



Wohnen im Alter
AM LIEBSTEN ZU HAUSE



Niedersachsen



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5	Balkon/Terrasse – wohnen zwischen drinnen und draußen	31
Wie kann ich auch im Alter sicher und bequem zu Hause wohnen?	7	Wohnungsgestaltung für Menschen mit Demenz	32
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	Web-Adressen mit Informationen zum Wohnen im Alter	45
Sensoren für mehr Sicherheit und Komfort	14	Musterwohnungen und -ausstellungen zum Wohnen im Alter	46
Treppe – so meistern Sie den Aufstieg	17	Bezugsquellen	47
Wohnzimmer – Behaglichkeit in der guten Stube	20	Notizen	50
Schlafzimmer – gut in den Schlaf, gut aufgewacht	21	Impressum	52
Küche – wo Leib und Seele zusammen kommen	23		
Bad – Körperpflege von Kopf bis Fuß	26		



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
die meisten Menschen möchten auch im Alter möglichst lange selbstständig und selbstbestimmt in der vertrauten Umgebung wohnen.

Mit zunehmendem Alter ändern sich allerdings die Ansprüche an die Wohnumgebung. Oft entsprechen Wohnungen oder Häuser nicht den Erfordernissen älterer Menschen. In vielen Fällen hilft es, beispielsweise Türschwellen zu beseitigen oder Badezimmer umzugestalten, um die Wohnqualität zu erhalten oder zu steigern. Manchmal hilft es auch schon, Stolperfallen wie Teppiche rutschfest zu verlegen.

Auch technische Systeme wie der Hausnotruf, eine Herdüberwachung oder automatische Türen können wertvolle Unterstützung leisten. Große und kleine technische Hilfsmittel, die nicht kostspielig sein müssen und häufig auch nur geringe bauliche Veränderungen nach sich ziehen, sorgen auch im Alter für eine größere Sicherheit.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen Wege aufzeigen und Tipps geben, wie man trotz Einschränkungen selbstständig und selbstbestimmt zu Hause leben kann. Unterstützung gibt es auch bei der kostenlosen Wohnberatung. Adressen von Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie im hinteren Teil der Broschüre.

Cornelia Rundt
Niedersächsische Ministerin für Soziales,
Gesundheit und Gleichstellung



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

Im Alter in der vertrauten Umgebung zu wohnen ist der große Wunsch fast aller Menschen. Für viele ist das Leben in den vertrauten vier Wänden ohne weiteres möglich. Schwierig wird es zumeist dann, wenn körperliche oder geistige Fähigkeiten nachlassen oder wenn 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 sehr viele Wohnungen mit wenig Aufwand den Bedürfnissen älterer Menschen anpassen. Meist muss dafür die Ausstattung nur etwas verändert werden. Manchmal sind bauliche Umgestaltungen notwendig, um weiter sicher und bequem in der eigenen Wohnung zu leben. Es empfiehlt sich, diese Veränderungen rechtzeitig vorzunehmen. So lassen sich Stürze und häusliche Unfälle vermeiden. Das Wohnen im eigenen Zuhause wird damit auch bei Krankheit oder Pflegebedarf erleichtert.

Was ist WOHNBERATUNG?

Eine Wohnberatung kann Ihnen dabei helfen, die Wohnung im Hinblick auf ihre Altersgerechtigkeit zu überprüfen. So können Sturzrisiken minimiert und Komfort und Bequemlichkeit erhöht werden.

Bei einem Hausbesuch überlegen Sie gemeinsam mit der Wohnberaterin oder dem Wohnberater, ob und ggf. 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. Die Wohnberaterin oder der Wohnberater kann Sie über mögliche Hilfsmittel oder sinnvolle Veränderungen beraten.

Wohnberaterinnen und Wohnberater informieren außerdem über Finanzierungsunterstützungen 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 und 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 Stufe 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.

Wenn Sie unsicher sind, welche Lösung die geeignete ist, wenden Sie sich an die Wohnberatung.

Ein Vordach sowie Klingel und Briefkasten in 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 Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer.



Eine kleine Rampe aus 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.



Kein Stolpern: Die rutschfeste, flache Fußmatte liegt sicher.

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.



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 die Gefahr zusätzlich. Deswegen gilt ganz besonders für den Flur: Freie Bahn!



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 verbannen.

Besonders wenn Sie einen Rollstuhl oder einen Rollator in der Wohnung benutzen, sind Bewegungsfreiheit und ausreichende Türbreiten wichtig. **Türschwellen** werden dann schnell zu unüberwindbaren Barrieren. Diese Hindernisse kann die Tischlerin oder der Tischler entfernen; am besten, bevor sie zum Problem werden. Kleine Niveauunterschiede lassen sich mit passenden Schwellenkeilen ausgleichen.

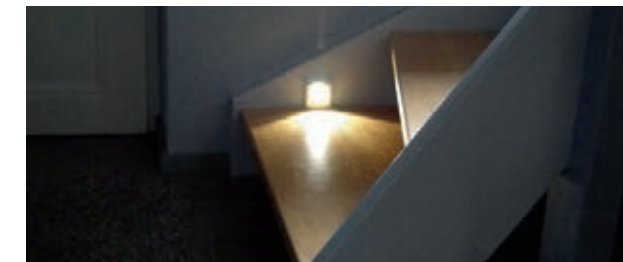
Teppichbrücken können sehr dekorativ sein, doch leider sind sie häufig auch Stolperfallen. Deswegen unser Rat: Vor allem an häufig begangenen Stellen möglichst entfernen! Wenn sie unverzichtbar sind, müssen Sie darauf achten, dass die kleinen Teppiche rutschfest und eben liegen. Insgesamt sollten Sie 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 automatischer Fensteröffner lässt sich an vielen Fenstern nachträglich montieren.



Telefone mit großen Tasten erleichtern das Wählen.

Technik, die das Wohnen erleichtert

Viele kleine technische Hilfsmittel können das Wohnen und Alltagsleben erheblich erleichtern, z. B. können bei Schwerhörigkeit ein Klingeltonverstärker oder ein optischer Signalgeber für die Haustür- oder Telefonklingel eingesetzt werden. Ein Zweitongong ist für Menschen mit Hörproblemen besser wahrnehmbar als eine Klingel. Mit einfach nachrüstbaren elektrischen Tür- oder Fensteröffnern



Nachrüsten lässt sich auch eine automatische Rollladenbedienung...

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 herkömmliche Elektrogeräte wie Stehlampen oder Radios lassen sich mit Hilfe von fernbedienbaren Zwischensteckern aus der Distanz steuern.



...oder ein elektrischer Türöffner, ...



...der bequem über einen Schalter zu bedienen ist.

So bleiben Sie in Kontakt

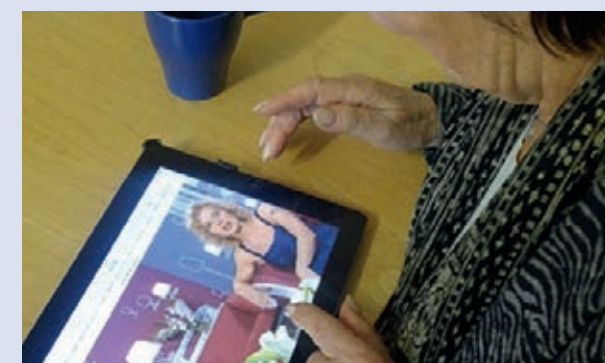
Praktisch bei Sehbeeinträchtigungen: Das Telefon mit großen Tasten erleichtert das Telefonieren.



So bleiben Sie in Kontakt mit den Menschen, die Ihnen nahe stehen. Und wenn 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 Handy, das Sie immer bei sich tragen und gut benutzen können, kann hier sehr hilfreich sein.



Ein Notrufauslöser kann auf unterschiedliche Weise getragen werden.



So könnte Video-Telefonie per Tablet-PC aussehen.

Über das Internet können Sie mit der Familie und mit Freunden über eine unbegrenzte Entfernung telefonieren und Ihre Gesprächspartner gleichzeitig dabei sehen. Die Voraussetzungen dafür sind ein Computer mit Kamera, z. B. ein Laptop oder Tablet-PC und eine schnelle Datenverbindung durch Ihren Telefonanbieter. Die notwendigen Programme sind im Internet kostenlos verfügbar.

Im Zeitalter von Internet und Telemedizin

Neue Systeme zur Erfassung Ihrer persönlichen Vitaldaten (z. B. Blutdruck, Herzfrequenz, Gewicht, Blutzuckerwerte) und Weiterleitung über die „Datenautobahn“ an Ihren Arzt werden weiterhin getestet und entwickelt. Durch diese Systeme kann zukünftig vielen Patientinnen und Patienten der (Kontroll-)Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt

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



Der Saugroboter fährt auch mühelos über Teppichkanten

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 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 von Ihrem Händler beraten, wenn Sie ein neues Bügeleisen aussuchen.

Ähnlich funktioniert die Herdsicherung. Sie reagiert z. B. auf Überhitzung, Kontakt und Bewegung.



Durch Berührung der Sensormatte wird das Licht auf dem Nachtschrank angeschaltet



Mit der Abschaltautomatik brennt auch beim spannendsten Film nichts an

Roboter – die sympathischen Hausdiener

Besonders körperlich anstrengende Arbeiten wie Staubsaugen oder Rasenmähen können schnell kräftezehrend sein und zur Last werden.

Die kleinen **Haushalts-Roboter** sind deshalb inzwischen sehr willkommene Alltagshelfer bei Jung und Alt. Ist das zu bearbeitende Terrain erst einmal definiert, arbeiten die stummen Diener selbstständig, effizient und leise und weichen dabei sogar Hindernissen aus. Kleine Höhenunterschiede wie Teppichkanten meistern sie ohne Schwierigkeiten. Bei Absturzkanten wie Treppentufen machen sie jedoch Halt und kehren um.

Durch die individuelle Zeiteinstellung sind sie kleine Heinzelmännchen, die auch während der Abwesenheit der Bewohnerinnen und Bewohner selbstständig arbeiten. Sollte den kleinen Helfern während oder nach der Arbeit die Energie fehlen, fahren sie automatisch zur Aufladestation und tanken neue Kraft.



Der Mähroboter kürzt das Gras und zerkleinert das Laub

i

Das können Sie SELBST PRÜFEN:

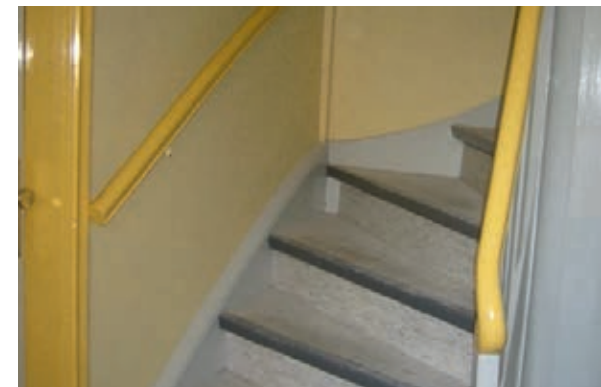
- Sind alle Fenster und Türen gut zu erreichen, zu öffnen und zu schließen?
- Können Sie Ihre Rollläden einfach und gut bedienen?
- Gibt es eine Nachtbeleuchtung?
- Können Sie die Haustürklingel und das Telefon gut hören?



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

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.

Oft ist an Treppen nur an einer Seite ein Handlauf vorhanden, jedoch lässt sich an jeder Treppe ein zweiter Handlauf 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, eine kleine Bank auf dem Treppenpodest lädt 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. Der bringt Sie ohne viel Mühe hinauf. 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 sowie Preisen. Nicht immer ist die billigste Variante die, die sich für Ihre Bedürfnisse und Ihre Treppe am besten eignet. Holen Sie auf jeden Fall mehrere Angebote ein und vergleichen Sie die Angebote 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. Hier kann eine Wohnberatung sehr sinnvoll sein.



Das können Sie **SELBST PRÜFEN:**

- Sind an beiden Seiten der Treppe Handläufe angebracht, die sich gut greifen lassen?
- Ist der Treppenbelag rutschsicher?
- Sind die einzelnen Stufenkanten kontrastreich gekennzeichnet?
- Ist die Beleuchtung zu jeder Tages- und Nachtzeit hell genug?

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

Treppensteigen zu zweit

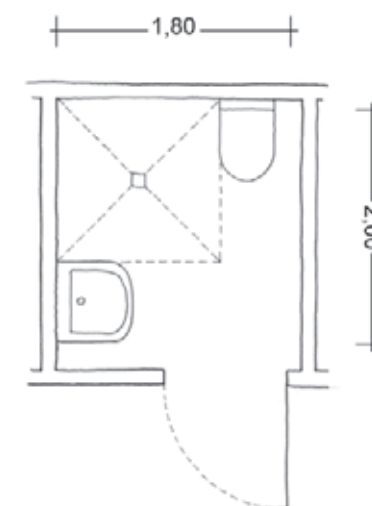
Auch Treppensteigegeräte, die mit jedem herkömmlichen Rollstuhl zu kombinieren sind, können helfen, Stufen zu überwinden. Allerdings muss es eine Hilfsperson geben, die dieses Gerät bedienen kann. Dafür ist kein großer Kraftaufwand notwendig, wohl aber eine gewisse Technik in der Handhabung.

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.



Ein barrierefreies Duschbad braucht nicht viel Platz.

Wenn Sie in Ihrem eigenen Haus alt werden wollen, dann empfiehlt es sich, solche Möglichkeiten rechtzeitig zu prüfen.

Frühzeitige bauliche Veränderungen können dazu beitragen, Wohnlichkeit lange zu erhalten und Nutzungseinschränkungen ganz zu vermeiden.



Oft lässt sich das Gäste-WC zum Duschbad erweitern.



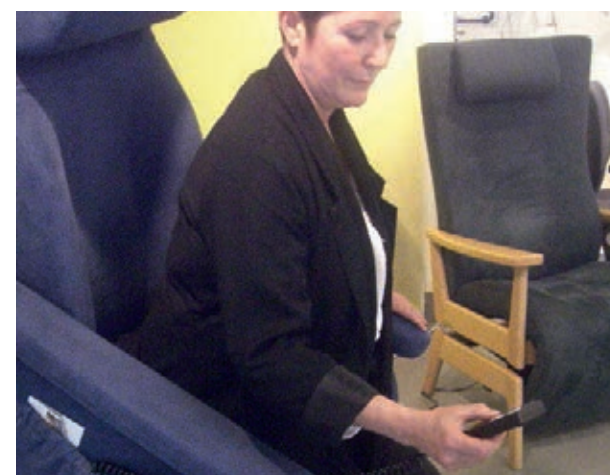
Praktisch und bequem sind Sitzmöbel in der richtigen Höhe.

Wohnzimmer – BEHAGLICHKEIT IN DER GUTEN STUBE

Das Wohnzimmer ist der Paraderaum 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. So genannte **Aufstehhilfen** oder **Aufrichtesessel** 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 gute Beleuchtung sicherstellen!



Zu niedrige Sitzmöbel lassen sich mit Aufstehhilfen nachrüsten.



Einen Aufstehsessel sollte man vor dem Kauf gründlich ausprobieren.

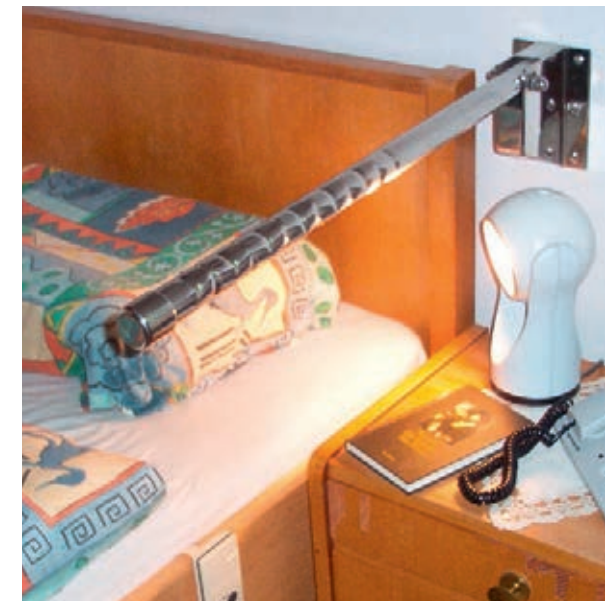
Das können Sie SELBST PRÜFEN:

- 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?

i

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 oder andere Dinge. 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. Auch Ihr altes Bett lässt sich mit einfachen Mitteln erhöhen, indem die Tischlerin oder der Tischler die Beine verlängert. Bei längerer Bettlägerigkeit kann ein verstellbarer Einlegerahmen gute Dienste leisten, weil man sich dann zum Lesen oder Essen besser aufrichten kann. Oft können 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?

i



Ein ausreichend hohes Bett und genügend Abstellfläche sind im Alltag wichtig.



Die Geschirrspülmaschine in guter Arbeitshöhe erleichtert das Ein- und Ausräumen.

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?

i

Küche – WO LEIB UND SEELE ZUSAMMEN KOMMEN

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 ausreichend 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. Oberschränke sollten auch ohne riskante Kletterpartien erreichbar sein. In vielen Küchen hängen die Schränke zu hoch. Falls Sie Hilfe beim Herunterhängen Ihrer Küchenschränke benötigen, wenden Sie sich an die Wohnberatung.



Die Stehhilfe unterstützt bei der Hausarbeit.



Die Hängeschränke sollten gut erreichbar sein.



Schubladenauszüge bieten eine gute Übersicht.



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



Viele Hilfsmittel erleichtern das Arbeiten mit einer Hand.

Haushaltshelfer sehr willkommen

Nutzen Sie die zahlreichen praktischen Haushaltshelfer, die es gibt, um Ihnen das Leben im eigenen Heim zu erleichtern: Eine Kehrgarnitur mit langem Stiel sorgt für Sauberkeit ohne mühevollles Bücken. Mit einem abbremsbaren Drehstuhl können Sie sicher in der Küche hin- und herrollen.

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 Geschirteile erleichtern das Essen und Trinken auch 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.*



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

Bad – KÖRPERPFLEGE VON KOPF BIS FUSS

Bei der täglichen Hygiene und Körperpflege legt man auf Selbstständigkeit den größten Wert. Hier lässt man sich nur ungern helfen und spricht nicht gern über mögliche Probleme. Dabei ist oft schon bei geringen körperlichen Einschränkungen die Nutzung des Badezimmers erschwert. Es treten leicht Engpässe und Unfallgefahren auf: Badewannen sind nur noch schwer benutzbar, Duschestiege zu hoch, Toiletten zu niedrig oder Waschbecken nicht passend angebracht. Zum Glück gibt es viele pfiffige Ideen und Lösungen, durch die eine sichere und bequeme Benutzung des Badezimmers möglich 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 kann die Benutzung der Wanne erleichtern.

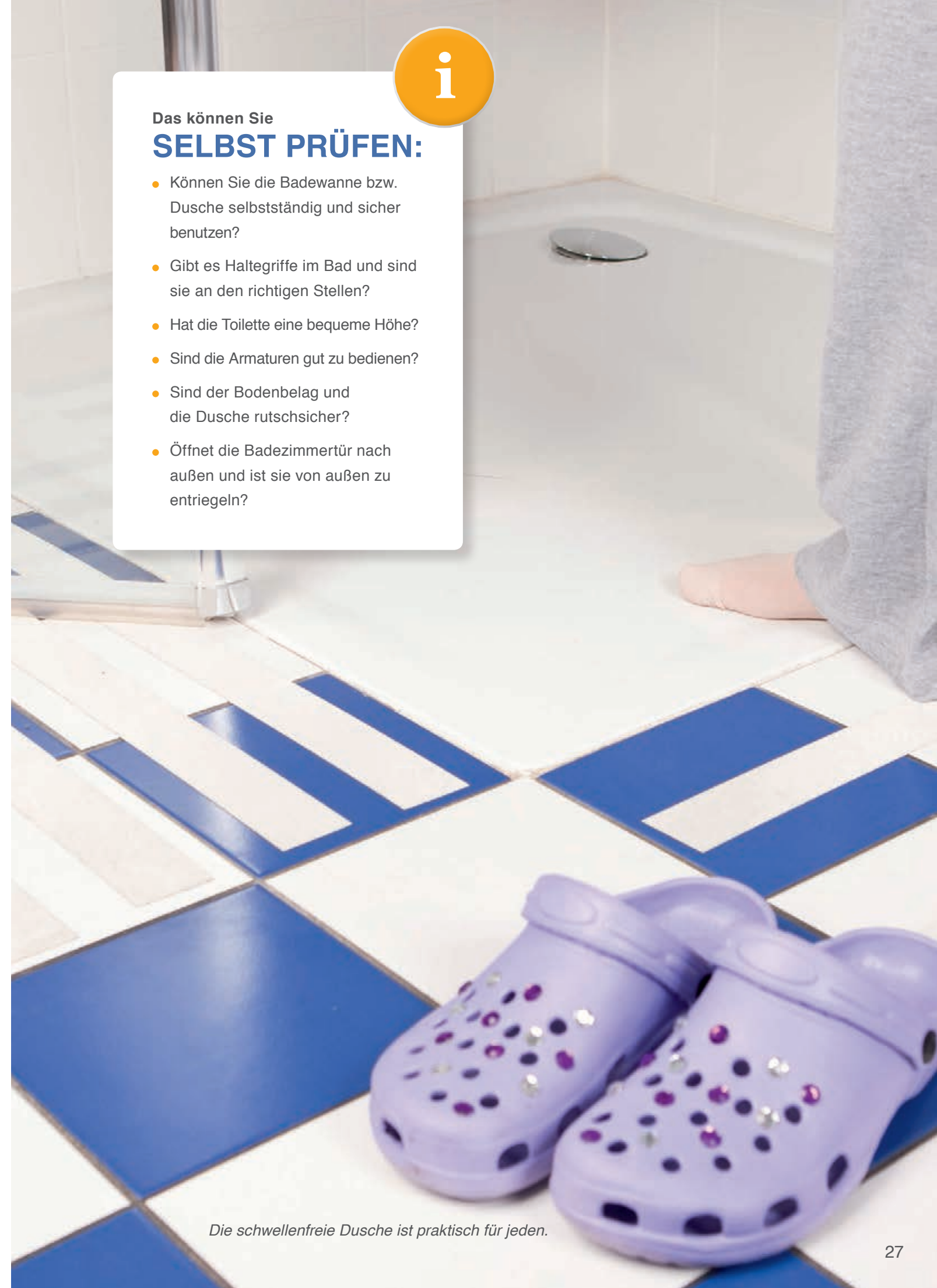


Der Badewannenlift ermöglicht das Baden auch mit eingeschränkter Beweglichkeit.

i

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 von außen zu entriegeln?



Die schwellenfreie Dusche ist praktisch für jeden.



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 Duschrolsitz ist so montiert, dass er über die Dusche hinausragt. So kann man sich im Sitzen über das Duschbecken zurückrollen.



Ein Duschrolsitz 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 der 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 an der Badewanne.



Vorher: Das enge Bad ließ sich nicht mehr benutzen.



Nachher: Durch den Umbau wurde Bewegungsfreiraum 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. Dann können Helferinnen oder Helfer in den Raum gelangen, falls jemand im Bad gestürzt ist. Öffnet die Tür nach innen, kann es passieren, dass die gestürzte Person davor liegt und den Zugang versperrt. Wichtig ist ein von außen mit einer Münze zu öffnendes Türschloss. 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 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 ob der Einbau einer Schiebe- oder Raumsparthür sinnvoll ist. 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.



Balkon/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 ermöglicht Ihnen den Aufenthalt im Freien bei (fast) jedem Wetter.



Ein schwellenfreier Balkonzutritt ist für alle praktisch.



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

i

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. Viele Menschen mit demenziellen Erkrankungen leben zuhause, zumeist mit Unterstützung von ihren Angehörigen oder Pflegediensten.



Die alten Gewohnheiten wie z. B. das Handaufbrühen von Kaffee können meist noch lange ausgeführt werden.

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 kein Patentrezept. Grundsätzlich sollte so wenig wie möglich verändert werden. Hilfreich ist, das Wohnumfeld zu vereinfachen und auf zu viele Reize zu verzichten.

Ausgehend von den auftretenden Alltagsproblemen sind individuelle Lösungen zu finden, die an der Biografie und den Bedürfnissen, am Langzeitgedächtnis und an stabilen Gewohnheiten anknüpfen.



Alte Fotos wecken Erinnerungen und laden zum Gespräch ein.



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

Die Wohnung sicher machen

Menschen mit Demenz können Gefahren häufig nicht 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 zur 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 allzu viel Frustration zu erzeugen. Ein Vorhang vor der Tür, eine übertapezierte oder passend zur Wand gestrichene Tür oder ein Wäscheständer können 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 Windspiel machen die Angehörigen aufmerksam, wenn die Wohnung verlassen wird. So können sie schnell reagieren.



Der Wäscheständer als gewollte Barriere versperrt den Ausgang.



Vertraute Gegenstände vermitteln Sicherheit und Geborgenheit.



Glastüren erleichtern das Auffinden von Gegenständen.

Vereinfachen und Strukturieren

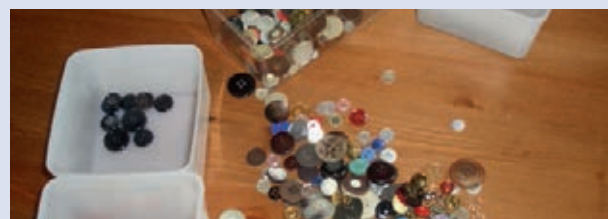
Ein übersichtlich gestaltetes Wohnumfeld gibt Orientierung und bietet nicht zu viele ablenkende Reize. Bei leichten Demenzerkrankungen können Merktzettel und Hinweisschilder sowie Schränke mit Glastüren die Orientierung erleichtern. Gebrauchsgegenstände wie z. B. Geschirr oder Kochtöpfe sollten reduziert 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 spiegelnde 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 auch aus, wenn die Wohnumgebung Möglichkeiten zur Beschäftigung bietet. Dabei sollten alte Gewohnheiten und Interessen berücksichtigt und in vereinfachter Form angeboten werden: ein Bügelbrett und ein Bügeleisen mit Abschaltautomatik, eine alte Schreibmaschine oder Knöpfe/Schrauben, die zum Sortieren auffordern.

Leicht lassen sich auch Orte schaffen, die zum Verweilen einladen, wie der Lieblingssessel mit einem kleinen Tisch, auf dem ein offenes Fotoalbum liegt.



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



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, eine Pflegestufe 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 aufgrund einer medizinischen Diagnose verordnet hat. Das können z. B. Seh- und Hörhilfen, Badehilfen, Toilettensitzerhöhungen sowie Geh- und Aufrichthilfen sein. Der Arzt stellt ein Rezept aus, für das Sie bei einem Sanitätshaus ein geeignetes Hilfsmittel erhalten. Voraussetzung ist, dass das Hilfsmittel im Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenkassen verzeichnet ist und eine Hilfsmittelnnummer

i

Finanzierungsmöglichkeiten BESTEHEN BEI:

- den Krankenkassen
- den Pflegekassen
- den übrigen Rehabilitationsträgern
- dem Sozialamt
- dem Land Niedersachsen – Wohnungsbauförderung (N-Bank)
- der Kreditanstalt für Wiederaufbau – KfW

hat. Bei größeren Hilfsmitteln empfiehlt es sich, vor der Beschaffung Kontakt mit der Krankenkasse aufzunehmen: Manchmal werden z. B. Hilfsmittel aus einem eigenen Hilfsmittelager der Krankenkassen geliefert oder leihweise zur Verfügung gestellt. Oder die Kasse finanziert nur Produkte bestimmter Hersteller.

Im Regelfall muss die Versicherte oder der Versicherte sich an den Kosten des Hilfsmittels in Form einer Zuzahlung beteiligen. Dabei sind grundsätzlich 10% des Abgabepreises des Hilfsmittels zu zahlen. Die Zuzahlung beträgt mindestens 5 Euro und höchstens 10 Euro. Bei Leihartikeln fällt keine Zuzahlung an. Nähere Auskünfte erteilen die Krankenkassen.

Die Krankenkassen halten Kostenobergrenzen je Hilfsmittel ein. Wird ein teurerer Artikel gewünscht, ist dies gegen Zahlung eines Aufpreises möglich.

Es gibt mittlerweile auch viele kleinere Hilfsmittel in Supermärkten oder Baumärkten zu kaufen. Dort müssen sie vollständig selbst bezahlt werden, da diese nicht Vertragspartner der Krankenkassen

sind. In der Regel werden die Hilfsmittel dort ohne fachliche Beratung verkauft und müssen auch selbst angepasst und montiert werden. Der Erwerb eines Hilfsmittels über eine Verschreibung bietet den Vorteil einer fachgerechten Beratung. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Sanitätshäuser kommen in der Regel auch ins Haus, damit Hilfsmittel vor Ort ausprobiert und den Bedürfnissen entsprechend angepasst werden können. Außerdem haben Sie oft die Möglichkeit, innerhalb einer Frist ein Hilfsmittel gegen ein anderes auszutauschen, wenn sich dieses als das besser geeignete erweist.

Manche Sanitärhandwerkerinnen oder Sanitärhandwerker können ebenfalls Hilfsmittel über die Krankenkassen 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?

Personen, die eine Pflegestufe haben, erhalten von der Pflegekasse Pflegehilfsmittel. Dies können je nach Bedarf z.B. ein spezielles Pflegebett, ein Roll- oder ein Toilettenstuhl sein. Entscheidend ist, dass die Hilfsmittel die Pflege erleichtern, die Beschwerden der Pflegebedürftigen oder des Pflegebedürftigen lindern oder eine selbstständige Lebensführung ermöglichen. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Pflegekasse beurteilen, ob ein Pflegehilfsmittel notwendig ist. Sie erstellen eine entsprechende Dokumentation als Grundlage für die Verordnung. Häufig werden die Pflegehilfsmittel leihweise zur Verfügung gestellt.

Die Pflegekasse beteiligt sich auch an baulichen Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes. Diese müssen geeignet sein, die selbstständige Lebensführung wiederherzustellen, die Pflege zu ermöglichen oder sie zu erleichtern. Solche Umbaumaßnahmen können der Einbau eines Treppenlifts, eine Türverbreiterung, der Einbau einer bodengleichen Dusche oder anderes sein. Die Pflegekasse zahlt einen Zuschuss von

zur Zeit maximal 2.557 Euro je Maßnahme. „Eine Maßnahme“ umfasst dabei alle Veränderungen der Wohnung zusammen, die zum Zeitpunkt der Antragstellung notwendig sind. Wenn mehrere Pflegebedürftige in einem Haushalt zusammenleben, ist die Kombination der individuellen Zuschussansprüche bis zu maximal 10.224,00 € möglich. Wichtig sind die Antragstellung bei der Pflegekasse und die Genehmigung vor Beginn der Umbaumaßnahme. Die für die/den Betroffene/n zuständige Pflegekasse (das ist im Regelfall dieselbe wie die Krankenkasse) informiert über das Antragsverfahren.

Welche Kosten werden von den anderen Rehabilitationsträgern übernommen?

Leistungen zur Wohnungsanpassung werden von Rehabilitationsträgern dann gewährt, wenn sie dazu dienen, behinderte Menschen ins Arbeitsleben einzugliedern. Die Leistungen müssen die Teilhabe der Betroffenen am Arbeitsleben möglichst auf Dauer sichern. Ziel ist, dass der Arbeitsplatz möglichst selbstständig und barrierefrei erreicht werden kann. Gefördert werden also nur Maßnahmen, die zum Erreichen des Arbeitsplatzes notwendig sind, und Maßnahmen am Arbeitsplatz selbst. Die Maßnahme muss notwendig und wirtschaftlich sein und wird unabhängig vom Einkommen gezahlt.

Darüber hinaus bietet der Rehabilitationsträger Hilfen und Unterstützung zur Wohnungsanpassung, wenn damit die „Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft“ gesichert wird. Damit soll dem behinderten Menschen ermöglicht werden, ein eigenständiges Leben im häuslichen Umfeld zu führen und Kontakte mit anderen Menschen zu pflegen.

Es muss eine anerkannte Behinderung vorliegen oder eine Behinderung drohen. Eine Grenze der Förderhöhe besteht nicht. Welcher der Rehabilitationsträger (Krankenversicherung, Rentenversicherung, Agentur für Arbeit oder Sozialamt) für Sie infrage kommt, erfahren Sie bei der zuständigen Reha-Service-Stelle in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis. Die Adressen können Sie bei den vorgenannten



Die Wohnberatung hilft auch beim Stellen von Anträgen.

Rehabilitationsträgern erfragen oder auf www.reha-servicestellen.de nachschlagen.

Wann ist das Sozialamt zuständig?

Nach dem SGB XII gewährt das Sozialamt Leistungen zur Verbesserung der Wohnsituation älterer und behinderter Menschen. Diese Leistungen erhalten Sie, wenn die Anspruchsvoraussetzungen hierfür erfüllt werden (Hilfe- und Pflegebedarf oder Behinderung), kein anderer vorrangig verpflichteter Kostenträger vorhanden ist und die Übernahme der Kosten für Sie als Antragstellerin oder Antragsteller oder für Ihre Angehörigen nicht möglich oder nicht zumutbar ist. Es werden also die Einkommensverhältnisse der Antragstellerin bzw. des Antragstellers, der Ehegattin oder des Ehegatten oder der Lebenspartnerin oder des Lebenspartners sowie ggf. der Angehörigen ersten Grades in gerader Linie (Eltern, Kinder) geprüft. Die Einkommensgrenzen sind jedoch höher als bei der Hilfe zum Lebensunterhalt.

Mögliche Anspruchsgrundlagen hierfür sind die Eingliederungshilfe nach dem 6. Kapitel SGB XII oder die Hilfe zur Pflege nach dem 7. Kapitel SGB XII.

Zwar muss ein Hilfe- und Pflegebedarf oder eine Behinderung vorliegen, der Pflegebegriff ist jedoch sehr viel breiter gefasst als bei der gesetzlichen

Pflegeversicherung im Sinne des SGB XI. Im Einzelfall wird geprüft, ob der Verbleib in der Wohnung durch die Maßnahme längerfristig gesichert und welches die wirtschaftlichste Lösung ist.

Gegebenenfalls kommt auch eine Leistungsgewährung im Rahmen der sogenannten Altenhilfe nach dem 9. Kapitel SGB XII in Betracht.

Die Leistungen werden als Zuschuss oder als Darlehen gewährt. Nähere Auskünfte zu den Anspruchsvoraussetzungen und den Einkommens- und Vermögensgrenzen im Einzelnen erteilt das für Ihren Wohnsitz zuständige Sozialamt.

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

Das Land Niedersachsen fördert in seinem Wohnungsbauprogramm Wohnungsanpassungsmaßnahmen mit dem Förderbaustein „**Altersgerechte Modernisierung von Wohneigentum**“. Die Mittelvergabe erfolgt über die Investitions und Förderbank Niedersachsen (NBank) und ist an Einkommensgrenzen der Nutzerinnen und Nutzer gebunden.

Zielgruppe der Förderung sind Haus- oder Wohnungseigentümer, die ein selbstgenutztes Wohngebäude altersgerecht modernisieren wollen. Gefördert werden altersgerechte Modernisierung z. B. bar-

rierereduzierende Maßnahmen, Anpassung der Raumgeometrie, von Bedienelementen und Sanitär-objekten. Für Kosten, die je Wohnung mindestens 10.000 Euro und maximal 75.000 Euro betragen, kann ein zinsloses, ab dem 11. Jahr zinsgünstiges Darlehen in Höhe von 40 % der Gesamtkosten gewährt werden.

Auch das Zusammenleben von Jung und Alt wird unterstützt: Eigentümer-Haushalte mit mindestens einem Kind und einer über 60 Jahre alten Person können für eine altengerechte Wohnraumanpassung ein Darlehen von bis zu 40 % der Kosten erhalten.

Informationen gibt es bei den Wohnraumförderstellen in den Landkreisen, Städten oder Gemeinden – hier werden auch die Anträge gestellt. Des Weiteren kann man sich bei der Förderberatung der NBank informieren.

Investitions- und Förderbank
Niedersachsen – NBank,
Günther-Wagner-Allee 12–16, 30177 Hannover,
Tel.: (05 11) 30 03 10, Fax: (05 11) 30 03 13 00,
info@nbank.de, www.nbank.de

Förderberatung: Tel.: (05 11) 30 03 13 13,
Fax: (05 11) 30 03 11 13 13,
wohnraum@nbank.de

Das Programm „Altersgerecht Umbauen“ der KfW

Das Programm „Altersgerecht Umbauen“ der Kreditanstalt für Wiederaufbau – KfW bietet zinsvergünstigte Kredite für alle Bürgerinnen und Bürger an, die ihre Immobilie altersgerecht umbauen möchten. Die Kredite werden über die Hausbanken vergeben. Die aktuellen Konditionen und weitere Informationen für Interessierte sind auch erhältlich unter www.kfw.de/altersgerecht-umbauen-kredit oder über das Infocenter der KfW Bankengruppe unter der Telefonnummer 0800-539-9002.

Beteiligung der Vermieterin oder des Vermieters

Vermieterinnen oder Vermieter können angesprochen werden, wenn es um die (Mit-)Finanzierung von

Wohnungsanpassungsmaßnahmen geht. Bei baulichen Veränderungen muss sowieso Kontakt aufgenommen werden, um eine Genehmigung einzuholen. Die Mieterin oder der Mieter haben zwar ein grundsätzliches Recht auf Herstellung der Barrierefreiheit, das im §554a des BGB verankert ist. Vermieterinnen oder Vermieter dürfen aber unter bestimmten Umständen ihre Zustimmung verweigern.

Viele Vermieterinnen oder Vermieter beteiligen sich an Umbaumaßnahmen für ihre Mieterinnen oder 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. Werden reine Modernisierungsmaßnahmen umgesetzt, die den Wohnwert einer Wohnung erhöhen, darf die Vermieterin oder der Vermieter pro Jahr 11 % der Kosten auf die Miete umlegen.

Was haben Sie von Investitionen 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 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 Handwerkerleistungen bis zu einer Summe von 1200 Euro (20 % von maximal 6000 Euro) direkt von der Steuerschuld abziehen. Wichtig zu beachten ist dabei, dass dies nur für die Kosten der reinen

Handwerkerleistung inklusive der Mehrwertsteuer, nicht aber für Materialkosten gilt, und dass die Rechnung per Bankauftrag (Überweisung) bezahlt werden muss.

Kranke oder behinderte Personen können die Mehraufwendungen für die krankheitsbedingte oder behindertengerechte Gestaltung des individuellen Wohnumfeldes als außergewöhnliche Belastung nach § 33 des Einkommensteuergesetzes (EStG) steuerlich absetzen. (Bundesfinanzhof, Urt. v. 24.2.2011, VI R 16/10; Volltext unter BeckRS 2011, 95034).

Wohnberatungsstellen in den LANDKREISEN UND KREISFREIEN STÄDTEN

In fast allen Landkreisen und kreisfreien Städten Niedersachsens wird Wohnberatung kosten- frei 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 Mitar- beiter durch offizielle Stellen, die zumeist beim Landkreis, den kreisfreien Städten oder dem Seniorenservicebüro/Senioren- und Pflegestütz- punkt Niedersachsen angesiedelt sind und die die Seriosität des Angebotes und die Qualität der Arbeit sicher stellen. Die bei Drucklegung aktuel- len Adressen der Ansprechpartner finden Sie in der unten stehenden Liste.

Da die laufenden Änderungen in dieser Broschüre keine Berücksichtigung finden, können Sie die neuesten Adressen unter **www.neues-wohnen-nds.de/wohnberatung/ anlaufstellen** im Internet nachlesen oder unter der Telefonnummer **(0511) 16 59 10-85** erfragen.

Ammerland
Ammerland Landkreis
Seniorenservicebüro
Ammerlandallee 12, 26655 Westerstede
Tel.: (0 44 88) 56 27 71
seniorenservicebuero@ammerland.de

Aurich Landkreis
Seniorenservicebüro
Uffenstr. 1, 26506 Norden
Tel.: (0 49 31) 92 42 00
seniorenservicebuero@vhs-norden.de

Braunschweig Stadt
Wohnberatung Musterwohnung
Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Braunschweig/Salzgitter e. V.
Hallestraße 54 (Eingang Sachsendamm),
38124 Braunschweig
Tel.: (05 31) 7 99 88 11
luetjohann@drk-kv-bs-sz.de

Celle Landkreis
Seniorenservicebüro Celle
im Mehr-Generationen-Haus
Fritzenwiese 46, 29221 Celle
Tel.: (0 51 41) 9 01 31 01
seniorenservicebuero-celle@web.de

Cuxhaven Landkreis
Landkreis Cuxhaven
Senioren- und Pflegestützpunkt
Seniorenservicebüro
Vincent-Lübeck-Str. 2, 27474 Cuxhaven
Tel.: (0 47 21) 66 22 59
ssb@landkreis-cuxhaven.de

Delmenhorst
Seniorenberatung der Stadt Delmenhorst
Am Stadtwall 10, 27749 Delmenhorst
Tel.: (0 42 21) 99 25 35
helma.ottersberg@delmenhorst.de

Diepholz Landkreis
Pflegestützpunkt
Grafenstraße 3, 49356 Diepholz
Tel.: (0 54 41) 97 61 04 41 04 5
pflegestuetzpunkt@diepholz.de
(auch die Seniorenservicebüros bieten Wohnberatung an)

Emden
Stadt Emden
Wohnberatung für ältere Menschen und
Menschen mit Behinderung
Maria-Wilts-Str. 3, 26721 Emden
Tel.: (0 49 21) 87 13 69
wohnberatung@emden.de

Emsland
Landkreis Emsland
Ehrenamtsservice
Ordeniederung 1, 49716 Meppen
Tel.: (0 59 31) 44 23 22
ehrenamtsservice@emsland.de

Friesland
Landkreis Friesland
Fachbereich Planung und Bauordnung
Lindenallee 1, 26441 Jever
Tel.: (0 44 61) 91 93 33 1
k.ullrich@landkreis-friesland.de

Gifhorn
Seniorenservicebüro im Landkreis Gifhorn
Am Wasserturm 5, 38518 Gifhorn
Tel. (0 53 71) 80 44 44 4
seniorenservicebuero@drk-gifhorn.de

Goslar
Seniorenservicebüro Landkreis Goslar
Jakobikirchhof 5-6, 38640 Goslar
Tel.: (0 53 21) 3 11 96 00
seniorenservicebuero@landkreis-goslar.de

Göttingen Stadt
Stadt Göttingen
Seniorenberatung/Pflegestützpunkt
Hiroschimaplatz 1–4, 37083 Göttingen
Tel.: (05 51) 4 00 21 77
m.hoenig@goettingen.de

Göttingen Landkreis
Landkreis Göttingen
Pflegestützpunkt
Reinhäuser Landstraße 4, 37083 Göttingen
Tel.: (05 51) 52 59 09 90 8
Pflegestuetzpunkt@landkreisgoettingen.de

Freie Altenarbeit Göttingen e. V.
Am Goldgraben 14, 37073 Göttingen
Tel.: (05 51) 4 36 06
FreieAltenarbeitGoettingen@t-online.de

Grafschaft Bentheim Landkreis
Seniorenservicebüro Grafschaft Bentheim
Standort Nordhorn:
Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim
Van-Delden-Str. 1–7, 48529 Nordhorn,
Tel.: (0 59 21) 8 19 89 89
team@fa-grafschaft.de

Seniorenservicebüro Grafschaft Bentheim
Standort Emlichheim: Senfkorn
Mehrgenerationenhaus Emlichheim gGmbH
Wilsumer Str. 2–4, 49824 Emlichheim
Tel.: (0 59 43) 91 43 22
info@mgh-senfkorn.de

Hameln-Pyrmont
Seniorenservicebüro Landkreis Hameln-Pyrmont
Osterstraße 46 (Eingang Kleine Straße)
31785 Hameln
Tel.: (0 51 51) 57 61 51 o. 20 23 49 6
seniorenservicebuero@hameln.de

Hannover Stadt
Kommunaler Seniorenservice Hannover
Ihmepassage 5, 30449 Hannover
Tel.: (05 11) 16 84 23 45
57-infothek@hannover-stadt.de

Hannover Region
Region Hannover
Hildesheimerstr. 20, 30169 Hannover
Tel.: (05 11) 61 62 25 07
theo.piltz@region-hannover.de

Harburg
Seniorenservicebüro Landkreis Harburg,
Schlossplatz 6, 21423 Winsen (Luhe)
Tel.: (0 41 71) 69 33 38
ssb@lkharburg.de

Heidekreis

Landkreis Heidekreis – Fachbereich Gesundheit
Dienststelle Walsrode:
Dierkingstr. 19, 29664 Walsrode
Außenstelle Soltau:
Harburger Straße 2, 29614 Soltau
Tel.: (0 51 61) 9 80 60
m.letter@heidekreis.de

Helmstedt

SPN Senioren- und Pflegestützpunkt Nieder-
sachsen Seniorenservicebüro für den Landkreis
Helmstedt
Conringstr. 28, 38350 Helmstedt
Tel.: (0 53 51) 5 36 16 54
mail@seniorenservicebuero-helmstedt.de

Hildesheim Landkreis

Pflegestützpunkt Hildesheim
Bischof-Janssen-Str. 31, 31134 Hildesheim
Tel.: (0 51 21) 30 91 60 2
pflegestuetzpunkthildesheim@
landkreishildesheim.de

Pflegestützpunkt Alfeld
Ständehausstr. 1, 31061 Alfeld
Tel. (05181) 70 48 13 2
pflegestuetzpunktalfeld@landkreishildesheim.de

Holzminden

Seniorenservicebüro beim Landkreis
Holzminden
Bürgermeister-Schrader-Str. 24
37603 Holzminden
Tel.: (0 55 31) 70 73 26
seniorenservicebuero@landkreis-holzminden.de

Leer

Landkreis Leer
Seniorenbeauftragte
Bergmannstr. 37, 26789 Leer
Tel.: (04 91) 9 26 16 00
heike.diekhoff@lkleer.de

Lüchow-Dannenberg

Lüchow-Dannenberg Seniorenservicebüro
Königsberger Str. 10, 29432 Lüchow
Tel.: (0 58 41) 12 02 12
seniorenbuero@luechow-dannenberg.de

Lüneburg

Hansestadt Lüneburg
Seniorenservicebüro und Pflegestützpunkt
REGION Lüneburg
Hospital zum Großen Heiligen Geist
Heiligengeiststr. 29a
21335 Lüneburg
Tel.: (0 41 31) 30 93 81 1
ssb@stadt.lueneburg.de

Nienburg/Weser

Seniorenservicebüro und Pflegestützpunkt
im Landkreis Nienburg/Weser
Rühmkorffstraße 12, 31582 Nienburg
Tel.: (0 50 21) 96 76 82
altenhilfe@kreis-ni.de

Northeim

Landkreis Northeim – Pflegestützpunkt
Medenheimer Str. 6–8, 37154 Northeim
Tel.: (0 55 51) 70 81 23
yrehms@landkreis-northeim.de

DRK Kreisverband Einbeck e.V.
Hubeweg 35
37574 Einbeck
Telefon (0 55 61) 93 62 30
christine.hanelt@kv-einbeck.drk.de

Oldenburg Stadt

Seniorenservicebüro der Stadt Oldenburg
Straßburger Straße 8, Raum 0-22/0-24
26123 Oldenburg
Tel.: (04 41) 2 35 38 80
seniorenservicebuero@stadt-oldenburg.de

Oldenburg Landkreis

Seniorenservicebüro aktivA, Rathaus,
Friedrichstraße 16, 26203 Wardenburg
Tel.: (0 44 07) 7 31 43
seniorenservicebuero@wardenburg.de

Osnabrück Stadt

Seniorenservicebüro
Bierstr. 32A, 49074 Osnabrück
Tel.: (05 41) 3 23 41 75
seniorenservicebuero@osnabrueck.de

Osnabrück Landkreis

Landkreis Osnabrück
Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück
Tel.: (05 41) 5 01 32 07
andreas.stallkamp@lkos.de

Osterholz Landkreis

Seniorenservicebüro
Familienzentrum OHZ e. V. und
Mehrgenerationenhaus
Bördestr. 29a, 27711 Osterholz-Scharmbeck
Tel.: (0 47 91) 90 58 48
info@familienzentrum-ohz.de

Seniorenservicebüro Amtmann-Schroeter-Haus
Hauptstr. 63, 28665 Lilienthal
Tel.: (0 42 98) 63 99
ash@amtman-schroeter-haus.de

Osterode am Harz

Landkreis Osterode am Harz
Seniorenservicebüro/Pflegestützpunkt
Herzberger Str. 5, 37520 Osterode am Harz
Tel.: (0 55 22) 96 02 49 o. 96 02 58
ulrike.stahmann-fuchs@landkreis-osterode.de
claudia.nussbaum@landkreis-osterode.de

Peine

Seniorenservicebüro Niedersachsen
für den Landkreis Peine
Winkel 31, 31224 Peine
Tel.: (0 51 71) 8 04 71 60
seniorenservicebuero@landkreis-peine.de

Rotenburg (Wümme)

Landkreis Rotenburg (Südliches Kreisgebiet)
„RoSe“-Seniorenberatung und Pflegestützpunkt
Gesundheitsamt Rotenburg,
Bahnhofstr. 15, 27356 Rotenburg (Wümme)
Tel.: (0 42 61) 9 83 32 75
ursula.seidler@lk-row.de

Landkreis Rotenburg (Nördliches Kreisgebiet)
Gesundheitsamt Bremervörde,
„RoSe“-Seniorenberatung und Pflegestützpunkt
Amtsallee 4, 27432 Bremervörde
Tel.: (0 47 61) 9 83 52 30
beate.schulz-behrmann@lk-row.de

Salzgitter

Seniorenbüro Salzgitter
Joachim-Campe-Str. 6–8, 38226 Salzgitter
Tel.: (0 53 41) 8 39 32 57
seniorenbuero@stadt.salzgitter.de

Schaumburg

Landkreis Schaumburg
Fachdienst Altenhilfe
Breslauer Str. 2–4, 31655 Stadthagen
Tel.: (0 57 21) 70 37 89
fachdienst-altenhilfe.50@landkreis-schaumburg.de

Stade

Seniorenservicebüro Landkreis Stade
Poststraße 21, 21682 Stade
Tel.: (0 41 41) 92 77 13
seniorenservicebuero@landkreis-stade.de

Uelzen Landkreis

Seniorenservicebüro
Stadt Uelzen, Rathaus
Herzogenplatz 2, 29525 Uelzen
Tel.: (05 81) 8 00 62 83
seniorenservicebuero@stadt.uelzen.de

Vechta

Freiwilligenbörse Ehrensache im
Seniorentreffpunkt des Ludgeruswerk e.V. Lohne
Brinkstraße 41, 49393 Lohne
Tel. (0 44 42) 80 60 71
freiwilligenboerse@ludgerus-werk.de

Seniorenservicebüro für den Landkreis Vechta
Bürgermeister-Möller-Platz 1
49377 Vechta
Tel.: (0 44 41) 99 27 44
info@seniorenservicebuero-vechta.de

Verden

Landkreis Verden
Seniorenservicebüro
Senioren- und Pflegeberatung
Lindhooper Str. 67, 27283 Verden
Tel.: (0 42 31) 1 53 00
seniorenservicebuero@landkreis-verden.de

Wesermarsch

Seniorenservicebüro im Mehrgenerationenhaus
Nordenham
Viktoriastr. 16, 26954 Nordenham
Tel.: (0 47 31) 3 90 53 90
seniorenservicebuero@caritas-wesermarsch.de

Sozialstation Ammerland-Wesermarsch GmbH
Bahnhofstr. 34, 26954 Nordenham
Tel.: (0 47 31) 80 05 9
info@sozial-station.de
(Nördliche Wesermarsch)

Wilhelmshaven

Stadt Wilhelmshaven
Fachbereich Soziales – Altenhilfe
Gökerstr. 68, 26384 Wilhelmshaven
Tel.: (0 44 21) 16 15 59
dieter.kilian@stadt.wilhelmshaven.de

Wittmund

Landkreis Wittmund
Seniorenservicebüro/Pflegestützpunkt
Dohuser Weg 34, 26409 Wittmund
Tel. (0 44 62) 86 13 66
servicebuero@lk.wittmund.de

Wolfenbüttel Landkreis

Stadt Wolfenbüttel
Seniorenservicebüro
Harzstraße 1, 38300 Wolfenbüttel
Tel.: (0 53 31) 9 45 76 52
seniorenservicebuero-wf@arcor.de

Wolfsburg

Seniorenservicebüro//Pflegestützpunkt
Wolfsburg
Porschestra. 49, 38440 Wolfsburg
Tel. (0 53 61) 28 28 48
seniorenservicebuero@stadt.wolfsburg.de
pflegestuetzpunkt@stadt.wolfsburg.de

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

**Allgemeine Informationen
zum Wohnen im Alter**

Bertelsmann-Stiftung:

www.bertelsmann-stiftung.de
(Aktion demografischer Wandel)

**Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-
Organisationen:**

www.bagso.de
(Interessenvertretung der Seniorinnen und Senioren, Publikationen und Veranstaltungen)

**Bundesministerium für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend:**

www.bmfsfj.de
(zahlreiche Veröffentlichungen rund um das Thema „Alter“)
www.serviceportal-zuhause-im-alter.de
(Serviceportal zum selbstbestimmten Wohnen im Alter)

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.:

www.deutsche-alzheimer.de
(Technische Hilfen zum Thema „Wohnen im Alter mit Demenz“, Publikationen, Informationen und Adressen)

**Investitions- und Förderbank Niedersachsen
NBank:**

www.nbank.de
(Wohnraumförderung)

Kuratorium Deutsche Altershilfe:

www.kda.de
(Publikationen und Informationen rund um das Alter)

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

www.ms.niedersachsen.de
(Senioren und Wohnen im Alter)
www.senioren-in-niedersachsen.de
(das Portal für Seniorinnen und Senioren in Niedersachsen)

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V.:

www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de
(Online-Informationen zum Thema „Wohnen im Alter“, Beratungsstellen)

Wohnungsanpassung/Wohnberatung

Barrierefrei Leben e.V.:

www.online-wohn-beratung.de
(Wohnberatung, Produktinformationen)

**Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungs-
anpassung:**

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

**FZI Forschungszentrum Informatik am Karlsruher
Institut für Technologie:**

www.wegweiserpflegeundtechnik.de
(Informationsportal mit einer Liste von innovativen technischen Produkten)

HyperJoint GmbH:

www.nullbarriere.de
(Informationen zur Wohnungsanpassung und DIN-Normen zur Barrierefreiheit)

Niedersachsenbüro Neues Wohnen im Alter:

www.neues-wohnen-nds.de
(allgemeine Informationen, Veranstaltungshinweise, Information über Beratungsstellen in Niedersachsen)

OFFIS e.V.:

www.ideaal.de
(technische Hilfen, „Ambient Assisted Living“ (AAL))

Wohnformen

Forum für Gemeinschaftliches Wohnen e. V.:
www.fgw-ev.de
(Gemeinschaftliches Wohnen)
www.kompetenznetzwerk-wohnen.de
(Kompetenznetzwerk: Gemeinschaftliches Wohnen)

Freunde alter Menschen e. V.:
www.wg-qualitaet.de
(Pflegewohngemeinschaften)

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

Bad Zwischenahn
www.ammerland.de/wohnberatung
(Musterwohnung mit Anpassungsmöglichkeiten)

Braunschweig
www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/beratung/
wohnberatung
(Musterwohnung der Wohnberatungsstelle des
DRK und von EHealth., Braunschweig)

Bremen
www.kom-fort.de
(kom.fort e. V., Bremen: Ausstellung für
Wohnungsanpassung)

Celle
www.suedheide.de/q5-wohnen.html
(beispielhaft angepasste Bestandswohnung der
Südheide Wohnungsbaugenossenschaft in Celle)

Garrel
www.frerichs-looschen.de
(Frerichs & Looschen: Ausstellung zum
barrierefreien Bauen und Wohnen, Musterhaus)

Hamburg
www.barrierefrei-leben.de
(Barrierefrei Leben e. V., Hamburg: Ausstellung für
Wohnungsanpassung, Online-Wohnberatung)

Lübeck (Schleswig-Holstein)
www.trave.de/sozialmanagement/senioren-
wohnberatung.php
(Musterwohnung/-Ausstellung der städtischen
Wohnungsgesellschaft Trave)

Norderstedt (Schleswig-Holstein)
www.demenz-sh.de/index.php/wohnen.html
(Musterwohnung des
Kompetenzzentrums Demenz)

Osterholz-Scharmbeck
www.landkreis-osterholz.de/musterhaus
(angepasstes und umgebautes Einfamilienhaus
aus den 60er Jahren)

Wolfsburg
www.wolfsburg-ag.com
(Modellwohnung „+Raum“ für generationengerechtes
Wohnen mit Schwerpunkt Technik zum
Wohnen und AAL)



BEZUGSQUELLEN

Stichwortverzeichnis: Bezugsquellen der Hilfsmittel

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

BEZUGSQUELLEN

Stichwortverzeichnis: Bezugsquellen der Hilfsmittel

	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	•	•	•		•							
Handläufe	•		•	•								
Hausnotrufgerät	•	•										•
Herdabschaltung, automatisch	•					•					•	
Kehrgarnitur mit langem Stiel										•		
Klingeltonverstärker	•	•	•			•				•		
L-Griffe	•	•	•		•							
Mischarmatur, mit Brauseschlauch					•							
Mischarmatur, mit langem Hebel					•							
Mischarmatur, mit Thermostat					•							
Nachtlichter						•				•		
Rampe, mobil	•	•	•									
Rasenmäherroboter										•		
Reha-Besteck und -Geschirr	•	•	•									
Rollator	•	•	•									
Rollladenbedienung, elektrisch						•						
Rollstuhl	•	•	•									
Sauberlaufmatte, rutschfest							•					
Schwellenausgleich (Kunststoff)	•		•									
Schwellenkeile (Holz)				•								
Seniorentelefon						•				•		
Sensormatte	•	•	•								•	
Signalgeber für Klingel, akustisch	•	•	•			•				•		
Signalgeber für Klingel, optisch	•	•	•			•				•		
Staubsaugerroboter										•		

	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		
Stehhilfe			•						•			
Toilettensitzerhöhung	•	•	•									
Treppenlifte (Sitz-, Hublifte)											•	
Treppensteigegerät	•	•	•									
Tür- und Fensteröffner, elektrisch						•						
Türschloss, von außen schließbar								•				
Türspion				•				•				

* 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).

Blank lined page for writing.

Blank lined page for writing.



Impressum

Herausgeber:

Niedersächsisches Ministerium für Soziales,
Gesundheit und Gleichstellung
Hinrich-Wilhelm-Kopf-Platz 2
30159 Hannover

April 2014

Redaktion:

Niedersachsenbüro
Neues Wohnen im Alter
Hildesheimer Straße 15
30169 Hannover

Annette Brümmer
Katrin Hodler
Martina Vandreike

Abbildungsnachweise:

Seite 3: 123rf® (www.123rf.com);
Seite 14: SANA Treppenlifte, München (www.sana-treppenlifte.de);
Seite 15 (links): kom.fort Bremen (www.kom-fort.de);
Seite 19: Verein Stadtteilarbeit, München (www.verein-stadtteilarbeit.de)

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