohnung.de/

Osnabrück

Selbstbestimmt und sicher wohnen mit technischer
Unterstützung
Tel.: 0541 323 – 25 07
www.smart-city-os.de/wohnen-mit-technik/

Osterholz-Scharmbeck

Musterhaus zum Wohnen mit Zukunft
Tel.: 04791 9303622
www.landkreis-osterholz.de/musterhaus

Stadthagen/LK Schaumburg

Musterwohnung Stadthagen
Tel.: 05721 7034351
E-Mail: altenhilfe@schaumburg.de

Syke

Kompetenzzentrum Barrierefreies Wohnen
Berufsbildungsschule Syke
Tel.: 04242 9571290
[www.kompetenzzentrum-barrierefreies-
wohnen.de/](http://www.kompetenzzentrum-barrierefreies-wohnen.de/)

Wolfsburg

Musterwohnung FreiRaum der Neuland
Tel.: 05361 7910
[www.nld.de/service/gaestewohnungen/john-f-
kennedy-allee-65-detmerode](http://www.nld.de/service/gaestewohnungen/john-f-kennedy-allee-65-detmerode)

Web-Adressen mit Informationen zum **WOHNEN IM ALTER**

Wohnberatung/Wohnungsanpassung

Niedersachsenbüro Neues Wohnen im Alter:
www.neues-wohnen-nds.de/wohnberatung/
 (Allgemeine Informationen über Wohnungsanpassung, Technik und Fördermöglichkeiten, Online-Vorträge rund um das komfortable Haus, Veranstaltungen, Arbeitshilfen)

Barrierefrei Leben e. V.:
www.online-wohn-beratung.de/
 (Wohnberatung, Produktinformationen)

Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung:
www.wohnungsanpassung-bag.de
 (allgemeine Informationen, Informationen über Beratungsstellen bundesweit)

HyperJoint GmbH:
www.nullbarriere.de/
 (Informationen zur Wohnungsanpassung und DIN-Normen zur Barrierefreiheit)

Virtuelle Musterwohnungen

Barrierefrei Leben Produktschau:
www.online-wohn-beratung.de/produktschau/

Kommunalverband Jugend und Soziales:
www.barrierefrei-wohnen.kvjs.de/raeume

Wohnformen

Niedersachsenbüro Neues Wohnen im Alter:
www.neues-wohnen-nds.de/neue-wohnformen-und-nachbarschaften/
 (Beratung, Informationen und Veranstaltungen zu Wohnprojekten, Quartierskonzepten und ambulant betreuten Wohngemeinschaften)

FORUM für Gemeinschaftliches Wohnen e. V.:
www.verein.fgw-ev.de/

Allgemeine Informationen zum Wohnen im Alter

Portal für Seniorinnen und Senioren in Niedersachsen:
www.senioren-in-niedersachsen.de/
 (Informationen rund um das Alter und für ein gutes Leben)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:
www.serviceportal-zuhause-im-alter.de

Informationen zum Wohnen, zu Nachbarschaftshilfen und sozialen Dienstleistungen:
www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen
 (zahlreiche Veröffentlichungen rund um das Thema Alter)



BEZUGSQUELLEN

Stichwortverzeichnis: Bezugsquellen der Hilfsmittel, alphabetisch

	Verordnung durch Arzt oder Pflegekasse*	im Hilfsmittelverzeichnis	zu beziehen bei:										
			Sanitätshaus	Handwerk			Einzelhandel				Vertreiber/Hersteller	Dienstleister	
				Tischler	Sanitär	Elektriker	Bodenbeläge	Fenster/Türen	Möbel	Haushaltsw. Elektrowaren			
Aufrichtsessel			•							•			
Aufstehhilfen	•	•	•										
Ausziehbare Arbeitsplatten				•								•	
Badewannenbrett	•	•	•										
Badewannenlift	•	•	•										
Betteinlegerahmen, elektrisch	•	•	•										
Bewegungsmelder						•					•		
Brand-/Rauchmelder						•					•		
Bringservice (Lebensmittel, Medikamente)													•
Bügeleisen mit Abschaltautomatik											•		
Drehstuhl mit Rollen, abbremsbar	•	•	•							•			
Duschhocker	•	•	•		•								
Duschklappsitz	•	•	•		•								
Duschrollstuhl	•	•	•										
Duschrollstuhl	•	•	•										
Einhandschneidebrett	•	•	•										
Fenstergriffverlängerung												•	
Fernbedienung für Steckdose						•					•		

BEZUGSQUELLEN

Stichwortverzeichnis: Bezugsquellen der Hilfsmittel, alphabetisch

	Verordnung durch Arzt oder Pflegekasse*	im Hilfsmittelverzeichnis	zu beziehen bei:										
			Sanitätshaus	Handwerk			Einzelhandel				Vertreiber/Hersteller	Dienstleister	
				Tischler	Sanitär	Elektriker	Bodenbeläge	Fenster/Türen	Möbel	Haushaltsw. Elektrowaren			
Flachsiphon					•								
Fußmatte, eingelassen							•						
Haltegriffe im Bad	•	•	•		•								
Handläufe	•		•	•									
Hausnotrufgerät	•	•											•
Herdabschaltung, automatisch	•					•						•	
Höhenverstellbare Küchenelemente								•				•	
Kehrgarnitur mit langem Stiel									•				
Klingeltonverstärker	•	•	•			•				•			
L-Griffe	•	•	•		•								
Mischarmatur, mit Brauseschlauch					•								
Mischarmatur, mit langem Hebel					•								
Mischarmatur, mit Thermostat					•								
Mischarmatur, mit Thermostat			•									•	
Nachtlichter						•				•			
Personenortung												•	
Rampe, mobil	•	•	•										
Reha-Besteck und -Geschirr	•	•	•										
Rollator	•	•	•										
Rollladenbedienung, elektrisch						•							
Rollstuhl	•	•	•										
Sauberlaufmatte, rutschfest							•						
Schwellenausgleich (Kunststoff)	•		•										
Schwellenkeile (Holz)				•									
Seniorentelefon						•				•			
Sensormatte	•	•	•									•	

	Verordnung durch Arzt oder Pflegekasse*	im Hilfsmittelverzeichnis	zu beziehen bei:										
			Sanitätshaus	Handwerk			Einzelhandel				Vertreiber/Hersteller	Dienstleister	
				Tischler	Sanitär	Elektriker	Bodenbeläge	Fenster/Türen	Möbel	Haushaltsw. Elektrowaren			
Signalgeber für Klingel, akustisch	•	•	•			•				•			
Signalgeber für Klingel, optisch	•	•	•			•				•			
Stehhilfe			•							•			
Toilettensitzerhöhung	•	•	•										
Treppenlifte (Sitz-, Hublifte)												•	
Treppensteigegerät	•	•	•										
Tür- und Fensteröffner, elektrisch						•							
Türschloss, von außen schließbar										•			
Türspion				•						•			
Zughilfe Steckdose												•	

* Die hier gekennzeichneten Hilfsmittel kann der Arzt dem Patienten aufgrund eines entsprechenden Krankheitsbildes verordnen. Die Hilfsmittel können dann vom Patienten über Rezept nur bei den Vertragspartnern der Kranken- oder Pflegekasse (i. d. Regel sind das die Sanitätshäuser, in Ausnahmefällen auch Handwerksbetriebe) bezogen werden. Sämtliche aufgeführten Hilfsmittel sind auch frei verkäuflich, manche auch im Einzelhandel erhältlich (s. Tabelle).

Die meisten Produkte sind auch im Online-Handel zu finden, recherchieren Sie einfach mal im Internet!

Bildnachweise:

Seite 3: 123rf® (www.123rf.com)

Seite 13 (Treppe links): kom.fort Bremen (www.kom-fort.de)

Seite 16 (Aufstehhilfe oben): Rehastage (www.rehastage.de/)

Seite 17 (Aufrichthilfe): Rehastage (www.rehastage.de/)

Seite 18 (Arbeitsplattenlift): pro.ipso (www.ropox.de/)

Seite 18 (ausziehbare Arbeitsplatte): Adam und Stratmann (www.adam-stratmann.de/)

Seite 19 (Schranklift): pro.ipso (www.ropox.de/)

Seite 20 (Zughilfe): Funktioform (www.funktioform.de/)

Seite 21 (Fenstergriffverlängerung): Wohnberatung Kassel

Seite 22 (Badewannen-Deckenstange): Rehastage (www.rehastage.de/)

Seite 24 (Bodengleiche Dusche): HEWI (www.hewi.com/de)

Seite 27 (Drehsitzkombination): hergert (www.hergert-gmbh.de)

Seite 31 (Smart Home): AVM (www.avm.de/smarthome/)

NIEDERSACHSENBÜRO

NEUES WOHNEN IM ALTER

Impressum

Herausgeber:

Niedersächsisches Ministerium für Soziales,
Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung
Hannah-Arendt-Platz 2
30159 Hannover

Redaktion:

Niedersachsenbüro
Neues Wohnen im Alter
Hildesheimer Straße 15
30169 Hannover
Tel.: 0511 165910-80
E-Mail: info@neues-wohnen-nds.de
www.neues-wohnen-nds.de/

Annette Brümmer
Katrin Hodler
Susanne Knaak

August 2025**Gestaltung:**

i!DE Werbeagentur GmbH

Diese Broschüre darf, wie alle Publikationen der Landesregierung,
nicht zur Wahlwerbung in Wahlkämpfen verwendet werden.



**Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung**