



Die Wohnung anpassen

Die Träger der Pflegestützpunkte Berlin sind die Berliner Kranken- und Pflegekassen und das Land Berlin.

Inhaltsverzeichnis

Wohnungsanpassung und Wohnberatung	Seite 3
Finanzierungsmöglichkeiten von Hilfsmitteln und Pflegehilfsmitteln	Seite 4
Finanzielle Unterstützung bei baulicher Wohnungsanpassung	Seite 5
Musterwohnung	Seite 6
Eingangsbereich	Seite 7
Treppenhaus	Seite 9
Türen und Flure	Seite 10
Badezimmer	Seite 12
Küche	Seite 16
Wohnzimmer	Seite 17
Balkon	Seite 18
Schlafzimmer	Seite 19
Alltagshilfen	Seite 21
Technik im Alltag	Seite 22
Checkliste Demenz	Seite 24
Smart Home	Seite 25
Impressum	Seite 27



Wohnungsanpassung und Wohnberatung

Mit der Broschüre „Die Wohnung anpassen“ informieren wir Sie über die vielfältigen Möglichkeiten, wie Sie Ihre Wohnung an Ihre Bedürfnisse und Einschränkungen anpassen können. Mit einem Rundgang durch die Wohnung zeigen wir Ihnen verschiedene Beispiele von baulichen Anpassungsmaßnahmen und von Hilfsmitteln. Wir geben Ihnen Tipps, worauf Sie achten können.

Schon kleinere Veränderungen machen das Leben in der Wohnung sicherer und komfortabler. Beispiele hierfür sind die Beseitigung von Stolperfallen, die Befestigung loser Läufer, die fachgerechte Verlegung von Kabeln oder eine gute Ausleuchtung der Räume.

Erleichterung bieten Hilfsmittel wie Badewannenlifter, Toilettensitzerhöhungen, Haltegriffe oder Treppensteighilfen. Manchmal sind bauliche Veränderungen wie die Entfernung von Türschwellen oder der Umbau von Bad oder Küche erforderlich. Wichtig ist, diese Veränderungen frühzeitig vorzunehmen und sich über die für Sie passenden Maßnahmen persönlich beraten zu lassen.

Servicetelefon 0800 59 500 59
www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Beratung und Unterstützung

Die umfassende, kostenfreie und neutrale Wohnberatung der Berliner Pflegestützpunkte hilft Ihnen, die Wohnung an Ihre Bedürfnisse anzupassen. Bei uns arbeiten zertifizierte Wohnberater*innen. Die Pflegestützpunkte beraten Sie zu den Möglichkeiten der Wohnungsanpassung, zu Hilfsmitteln und auch zu Umbauten. Wenn Sie es wünschen, kommen wir gern zu Ihnen zum Hausbesuch. Wir klären mit Ihnen Ihre Bedarfe und Vorstellungen und informieren Sie über geeignete Maßnahmen und deren Finanzierung. Haben Sie sich entschieden, helfen wir bei der Einholung von Kostenangeboten und unterstützen Sie bei der Beantragung notwendiger Genehmigungen und finanzieller Hilfen. Wir sind während der gesamten Wohnungsanpassung von der Planung bis zur Umsetzung Ihre Ansprechpartner*innen.

Finanzierungsmöglichkeiten von Hilfsmitteln und Pflegehilfsmitteln

Hilfsmittel

Hilfsmittel werden von der Krankenkasse finanziert, um eine Krankenbehandlung zu unterstützen, Beschwerden zu lindern oder eine Behinderung auszugleichen bzw. abzuwenden. Zu den Hilfsmitteln gehören medizintechnische Geräte wie beispielsweise Kommunikationshilfen, orthopädische Hilfsmittel oder Mobilitätshilfen (zum Beispiel Rollatoren, Rutschbretter oder Rampen).

Voraussetzung für die Finanzierung durch die Krankenkasse ist die Verordnung durch Ihren Haus- oder Facharzt. Für einige Hilfsmittel wurden Festbeträge oder Fallpauschalen vereinbart. Sollten Sie sich für ein teureres Hilfsmittel entscheiden, müssen die den Festbetrag überschreitenden Kosten selbst getragen werden. Versicherte ab 18 Jahren zahlen außer bei Leihartikeln zu Hilfsmitteln 10% der Kosten zu, mindestens 5,00 Euro und maximal 10,00 Euro, jedoch nicht mehr als die Kosten des Hilfsmittels.

Pflegehilfsmittel

Wenn Sie pflegebedürftig sind und ein Pflegegrad vorliegt, zahlt oder bezuschusst die Pflegekasse die notwendigen Pflegehilfsmittel. Sie sollen die Pflege erleichtern, Beschwerden lindern und eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen. Sie werden unterteilt in zum Verbrauch bestimmte (wie beispielsweise Bett-
schutzunterlagen, Einmalhandschuhe oder Desinfektionsmittel) und in technische Pflegehilfsmittel.

Zu den technischen Pflegehilfsmitteln gehören unter anderem Pflegebetten, Lagerungshilfen und auch Hausnotrufsysteme. Für die Antragstellung genügt grundsätzlich ein formloser Antrag bei der zuständigen Pflegekasse. Es kann allerdings die Bewilligung beschleunigen, wenn eine ärztliche Verordnung über die Notwendigkeit des Pflegehilfsmittels vorliegt. Lassen Sie sich hierzu von Ihrer Pflegekasse beraten. Auch der Medizinische Dienst der Krankenversicherung kann bei seiner Begutachtung der Pflegebedürftigkeit Pflegehilfsmittel oder Hilfsmittel empfehlen. In diesem Fall ist eine ärztliche Verordnung generell nicht notwendig. Für technische Pflegehilfsmittel müssen Pflegebedürftige ab 18 Jahren im Regelfall 10% der Kosten aufbringen, höchstens jedoch 25,00 Euro.

Für die Bewilligung der Kostenübernahme durch die Kranken- oder Pflegekasse ist das Vorliegen einer Hilfsmittelnummer im Hilfsmittelverzeichnis des GKV-Spitzenverbandes notwendig.



Finanzielle Unterstützung bei baulicher Wohnungsanpassung

Neben den Pflegehilfsmitteln bezuschusst die Pflegekasse Maßnahmen zur baulichen Wohnungsanpassung, wenn dadurch die häusliche Pflege ermöglicht bzw. erheblich erleichtert wird oder eine möglichst selbstständige Lebensführung der Pflegebedürftigen erhalten bleibt. Hierzu gehören beispielsweise der Einbau einer barrierefreien Dusche, die Beseitigung von Türschwellen, die Installation von Handläufen oder ein rutschhemmender Bodenbelag. Auch hier ist das Vorliegen eines Pflegegrades die Voraussetzung.

Unabhängig von der Höhe des Pflegegrades gewährt die Pflegekasse bis zu 4.000 Euro für Wohnungsanpassungen. Leben mehrere pflegebedürftige Menschen in einer Wohnung, ist eine Zusammenlegung der individuellen Zuschussansprüche bis maximal 16.000 Euro möglich. Damit Sie diesen Zuschuss erhalten, ist vor der geplanten Maßnahme ein Antrag bei Ihrer zuständigen Pflegekasse zu stellen.

Bei baulichen Anpassungen in einer Mietwohnung muss aus mietrechtlichen Gründen vorab Ihr Vermieter über die geplanten Veränderungen in der Wohnung oder den Zugangsräumen (Flur, Treppenhaus) informiert und seine schriftliche Zustimmung eingeholt werden. Vermieter können Auflagen zu Fachfirmen, zur Kautionszahlung, zur Nutzung oder zum Rückbau erteilen.

Dem Antrag sind je nach Pflegekasse mindestens ein Kostenvoranschlag und häufig auch die schriftliche Zustimmung des Vermieters beizufügen. Die Baumaßnahme darf erst in Auftrag gegeben werden, wenn der Bewilligungsbescheid der Pflegekasse vorliegt.

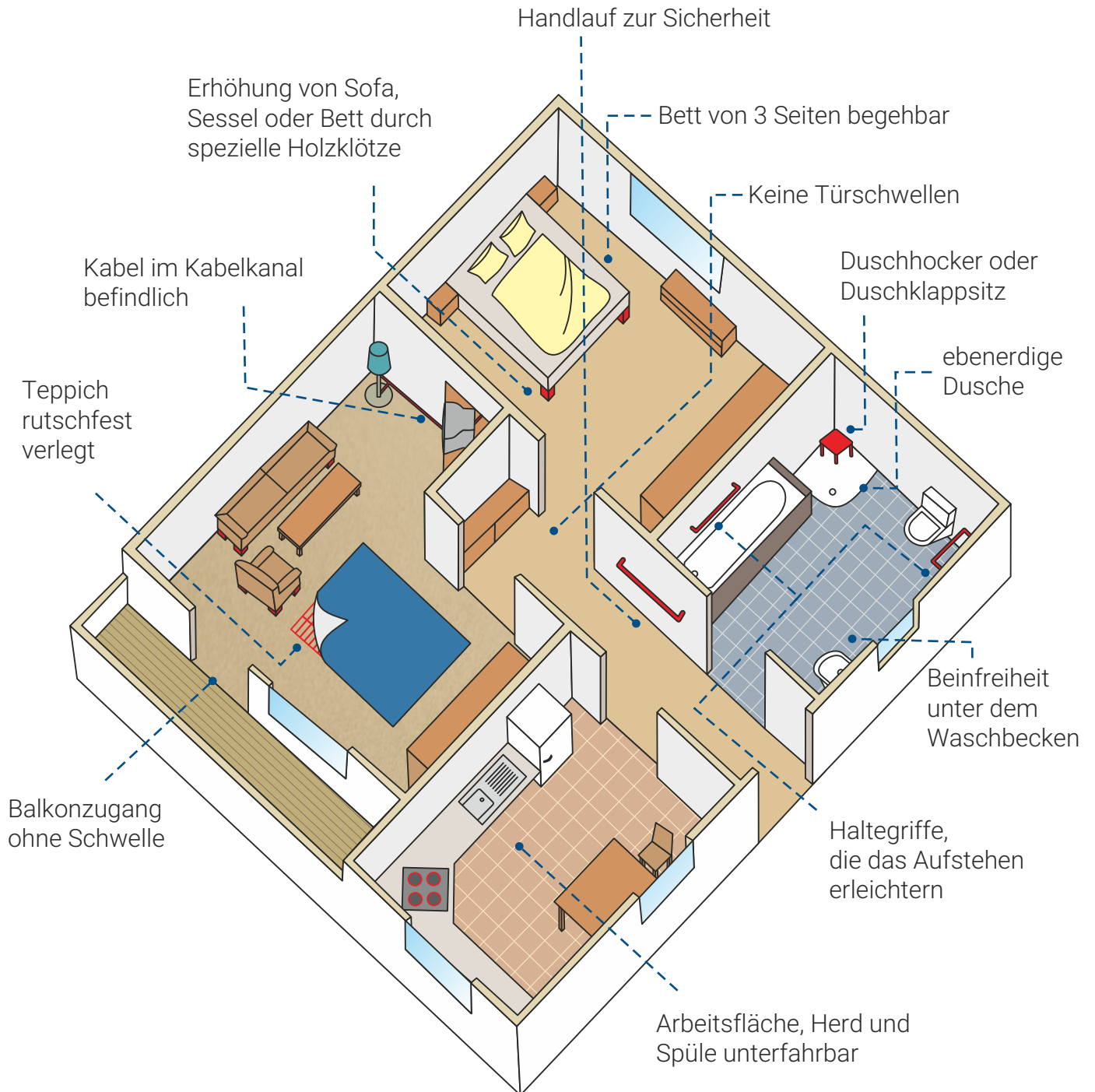
Weitere mögliche Kostenträger können sein:

- > Sozialamt
- > Rehabilitationsträger
- > Vermieter
- > Stiftungen
- > Kreditanstalt für Wiederaufbau

Die Pflegestützpunkte beraten Sie ausführlich über die Finanzierungsmöglichkeiten der von Ihnen gewünschten Maßnahmen und helfen Ihnen bei der Antragstellung.



Musterwohnung



Eingangsbereich

Schon der Eingangsbereich kann Menschen mit Mobilitätseinschränkungen Schwierigkeiten bereiten. Treppen im Hauseingang oder zum Aufzug, schwer zu öffnende Türen, fehlende Abstellmöglichkeiten für Rollstühle oder Rollatoren oder ein fehlender Aufzug erschweren den Zugang zum Haus oder machen ihn sogar unmöglich.



- 1 beleuchtete und gut lesbare Hausnummer und Namensschilder
- 2 Sprechanlage mit elektrischem Türöffner
- 3 gut erreichbarer Briefkasten
- 4 leichtgängige Haustür
- 5 trittsicherer Zugang
- 6 Schutzdach über dem Eingang
- 7 in den Boden eingelassener Fußabtreter

Eingangsbereich

Durch barrierefreie Eingänge können Sie auch bei Benutzung eines Rollators oder Rollstuhls das Haus selbstständig verlassen und wieder aufsuchen. Ein leichter und sicherer Zugang zum Haus wird Ihnen durch eine angebaute Rampe ermöglicht. Die Rampe sollte durch ein Geländer und Radabweiser abgesichert sein.



Im Hauseingangsbereich ist nicht immer die Installation einer Rampe möglich. Alternativ bietet sich ein Zugang mit Hublift an.

Rollatoren und Rollstühle können Sie vor dem Haus in Boxen sicher verwahren.

Treppenhaus

Nicht immer ist im Haus ein barrierefrei erreichbarer Aufzug vorhanden. Damit Sie die Treppe sicher benutzen können, sollten an beiden Seiten Handläufe angebracht sein. Eine gute Beleuchtung sowie trittsichere und kontrastreiche Markierungen helfen Ihnen, die Stufen gut zu erkennen.



Ist Ihnen das Treppensteigen nicht mehr möglich, können mobile Treppensteighilfen die Überwindung der Stufen ermöglichen. Eine Variante ist das Scalamobil. Es kann an fast jeden Faltrollstuhl montiert werden. Für seine Benutzung benötigen Sie eine Begleitperson.

Wenn es die baulichen Gegebenheiten zulassen, kann ein Treppenlift je nach Treppenart an der Innenseite oder an der Treppenwand eingebaut werden. Der Treppenlift ermöglicht Ihnen die selbstständige Überwindung der Treppe.

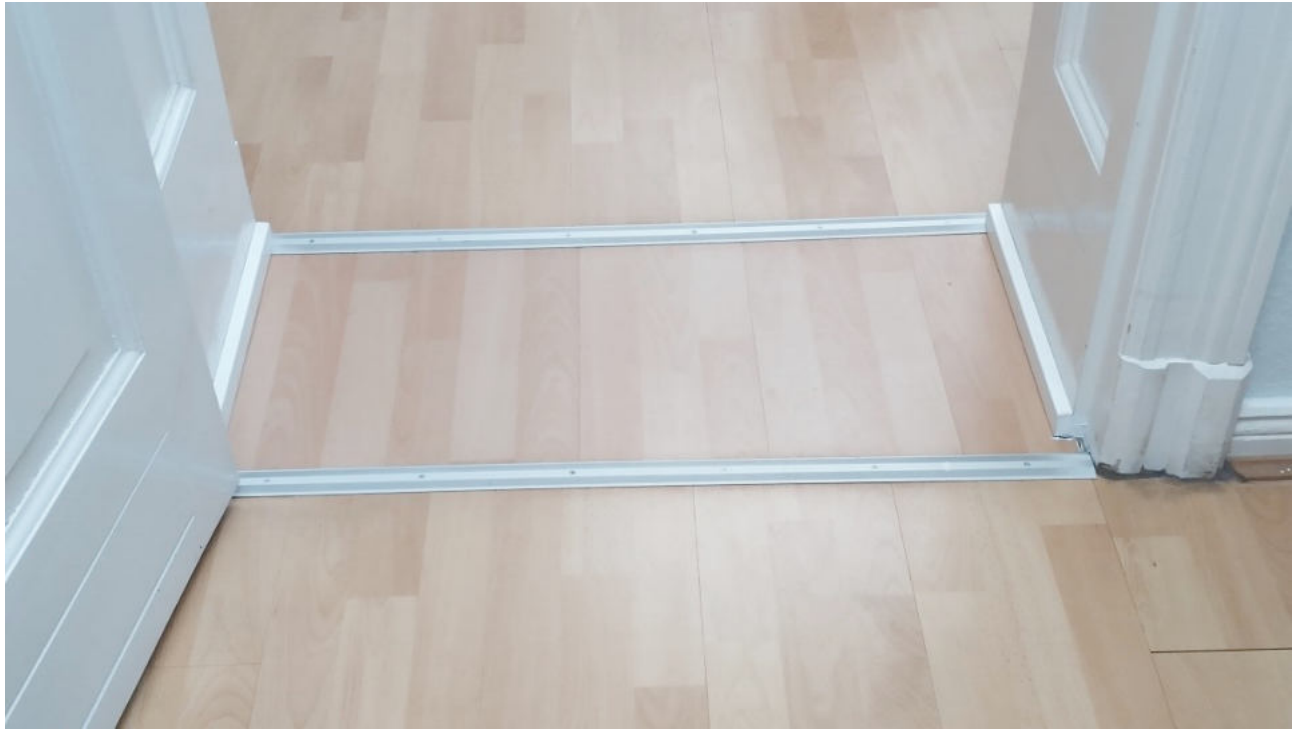


Unsere Tipps

- > Handläufe an beiden Seiten der Treppe anbringen
- > ausreichende Beleuchtungsintervalle im Treppenhaus ermöglichen
- > rutschhemmenden Bodenbelag verlegen
- > optische Abhebung durch Markierung der Stufen gewährleisten

Türen und Flure

In der Wohnung können Ihnen Türschwellen das Betreten und Verlassen von Räumen erschweren. Durch Entfernen der Türschwellen wird diese Unfallgefahr in der Wohnung beseitigt und die Sicherheit erhöht.



Ist ein Entfernen der Schwellen nicht möglich, verbessern anlegbare (mobile) oder fest installierte Rampen die Bewegungsfreiheit und ermöglichen Ihnen auch bei Benutzung eines Rollators oder Rollstuhles den Zugang zu allen Räumen.



Steckrampensystem



Mobile Türschwellerampe

Türen und Flure

Türöffnungssysteme mit eingebauter Automatik erleichtern Ihnen das Öffnen der Türen. Ein Motor wird oberhalb der Tür angebracht und durch Taster, Chipkarte oder Schlüssel bedient.



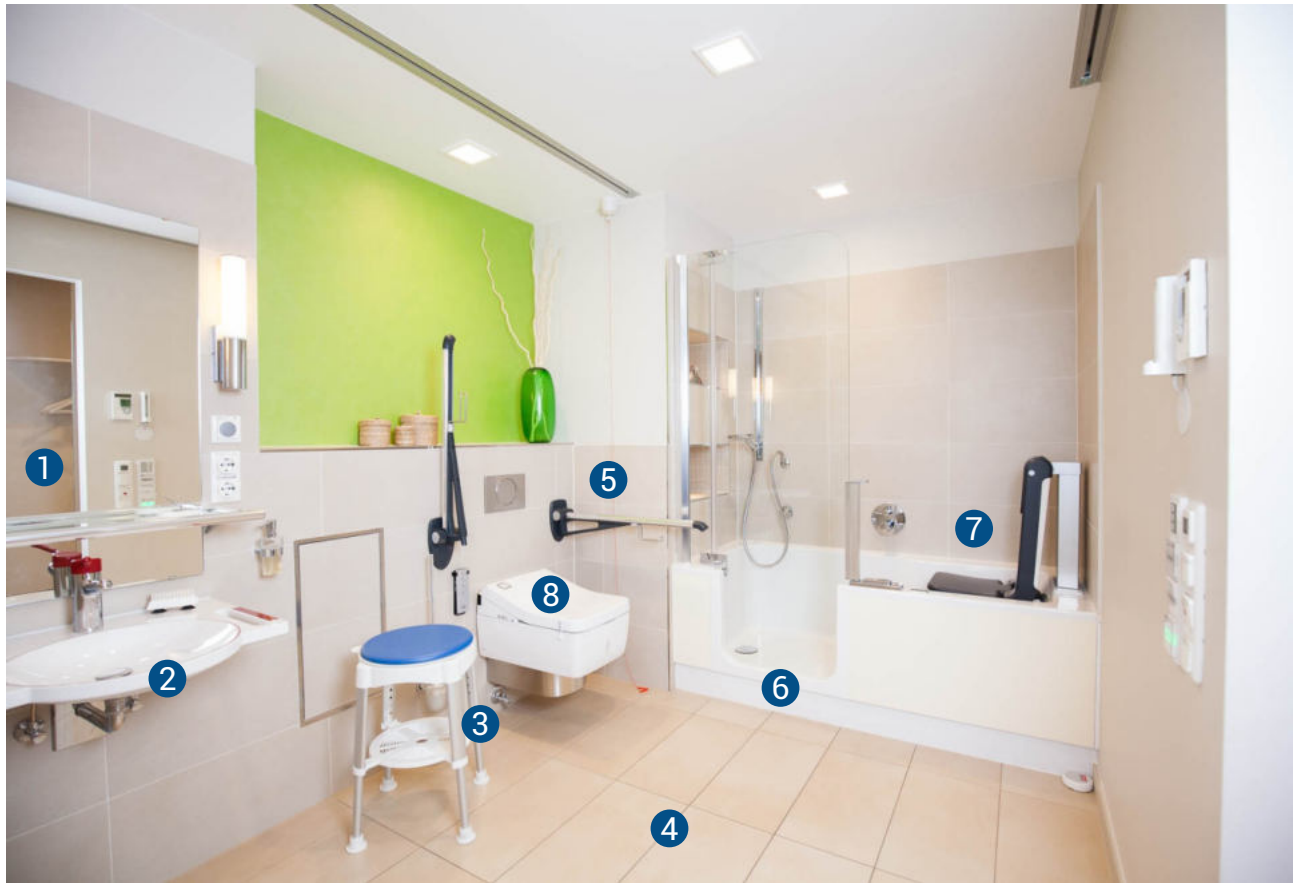
Unsere Tipps

- > bei Hörbehinderung gut hörbare Klingel, Klingelverstärker oder Lichtsignalanlage installieren
- > Platz für Sitzgelegenheiten schaffen
- > Garderobe gut erreichbar anbringen
- > für gute Beleuchtung sorgen
- > Bewegungsfreiheit schaffen
- > Türspion mit Weitwinkel zur Sicherheit und Kontrolle einbauen
- > rutschfeste, flache Fußmatte auslegen
- > Handläufe anbringen

Wenn Zimmertüren durch großen Platzbedarf beim Öffnen dringend benötigten Raum verstellen, schaffen Schiebetüren oder Raumspartüren mit zweiteiligem Türblatt Abhilfe.



Badezimmer



Es gibt viele Möglichkeiten, das Badezimmer sicher und komfortabel zu gestalten:

- 1 tiefer Spiegel - für Rollstuhlfahrer*innen nutzbar
- 2 unterfahrbares Waschbecken mit Einhandmischbatterie
- 3 Duschhocker
- 4 rutschfeste Fliesen
- 5 Stützklappgriff
- 6 Badewanne mit Tür
- 7 Badewannenlifter
- 8 erhöhtes Hänge-WC

Das sind nur einige Beispiele. Weitere Ideen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Badezimmer

Toilettenbereich

Durch eine Toilettensitzerhöhung wird das Hinsetzen sowie das Aufstehen vom WC erleichtert. Die klappbaren Armlehnen bieten Ihnen zusätzliche Unterstützung und Sicherheit. Dieses Hilfsmittel ist auch ohne Armlehnen erhältlich.



Bei einem Dusch-WC/automatischem Bidet wird der Intimbereich nach dem Toilettengang durch einen Wasserstrahl gereinigt und wahlweise mit einem Warmluftföhn getrocknet. Das ist eine komfortable Lösung, um Toilettengänge selbstständig bewältigen zu können.



Dusche

Damit Sie auch während des Duschens einen sicheren Sitz haben, gibt es verschiedene Hilfsmittel. Für die Auswahl sind die Rutschfestigkeit und die passende Größe wichtig, um die Bewegungsfreiheit in der Dusche zu erhalten.



Badezimmer

Badewanne

Ein Badewannenbrett oder einen Badewannensitz können Sie auf die Badewanne auflegen, um einen bequemen und sicheren Sitz zu haben.



Der Badewannenlifter bietet ebenfalls Sicherheit beim Ein- und Aussteigen aus der Badewanne. Er ist akkubetrieben und kann jederzeit wieder aus der Badewanne entfernt werden. Das Auf- und Abfahren des Lifters wird per Handbedienung gesteuert. Zusätzliches Komfort bietet Ihnen die Gleitdrehscheibe, die beim Schwenken der Beine über den Badewannenrand hilfreich ist.



Der Einbau von Haltegriffen bietet Ihnen zusätzliche Sicherheit. Es gibt verschiedene Modelle wie beispielsweise:

- > mobile Haltegriffe
- > Stützklappgriffe
- > Wandstützgriffe
- > Boden-Wand-Stützgriffe
- > Boden-Decken-Stangen.

Ein Badewanneneinstiegsgriff erleichtert Ihnen das Hinein- und Herauskommen aus der Badewanne.



Badezimmer

Wenn Sie die Badewanne nicht mehr nutzen können

Der Einbau einer Dusche sollte möglichst bodengleich und mit ausreichender Bewegungsfreiheit erfolgen. Falls es nicht möglich ist, kann als Alternative eine Dusche mit einer geringen Einstiegshöhe installiert werden. Damit Sie sich sicher bewegen können, ist das Verlegen von rutschhemmenden Fliesen notwendig. Neben dem herkömmlichen Duschvorhang dienen transportable oder halbhohle Duschatbrennungen als Spritzschutz.



Vorher



Nachher

Unsere Tipps

- > Stolperfallen vermeiden, lose Badgarnituren entfernen
- > auf rutschfesten Bodenbelag achten
- > rutschfeste Sitzgelegenheiten bereitstellen
- > Toilettensitzerhöhung installieren oder die Toilette erhöhen
- > kontrastreiche, stabile Haltegriffe anbringen
- > auf ausreichende Bewegungsfreiheit achten, ggf. Möbel entfernen
- > Badezimmertür nach außen schwingend installieren, alternativ Schiebetür einbauen oder Tür aushängen
- > für Notfälle Entriegelung der Badtür von außen ermöglichen

Küche

Wenn Sie nicht mehr lange stehen können, Schwierigkeiten beim Bücken haben oder im Rollstuhl sitzen, kann die Küche so gestaltet werden, dass sie an Ihre Arbeitshöhe und an Ihre Bedürfnisse angepasst ist.



Unterfahrbare Herde und Arbeitsflächen erleichtern die Essenszubereitung. Die Höhe der Hängeschränke sollte Ihrer Größe entsprechen. Wird die Küche von mehreren Personen genutzt, können höhenverstellbare Hängeschränke eine Lösung sein. Schränke mit ausziehbaren Schüben oder Rollcontainer ermöglichen eine bequeme Handhabung. Wichtig ist, dass die Geräte oder Fächer, die Sie häufig nutzen, in Ihrer Greifhöhe sind, um unnötiges Bücken zu vermeiden.



Unsere Tipps

- > Alltagsgegenstände gut erreichbar einräumen
- > Sitzplatz zum Arbeiten schaffen und Beleuchtung über den Arbeitsflächen installieren
- > leichtgängige Schubladen einbauen
- > unterfahrbaren Bereich zum Kochen und Arbeiten herstellen
- > Geräte wie Kühlschrank und Backofen auf Arbeitshöhe bringen
- > Oberschränke tiefer anbringen oder mit hydraulischer Höhenverstellbarkeit versehen
- > durchsichtige Böden in Oberschränke einlegen

Wohnzimmer



Mit dem Anbringen von Stützgriffen sorgen Sie für sicheren Halt beim Aufstehen. Möbelbeine von Sofas und Sesseln lassen sich durch Möbelklötze verlängern und schaffen so eine komfortable Sitzhöhe.



Bei eingeschränkter Beweglichkeit kann Ihnen ein Aufstehsessel gute Dienste leisten. Durch die elektrische Aufrichtefunktion wird das Aufstehen erleichtert. Zudem bieten viele Modelle auch variable Sitz- und Liegepositionen.

Mit dem richtigen Licht lässt sich das Wohlbefinden verbessern. Zirkadianes Licht ist eine moderne Beleuchtungstechnik, die dem natürlichen Lichtverlauf über den Tag angepasst ist.

Unsere Tipps

- > Stolperfallen beseitigen und lose Kabel und Läufer befestigen oder entfernen
- > ausreichenden Bewegungsraum für Gehhilfen durch Umstellen von Möbeln schaffen
- > Sitzmöbel in der Höhe anpassen und mit Stützgriffen ausstatten
- > für gute Beleuchtung sorgen

Balkon



Hohe Schwellen erschweren oft den Zugang zum Balkon. Der Anbau einer Zwischenstufe mit Handgriffen kann Ihnen sicheren Halt beim Ein- und Austritt bieten.

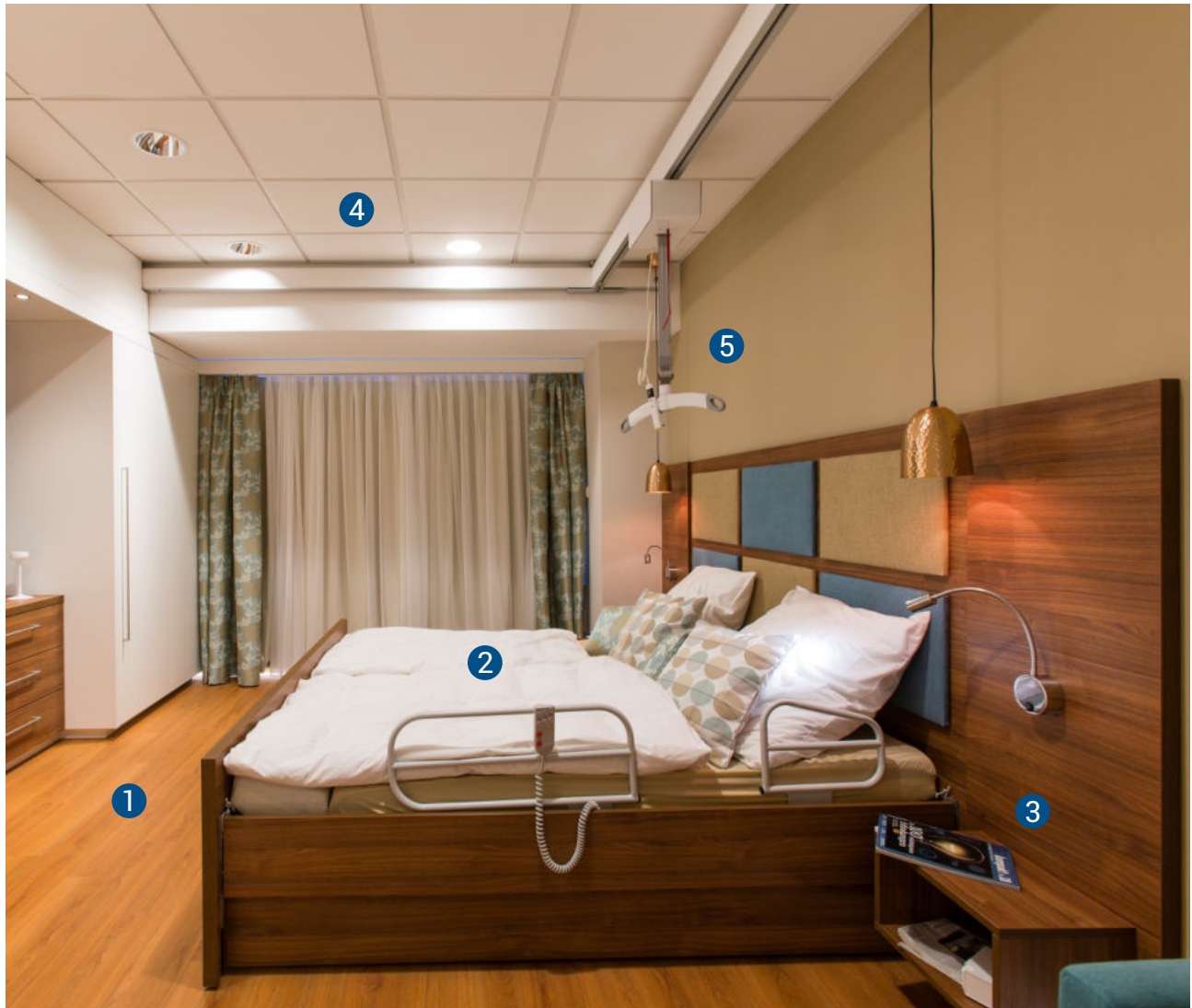


Ein Niveauegleich durch die Erhöhung des Balkonbodens mit einem Holzlattenrost ermöglicht Ihnen das Befahren mit Rollator oder Rollstuhl. Mit Hilfe mobiler Rampen wird die Schwelle zum Wohnbereich überwunden. Alternativ hierzu ist der Einbau einer neuen schwellenfreien Balkontür zu prüfen.

Unsere Tipps

- > Haltegriffe montieren
- > wenn möglich schwellenfreien Zugang schaffen, alternativ Rampen oder Zwischenstufen anbringen
- > Balkonboden bis zur Schwellenhöhe angleichen
- > ggf. Brüstung erhöhen

Schlafzimmer



Es gibt viele Möglichkeiten, das Schlafzimmer sicher und komfortabel zu gestalten:

- ① ausreichende Bewegungsfläche ohne Stolperfallen wie Brücken oder Läufer
- ② Bett mit Bettgitter, Haltegriff und komfortabler Liegehöhe
- ③ gut erreichbare Ablageflächen
- ④ passende Beleuchtung
- ⑤ Deckenlifter zum Umsetzen von Personen

Das sind nur einige Beispiele. Weitere Ideen finden Sie auf der folgenden Seite.

Schlafzimmer

Wenn das Zubettgehen und Aufstehen schwer fällt, sind Stützgriffe und erhöhte Liegeflächen hilfreich. Niedrige Betten lassen sich durch Möbelklötze oder höhere Matratzen auf die für Sie optimale Betthöhe anpassen.



Bei umfangreichem Pflegebedarf erleichtert ein Betteinlegerahmen oder ein spezielles Pflegebett die Pflege. Die Sitz- und Liegeposition sowie die Betthöhe sind hierdurch elektrisch verstellbar.



Unsere Tipps

- > Bewegungsfläche neben dem Bett schaffen
- > ggf. Betthöhe anpassen
- > mit Stütz- und Haltegriffen für mehr Sicherheit sorgen
- > Ablagemöglichkeit und Lichtschalter neben dem Bett anbringen
- > Nachtlicht oder Bewegungsmelder installieren

Alltagshilfen

Neben Umbaumaßnahmen und Pflegehilfsmitteln können kleine Alltagshelfer das Leben in der eigenen Wohnung erleichtern. Es gibt viele praktische Helfer, die den Alltag erheblich bequemer gestalten. Zu ihnen gehören Greifzangen, rutschfeste Unterlagen oder abbremsbare Drehstühle zum Hin- und Herrollen in der Küche, wenn das Stehen schwer fällt. Weitere Beispiele sind:



Kehrschaufelset mit langen Griffen



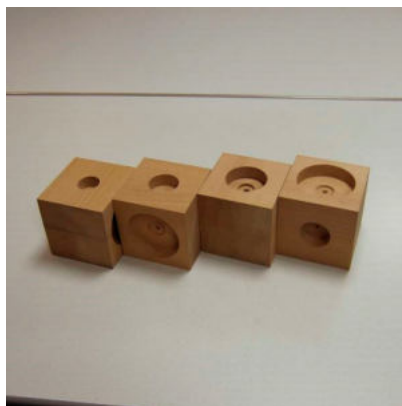
Komfortsteckdose mit Auswurfhilfe



Gardinenlift zum Absenken



Kleiderstangenlift

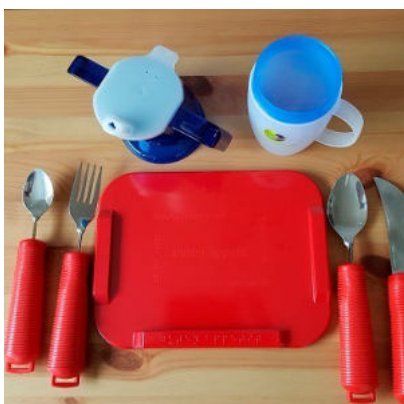


Möbelklötze zur Erhöhung von Möbeln



Fenstergriffverlängerung

Um auch mit eingeschränkter Motorik beim Essen ein möglichst selbstständiges Leben führen zu können, gibt es für einen besseren Griff rutschfestes, speziell geformtes Besteck oder Geschirr. Mit einem Einhandschneidebrett, auf dem Lebensmittel fixiert werden, kann einhändig geschnitten werden.



Unsere Tipps

Die meisten Alltagshilfen sind keine Leistung der gesetzlichen Kranken- oder Pflegeversicherung, so dass es sich lohnt, die Angebote von Sanitätsfachgeschäften, Kaufhäusern, Versandhandel und Baumärkten zu vergleichen.

Technik im Alltag

Technische Hilfen schaffen nicht nur zusätzliche Lebensqualität und Sicherheit in der ganzen Wohnung, sondern erhalten auch die eigene Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. In vielen Lebensbereichen werden sie zur Erleichterung eingesetzt und sind aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken.

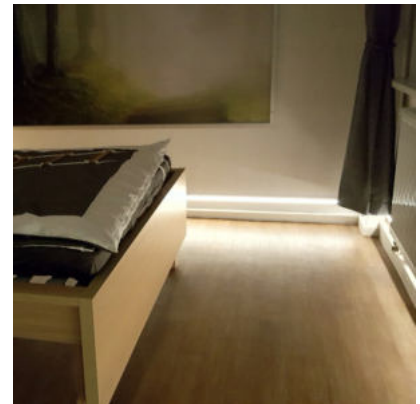
Für die Sicherheit



Hausnotrufgerät für die Wohnung



Mobiler Notruf für Außen



Beleuchtungssysteme, um nachts Wege zu erhellen



Rauchmelder



Wasserwächter



Funksteckdose

Für den Komfort



Heizungssteuerung



Funkgong



Seniorentelefon

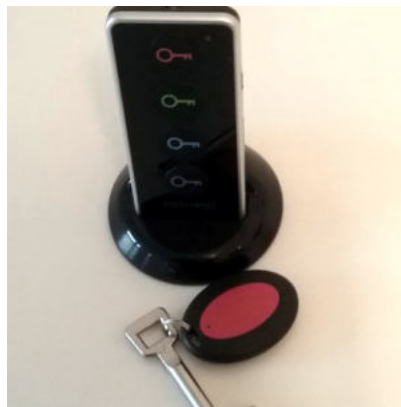
Technik im Alltag

Bei Vergesslichkeit

Im Alter kann das Gedächtnis nachlassen. Kleine Erinnerungshilfen oder Zusatzkomponenten bei Alltagsgegenständen bieten Sicherheit und ermöglichen mehr Selbstständigkeit.



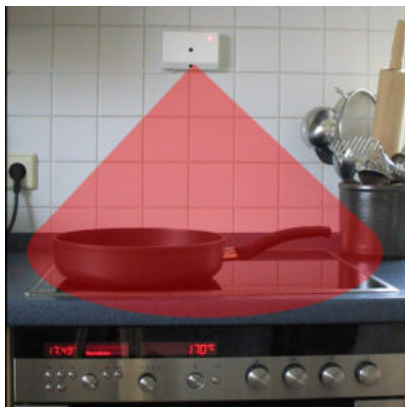
Tablettenbox mit Alarm



Schlüsselfinder mit Signalton



Sicherheitsbügeleisen mit Abschaltautomatik



Herdüberwachung mit Abschaltautomatik



GPS-Uhr zur Standortbestimmung



Alarmtrittmatte

Unsere Tipps

Aufgrund der dynamischen Entwicklung im Bereich der Technik kann nur eine kleine Auswahl an Möglichkeiten gezeigt werden. Für eine umfangliche Beratung empfehlen wir Ihnen den Besuch einer Musterwohnung.

Checkliste Demenz

Menschen mit Demenz benötigen in besonderem Maße Unterstützung sich zu orientieren und sicher zu fühlen. Dabei können kleine Wohnungsanpassungen den Alltag und die Pflege für den Menschen mit Demenz und den Pflegenden erleichtern.

DIE WOHNUNG SICHER MACHEN

- Stolperfallen entfernen
- auf gute Beleuchtung achten, Bewegungsmelder als Nachtbeleuchtung nutzen
- Stufen absichern
- Fenster mit abschließbaren Griffen und Kippmöglichkeit ausstatten
- Heizkörperregler und Steckdosen sichern
- Herd und Bügeleisen mit Abschaltautomatik verwenden
- Chemikalien, giftige Pflanzen und Giftstoffe entfernen
- Türen mit Doppelzylinder (auch wenn der Schlüssel steckt schließbar) versehen
- Türen oder Treppen, die nicht genutzt werden sollen, kaschieren
- Eingangstür mit Bewegungsmelder (akustisch oder optisch) ausstatten
- Verbrühschutz und Wasserstandsmelder im Bad nutzen

FÜR ORIENTIERUNG SORGEN

- den Raum übersichtlich gestalten
- Reizüberflutung vermeiden
- Ordnung der Erkrankten akzeptieren, damit sie sich besser zurechtfinden
- Türen und Schränke mit Funktion oder Inhalt beschriften oder bebildern
- spiegelnde Flächen und dunkle, schattige Ecken vermeiden
- in langen Fluren beidseitig Handläufe anbringen

GEBORGENHEIT SCHAFFEN

- bei defekten Geräten besser das Gewohnte reparieren als neu kaufen
- Gegenstände farblich mit der Lieblingsfarbe kennzeichnen
- Armaturen mit Temperaturbegrenzer ausstatten, altvertraute Wasserhähne nutzen, ggf. nur auf Bewegung reagierende Armaturen verwenden
- Gebrauchsgegenstände gut erreichbar und sichtbar positionieren
- Beschäftigungs- oder Erinnerungsecken, die zum Verweilen einladen, schaffen
- Garten durch Bepflanzung eingrenzen, Rundwege anlegen, Gartenteich sichern

Unsere Tipps

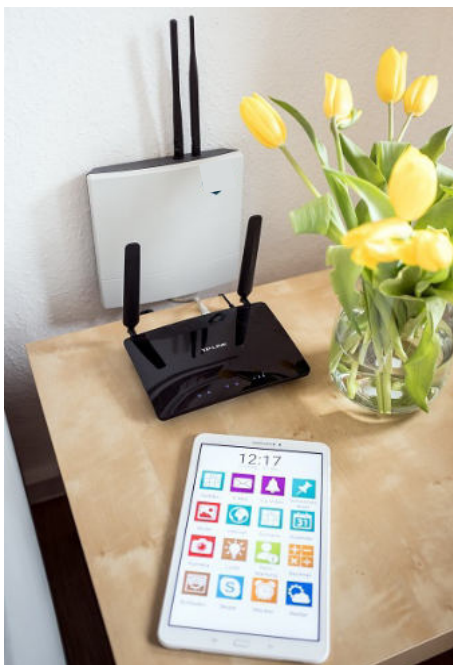
Soviel wie nötig, so wenig wie möglich! In der Regel lässt zu Beginn einer Demenz das Kurzzeitgedächtnis nach, so dass eine unauffällige Umgestaltung des Wohnbereiches in kleinen Schritten empfohlen wird. Die Veränderungen sollten die Gewohnheiten, die Biografie und die Ausprägung der Demenz berücksichtigen. Da die gleiche Maßnahme für die eine Person richtig und für die andere falsch sein kann, ist es wichtig, die Reaktion der betroffenen Person zu beobachten.

Smart Home



Smart Home ermöglicht die zentrale Bedienung von Technik im Alltag. Über Smart Home werden elektrische Geräte und technische Anwendungen intelligent miteinander verknüpft. Durch diese Vernetzung von Haushaltsgeräten und Haustechnik wird eine automatische Kommunikation der Geräte untereinander möglich. Die einzelnen Geräte lassen sich bei Bedarf zentral steuern. Viele Abläufe im Haushalt werden so mittels Smart Home automatisiert und Ihren Wünschen angepasst. Mit Hilfe von Smart Home können der Lebenskomfort und die Sicherheit in Wohnräumen und Wohnhäusern erhöht werden. Auch im Bereich Energieeffizienz finden sich viele Nutzungsmöglichkeiten.

Das Smart Home besitzt eine eigene zentrale Programmiereinheit, die mit den technischen Geräten kommuniziert. Die Haustechnik kann hierüber von Ihnen überwacht und eingestellt

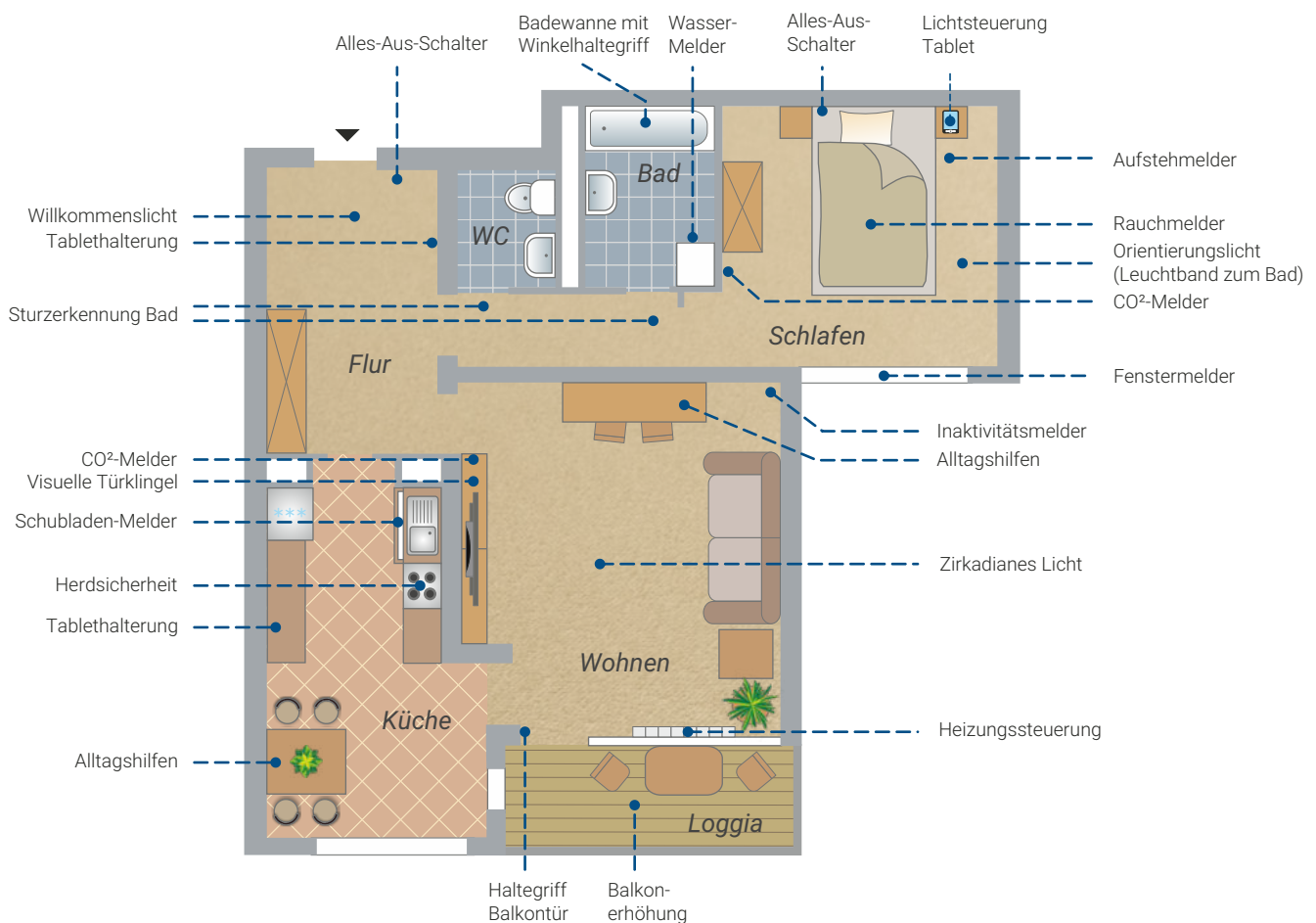


werden – egal ob von zuhause über einen Bedienbildschirm oder von mobilen Endgeräten wie zum Beispiel Smartphones. So können Sie nach eigenem Belieben technische Geräte entsprechend Ihrer persönlichen Stimmung und Ihren situationsabhängigen Bedürfnissen zentral steuern.

Über Smart Home ist es möglich, Licht und Heizung bedarfsgerecht anzusteuern sowie Jalousien abhängig vom Lichteinfall heraufzufahren oder zu schließen. Mittels elektronischer Türschlösser werden Türen entsperrt oder gesichert. Interaktive Video-Türklingeln können mit einer Gegensprechanlage verknüpft werden und dienen der Hausüberwachung.

Smart Home

Die Sicherheit im Wohnraum kann erhöht werden durch Aktivierung von Sensoren wie Bewegungssensoren, Rauchmeldern und Sensoren zur Erfassung von Pollenbelastung und Luftfeuchtigkeit. Bei Bedarf werden automatisch regulierende Geräte wie beispielsweise Fensteröffner und Herdabschaltungen aktiv oder es werden Sicherheitsmeldungen ausgesendet. Diese Meldungen können an Angehörige, an den Pflegedienst oder an andere professionelle Dienstleister gehen – gerade dann, wenn sich der Betreffende nicht mehr allein bemerkbar machen kann.



Unsere Tipps

- > Vor dem Einrichten von Anwendungen im Bereich Smart Home sollten Sie prüfen, ob Sie mit der jeweiligen Technik zurechtkommen.
- > Der Einsatz von Technik darf die Wünsche der Nutzer*innen nach Autonomie und Selbstbestimmung nicht verletzen.
- > Um einen ersten Überblick über die vielfältigen Einsatzfelder zu erhalten, empfiehlt sich der Besuch einer Musterwohnung. Lassen Sie sich in einem der Berliner Pflegestützpunkte beraten, wo sich in Ihrer Nähe eine Musterwohnung befindet.

Impressum

5. überarbeitete Auflage 2020

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Berliner Pflegestützpunkte.

Für den Inhalt verantwortliche Herausgeberin:
Albatros gemeinnützige Gesellschaft für soziale und
gesundheitliche Dienstleistungen mbH
Berliner Straße 14
13507 Berlin

Die Pflegestützpunkte sind Beratungsstellen in gemeinsamer Trägerschaft auf der Grundlage des § 7c SGB XI. Träger der Pflegestützpunkte Berlin sind die Pflegekasse bei der AOK Nordost – Die Gesundheitskasse, der BKK Landesverband Mitte, die KNAPPSCHAFT, die BIG direkt, die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG), die Ersatzkassen und das Land Berlin, vertreten durch die Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung (nachfolgend: Trägergemeinschaft). Die Albatros gemeinnützige Gesellschaft für soziale und gesundheitliche Dienstleistungen mbH nimmt im Auftrag der Senatsverwaltung für Gesundheit, Pflege und Gleichstellung die Verantwortung für diese Broschüre für die Trägergemeinschaft wahr.

Bildnachweise:

Titelseite links, Seite 5: Sabine Grabow

Seite 13 unten rechts: DRK Landesverband Berlin

Seite 17 unten, Seite 19, Seite 21 oben rechts, Seite 21 mitte links: OTB GmbH

Seite 20 oben links, Seite 21 oben mitte, Seite 25 unten, Seite 26: GESOBAU AG

Seite 22: oben links, oben mitte: Neat GmbH

Seite 22 unten mitte, Seite 23 oben links: www.aktivwelt.de (Bezugsquelle)

Seite 23: mitte links: Scanvest GmbH

Seite 23 mitte rechts, unten: Martin Kommunikationstechnik

Layout:

Fischli Productions Werbeagentur

Ohne die ausdrückliche Genehmigung der Herausgeberin ist es nicht gestattet, die Broschüre oder Teile daraus zu vervielfältigen, zu veröffentlichen oder auf Datenträger zu übertragen.



**Kompetente Beratung vor Ort,
kostenfrei und individuell zu allen
Fragen rund um Pflege und Alter.
Wir bieten Orientierung und
setzen uns für Sie ein.
Ein starkes Netzwerk für Sie!**

Berlinweites Servicetelefon



0800 59 500 59 (kostenfrei)

Montag - Freitag 9:00 - 18:00 Uhr