



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,
im Laufe des Lebens, insbesondere mit zunehmendem Alter, verändern sich die Ansprüche an das eigene Zuhause. Die wenigsten Wohnungen jedoch sind alten- oder behindertengerecht ausgestattet, viele haben Barrieren oder auch Gefahrenquellen.

Deshalb ist es wichtig, sich möglichst frühzeitig Gedanken zu machen, wie man im Alter und mit möglichen körperlichen Einschränkungen wohnen kann. Die Vorbereitungen auf das Leben im Alter und die Anpassung der eigenen Wohnbedingungen sollten nicht hinausgeschoben werden.

So manches Problem kann mit wenig Aufwand und geringen Kosten beseitigt werden. Oft genügen schon kleine, aber effektive Veränderungen, um das Leben in den eigenen vier Wänden zu erleichtern. Zum Beispiel das Anbringen von Haltegriffen, das Erhöhen von Möbeln oder die Anschaffung nützlicher Helfer für den Alltag wie Greifhilfen, Fenstergriffverlängerungen oder eine automatische Herdabschaltung. Sind größere Veränderungen notwendig, stellt sich die Frage der Finanzierung. Reichen die Eigenmittel nicht aus, kann man bei verschiedenen Stellen Zuschüsse oder Darlehen beantragen.

Diese Broschüre zeigt Wege auf und gibt Tipps, wie man im Alter auch mit Einschränkungen selbstständig und selbstbestimmt zu Hause leben kann. Unterstützung gibt es auch bei der kostenlosen Wohnberatung in Ihrer Stadt. Sie informiert unabhängig von Verkaufsinteressen über mögliche Maßnahmen zur Wohnungsanpassung, berät zu Finanzierungsmöglichkeiten, hilft beim Beauftragen von Handwerksbetrieben und klärt über Hilfsmittel und deren Beschaffung auf.

Ich möchte Sie ermuntern, die Möglichkeiten einer Wohnberatung für sich – oder auch für Ihre Angehörigen – in Anspruch zu nehmen, damit Sie lange in Ihrem eigenen Zuhause und in Ihrem vertrauten Umfeld leben können. Adressen von Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie im hinteren Teil der Broschüre.

Carola Reimann

Ihre Dr. Carola Reimann,

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 „Sauberaufmatten“ 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.

i

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.

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 ...



... oder ein elektrischer Türöffner, ...

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.



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



Telefone mit großen Tasten erleichtern das Wählen.

So bleiben Sie in Kontakt

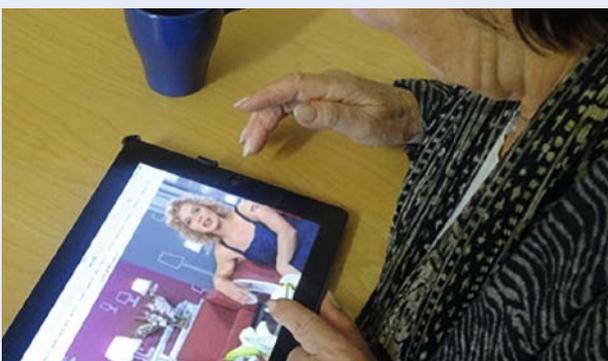
Praktisch bei Sehbeeinträchtigungen: Das Telefon mit großen Tasten erleichtert das Telefonieren.



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.

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.



Der Saugroboter fährt auch mühelos über Teppichkanten.

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 Treppenstufen machen sie jedoch Halt und kehren um.



Der Mähroboter kürzt das Gras und zerkleinert das Laub.

Durch die individuelle Zeiteinstellung sind sie kleine Heilmännchen, 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.

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.

Handläufe sollen griffsicher und kontrastreich sein. Gut nutzbar sind sie, wenn sie an beiden Seiten der Treppe über die letzte Stufe 30 cm hinaus gehen. 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, Mon-

tage- 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

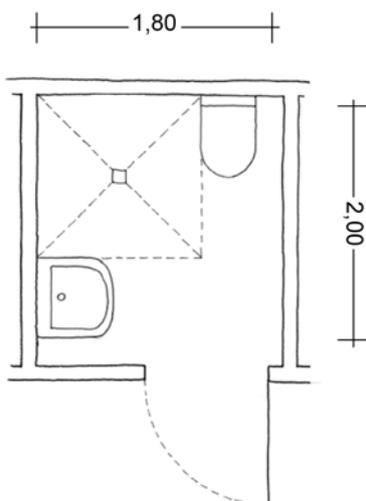
Auch Treppensteigergeräte, die mit jedem herkömmlichen Rollstuhl zu kombinieren sind, können helfen, Stufen zu überwinden. Allerdings muss es eine Hilfsperson geben, die dieses Gerät bedienen kann. Dafür ist kein großer Kraftaufwand notwendig, wohl aber eine gewisse Technik in der Handhabung.

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!

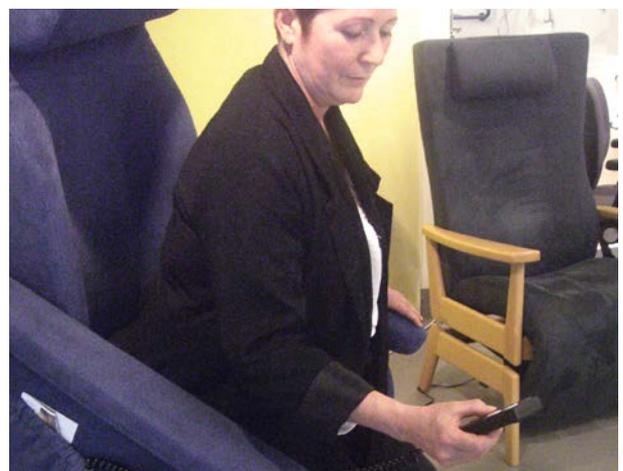
Das können Sie

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?



Zu niedrige Sitzmöbel lassen sich mit Aufstehhilfen nachrüsten.



Einen Aufstehsessel sollte man vor dem Kauf gründlich ausprobieren.

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.

i

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 ausreichend hohes Bett und genügend Abstellfläche sind im Alltag wichtig.



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?

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

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 mühevolleres Bücken. Mit einem abbremssbaren 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 Geschirrtelle 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, Duscheinsteie 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 Toilettensitz-erhöhung 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.

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 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 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 schmäler 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



Finanzierungsmöglichkeiten BESTEHEN BEI:

- den Krankenkassen
- den Pflegekassen
- den übrigen Rehabilitationsträgern
- dem Sozialamt
- dem Land Niedersachsen – Wohnraumförderung (NBank)
- 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 Hilfsmittellager 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 Pflegbedürftigen 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 4.000,— 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 16.000,— Euro 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-Servicestelle 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 Wohnraumförderung des Landes Niedersachsen in Anspruch genommen werden?

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

Zielgruppe der Förderung sind Haus- oder Wohnungseigentümer, die ein selbstgenutztes Wohngebäude altersgerecht modernisieren wollen.

Gefördert wird die altersgerechte Modernisierung, z. B. barriere-reduzierende Maßnahmen, Anpassung der Raumgeometrie sowie von Bedienelementen und Sanitär-objekten. Für Kosten, die je Wohnung mindestens 10.000 Euro und maximal 75.000 Euro betragen, wird ein zinsloses, ab dem 11. Jahr zinsgünstiges Darlehen in Höhe von 40% der Gesamtkosten gewährt.

Außerdem gibt es für Haushalte mit Menschen mit Behinderung, bei denen ein besonderer baulicher Aufwand erforderlich ist, um die eigene Immobilie behinderungsgerecht zu gestalten, eine Förderung des Landes. Gefördert werden der Neubau in energiesparender Bauweise, der Ausbau, der Umbau und die Erweiterung bestehender Gebäude sowie der Kauf in Zusammenhang mit der Modernisierung von selbst genutztem Wohnraum. Für die Anpassung vorhandenen Wohnraumes an die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung können Sie ein Darlehen bis zu 10.000 Euro erhalten. Der entsprechende Förderbaustein heißt **„Eigentum für Menschen mit Behinderung“**. Nähere Informationen unter www.nbank.de.

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.: (0 5 11) 30 03 13 33
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 oder einen Zuschuss für private Wohneigentümer mit nicht mehr als 2 Wohneinheiten oder für Mieter.

Gefördert wird fast alles, was das Wohnen im Alter erleichtert. Die KfW zahlt beispielsweise für einen besseren Zugang zum Gebäude oder zur Wohnung, wenn der Eigentümer die Wege verbreitert, eine Rampe oder einen Treppenlift einbaut. Der Umbau des Bads wird ebenso gefördert wie der Einbau leicht bedienbarer Fenster. Bedingungen sind, dass die Umbauarbeiten von Handwerkern durchgeführt und die „Richtlinien Altersgerecht Umbauen“ eingehalten werden.

Die Kredite werden über die Hausbanken vergeben, der Zuschuss muss bei der KfW direkt beantragt werden. Die Zuschusshöhe beträgt 10% (maximal 12,5%) der Umbaukosten, höchstens aber 5.000 Euro (maximal 6.250 Euro) Der Zuschuss ist nicht mit dem Zuschuss der Pflegekasse kombinierbar. Die aktuellen Konditionen (für Zuschuss und Kredit) sowie weitere Informationen für Interessierte sind auch erhältlich unter: www.kfw.de oder über das Infocenter der KfW Bankengruppe unter der Telefonnummer (0 80 0) 5 39 90 02.

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 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 beim Landkreis, den kreisfreien Städten oder dem Seniorenservicebüro/Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen angesiedelt sind und die die Seriosität des Angebotes und die Qualität der Arbeit sicher stellen. Die bei Drucklegung aktuellen 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

Seniorenstützpunkt des Landkreises Ammerland
Ammerlandallee 12, 26655 Westerstede
Tel.: (0 44 88) 56 27 71
senioren@ammerland.de

Aurich

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Aurich Kreisvolkshochschule
Norden gGmbH
Uffenstr. 1, 26506 Norden
Tel.: (0 49 31) 92 42 04
psp@kvhs-norden.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen des
Landkreises Aurich Kreisvolkshochschule Aurich
Oldensumer Str. 65, 26605 Aurich
Tel.: (0 49 41) 16 55 55

Braunschweig

Wohnberatung Musterwohnung
Deutsches Rotes Kreuz – Kreisverband Braunschweig/Salzgitter e.V.
Hallestr. 54, 38124 Braunschweig
Tel.: (0 53 1) 7 99 88 11
wohnberatung-braunschweig@drk-kv-bs-sz.de

Celle

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Celle
Fritzenwiese 46, 29221 Celle
Tel.: (0 51 41) 9 01 31 01
info@senioren-celle.de

Cloppenburg

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Cloppenburg
Graf-Stauffenberg-Str. 1-5, 49661 Cloppenburg
Tel.: (0 44 71) 91 08 71
spn@lkclp.de

Cuxhaven

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Cuxhaven
Vincent-Lübeck-Str. 2, 27474 Cuxhaven
Tel.: (0 47 21) 66 22 59
spn@landkreis-cuxhaven.de

Delmenhorst

Stadt Delmenhorst, Seniorenberatung/sozialer Dienst
Am Stadtwall 10, 27749 Delmenhorst
Tel.: (0 42 21) 99 25 34
dorothee.engelke@delmenhorst.de
Seniorenstützpunkt Niedersachsen in der Stadt
Delmenhorst
Lahusenstr. 9, 27749 Delmenhorst
Tel.: (0 42 21) 1 52 13 30
seniorenservice@awo-delmehorst.de

Diepholz

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Diepholz
Grafenstr. 3, 49356 Diepholz
Tel.: (0 54 41) 9 76 10 44, /10 45
pfligestuetzpunkt@diepholz.de

(Darüber hinaus bieten auch die Senioren- und Pflegestützpunkte in den Kommunen 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

Senioren- und Pflegestützpunkt
Landkreis Emsland
Ordeniederung 1, 49716 Meppen
Tel.: (0 59 31) 44 12 67
pfligestuetzpunkt@emsland.de

Friesland

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Friesland,
Schlossplatz 3, 26441 Jever/Friesland
Tel.: (0 44 61) 9 19 60 30, /31
pfligestuetzpunkt@landkreis-friesland.de

Gifhorn

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Gifhorn
Schlossplatz 1, 38518 Gifhorn,
Tel.: (0 53 71) 8 28 20
pfligestuetzpunkt@gifhorn.de

Goslar

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Goslar
Jakobikirchhof 5-6, 38640 Goslar
Tel.: (0 53 21) 3 11 96 00
spn@landkreis-goslar.de

Göttingen

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Göttingen
Reinhäuser Landstr. 4, 37083 Göttingen
Tel.: (0 55 1) 5 25 909, /908
pfligestuetzpunkt@landkreisgoettingen.de

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen der
Stadt Göttingen Seniorenberatung/Pflegestützpunkt
Hiroschimaplatz 1-4, 37083 Göttingen
Tel.: (0 55 1) 4 00 21 77, /31 43
m.hoenig@goettingen.de

Freie Altenarbeit Göttingen e.V. – Mobile Wohnberatung Südniedersachsen

Am Goldgraben 14, 37073 Göttingen
Tel.: (0 55 1) 4 36 06
wohnberatungsmobil@f-a-g.de

Grafschaft Bentheim

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Grafschaft Bentheim
Am Bölt 27, 48527 Nordhorn
Tel.: (0 59 21) 96 18 48, /66
spn@grafschaft.de

Freiwilligen Agentur Grafschaft Bentheim

Van-Delden-Str. 1-7, 48529 Nordhorn
Tel.: (0 59 21) 8 19 89 89
team@fa-grafschaft.de

Mehrgenerationenhaus Senfkorn

Wilsumer Str. 2-4, 49824 Emlichheim
Tel.: (0 59 43) 91 43 22
info@mgh-senforn.de

Hameln-Pyrmont

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Hameln-Pyrmont
Süntelstr. 9, 31785 Hameln
Tel.: (0 51 51) 9 03 33 33, /321, /325
karoline.adamski@hameln-pyrmont.de
angela.binder@hameln-pyrmont.de
monika.bartsch@hameln-pyrmont.de
Standort:
Osterstr. 46 (Eingang Kleine Straße), 31785 Hameln
Tel.: (0 51 51) 2 02 34 96
spno@hameln.de

Hannover (Region)

Region Hannover
Hildesheimer Str. 20
Büroadresse: Marktstr. 45, 30159 Hannover
Tel.: (0 511) 616 22 507, /616 23 546
wohnberatung@region-hannover.de

Hannover (Stadt)

Kommunaler Seniorenservice Hannover
Ihmepassage 5, 30449 Hannover
Tel.: (0 511) 16 84 23 45
57-infothek@hannover-stadt.de
www.seniorenberatung-hannover.de

Harburg

Seniorenstützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Harburg
Schlossplatz 6, 21423 Winsen (Luhe)
Tel.: (0 41 71) 69 33 38
spn@lkharburg.de

Heidekreis

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Heidekreis,
Fachbereich Gesundheit, Dienststelle Walsrode
Dierkingstr. 19, 29664 Walsrode

Außenstelle Soltau

Harburger Str. 2, 29614 Soltau
Tel.: (0 51 91) 97 07 77
k.kremer@heidekreis.de

Helmstedt

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Helmstedt
Conringstr. 28, 38350 Helmstedt
Tel.: (0 53 51) 1 21 24 82
mail@seniorenservicebuero-helmstedt.de

Hildesheim

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Hildesheim
Bischof-Janssen-Str. 31, 31134 Hildesheim
Tel.: (0 51 21) 3 09 16 02
pflugestuetzpunkthildesheim@landkreishildesheim.de

SPN Alfeld

Ständeshausstr. 1, 31061 Alfeld
Tel.: (0 51 81) 7 04 81 32
pflugestuetzpunktalfeld@labdkreishildesheim.de

Holzminden

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Holzminden
Böntalstr. 32, 37603 Holzminden
Tel.: (0 55 31) 70 73 26
seniorenservicebuero@landkreis-holzminden.de

Leer

Landkreis Leer, Seniorenbeauftragte
Bavinkstr. 23, 26789 Leer
Tel.: (0 491) 9 26 16 00
heike.Diekhoff@lkleer.de

Lüchow-Dannenberg

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

Lüneburg

Stadt Lüneburg, Senioren- und Pflegestützpunkt
Heiligengeiststr. 29a, 21335 Lüneburg
Tel.: (0 41 31) 3 09 38 11
ssb@stadt.lueneburg.de

Nienburg/Weser

Senioren- und Pflegestützpunkt
des Landkreises Nienburg/Weser
Am Schlossplatz, 31582 Nienburg
Tel.: (0 50 21) 96 72 01
altenhilfe@kreis-ni.de

Northeim

Senioren- und Pflegestützpunkt
Medenheimer Str. 6/8, 37154 Northeim
Tel.: (0 55 51) 70 81 23, Fax: (0 55 51) 70 89 585
yrehms@landkreis-northeim.de

DRK Wohnberatungsbüro

Kreisverband Einbeck e. V.

Tiedexer Tor 6 c, 37574 Einbeck

Tel.: (0 55 61) 3 19 40 61

wohnberatung@kv-einbeck.drk.de

Oldenburg (Landkreis)

Es gibt keine allgemeine Anlaufstelle mehr für den gesamten Landkreis Oldenburg. Fragen Sie bitte bei Ihrer Kommune nach.

Oldenburg (Stadt)

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
der Stadt Oldenburg

Straßburger Straße 8, Raum 0-22/0-24,
26123 Oldenburg

Tel.: (0 441) 2 35 38 80

seniorenstuetzpunkt@stadt-oldenburg.de

Stadt Oldenburg,

Gesundheitsamt – Behindertenberatung

Rummelweg 16-18, 26122 Oldenburg

Tel.: (0 441) 2 35 86 55

gesundheitsamt@stadt-oldenburg.de

Osnabrück (Landkreis)

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Osnabrück

Am Schölerberg 1, 49082 Osnabrück

Tel.: (0 541) 5 01 31 07

pflegestuetzpunkt@lkos.de

Osnabrück (Stadt)

Seniorenstützpunkt Niedersachsen
der Stadt Osnabrück

Bierstr. 32A, 49074 Osnabrück

Tel.: (0 541) 3 23 31 10

seniorenstuetzpunkt@osnabrueck.de

Osterholz

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Osterholz Familienzentrum OHZ
e. V. und Mehrgenerationenhaus

Bördestr. 29 a, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Tel.: (0 47 91) 54 11

info@familienzentrum-ohz.de

Senioren- und Pflegestützpunkt

Amtmann-Schroeter-Haus

Hauptstr. 63, 28665 Lilienthal

Tel.: (0 42 98) 63 99

ash@amtman-schroeter-haus.de

Osterode am Harz

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Osterode am Harz

Herzberger Str. 5, 37520 Osterode am Harz

Tel: (0 55 22) 96 02 49, /96 02 58

Die Wohnberatung wird durchgeführt durch Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen des Landkreises Göttingen

Reinhäuser Landstr. 4, 37083 Göttingen

Tel.: (0 551) 5 25 29 08

pflegestuetzpunkt@landkreisgoettingen.de

Peine

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Peine

Winkel 31, 31224 Peine

Tel.: (0 51 71) 4 01 91 04

seniorenservicebuero@landkreis-peine.de

Rotenburg (Wümme)

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Rotenburg "RoSe"

Nördliches Kreisgebiet:

Gesundheitsamt Bremervörde

Amtsallee 4, 27432 Bremervörde

Tel.: (0 47 61) 9 83 52 30

gesundheitsamt@lk-row.de

Südliches Kreisgebiet:

Gesundheitsamt Rotenburg

Bahnhofstr. 15, 27356 Rotenburg (Wümme)

Tel.: (0 42 61) 9 83 32 75, /76

gesundheitsamt@lk-row.de

Salzgitter

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
der Stadt Salzgitter
Joachim-Campe-Str. 6-8, 38226 Salzgitter
Tel.: (0 53 41) 8 39 39 57
eniorenbuero@stadt-salzgitter.de

Schaumburg

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Schaumburg
Breslauer Str. 2-4, 31655 Stadthagen
Tel.: (0 57 21) 70 37 89
fachdienst-altenhilfe.50@landkreis-schaumburg.de

Stade

Seniorenstützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Stade
Poststr. 21, 21682 Stade
Tel.: (0 41 41) 92 77 13
seniorenstuetzpunkt@landkreis-stade.de

Uelzen

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Uelzen
Stadt Uelzen, Rathaus
Herzogenplatz 2, 29525 Uelzen
Tel.: (0 581) 8 00 62 83 oder (0 581)-8 00 62 87
seniorenservicebuero@stadt.uelzen.de

Vechta

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

Verden

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Verden
Lindhoooper Str. 67, 27283 Verden
Tel.: (0 42 31) 1 53 00
senioren@landkreis-verden.de

Wesermarsch

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Wesermarsch
Rönnelstraße 11, 26919 Brake
Tel.: (0 44 01) 92 76 33
senioren-pflegestuetzpunkt@lkbra.de

Sozialstation Ammerland-Wesermarsch GmbH
Bahnhofstr. 34, 26954 Nordenham
Herr Olaf Loose
Tel.: (0 47 31) 8 00 58, /8 00 59
info@sozial-station.de

Wilhelmshaven

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

Senioren- und Pflegestützpunkt Wilhelmshaven
Seniorenstützpunkt
Werftstraße 75, 26382 Wilhelmshaven
Tel.: (0 44 21) 1 30 01 46
karin.biere@spn-wilhelmshaven.de

Wittmund

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
des Landkreises Wittmund
Dohuser Weg 34, 26409 Wittmund
Tel.: (0 44 62) 86 13 66
servicebuero@lk.wittmund.de

Wolfenbüttel

Seniorenservicebüro der Stadt Wolfenbüttel
Lange Str. 9, 38300 Wolfenbüttel
Tel.: (0 53 31) 9 45 76 51
seniorenservicebuero@wolfenbuettel.de

Wolfsburg

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen
der Stadt Wolfsburg
Porschestr. 49, 38440 Wolfsburg
Tel.: (0 53 61) 28 28 48
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**

Braunschweig

www.drk-kv-bs-sz.de/angebote/beratung/wohnberatung

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

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)

Syke

Kompetenzzentrum „Barrierefreies Wohnen“

Berufsbildungsschule Syke, Gebäude C

Grevenweg 8, 28857 Syke

Telefon: 04242 95 71 290

(Beispiele für barrierefreie Ausstattung von Wohnräumen und Hilfsmitteln)

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	zu beziehen bei:										
			Sanitätshaus*	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	•	•	•		•								
Duschrollstuhl	•	•	•										
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).



Impressum

Herausgeber:

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

Juli 2018

Redaktion:

Niedersachsenbüro
Neues Wohnen im Alter
Hildesheimer Straße 15
30169 Hannover

Annette Brümmer
Katrin Hodler
Waltraud Vorlop

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.