



Selbstständig wohnen in jeder Lebensphase

**Ratgeber zur Wohnraumanpassung
im Landkreis Biberach**

diepflegebrücke

Wohnraum anpassen – Selbstständig leben



Wohn- und Technikberatung für Ältere und Menschen mit
Behinderung und deren Angehörige im Landkreis Biberach

Wir beraten Sie gerne ...



Wohn- und Technikberatung

Caritas Biberach-Saulgau

Waldseer Straße 24 · 88400 Biberach

Telefon: 07351 8095-190 · Ansprechpartnerin Andrea Müller

E-Mail: hia@caritas-biberach-saulgau.de

www.basisversorgung-biberach.de

Die Broschüre ist entstanden in Zusammenarbeit mit:

Landkreis
Biberach



KREIS SENIOREN RAT
Biberach

diepflegebrücke

Kommunal Regional Emotional

WIKOM MEDIA

Verlag für Kommunale- und Wirtschaftsmedien GmbH



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

noch nie war die Lebenserwartung so hoch wie heute. Im Landkreis Biberach ist heute ein Viertel der Gesamtbevölkerung älter als 60 Jahre – Tendenz steigend. Schön ist, dass viele unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger so fit und aktiv sind und sich oft guter Gesundheit erfreuen. Die Förderung und der Erhalt der Lebensqualität von älteren Menschen und von Menschen mit einer Behinderung liegen uns am Herzen. Viele wollen solange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen und weitgehend selbstständig bleiben.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die Wohnung angenehm und komfortabel zu gestalten. Auch eine Vielzahl von kleineren und größeren Alltagshelfern kann dazu beitragen, den Komfort zuhause zu steigern. Der Ratgeber „Selbstständig wohnen in jeder Lebensphase“ möchte allen Menschen eine Hilfe an die Hand geben. Anhand von Praxisbeispielen und Tipps wird erläutert, welche Voraussetzungen für ein möglichst langes Wohnen in den eigenen vier Wänden erforderlich sind und wie sich vieles erleichtern lässt. Neben den Themen Barrierefreiheit, Alltagshilfen und Technik werden auch Sicherheits- und Finanzierungsfragen aufgegriffen.

Ich freue mich, dass diese Broschüre in Zusammenarbeit mit dem WIKOMmedia Verlag entstanden ist und sich zahlreiche Dienstleister und Firmen daran beteiligt haben. Danke sagen möchte ich den hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Wohn- und Technikberatung bei der Caritas Biberach-Saulgau. Seit mehr als 20 Jahren bieten sie persönliche Beratung bei der Umsetzung konkreter Maßnahmen der Wohnungsanpassung. Zu den Anforderungen des „Smarten Lebens“ bleiben sie am Ball und haben viele Beispiele für technische Assistenz zusammengestellt. Sie helfen beim Abwägen von Chancen und Risiken bei der Entscheidung für eine technische Lösung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre und hoffe, dass Sie viele Tipps und Ratschläge erhalten, damit Sie Ihr Leben zu Hause so angenehm und sicher wie möglich gestalten können.

Ihr

Mario Glaser
Landrat



Grußwort	1		
Inhaltsverzeichnis	2		
Impressum	4		
Wohn- und Technikberatung	6		
Alltagshilfen und technische Unterstützung anschauen – anfassen – und ausprobieren	6		
Wohnen im Alter – zu Hause daheim	7		
Das Umfeld.....	7		
• Wichtige Punkte, bei deren Klärung Sie die folgenden Seiten unterstützen	7		
Barrierefreies Wohnen	8		
Im eigenen Haus Barrieren abbauen	8		
Barrierefreies Wohnen ist nicht gleich behindertengerecht.....	10		
„Leichter Leben- Barrieren abbauen“ Barrierefreie Planung des Hauses – Tipps für Bauherren!	11		
• Auf diese Punkte beim barrierefreien Bauen sollten Bauherren achten.....	11		
Wohnraumanpassung	12		
Wohnraumanpassung – das müssen Sie wissen	12		
• Ausziehen oder umbauen?.....	12		
• Kosten für Wohnraumanpassung.....	13		
• Risiken im Mehrfamilienhaus.....	13		
• Das können Sie sofort umsetzen	14		
• Zuschüsse der Pflegekasse für Wohnraumanpassung.....	14		
• Zustimmung des Vermieters	15		
• Ablehnung – was tun?.....	15		
Neue Wohnformen	16		
Neue Wohnformen – Wohnen im Alter: Von gemeinschaftlichem Wohnen bis zur Pflege im Heim.....	16		
• Gemeinschaftliches Wohnen heißt „Gemeinsam Wohnen und Leben“	17		
• Senioren-Wohngemeinschaft.....	17		
• Pflege-Wohngemeinschaft	17		
• Mehrgenerationenwohnen	18		
• Mehrgenerationenhaus	18		
• Siedlungsgemeinschaften	18		
• Cluster Wohnen.....	18		
• Betreutes Wohnen.....	18		
• Betreute Wohngemeinschaft	18		
• Demenz-Wohngruppe.....	19		
• 24h Versorgung.....	19		
• Pflege im Heim	19		
• Vor- und Nachteile des Lebens in der eigenen Wohnung.....	19		
Räume.....	20		
Eingang	20		
Treppenhaus	20		
• Treppensteiger Scalamobil	21		
• Treppenlift.....	21		
Flur.....	22		
• LED-Lichtleitsystem	22		
• Mobile Rampe zur Schwellenbeseitigung.....	22		
• Legorampe.....	22		
• Modulare Schwellenrampe / Gummirampe.....	22		
Barrierefreie Raumpartüren	23		
Optimieren Sie Ihre Küche.....	24		
• Herd & Backofen sicher bedienen	24		
• Einfache Maßnahmen, um die Küche barrierearm zu gestalten	24		
• Arbeitsflächen & Schränke.....	25		
• Barrierefreie bewegte Küche.....	25		
Bad.....	26		
• Checkliste für ein barrierefreies Badezimmer.....	27		
WC.....	29		
• Stützklappgriffe.....	29		
• Rollstuhlgerichtetes WC.....	29		
• Toilettensitzerhöhung	29		
• WC-Dusch- und Föhn-Aufsatz.....	29		
Sicherheit & Komfort im Wohnzimmer	30		

• Änderungsmaßnahmen für Ihr Wohnzimmer	30	• Standleuchtlupe	44
• Boden-Decken-Stange	31	• Daisy-Player	44
• Aufsteh-Sessel	31	• Großtasten-Tastatur	44
Schlafzimmer	32	• PC-Vergrößerungsstick iZoom	45
• Sitz-, Aufsteh- und Pflegebett	32	• Ultraschall-Orientierungssystem	45
• Pflegebett	32		
• Aufstehhilfe / Bettleiter	32		
Barrierearmer Balkon sorgt für Sicherheit	33	Nützliche Hilfsmittel im Alltag	46
• Tipps für sicheren Stand auf Ihrem Balkon	33	• Wasserwächter / Wassermelder	46
• Ordnung bringt Sicherheit	33	• Besteck-Set mit Griffverdickung	46
• Wenige pflegeleichte Pflanzen für Ihren Komfort	33	• Griffverdickung	47
• Bequem und sicher sitzen	33	• Tremor-Besteck	47
• Stimmungsvolle Beleuchtung durch Solarlampen	33	• Tubenausdrückhilfe	47
• Ausreichend Sonnenschutz	33	• Rutschfestes Essbrettchen	47
Garten	33	• Thermo-Trinkbecher	48
		• Medizinische Trinkhilfe	48
		• Teller mit Esshilfe	48
		• Multi-Deckelöffner	48
		• Deckelöffner	49
		• Gefäßöffner	49
		• Deckelöffner	49
		• Dosenöffner	49
		• Elektrischer Dosenöffner	49
		• Gemüseschneider	50
		• Brötchenschneidhilfe	50
		• Gläserbürste	50
		• Mülleimer mit Bewegungssensor	50
		• Bügeleisen mit Sicherheitsfunktion	50
		• Steckdosenleiste mit Auswurfautomatik	51
		• Steckdose mit Auswurfautomatik	51
		• LED-Lichtleiste mit Bewegungsmelder	51
		• Digitale Seniorenuhr	51
		• 24-Stunden-Uhr	51
		• Medi-Wasserhahn	51
		• Waschmaschinenenerhöhung	52
		• Fenstergriffverlängerung	52
		• Wandregal mit Haltegriff	52
		• Türgriff-Alarm	52
		• Oberschränklift	52
		• Aufhängehilfe / Teleskoparm für Kleiderbügel	52
		• Kleiderlift / Garderobenlift	53
		• Gesundheitsordner	53
		• Erste-Hilfe-Dose / Notfalldose	53
		• Der Notfallbogen	54
		• Tablettenblisters aus der Apotheke	54

• Tablettenteiler	54
Alltagshilfen für Senioren.....	54
• Beauftragen Sie einen Hausmeister-Service.....	54
• Einkaufsservice für Senioren	55
• Serviceangebote für haushaltsnahe Dienstleistungen	55
Alter und Technik.....	56
Hilfe im Alltag: moderne Technik.....	56
Umgang & Hilfe mit dem Computer	56
• Die wichtigsten Regeln im Umgang mit dem PC.....	56
Soziale Medien: Facebook, Twitter, Instagram & Co.....	57
• Die wichtigsten Regeln im Umgang mit den sozialen Medien	57
Erreichbar mit dem Smartphone	57
• Die gängigsten Apps für das Smartphone.....	57
Smart-Home-Technologie.....	58
Smart-Home-Technologie	58
Hilfe im Alltag	59
• Schlüssel- und Dingefinder.....	59
• Funk-Dingefinder	59
• Smartphone für Senioren.....	59
• Klapp-Handy	59
• Familien- und Freunde-App	60
• Blutdruckmessgerät mit App	60
• Herdabsicherung.....	60
• Funk-Video-Babyphone	60
• Babyphone mit Video- und Tonübertragung.....	61
• Türsprechanlage I	61
• Türsprechanlage II.....	61

Impressum

Herausgeber:

WIKOMmedia Verlag für Kommunale- und Wirtschaftsmedien GmbH
Blaumeisenstraße 9, 82140 Olching
Registergericht München HRB Nr. 216280;
USt.IdNr.: DE 298734057

Geschäftsführung: Peter F. Schneider

Telefon: +49 8142 42229-54, Fax: -55
E-Mail: info@wikom-media.de
Internet: www.wikom-media.de

In Zusammenarbeit mit:

Landratsamt Biberach
Kreissenorenrat Landkreis Biberach
Basisversorgung/Caritas Wohnberatung

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

WIKOMmedia Verlag für Kommunale- und Wirtschaftsmedien GmbH, Peter F. Schneider

Quellennachweis für Fotos:

WIKOMmedia Verlag für Kommunale- und Wirtschaftsmedien GmbH

Großes Titelbild: fotoping – stock.adobe.com

Kleine Titelbilder: Landratsamt Biberach (Fotograf: Johnny Krüger, Warthausen)

Landratsamt Biberach: Seite 22, Seite 24, Seite 34, Seite 54, Seite 64, Seite 73

Bilder Seite 9, Seite 26:

Karl Prestle Sanitär-Heizung-Flaschnerei GmbH & Co. KG – Wir danken für die Unterstützung.

Alle weiteren Bildnachweise stehen bei den jeweiligen Bildern.

Druck:

Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH
Hans-Böckler-Straße 52, 30851 Langenhagen
www.feindruckerei.de

Grafik / Satz:

INWIEDU – Hoyer GbR, Am Sandberg 10, 86415 Mering
www.inwiedu.de

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und online sind, auch auszugsweise, nicht gestattet.



Landkreis
Biberach



Auflage April 2023

Kommunal Regional Emotional

WIKOMMEDIA
Verlag für Kommunale- und Wirtschaftsmedien GmbH

- Alarmtrittmatte62
- Blitzlicht für Alarmtrittmatte62
- Steckdose mit Bewegungssensor.....62
- Licht mit Bewegungsmelder62
- Sturzerkennung mit Radar für den Raum.....63
- Hausnotruf 64**
- Hausnotruf 64**
- Klassischer Hausnotruf64
- Telefon mit integrierten Hausnotruf64
- Mobiler Notruf64
- Pushphone.....65
- easierLife.....65
- Notrufuhr65
- Wohnraumanpassung bei Demenz..... 66**
- Sichere Wohnraumanpassung bei Menschen mit Demenz 66**
- Wohnqualität & Selbstständigkeit erhalten.....66
- Vertrautheit erhalten.....67
- Gefahren erkennen und Risiken beseitigen67
- Wohnraumanpassung ohne Ängste.....67
- Demenzbetroffene und ihre Angehörige erhalten Informationen zum Thema Demenz67
- Finanzierungsmöglichkeiten / Fördermittel 68**
- Sicherheit im häuslichen Umfeld – Einbruchschutz, Prävention..... 70**
- Schutz und Sicherheit zu Hause 70**
- Gefahren an der Haustür70
- Gefahren am Telefon70
- Und70
- Damit Senioren nicht Opfer raffinierter Betrüger werden 71**
- Beratung und Ansprechpartner 73**
- Warum sollte ich mich zu meiner Wohnsituation und möglicher Techniknutzung beraten lassen? 73**
- Caritas Biberach-Saulgau.....73

- Hilfe und Unterstützung 74**
- Pflegebedürftig – Was tun? 74**
- Pflegebedürftig – wo bekomme ich Hilfe? 75**
- Beratung der ambulanten häuslichen Pflegedienste 76**
- Wohnumfeld für das Alter gestalten – Sorgende Gemeinschaften aufbauen..... 76**
- Checkliste 78**
- Checkliste: „Wie barrierefrei ist mein Zuhause?“ 78**
- Inserentenverzeichnis..... 80**

Ihre neue Lebensqualität im Bad

Ihr Bad nach Ihren Wünschen barrierefrei zu gestalten, um Ihre Lebensqualität zu erhalten – das haben wir uns zur Aufgabe gemacht. Wir bieten den kompletten Service von der Beratung über die Planung bis zur Realisierung. Und das alles zuverlässig aus einem Guss.



Freiburger Straße 40
88400 Biberach
Tel. 07351 5000-0 www.prestle.de

Ergonomie

Barrierefreiheit

Sicherheit



Sehhilfe / Hörhilfe

Alltagshilfen

Alltagshilfen und technische Unterstützung anschauen – anfassen – und ausprobieren

diepflegebrücke

In den Räumlichkeiten der Wohn- und Technikberatung in Biberach können sich alle Bürgerinnen und Bürger des Landkreises Biberach kostenlos über altersgerechte analoge und technische Hilfsmittel im Bereich Wohnen informieren: Sie können eine Vielzahl an Hilfsmitteln aus den Bereichen „Barrierefreiheit“, „Alltagshelfer“ und „Fürsorgliches Zuhause – SmartHome“ anschauen, anfassen und auch ausprobieren.

Es sind einfache Rampen für die Überwindung von Schwellen zu sehen, ein mobiler ortbarer Notruf, bis hin zu einem Sensorsystem, das den Herd bei zu großer Hitze abschaltet. Aber auch viele kleine, praktische Dinge von Flaschenaufdrehhilfen bis hin zu Schlüsselfindern sind hier ausgestellt.

Auch digitale Helfer aus dem Bereich SmartHome sind in großer Anzahl vorhanden und können Ihnen ausführlich erklärt werden.

Beispiele dafür sind unter anderem ein smartes Türschloss, smarte Glühbirnen und auch Sprachassistenten zur Steuerung der Jalousien oder der Hausautomation.

Während der Anpassung von Wohnraum an unterschiedlichste Lebenssituationen kommen nicht selten viele Fragen auf. „Welche Produkte gibt es? Wo bekomme ich was? Wer zahlt und wer hilft gegebenenfalls beim Einbau?“ Diese und viele weitere individuelle Fragen können hier beantwortet werden.

Einen Auszug der ausgestellten Produkte finden Sie in dieser Broschüre. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und hoffen, dass Sie ein paar Lösungsansätze für sich, Angehörige oder andere Interessierte entdecken können.

Ihre Wohn- und Technikberatung für den Landkreis Biberach 07351 8095-190.

Wohnen im Alter – zu Hause daheim

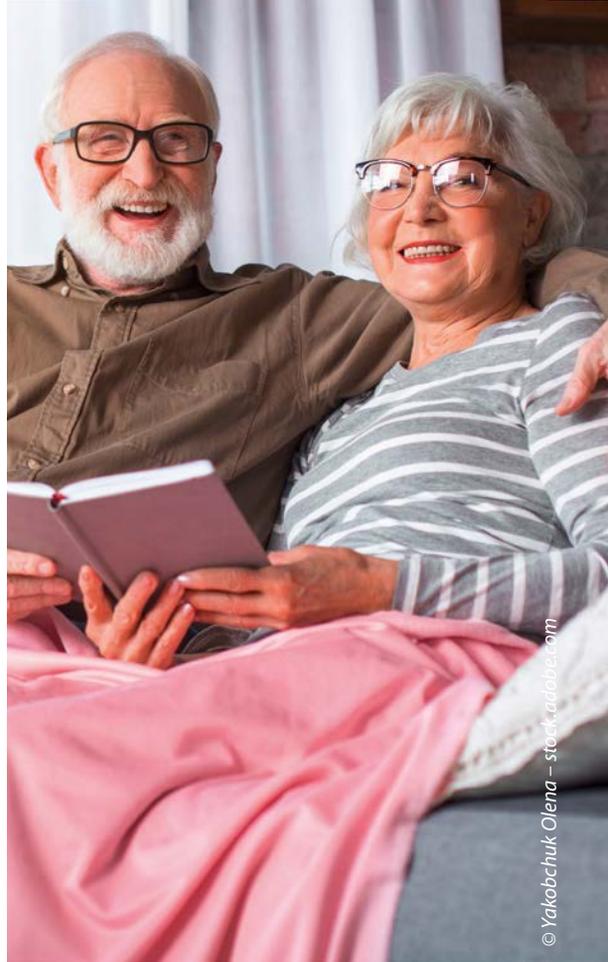
So lange wie möglich in den eigenen vier Wänden: Das wünschen sich sicherlich die meisten Menschen. Gerade wenn wir älter werden, merken wir, wie fest unsere Wurzeln in unserem angestammten Lebensraum verankert sind. Es sind die Orte, die wir kennen und die Menschen, die hier leben; Erinnerungen und vielleicht auch noch Erwartungen an das, was uns umgibt.

Damit die gewohnten vier Wände auch im Alter noch ein Zuhause sein können, braucht es einige Vorüberlegungen und Voraussetzungen. Zunächst muss es der Gesundheitszustand erlauben, zwar mit Unterstützung und Anpassungsmaßnahmen, aber dennoch in der gewohnten Umgebung leben zu können.

Das Umfeld

Wichtige Punkte, bei deren Klärung Sie die folgenden Seiten unterstützen:

- Sind die baulichen Voraussetzungen gegeben (Punkt Barrierefreiheit)?
- Gibt es technische Assistenzsysteme (wie Herdabschaltung oder Sturzerkennung), die einen Verbleib in den eigenen vier Wänden erleichtern?
- Gibt es Nachbarschaftshilfen / welche?
- Gibt es Betreuungsgruppen / welche?
- Wer bietet Essen auf Rädern? Gibt es Mittagstische für Senioren im Ort?
- Gibt es eine Tagespflege oder einen Generationentreffpunkt?
- Gibt es Lieferdienste für Lebensmittel oder ehrenamtliche Fahrdienste/Bürgerbusse hin zu Lebensmittelgeschäften?
- Welche ambulanten Pflegedienste gibt es?
- Wer erledigt hauswirtschaftliche Aufgaben, ggf. gegen Bezahlung?
- Welches Notrufsystem können Sie nutzen?

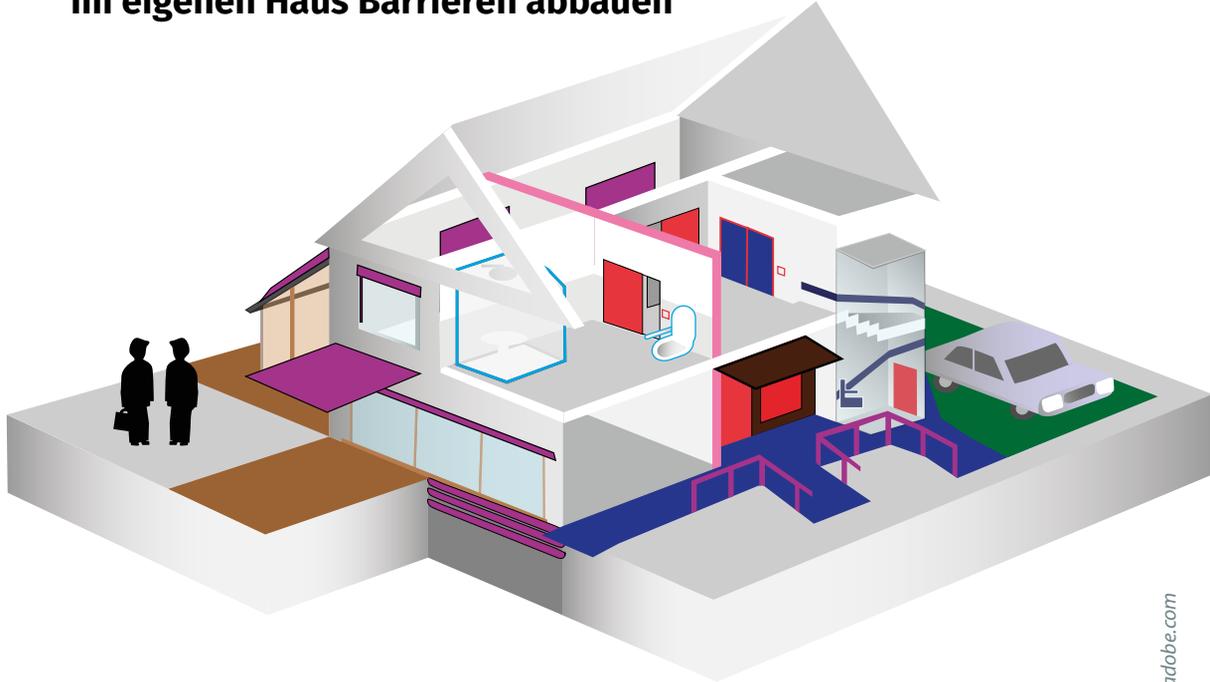


© Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

tress
architekten | ingenieure
und partner mbB

baltringer hauptstrasse 15
d 88487 baltringen
tel: +49 (7356) 864304-0
fax: +49 (7356) 864304-18
www.tress-architekten.de

Im eigenen Haus Barrieren abbauen



- | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---------------------------------|
|  | Wege und Stellplätze |  | Balkone, Loggien und Terrassen |
|  | Eingangsbereiche und Wohnungszugang |  | Umbau des Bades |
|  | Überwindung von Treppen und Stufen |  | Bedienelemente und Hilfssysteme |
|  | Anpassung der Raumgeometrie |  | Beratung durch Fachleute |

© vector/ AngelaStolle – stock.adobe.com



Barrierefrei

Tipps:

- Einige Einrichtungsgegenstände sind auch über Ihren Arzt verordnungsfähig.
- Die Pflegekasse bezuschusst unter bestimmten Voraussetzungen eine Umbaumaßnahme mit bis zu 4.000 €.
- Die KfW kann altersgerechte Umbauten fördern.

© Fotos: Karl Prestle Sanitär-Heizung-Flaschneerei GmbH & Co. KG



Gemeinsam geht's besser

UNTERSTÜTZUNG, BETREUUNG UND ENTLASTUNG

- Alltagshilfe: max. 4 Stunden in der Woche
- Alltagsbetreuung: ab 5 Stunden und bis zu 7 Tagen in der Woche
- Alltagsbetreuung in häuslicher Gemeinschaft: persönliche Betreuung in den eigenen 4 Wänden

WOHNMODELLE FÜR DIE ZUKUNFT

- Genossenschaftlich organisiert wohnen im Quartier.
- Wohnkonzepte mit vielfältigen Angeboten und Aktivitäten.
- Teil einer lebendigen Gemeinschaft.

GEMEINSCHAFTLICH WOHNEN
GEGENSEITIG HELFEN
MITEINANDER LEBEN



BürgerSozialGenossenschaft
Schwanenstraße 10 | 88400 Biberach
07351-577 80 92 | www.bsg-bc.de

BürgerGenossenschaften
Biberach

BürgerWohnungsGenossenschaft
Schwanenstraße 10 | 88400 Biberach
07351-577 63 60 | www.bwg-bc.de



■ Die besondere Art der Bewegung



Besichtigung
eines Homelifts in
Dürmentingen möglich!

Ein Aufzug für Ihr barrierefreies Zuhause!

- ✓ Entspannt Zuhause wohnen bleiben – auch während der kurzen Bau- und Installationsphase
- ✓ Minimale bauliche Veränderung in Ihrem Zuhause dank kompakter Bauweise

Brobeil Aufzüge GmbH & Co. KG
88525 Dürmentingen
Tel. 07371/957-0 · www.brobeil.de

Barrierefreies Wohnen ist nicht gleich behindertengerecht

Viele Menschen verwenden die Begriffe „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ in einem Atemzug. Obwohl diese beiden Bezeichnungen zahlreiche Gemeinsamkeiten aufweisen, ist „barrierefrei“ nicht zwangsläufig auch „behindertengerecht“. Als „barrierefrei“ wird eine Wohnung bezeichnet, wenn alle Türen mindestens 80 Zentimeter breit sind, der Fahrzeugabstellplatz gut zugänglich und wesentlich größer ist als herkömmliche Pkw-Stellplätze und der Weg zu den Mülltonnen so gestaltet ist, dass diese auch bei schlechtem Wetter, Eis und Schnee gefahrlos zugänglich sind.

„Behindertengerechtes“ Bauen dagegen zeichnet sich durch insgesamt größere Bewegungsmöglichkeiten aus: Schwellenfrei zugängliche Terrassen und Balkone zählen ebenso dazu wie eine bodengleiche Dusche samt Sitzgelegenheit und Haltegriffen, auch an Waschbecken und WC. Während einige Anforderungen also durchaus nachgerüstet werden können, müssen die grundlegenden Anforderungen bereits in einem frühen Stadium der Bauplanung berücksichtigt werden. Türbreiten, Raumgrößen und stufen- bzw. schwellenlose Übergänge lassen sich im Nachhinein, wenn überhaupt, nur mit hohen zusätzlichen Kosten herstellen.

„Leichter Leben- Barrieren abbauen“ Barrierefreie Planung des Hauses – Tipps für Bauherren!

Treppenstufen am Hauseingang, schmale Türen, zu enge Badezimmer – im Alter kann all das schnell zum Hindernis werden. Doch ein flexibler Grundriss, stufenlose Übergänge und breite Türen zählen sich auch in jungen Jahren aus. Barrierefrei bauen heißt nicht nur altersgerecht bauen. Vielmehr hat Barrierefreiheit Vorteile in allen Lebenslagen. Die gesetzliche Planungsgrundlage für Barrierefreiheit ist die DIN 18040-2. Wichtig ist beim barrierefreien Bauen, eine praktische und flexible Raumaufteilung, die viel Bewegungsfreiheit lässt sowie wenig Stolperfallen und Hindernisse bietet. Dazu eine smarte Haustechnik, die den Alltag erleichtert.

Auf diese Punkte beim barrierefreien Bauen sollten Bauherren achten:

Grundriss und Raumplanung

- Bewegungsfläche von 1,5 x 1,5 Metern einplanen, (entspricht dem Wendekreis eines elektr. Rollstuhls) vor allem in Küche, Flur und Bad. Sowie vor Türen und Treppenantritten.
- Offener Wohn-Essbereich und leichte Trennwände statt massiver Mauern sorgen für Flexibilität und können den individuellen Bedürfnissen leichter angepasst werden.
- Im Erdgeschoss sollte ein Bad mit bodengleicher Dusche sowie ein zusätzlicher Raum geplant werden. Dieser kann in jungen Jahren als Büro oder Hauswirtschaftsraum genutzt werden und im Alter oder bei Krankheit als Schlafzimmer.

Türen

- Türen sollten alle in Richtung des größeren Raumes öffnen und ein liches Öffnungsmaß von 90 cm aufweisen. Dies entspricht einem Öffnungsmaß im Rohbau von mind. 1.010 mm.
- Wenn möglich und sinnvoll Schiebetüren verbauen.
- Generell sollten Haustür, Balkon- oder Terrassentüre sowie die Innentüren barrierefrei, also ohne Schwelle gestaltet werden.

Schwellen und Übergänge

- Wer barrierefrei baut, sollte grundsätzlich auf versetzte Ebenen verzichten und möglichst schwellenfrei planen.
- Treppenstufen, die im Wohnbereich gerne zur Überbrückung leichter Niveauunterschiede integriert werden, können Bauherren durch Rampen ersetzen – ebenso Stufen zum Hauseingang und versetzte Übergänge zwischen Terrasse und Wohnzimmer.
- Den Wechsel zwischen den Stockwerken ermöglicht der Klassiker: ein Treppen- oder Plattformlift. Das Treppenhaus sollte hier die Möglichkeit bieten, später einen Treppenlift nachzurüsten.



Wohnraumanpassung – das müssen Sie wissen

Der Duscheinstieg ist zu hoch, am Hauseingang fehlt das Geländer und der Boden ist rutschig oder gar zur Stolpergefahr geworden?

Gesundheitliche Probleme oder Gebrechlichkeit im Alter machen das Leben in den eigenen vier Wänden beschwerlich. Wohnungen und Häuser, die nicht barrierefrei sind, komplizieren Ihr Leben womöglich ab einem gewissen Zeitpunkt: dann, wenn Sie Ihr Leben nicht mehr so führen können, wie es Ihnen möglich war, als Sie noch jünger waren.

Geringe Mängel reichen schon aus: Türschwelle lassen Sie stolpern, die sanitären Anlagen sind nicht mehr so einfach zu nutzen. Vielleicht funktioniert das erholsame Bad in der Badewanne auch nicht mehr so einfach, weil der Ein- und Ausstieg beschwerlich wird?

Ausziehen oder umbauen?

Glücklicherweise ist das kein Grund für Sie ausziehen. Viele Mängel oder Probleme lassen sich mit geringen Kosten und wenig Aufwand beheben.

Die Wohnung bzw. das Eigenheim kann durch fachkundige Hilfe barrierefrei umgebaut werden. Obere Stockwerke werden bspw. wieder begehbar, wenn Sie sich einen Treppenlift einbauen lassen.

Am einfachsten ist es natürlich, seine eigenen vier Wände von Haus aus barrierefrei zu gestalten oder nach diesem Gesichtspunkt auszuwählen. Breite Türen, ebene Böden ohne Türschwellen oder begehbare Duschen machen das Leben im Alter sorgenfreier. Aber das ist nicht immer möglich.

Auch nachträglich können Sie einiges für seniorenrechtliches und barrierearmes Wohnen machen: Spätere Einbauten von Haltegriffen in der Dusche, in der Badewanne oder neben der Toilette sorgen für sicheren Stand. Höhenverstellbare Waschtische oder eine erhöhte Toilette sorgen für mehr Sicherheit und Komfort.

Auch Mobiliar erleichtert Ihnen die selbstständige Lebensführung: Aufstehhilfen für Sessel oder Sofa beispielsweise oder ein verstellbares Bett mit Haltegriffen.

Die Wohnraumanpassung ist damit eine wunderbare Alternative zum Leben im Seniorenheim, wenn gesundheitlich machbar.

Vorteile überwiegen klar und deutlich: Sie leben in Ihrem gewohnten Umfeld, können auf Nachbarschaftshilfe zurückgreifen und sind nicht an Regeln gebunden.

Kosten für Wohnraumanpassung

Eine Wohnraumanpassung ist allerdings immer mit Kosten verbunden. Glücklicherweise kommen für die meisten Kosten die Pflegekassen auf. Mittlerweile gibt es sogar die Möglichkeit von Baudarlehen, um altersgerecht umzubauen.

Folgende Maßnahmen im Rahmen einer Wohnraumanpassung finanziert die Pflegekasse bei Bedarf:

Maßnahmen außerhalb der Wohnung

- Ebenerdiger Zugang
- Treppenumbauten
- Treppenlift und/oder Rampe
- Vergrößerung der Türen
- Entfernen von Türschwellen
- Installation von selbstöffnenden Türen
- Anordnung von Schalterleisten
- Briefkasten in Greifhöhe (z. B. rollstuhlgerecht)
- Anbringen von Haltestangen
- Installation von Sitzplätzen im Treppenhaus
- Orientierungshilfen für Sehbehinderte

Anpassungen innerhalb der Wohnung

- Verlegung der Waschmaschinenanschlüsse in die Küche statt im Bad (Kosten für Verlegung Wasser- und Stromanschlüsse)
- Neuer Bodenbelag (Rutschgefahr, Stolpergefahr)
- Heizungsregler in Greifhöhe
- Anpassung aller Lichtschalter und Steckdosen
- Raumtausch – z. B. Verlegung der Schlafräume nach unten
- Treppenlift

- Türvergrößerungen
- Entfernen von Türschwellen
- Fenstergriffe auf Greifhöhe
- Hausnotruf
- Unterfahrbare Kücheneinrichtung (Rollstuhl)
- Umbau eines vorhandenen Bades
- Badewanneneinstiegshilfe
- Anpassung der Sitzhöhe der Toilette
- Rutschhemmende Bodenbeläge im Badezimmer
- Höhenverstellbarer Waschtisch
- Pflegebett mit Haltegriffen

Risiken im Mehrfamilienhaus

Treppenhäuser, vor allem in Mehrfamilienhäusern, sind eine Gefahr für gebrechliche Personen. Knochenbrüche als Folge von Stürzen führen leider oft zu Pflegebedürftigkeit. Auch Hauseingänge sind nicht frei von Unfallgefahren.





Planen . Renovieren . Modernisieren
Schreinerei . Innenausbau . Möbelbau

Härle Innenausbau GmbH
Wiltenastraße 18
88444 Ummendorf
haerle@haerle-wohnen.de
www.haerle-wohnen.de



© Robert Kneschke – stock.adobe.com

Einfache Maßnahmen schützen vor Unfällen:

- Ausreichende Beleuchtung im Treppenhaus und vor der Haustür, um Stürze zu vermeiden
- Anbringung von Geländern oder Extra-Handgriffen wo nötig
- Rutschfester Belag auf Treppenstufen
- Aufstellen von Warnschildern bei nassen Stufen
- Ausreichender Räum- und Streudienst – auch direkt vor der Haustür
- Verzicht auf wegrutschende Fußmatten (Stolpergefahr)
- Rasche Meldung von Schäden (z. B. Schlaglöcher) auf Wegen zum Haus
- Längere Schaltphasen für Beleuchtung im Hausflur

Das können Sie sofort umsetzen

Sie möchten auf die Schnelle für etwas mehr Sicherheit sorgen, wollen aber im Vorfeld nicht viel investieren? Treffen Sie einfache Maßnahmen zur Wohnraumanpassung, die Sie wenig kosten.

Beispiele für Sofortmaßnahmen zur Wohnraumanpassung

- Entfernen von Teppichen und Läufern im Wohnraum

- Kabel sicher verstauen (Stolperfalle!)
- Rutschfeste, flache Fußmatte an der Tür
- Dinge des täglichen Bedarfs in erreichbarer Höhe platzieren
- Zweitschlüssel für den Notfall bei Nachbarn hinterlegen
- Telefon und Licht vom Bett aus erreichbar installieren
- Ausreichend Sitzgelegenheiten zum Ausruhen
- Gute Beleuchtung in der ganzen Wohnung
- Greifarm statt Trittleiter

Für den Umbau können Sie Fachkräfte hinzuziehen, gerade wenn es um größere Umbauten geht. Lassen Sie sich im Vorfeld durch die zuständige Pflegekasse beraten, was machbar ist und was nicht.

Aber aufgepasst: Wollen Sie Zuschüsse zur Wohnraumanpassung beantragen, müssen Sie dies vor größeren Änderungen machen. Sonst bleiben Sie auf den Kosten sitzen.

Zuschüsse der Pflegekasse für Wohnraumanpassung

Zuschüsse der Pflegekassen für Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 bis 5 sind auf Antrag bis zu 4.000 € für Anpassungsmaßnahmen möglich.

Voraussetzung hierfür ist, dass durch die Wohnraumanpassung die Pflege im eigenen Zuhause ermöglicht, erleichtert oder die möglichst selbstständige Lebensführung wiederhergestellt wird. Wohnen mehrere Anspruchsberechtigte zusammen, erhöht sich der Zuschuss bis maximal viermal 4.000 €, also bis zu 16.000 €.

Der Zuschuss zur Wohnungsanpassung wird auch ein zweites Mal gewährt, wenn sich die Pflegesituation verändert hat und weitere Maßnahmen nötig sind.

Stellen Sie den Antrag zur Wohnraumanpassung unbedingt vor Beginn des eigentlichen Umbaus.

Der geplante Umbau soll die Sturzgefahr erheblich minimieren. Damit sinkt auch die Pflegebedürftigkeit aufgrund von Knochenbrüchen im Alter. Planen Sie so, dass die Räume immer mit Rollator oder Rollstuhl erreichbar sind.

Zustimmung des Vermieters

Können Sie nicht auf das Eigenheim zurückgreifen, müssen Sie im Vorfeld Ihre Umbaupläne mit dem Vermieter abstimmen. Vermieter müssen der Wohnraumanpassung zustimmen. Eine kompetente Beratung in Sachen Wohnraumanpassung spart Zeit und Nerven. Hilfe hierzu finden Sie bei entsprechenden Vereinen, bei einer Pflegeberatung vor Ort oder bei der Wohn- und Technikberatung für den Landkreis Biberach 07351 8095-190.

Ablehnung – was tun?

Wird Ihr Antrag auf Bezuschussung der Wohnraumanpassung abgelehnt, muss die Pflege-

kasse hierfür einen Bescheid mit Begründung senden. Sie können Widerspruch bei der Pflegekasse einreichen. Nehmen Sie hier ggf. rechtliche Beratung in Anspruch.

Seniorenmesse in Biberach mit verschiedenen Anbietern, die Dienstleistungen oder Hilfsmittel für Senioren anbieten:

Messe aktiv 50 plus

www.messeaktiv50plus.de

Geschäftsstelle:

Diakonie Biberach, Karl-Heinrich Gils
Wielandstraße 24, 88400 Biberach,
Telefon: 07351 15 02-50
E-Mail: info@diakonie-biberach.de
Internet: www.diakonie.biberach.de

MÖBELHAUS · HAUS DER KÜCHE · SCHREINEREI



GANZHEITLICHE WOHNKONZEPTE
aus dem Einrichtungshaus in Ihrer Region.

88444 Ummendorf-Fischbach
T 07351 34100 · www.moebel-grell.de

 #moebelgrell
 moebel.grell



Neue Wohnformen – Wohnen im Alter: Von gemeinschaftlichem Wohnen bis zur Pflege im Heim

Die meisten Menschen möchten den Ruhestand in der eigenen Wohnung verbringen. In vielen Fällen ist das auch möglich. Doch für Senioren muss die Wohnung an die veränderten Bedürfnisse angepasst werden.

Mittlerweile gibt es viele unterschiedliche Wohnkonzepte. Man sollte sich schon frühzeitig über mögliche Wohnformen für den Ruhestand informieren, um besser reagieren zu können, wenn sich die eigenen Anforderungen oder die Lebenssituation verändern. Denn das Wohnen hat einen großen Einfluss auf die Lebensqualität.

Wir möchten Ihnen hier einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten bieten:

Individuelles Wohnen:

- In den „eigenen 4 Wänden“

Gemeinschaftliches Wohnen:

- Senioren-Wohngemeinschaften
- Pflege-Wohngemeinschaften
- Mehrgenerationenwohnen
- Mehrgenerationenhaus
- Siedlungsgemeinschaften
- Cluster-Wohnungen

Institutionelles Wohnen:

- Betreutes Wohnen
- Betreute Wohngemeinschaft
- Demenz-Wohngruppe
- 24h Versorgung
- Pflege im Heim





© Robert Knechtke – stock.adobe.com

Gemeinschaftliches Wohnen heißt „Gemeinsam Wohnen und Leben“

Viele Menschen wünschen sich für ihr Leben im Alter eine gemeinschaftliche Wohnform, um nicht alleine zu wohnen und Kontakt mit Gleichgesinnten zu haben. Es gibt vielfältige Wohnformen, die es älteren Bürgerinnen und Bürgern ermöglichen, ihren Alltag gemeinsam aktiv zu gestalten und sich gegenseitig zu unterstützen. Gemeinschaftlichen Wohnmodellen liegt die Idee des „selbstbestimmten“ Lebens in einer Gemeinschaft zugrunde. Die Gemeinschaft kann, je nach Wunsch und Möglichkeiten, altershomogen oder altersgemischt sein. Junge Familien, ältere Menschen und Alleinstehende können besonders von gemeinschaftlichen Wohnformen profitieren.

Senioren-Wohngemeinschaft

Die Bewohner einer Senioren-WG suchen nicht nur eine günstige Wohnung, sondern das Miteinander, wollen neue, familienähnliche Strukturen bilden. Die gegenseitige Unterstützung ist in der Regel eine Selbstverständlichkeit, jeder wird gebraucht und bringt

sich entsprechend der persönlichen Fähigkeit in die Gemeinschaft ein. Die räumliche Nähe setzt für die Mitbewohner ein hohes Maß an Toleranz und sozialer Kompetenz voraus. Jeder Bewohner verfügt jedoch über ein eigenes Zimmer und ein Bad. Darüber hinaus gibt es gemeinschaftlich genutzte Räume, wie Küche und Wohnraum. Bei Bedarf kann sich die Gemeinschaft Leistungen hinzukaufen – Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege, Nachtpflege oder Haushaltshilfen. Die Vorteile: Man wohnt selbstbestimmt, verzichtet aber nicht auf Gesellschaft. Auch das Beisammensein in den Gemeinschaftsräumen verhindert, dass man im Alter vereinsamt.

Pflege-Wohngemeinschaft

Die Pflege-Wohngemeinschaft, insbesondere für das Wohnen im Alter, definiert sich als „gemeinsames Wohnen“, nicht als Heimkonzept. Die Strukturen sind einem Familienhaushalt nachempfunden. Es wird gemeinsam gekocht, Wäsche zusammengelegt, Ausflüge unternommen, etc. Angehörige sollen sich an der Alltagsgestaltung beteiligen.



Mehrgenerationenwohnen

Gemeinschaftliches Wohnen mehrerer Altersgruppen im Rahmen eines Wohnprojekts. Hauptziel des Mehrgenerationenwohnens ist es, Menschen unterschiedlicher Generationen zusammenzubringen, unter anderem mit dem Ziel gegenseitiger Unterstützung.

Mehrgenerationenhaus

Eine Antwort auf die Auflösung der Großfamilie und den Wunsch nach Selbstständigkeit und Flexibilität gibt das Aktionsprogramm Mehrgenerationenhaus des Bundesfamilienministeriums. Die 500 Häuser bundesweit gelten als Begegnungsstätten: Senioren bieten ihre Hilfe an, damit Mütter arbeiten können, Ältere fördern Kinder, Junge übernehmen die Gartenarbeit und unterstützen Kranke.

Siedlungsgemeinschaften

Eine solche umfasst mehrere Gebäude in bestehenden Quartieren oder als Neubau. Initiatoren können selbstorganisierte Gruppen sein, aber auch Wohnungsunternehmen. Nachbarschaftshilfen, Pflegeangebote, aber auch Stadtentwicklungskonzepte sind oft die Themen.

Cluster Wohnen

Eine Cluster-Wohnung ist eine Kreuzung zwischen Kleinstwohnung und Wohngemeinschaft, sozusagen eine „Luxus-WG“. Sie besteht aus mehreren privaten Wohneinheiten mit Bad und meistens auch mit einer kleinen Teeküche.

Zusätzlich gibt es einen größeren Wohnbereich mit einer Wohnküche, die gemeinschaftlich genutzt wird und unmittelbar an die Wohneinheiten anschließt. So bieten Cluster-Wohnungen Gemeinschaftsfläche ebenso wie Platz zum Rückzug.

Betreutes Wohnen

Beim betreuten Wohnen leben ältere Menschen in speziellen Wohnanlagen, die barrierefrei und altersgerecht eingerichtet sind. In der Regel gibt es einen Grundservice, wie etwa einen Hausmeister, ein Hausnotrufsystem und feste Sozialarbeiterstunden. Ziel ist es, den Menschen im betreuten Wohnen ein weitgehend selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben zu ermöglichen. Sie können dort ihren normalen Alltag leben und von ihren Angehörigen unterstützt werden. Je nach Bedarf können die Bewohner von Therapeuten und Pflegekräften unterstützt werden. So kann selbst bei einer gestiegenen Pflegebedürftigkeit der Umzug ins Heim länger aufgeschoben werden.

Betreute Wohngemeinschaft

In dieser Wohnform leben 6 bis 12 Personen in einer barrierefreien Wohnung oder einem geeigneten Haus. Die benötigte Unterstützung wird durch den stundenweisen Einsatz einer Präsenzkraft gewährleistet, der sich notwendigerweise auf bis zu 24 Stunden ausdehnen kann. Die Aufgaben der Präsenz-

kräfte beziehen sich auf die Organisation des Haushaltes und des Zusammenlebens sowie die Unterstützung in persönlichen Angelegenheiten, weiterführende Hilfe- und Pflegebedarfe werden von ambulanten Pflegediensten gedeckt. Jeder Bewohner verfügt über einen eigenen Wohn- und Schlafbereich. Wohnzimmer, Küche, Esszimmer, Sanitärräume, Garten und Terrasse werden von den Bewohnern gemeinsam gestaltet und genutzt. Über die Gestaltung der Wohnung, den Tagesablauf oder die Mahlzeiten, aber auch über die Art und den Umfang der Unterstützung durch ambulante Dienste entscheiden die Bewohner oder ihre gesetzlichen Betreuer gemeinsam mit den Angehörigen. Die Einhaltung dieser Kriterien ist eine wichtige Grundlage für die Umsetzung dieser Wohnform, Abweichungen führen schnell zum Entstehen sogenannter „Mini-Heime“, in denen die Regeln für das Zusammenleben von den Betreuungs- und/oder Pflegekräften vorgegeben werden.

Demenz-Wohngruppe

Die Wohngruppe soll eine Lösung für Menschen mit Demenz sein. In der Regel leben 6 bis 10 Betroffene in einer WG, die von einem Pflegedienst betreut werden. Ziel der Wohngruppe soll die Entstehung einer Gemeinschaft und Normalität für die Demenzkranken sein. Die Bewohner sollen sich dabei auch an Alltagsaufgaben beteiligen.

24h Versorgung

Bei der 24h Versorgung bleibt der Pflegebedürftige in seinen eigenen 4 Wänden wohnen. Er lebt mit der betreuenden Hilfskraft zusammen in seiner gewohnten Umgebung. Mit ihrer Hilfe ist eine intensive und umfängliche Versorgung, meist in Kombination mit ambulanten Pflegediensten möglich und ist in vielen Fällen eine Alternative zum Pflegeheim.

Pflege im Heim

Der Tagesablauf im Alten- oder Pflegeheim orientiert sich mehr am reibungslosen Ablauf des Pflegebetriebs als an den Lebensgewohn-

heiten der Heimbewohner. Voraussetzung für einen Platz im Pflegeheim ist ein Pflegegrad. Pflegeheim Kosten: Die Kosten für das Pflegeheim richten sich nach der Pflegestufe. Sie variieren je nach Einrichtung.

Vor- und Nachteile des Lebens in der eigenen Wohnung:

Vorteile:

- Vertrautes Umfeld
- Selbstbestimmte Gestaltung des Tagesablaufs
- Oft kostengünstiger als andere Wohnformen (bei bestehender Selbstständigkeit und angepasstem Wohnraum)

Nachteile:

- Aufwändiges Organisieren von Haushaltshilfen
- Mögliche Vereinsamung
- Teure Umbaumaßnahmen
- Zu großer Wohnraum (z. B. bei Verwitwung)

Tipps der Wohn- und Technikberatung:

Die Wohnsituation in Deutschland hat sich in den letzten Jahren drastisch verschlechtert. Auch in unserer Region ist es immer schwieriger eine passende Wohnung zu finden. Haben Sie eine leerstehende Wohnung? Haben Sie schon an eine Vermietung gedacht? Die Kirchliche Wohnrauminitiative unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben!

Jacquelin Saal

Projektleiterin Kirchliche Wohnrauminitiative TürÖFFNER
 Telefon: 07351 8095-255
 Handy: 0172 6438470
 E-Mail: saal.j@caritas-biberach-saulgau.de
 Internet: www.türÖFFNER-bcs.de

Eingang

Digitale Schließanlagen steigern Komfort und Sicherheit, denn die Handhabung eines Transponders, der den klassischen Schlüssel aus Metall ersetzt, ist deutlich einfacher.

Je nach System müssen die Bewohner lediglich auf den Transponder drücken, um eine Tür zu entriegeln. An Hauseingangstüren muss der Transponder noch nicht einmal aus der Tasche genommen werden: Sobald sich der Bewohner mit dem Transponder der Tür nähert, entriegelt die Tür automatisch und muss nur noch aufgedrückt werden.

Auch für Pflegepersonal und Angehörige ist der Zugang mit einem digitalen Schließsystem leichter; besonders im Notfall, wenn die Türen sich über eine App öffnen lassen.

Der Eingangsbereich und vor allem die Hausnummer sollten beleuchtet sein, um Rettungskräften im Notfall den Weg zu weisen.

Wenn eine „Erste-Hilfe Dose“ – die wichtige Dokumente wie Notfallplan, Patientenverfügung, Vollmacht und Medikamentenplan enthält – im Haushalt vorhanden ist, sollte dies an der Innenseite der Eingangstüre mit einem Aufkleber gekennzeichnet sein (siehe S. 53 und 54).

Treppenhaus

Die meisten Häuser werden hierzulande mehrgeschossig gebaut. Um Platz und Kosten zu sparen, fallen Treppenaufgänge manchmal recht bescheiden aus. Dabei wird nicht bedacht, dass enge Treppenläufe die Nutzbarkeit des Hauses im Alter einschränken. Spätestens wenn der Einbau eines Treppenlifts ansteht, bewährt sich eine ausreichend breite Treppe mit einfachem Lauf. Von Vorteil ist es dann auch, wenn das Treppenhaus massiv ausgebildet wurde, dann kann der Treppenlift einfach und sicher montiert werden.

Ein bequem zu umfassender Handlauf, drei bis vier Zentimeter stark, bietet Jung und Alt Sicherheit, insbesondere dann, wenn die Enden deutlich markiert sind: Eine Kugel oder anderer Schmuck ist bei Sehbehinderung hilfreich zur Orientierung. Nicht nur für seh- und gehbehinderte Menschen sollte die Treppe hell und blendfrei ausgeleuchtet sein: Stürze auf Treppen zählen zu den häufigsten Unfallursachen im Haushalt.

Tipps der Wohn- und Technikberatung:

Wussten Sie schon, dass Stufen viel sicherer sind, wenn

- beidseitig Handläufe angebracht sind.
- Handläufe durchlaufend sind, d. h. auch an Fenstern und Podesten nicht unterbrochen sind.
- Handläufe beleuchtet sind.
- Handläufe 30 cm über die erste und letzte Stufe hinausgeführt werden.
- Handläufe griffsicher ausgeführt sind.
- Podeste zwischen Stufen mit Sitzgelegenheiten zum Ausruhen ausgestattet sind.
- die Beleuchtung so angebracht ist, dass keine Schlagschatten entstehen.
- Handläufe kontrastreich zur Wand sind.
- Handläufe mit taktilen Elementen ausgestattet sind. Auch wer schlecht oder nichts sieht, soll Anfang, Ende und Richtungswechsel im Treppenhandlauf „erspüren“ können.

Treppensteiger Scalamobil

Hilft beim Überwinden von Stufen aller Art. Die Griffe bieten eine sichere Bedienung mit wenig Kraftaufwand. Automatische Sicherheitsbremsen am Treppensteiger stoppen zuverlässig an jeder Stufenkante. Das Scalamobil passt an die meisten Rollstuhlfabrikate. Geeignet für ein max. Gesamtgewicht von 180 kg. Zerlegbar, im Auto transportierbar. Ausführliche Einweisung erforderlich. Varianten: integrierte Sitzheizung, als kompakter Schiebestuhl.

- Ohne Rollstuhl ab 5.500 €, Faltrollstuhl ca. 800 €
- Erhältlich beim Sanitätshaus

Verordnungsfähig

Treppenlift

Ein Treppenlift ermöglicht es, bei Mobilitätseinschränkungen Höhenunterschiede sicher und ohne Hilfe zu überwinden. Für den Innen- und Außenbereich geeignet. Auch als Plattformlift für Rollstuhlfahrer erhältlich.

- Ab 8.000 €
- Erhältlich bei Händler von Treppenliften

Zuschuss durch Pflegekasse möglich



Treppensteiger Scalamobil



Sitz-Treppenlift



Plattformlift auch für Rollstuhlnutzung

Flur

LED-Lichtleitsystem

Zum Markieren von Schwellen und/oder Stufen. LED-Band mit Klebevorrichtung an der Rückseite für ein einfaches Anbringen. Einstellung in verschiedene Farbtöne und Lichtfunktionen möglich. In Verbindung mit einem Steckdosenbewegungsmelder auch als Bewegungslicht und Schwellenmarkierung einsetzbar.

- Ca. 25 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Baumarkt

Mobile Rampe zur Schwellenbeseitigung

Für Rollator, Rollstuhl oder wenn es schwer fällt, die Beine zu heben. Verschiedene Ausführungen, z. B. zweiteilig zum Einhängen in eine Terrassentürschwelle.

- Ca. 230 €
- Erhältlich bei Schreinerei, Sanitätshaus

Verordnungsfähig, wenn dies den einzigen Zugang in die Häuslichkeit ermöglicht.

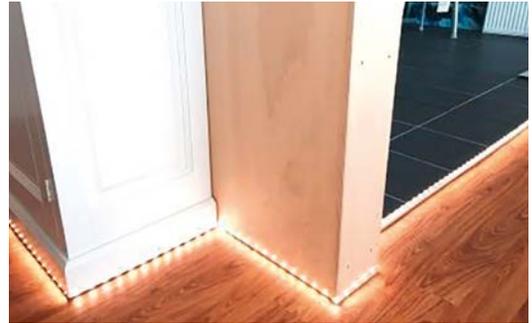
Legorampe

Um kleinerer Stufen zu überwinden, hilft oft auch eine Legorampe. Diese kann individuell gebaut und verklebt werden zu einer sehr stabilen Konstruktion.

Modulare Schwellenrampe / Gummirampe

Diese Rampen sind meist kostengünstiger als Spezialanfertigungen. Sie können auch von Laien an die entsprechende Schwelle angepasst werden.

- Zu beziehen über das Internet z. B. über www.turschwellenrampe.de



LED-Lichtleitsystem



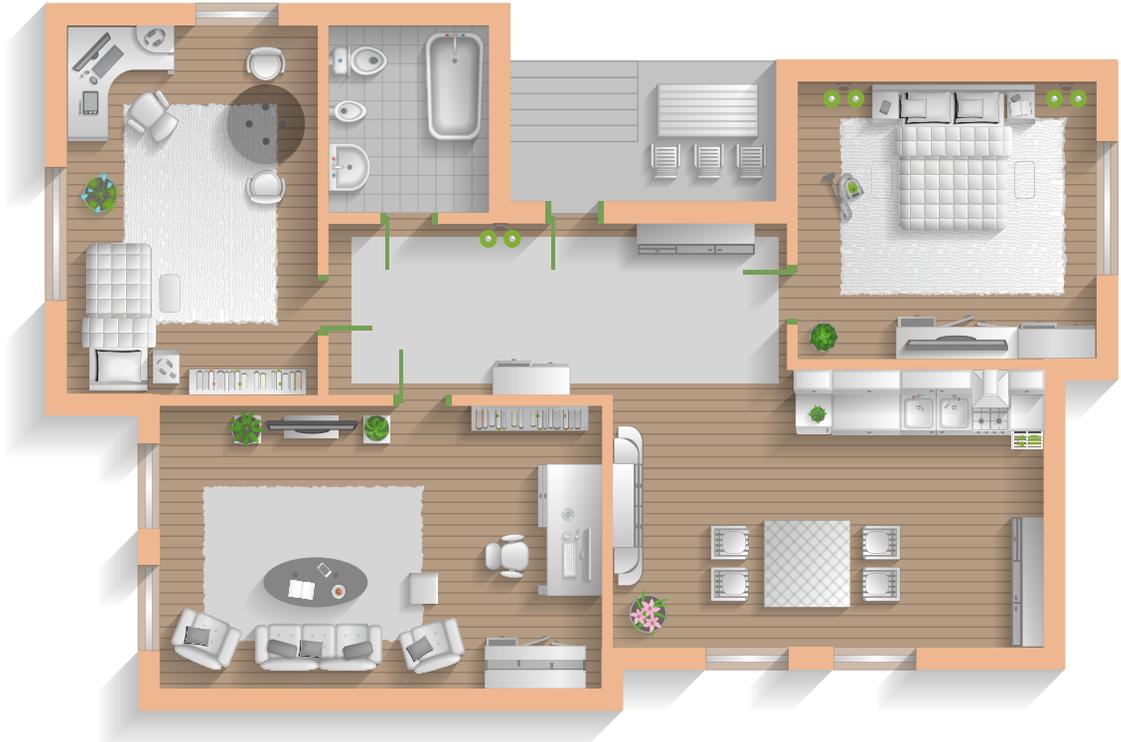
Mobile Rampe zur Schwellenbeseitigung



Legorampe



Modulare Schwellenrampe / Gummirampe



© Alexceŭ Шнадапык – stock.adobe.com

Barrierefreie Raumpartüren

Die Kuffner Raumpartür findet in Bereichen des barrierefreien Bauens und Wohnens sowie zur Inklusion von Menschen mit Einschränkungen ihre ideale Bestimmung. Die barrierefreie Tür kann ohne unfallträchtiges Manövrieren mit Rollstuhl und Rollator selbstständig benutzt werden.

Das Türblatt öffnet lediglich auf 90°. Die Türklinke bleibt dadurch stets erreichbar und kann auch bei geöffneter Tür von beiden Seiten des Durchgangs einfach bedient werden. Dies bewahrt die Selbstständigkeit von Menschen mit Gehhilfe, Rollator oder Rollstuhl und erhält die Würde bei der Nutzung von Toilette und Bad.



© Kuffner Raumpartüren



Optimieren Sie Ihre Küche

Damit Sie sich auch im hohen Alter oder im Krankheitsfall optimal versorgen können, sollte Ihre Küche hierfür optimiert sein. So müssen Sie sich nicht um Sicherheit oder fehlende Selbstständigkeit sorgen, sondern können noch lange selbst Essen zubereiten und sich verpflegen.

Das Wichtigste ist Ihr Bewegungsspielraum. Auch mit Rollstuhl oder Rollator sollte die Küche begehbar sein. Dazu ist es praktisch, wenn in der Küche eine zusammenhängende Arbeitsfläche verbaut ist. Hier lassen sich Spüle und Herd integrieren. Für Rollstuhlfahrer gibt es die Möglichkeit einer Installation von unterfahrbaren Arbeitsflächen.

Herd & Backofen sicher bedienen

Rund um Herd und Backofen können Sie für einfache Optimierung in Sachen Bedienbarkeit und Sicherheit sorgen:

- Backöfen auf Augenhöhe sind einfacher zu bedienen
- Restwärmeanzeige bringt mehr Sicherheit in der Bedienung

- Ebene Kochfelder erleichtern das Verschieben von schweren Töpfen
- Selbstreinigende und leicht zu reinigende Backöfen minimieren die Unfallgefahr
- Mikrowellengeräte erleichtern den Alltag
- Herdüberwachung mit Alarmsignalen und Kindersicherung sorgen für mehr Sicherheit
- Automatische Abschaltung bei Überkochen oder Überhitzung
- Lassen Sie Ihren Rauchmelder auf Funktion überprüfen, wenn Sie unsicher sind, ob er noch funktioniert

Einfache Maßnahmen, um die Küche barrierearm zu gestalten

- Installieren Sie Unterschränke mit Auszügen und Schubladen
- Nutzen Sie statt Keller einen gut erreichbaren Vorratsschrank
- Ändern Sie bei Bedarf die Höhe der Arbeitsplatte (Beinfreiheit!)
- Spülbecken und Arbeitsflächen sollten Platz zum Arbeiten ermöglichen
- Steckdosen und Beleuchtung in greifbarer Höhe anordnen
- Bodenbelag bei Bedarf ändern (rutschfest)

- Spitze Möbelkanten bei Bedarf abrunden oder Kantenschutz anbringen
- Reduzieren Sie die Anzahl der Küchenmöbel (Unfallgefahr)
- Greifen Sie auf gute Lichtquellen zurück, sie minimieren die Unfallgefahr
- Haltegriffe rund um den Arbeitsbereich sorgen für mehr Sicherheit
- Mit einem Greifarm werden auch Dinge in oberen Schränken einfach erreichbar (wenn Anordnung nicht anders möglich)
- Die Arbeitsfelder sollen stets sinnvoll angeordnet sein
- Hängeschränke bei Bedarf absenken für bessere Erreichbarkeit
- Tauschen Sie evtl. Türgriffe oder Hebel aus, falls sie sich schwer öffnen lassen
- Spezielles Geschirr sowie Besteck für einfaches Essen
- Nutzen Sie rutschfeste Unterlagen beim Schneiden oder Essen
- Akkusauger oder Kehrschaufel mit langem Griff ermöglichen das Reinigen des Bodens ohne Bücken
- Stühle sollten mit rutschfesten Kappen versehen sein
- Schaffen Sie eine sichere Sitzgelegenheit, um auszuruhen oder sich beim Schneiden von Gemüse auch mal hinzusetzen

Arbeitsflächen & Schränke

Um das Arbeiten in der Küche komfortabler zu gestalten, können Sie Ihre Schränke mit Schiebetüren versehen. Einige Hersteller bieten eine Ausstattung mit elektronischer Höhenverstellbarkeit an. So können Sie die Schränke auf beliebiger Höhe einstellen. Besonders hilfreich ist das Anbringen von durchsichtigen Böden in Schränken. So sehen Sie auf Anhieb den Schrankinhalt. Mühseliges Suchen entfällt.

Unter den Arbeitsflächen lassen sich herausziehbare Stützen montieren. Hier können Sie sich anlehnen, wenn Sie mehr Halt benötigen. Das ist besonders praktisch, wenn Sie körperlich eingeschränkt sind.

Räumen Sie Dinge des täglichen Bedarfs auf einfache Greifhöhe nach vorne in Ihre Schränke. Untere Schränke und Fächer ganz oben sollten nur im Notfall als Stauraum verwendet werden. Prüfen Sie auch, ob die Arbeitsflächen hoch oder tief genug sind, passend für Ihre individuelle Körpergröße.

Ihr Esstisch steht im Weg? Ein Wandklapptisch lässt sich individuell auf Ihre Sitzhöhe anpassen und ist schnell beiseitegeräumt. So haben Sie auf Anhieb mehr Bewegungsfreiheit.

Barrierefreie bewegte Küche

Mit bewegbaren, in der Höhe individuell elektrisch einstellbaren Elementen. Ein hoch eingebauter Backofen sorgt für rückschonende Bedienbarkeit. Die unterfahrbare Arbeitsplatte ist ideal für Rollstuhlfahrer geeignet.

- Ca. 8.000 € (eine Küchenzeile inkl. Geräte)
- Erhältlich im Küchenfachhandel

S

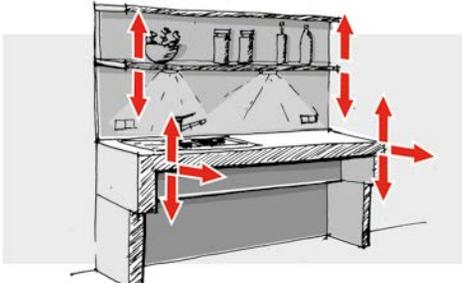
Wohnraum
Küche
Büro

Beratung
Planung
Herstellung

Partner
AktivWohnen



LEICHTER WOHNEN



Wir stellen Möbel nach Ihren Bedürfnissen her. Wichtig sind uns dabei die gute Form und Bedienerfreundlichkeit.

Mit Erfahrung und Ideen zur besseren Wohnqualität.

Mehr Mobilität z. B. durch Vorrichtungen und motorisch verstellbare Arbeitsplätze und Möbel. Wir beraten Sie gerne auch bei Ihnen zu Hause.

Möbelwerkstätten Schlagentweith GmbH
Schulze-Delitzsch-Weg 5
88400 Biberach

Telefon 0 73 51 15 96-0
info@schlagentweith.de
www.schlagentweith.de



Bad

Oftmals sind die Begriffe „behindertengerecht“ und „barrierefrei“ mit negativen Assoziationen behaftet – von Entspannung und Wohlfühl-atmosphäre keine Spur. Das muss nicht sein. Bodengleiche Duschen liegen ohnehin im Trend. Damit sie auch später noch dienlich sind, sollten sie mindestens über eine Grundfläche von 150 x 150 cm angelegt werden. Ein niedrig angeordnetes Waschbecken ermöglicht schon kleinen Kindern selbstständige Körperpflege ohne (unfallträchtige) Hocker oder Steighilfen. Türen in barrierefreien Bädern sollten grundsätzlich nach außen (und auch von außen) zu öffnen sein, damit im Notfall ein schneller Zugang möglich ist. Für Rollstuhlfahrer sollten sie mindestens 90 cm breit sein, auch wenn die DIN nur ein Mindestmaß von 80 cm fordert. Wer solch breite Türen in „Pflegeheimoptik“ nicht möchte, sieht lediglich die Öffnung baulich vor und schließt sie mit einer „üblichen“ Zimmertür.

© Foto: Karl Prestle Sanitär-Heizung-Flascherei GmbH & Co. KG

Tipps der Wohn- und Technikberatung:

- Eine breite, nach außen zu öffnende Tür oder eine Schiebetür ermöglicht es, einer gestürzten Person zur Hilfe zu kommen, auch wenn diese im Eingangsbereich liegt.
- Eine bodengleiche Dusche reduziert das Sturzrisiko erheblich. Feste Duschtrennwände verkleinern die Raumgeometrie, deshalb sollte besser ein Duschvorhang eingeplant werden.
- Der Bodenbelag sollte rutschfest sein (z. B. Fliesen RG 11).
- Ein guter Kontrast zwischen Boden und Wänden erleichtert die Orientierung bei Kreislaufproblemen und Schwindel.
- Möglichst viele Haltegriffe erhöhen die Sicherheit.
- Sitzgelegenheiten in der Dusche und vor dem unterfahrbaren Waschbecken mit verstellbarem Spiegel erleichtern die Körperpflege.
- Eine individuell angepasste Höhe des WCs erleichtert das Aufstehen. WCs und Waschbecken können auch höhenverstellbar sein.
- Ein Badewannen-Lifter oder Badebrett erleichtern den Einstieg in die Badewanne.
- Einhebelarmaturen mit möglichst langem Hebel oder mit Bewegungssensor sind leichter zu bedienen.
- Halten Sie, vor allem wenn Sie alleine wohnen, eine Notrufanlage oder eine Inaktivitätserkennung im Badezimmer vor.
- Achten Sie darauf, dass alle Utensilien zur Körperpflege in greifbarer Nähe stehen, auch wenn Sie am Waschbecken sitzen.

Checkliste für ein barrierefreies Badezimmer



1	Ebenerdige Dusche	Maße Barrierefreiheit (120 cm x 120 cm) Maße rollstuhlgerecht (150 cm x 150 cm)
2	Fliesen-Kontrast	Zur Orientierung, z. B. bei Schwindel, ist ein guter farblicher Kontrast der Fliesen zwischen den Wänden und dem Boden hilfreich
3	Haltegestänge	Duschgestänge sind nur als Haltegriffe ausgelegt, wenn sie auch als solche ausgewiesen sind. Gut ist eine vertikale und horizontale verschraubte / angeschraubte Haltemöglichkeit
4	Bedienfreundliche Brause	Bedienelement sollte griffig sein, einen Brühenschutz beinhalten und groß beschriftet sein (eine rote und eine blaue Markierung sollten gut sichtbar angebracht werden)
5	Vorhang statt Kabine	Vergrößert den Raum und ist außerdem praktisch für Hilfspersonen
6	Sitzgelegenheiten	Festmontiert / mobil möglich, mit Seiten- / Rückenlehnen möglich, fahrbarer Duschstuhl...
7	Notrufschnur	Notrufknopf (sollte auch aus Liegeposition erreichbar sein)
8	Haltegriffe	Klapphaltegriffe neben WC
9	WC-Erhöhung	Aufsatz, erhöhte Aufhängung der Porzellschüssel, sollte individuell angepasst werden (ca. 55 cm – 65 cm), rollstuhlgerecht: 48 cm nach DIN-Norm

10	Dusch- und Föhn-WC	Säubert nach dem Toilettengang mit einem Wasserstrahl und föhnt anschließend. Eine Steckdose bzw. Stromanschluss wird in Toilettennähe benötigt
11	Flaches Waschbecken	Unterfahrbarkeit
12	Stromanschlüsse	Für Dusch-WC, Sensor-Wasserhahn o. ä.
13	Kippspiegel oder Spiegelfliesen unter Spiegel	Ermöglichen Sicht auch im Sitzen
14	Rutschfeste Fliesen	Machen das Bewegen im Badezimmer sicher und können Stürze auch bei Nässe verhindern, z. B. Rutschfestigkeit
15	Türanschlag nach außen	Alternative: Schiebetür
16	Stolperfallen/Türschwelle kennzeichnen	z. B. durch LED-Lichtband
17	Handbrause	Zum Haarewaschen am Waschbecken oder zur Bidet-Funktion, als Alternative kann eine Verlängerung für den Wasseraustritt und/oder eine Verlängerung am Mischerhebel angebracht werden
18	Einstieghilfe für Badewannen	Lässt sich auf dem Rand der Badewanne befestigen und erleichtert das Einsteigen in und das Aussteigen aus der Badewanne
19	Badewannen-Lifter oder -tür	Erleichtern den Gebrauch der Badewanne

MARCELLO
SALIS



WIR FLIESEN
LEBENS RÄUME

Mit einem barrierearmen Bad wohnen Sie mit Ihrer Familie jetzt und im Alter selbstständig, sicher und komfortabel.

Seit über 30 Jahren sind wir als Fachbetrieb im Einsatz. Planung / Beratung / Ausführung mit zuverlässigen und kompetenten Partner aller Gewerke, die sich mit Badsanierung auskennen.

**Fliesenstudio Marcello Salis / In der Rottum 17 / 88477 Schönebürg
Tel. 07353-982178 oder 0172-5962545 / marcellosalis@gmx.de**

WC

Stützklappgriffe

Zur Befestigung neben dem WC.

- Ca. 120 € – 1.300 €
- Erhältlich im Sanitärfachgeschäft, Sanitärfachgeschäft, Baumarkt
- www.seniorenmax.de/aufstehhilfe-toiletten-fuer-senioren.html
- dieses Hilfsmittel lässt sich nachträglich einbauen und ist sehr praktisch



Stützklappgriffe

Verordnungsfähig

Rollstuhlgerechtes WC

Ragt tief in den Raum hinein, sodass ein besseres Umsetzen möglich ist. Die rollstuhlgerechte Sitzhöhe gemäß DIN-Norm 18040-2 beträgt 48 cm.

- Ca. 200 € – 500 €
- Erhältlich im Sanitärfachgeschäft, Baumarkt



Rollstuhlgerechtes WC

Tipp der Wohn- und Technikberatung:

- Bei Nicht-Rollstuhlfahrern sollte eine individuelle, in der Regel höhere Sitzhöhe gewählt werden. Die Höhe des WCs kann auch in Form einer WC-Sitzerhöhung angepasst werden.

Toilettensitzerhöhung

Knie, Rücken und Muskeln werden entlastet. Erleichtert das Aufstehen und Hinsetzen.

- Ab 20 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Kaufhaus

Verordnungsfähig

WC-Dusch- und Föhn-Aufsatz

Das Dusch-WC säubert nach dem Toilettengang mit einem Wasserstrahl und föhnt anschließend. Zusatzfunktionen: Sitzheizung, LED-Beleuchtung.

- Ab 400 €
- Erhältlich im Sanitärfachgeschäft, Baumarkt, Internet



Toilettensitzerhöhung



WC-Dusch- und Föhn-Aufsatz

Verordnungsfähig

Sicherheit & Komfort im Wohnzimmer

Passen Sie Ihr Wohnzimmer an Ihr Alter und an Ihren gesundheitlichen Zustand an: Gerade, wenn das Wohnzimmer nicht mehr gut begehbar ist, weil viele Möbel und Dekoelemente im Weg stehen, ist es Zeit für eine Änderung.

Stolpern Sie immer wieder über Teppiche oder Läufer? Macht Ihnen das Aufstehen aus dem Lieblingssessel Probleme? Schaffen Sie Abhilfe mit unseren Tipps für mehr Komfort und Sicherheit im Wohnzimmer.

Änderungsmaßnahmen für Ihr Wohnzimmer

- Überprüfen Sie Ihr Mobiliar auf Standfestigkeit: Sind die Stühle und Tische kippstabil? Können Sie sich abstützen, ohne dass die Möbel ins Wackeln geraten?
- Die meisten Glasmöbel sind nicht sehr robust und sicher. Tauschen Sie diese daher bei Bedarf gegen Holzmöbel oder Ähnl. aus
- Scharfe Kanten an Tischen sichern Sie mit Kantenschutz aus Plastik ab, so vermeiden Sie starke Verletzungen bei Stürzen
- Statten Sie Ihren Sessel mit einer Aufstehhilfe aus
- Sofa und Sessel können Sie mithilfe einer Möbelbeinverlängerung erhöhen. Alternativ beauftragen Sie den örtlichen Schreiner mit der Anfertigung von einfachen Holzklötzen
- In Fachgeschäften erhalten Sie Komfortsessel mit Aufstehhilfe
- Achten Sie darauf, dass alle Fenster, Heizungen und Türen gut zugänglich sind
- Weniger ist mehr: Trennen Sie sich von einigem Mobiliar, um mehr Bewegungsspielraum zu erreichen
- Blumen und Pflanzen stehen kippstabil und gut erreichbar an einem zentralen Punkt
- Ablageflächen für Fernbedienung und Telefon in greifbarer Nähe erleichtern die Bedienung und schonen Sie bei gesundheitlichen Einschränkungen
- Leselampen sorgen für mehr Komfort und schonen die Augen

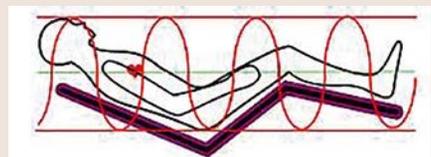
- Sitzmöbel mit ergonomischen Arm- und Nackenstützen sind zu bevorzugen
- Die Beleuchtung sollte schattenfrei und blendfrei gestaltet sein. Dimmer sind eine zusätzliche Unterstützung
- Vermeiden Sie lose Kabel. Überdenken Sie die Anschaffung eines schnurlosen Telefons
- Bewegungsmelder, Nachtlichter oder leuchtende Lichtschalter sorgen für bessere Orientierung
- Rollläden mit elektronischer Funktion sind einfach zu bedienen und kosten keine Kraft

Niedrige Sitzmöbel kosten unnötig Kraft, schlechtes Licht beeinträchtigt Sie in Ihrem Alltag und alte Teppiche können zur Stolperfalle werden: Ihr Zuhause muss nicht automatisch die angestammte Gemütlichkeit verlieren, wenn Sie sich von einigen gewohnten Dingen trennen. Wichtig ist doch, dass Sie noch lange gesund in Ihrem Zuhause wohnen bleiben können. Versuchen Sie daher, Alternativen zu finden: vom Stolperteppich zu rutschfesten mediterranen Fliesen etwa.

Tipp der Wohn- und Technikberatung:

Wussten Sie schon ...?

- ...dass man in der Herz-Waage-Position die Belastung der Wirbelsäule auf ein Mindestmaß reduziert und das Körpergewicht somit optimal verteilt. Der Kreislauf wird weniger belastet, weil die Beine höher liegen als das Herz.
- Zusätzlich verhindert diese Liegeposition das Ansammeln von Wasser in den Beinen und gewährleistet absolute und angenehme Ruhe.



Boden-Decken-Stange

Diese Aufstehhilfe lässt sich ohne Bohren zwischen Boden und Decke einklemmen. Der Griff bietet eine Haltefunktion und zusätzliche Unterstützung beim Aufstehen oder Hinsetzen. Die Stange ist drehbar, sodass der Tisch schwenkbar ist. Sonderzubehör: Klapptisch.

- Ca. 130 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Internet

Verordnungsfähig

Aufsteh-Sessel

Elektrisch verstellbar, inklusive Aufstehhilfe (130°-Liegeposition).

- Ca. 700 € – 1.900 €
- Erhältlich im Möbelgeschäft, Seniorenpflegebüro



Boden-Decken-Stange



Aufsteh-Sessel



auf Knopfdruck

Ein motorisch verstellbares Bett erleichtert den Alltag!



Bettenfachgeschäft

Bettsysteme, Matratzen
Zudecken, Kissen
Bettwäsche, Frottier

07351/6656

www.bettenhaus-schoop.de



Consulentengasse 13 + 16 88400 Biberach

Schlafzimmer

Sitz-, Aufsteh- und Pflegebett

Mit Seitwärts-Drehfunktion für selbstständiges Auf- oder Umsetzen in den Rollstuhl. Auch als Pflegebett-Einsatz (anstatt Lattenrost) erhältlich.

- Ab 4.000 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Sitz-, Aufsteh- und Pflegebett

Verordnungsfähig

Pflegebett

Spezielles Bett für die häusliche und stationäre Pflege. Mit Höhen- und Winkelverstellbarkeit des Rücken- und Fußteils.

Verschiedene Ausführungen: z. B. mit Rollen, mit Aufstehhilfe, als Niederflurbett. Auch als Pflegebett-Einsatz (anstatt Lattenrost) erhältlich.

- Ab 600 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Sitz-, Aufsteh- und Pflegebett

Verordnungsfähig

Aufstehhilfe / Bettleiter

Zum ergonomischen Hochziehen aus dem Bett und auch als Trainingsgerät einsetzbar. Wird von Physiotherapeuten empfohlen.

- Ca. 30 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Spielwarengeschäft



Pflegebett

Verordnungsfähig



Aufstehhilfe / Bettleiter

Barrierearmer Balkon sorgt für Sicherheit

Genießen Sie weiterhin den Ausblick von Terrasse oder Balkon, unsere Tipps für mehr Barrierefreiheit auf Ihrem Balkon unterstützen Sie dabei:

Tipps für sicheren Stand auf Ihrem Balkon

Achten Sie auf einen barrierefreien Übergang von Wohnraum zu Balkon: Meist führen erhöhte Türschwellen zu Verletzungen durch Darüberstolpern.

Hier können Sie die Bodenhöhen angleichen lassen, um den Übergang zu erleichtern. Besonders mit Rollstuhl oder Rollator ist dieser Faktor wichtig. Alternativ können Sie kleine Rampen installieren lassen. Diese müssen rutschfest und wetterbeständig sein. Bei einigen Türschwellen unterstützen sogenannte Rampenlifte.

Ordnung bringt Sicherheit

Ein aufgeräumter und übersichtlicher Balkon erleichtert Ihnen das Vorankommen. Der Weg von der Balkontür zu den Pflanzen oder zur Sitzgelegenheit sollte frei und möglichst einen Meter breit sein.

Fest installierte Regale oder Haken in Greifhöhe helfen bei der Aufbewahrung von Pflanzzubehör.

Wenige pflegeleichte Pflanzen für Ihren Komfort

Greifen Sie auf wenige pflegeleichte Pflanzen auf Ihrem Balkon zurück, die mit extremen Wetterverhältnissen gut zurechtkommen. So müssen Sie nicht ständig gießen. Achten Sie beim Gießen auf verschüttetes Wasser – Rutschgefahr! Ebene, rutschfeste Bodenbeläge erhöhen hier die Sicherheit auch bei nassen Böden. Zusätzlich können Sie Haltegriffe neben der Tür oder Sitzgelegenheit installieren.

Bequem und sicher sitzen

Achten Sie bei Ihren Sitzgelegenheiten auf aus-

reichende Höhe, um einfach wieder aufstehen zu können. Die Balkonmöbel sollten kippsicher und rutschfest stehen. Glasmöbel und Klappmöbel eignen sich daher nur bedingt. Ein stabiler wetterbeständiger Stuhl mit Rollen erleichtert die Mobilität auf Ihrem Balkon, wenn die Platzverhältnisse es zulassen. Ihr Balkontisch sollte so konzipiert sein, dass Sie bequem mit den Beinen darunter Platz haben. Für mehr Raumangebot können Sie auf fest installierte, herunterklappbare Tische aus stabilem Holz zurückgreifen.

Stimmungsvolle Beleuchtung durch Solarlampen

Für komfortable und gemütliche Beleuchtung sorgen Solarlampen, für die keine Stromkosten anfallen. Bei Einbruch der Dunkelheit sorgen sie für ausreichend Licht. Bewegungsmelder erleichtern die Orientierung.

Ausreichend Sonnenschutz

Gerade im Sommer müssen Sie auf ausreichend Sonnenschutz achten. Markisen und Sonnenschirme sind nicht immer einfach zu händeln, lassen Sie sich daher fachlich beraten, welcher Schutz am besten zu Ihnen passt. Fest installierte Schutzelemente bedürfen unter Umständen des Einverständnisses des Vermieters.

Garten

Ein wichtiges Kriterium für barrierefreies Bauen ist die gute Zugänglichkeit der Wohnung. Das beginnt schon im Vorgarten. Die stufenlose Erreichbarkeit des Eingangs über einen leicht ansteigenden Weg erfreut Jung und Alt. Die Vorteile eines schwellenlosen Eingangs muss man auch nicht mehr erklären. Er lässt sich technisch einwandfrei herstellen. Eine transparente Überdachung schützt vor Witterung und lässt dennoch Tageslicht einfallen. Überhaupt ist Licht ein wichtiger Sicherheitsfaktor. Ein einladender Hauseingang soll auch nachts sicher begehbar sein. Die Leuchten können über Bewegungsmelder geschaltet werden.

Stuhl mit Rollen

Erleichtert das Heranschieben an den Tisch durch eine zweite Person.

- Ca. 200 € – 415 €
- Erhältlich im Möbelfachgeschäft oder Schreinerei



Stuhl mit Rollen



Verordnungsfähig

Aufstehhilfe (manuell)

Durch die Verlagerung des Körpergewichts schiebt die Pneumatik des „Katapultsitzes“ den Körper sanft nach oben.

- Ca. 160 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Verordnungsfähig

Aufstehhilfe (elektrisch)

Durch elektrisches Aufblasen wird der Körper vom Stuhl angehoben.

- Ca. 550 €
- Erhältlich im Mangar Handelsvertretung



links: Aufstehhilfe (manuell)
rechts: Aufstehhilfe (elektrisch)

Mobile Aufstehhilfe

Eine mobile Aufstehhilfe bietet Ihnen eine individuelle Handhabung und mehr Sicherheit. Sie kann bei unsicheren Beinen eine geeignete Unterstützung darstellen.

- ca. 100€



Mobile Aufstehhilfe

Rollatoren

Rollatoren gehören in der Zwischenzeit zum gewohnten Bild in der Öffentlichkeit. Schmale Modelle bieten auch zu Hause zusätzlich Sicherheit. Sie erhalten die Mobilität und können Stürze verhindern.

- Es gibt Ausführungen, bei denen die Kosten vollständig von der Kasse getragen werden. Im Bereich der Selbstzahler sind preislich aber keine Grenzen gesetzt.



Rollator

Verordnungsfähig

Tipp der Wohn- und Technikberatung:

- Sorgen Sie für genügend freie Bewegungsflächen, und entfernen Sie Stolperfallen wie Teppichkanten und lose liegende Kabel. Schwellen können mittels kleiner Rampen oder Beleuchtung entschärft werden.
- Eine blendfreie gute Ausleuchtung mit Bewegungsmeldern in der Wohnung verringert die Sturzgefahr erheblich.
- Viele Handläufe und Griffe bieten sichere Haltemöglichkeiten beim Gehen. Eine Bettstrickleiter oder eine Boden-Decken-Stange bietet Hilfe beim Aufstehen.
- Ergonomische Sessel mit geeigneter Sitzhärte und -höhe erleichtern das Aufstehen.
- Betten, Küchenelemente, WCs und Waschbecken sind elektrisch verstellbar erhältlich. Für Stühle sind auch auflegbare Aufstehhilfen erwerbbar.
- Bedienelemente (leuchtende Lichtschalter) in Griffhöhe (ca. 85 – 100 cm) anbringen.
- Elektrische Rollläden und Türantriebe erfordern keinen Kraftaufwand.
- Es gibt Aufstehhilfen für Menschen, die nach einem Sturz nicht mehr aufstehen können.
- Rollatoren geben Sicherheit beim Laufen, es gibt sie in unterschiedlichsten Ausführungen.
- Für Rollstühle gibt es elektronische Treppensteiger.
- Treppenlifte gibt es als Sitz- oder als Plattformtreppenlift für den Innen- und Außenbereich.



THERA
TRAINER

Ihr Trainingspartner für Bewegung zuhause

- ✓ vom Stuhl oder Rollstuhl aus
- ✓ ermöglicht das Training der Beine & Arme
- ✓ mit und ohne Motorunterstützung
- ✓ aktiviert das Herz-Kreislauf-System
- ✓ verbessert die Ausdauer & die Beweglichkeit
- ✓ erhöht die Mobilität

**Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.
Wir unterstützen Sie oder Ihre Angehörigen
bei allen Fragen und Anliegen.**

T +49 7355-93 14-0 | info@thera-trainer.com

www.thera-trainer.com



© pressmaster – stock.adobe.com

Tipp der Wohn- und Technikberatung:

- Eine gut ausgeleuchtete, kontrastreiche Wohnumgebung sorgt für bessere Orientierung bei eingeschränktem Sehvermögen.
- Große, kontrastreiche und taktil beschriftete Knöpfe und Schalter an Geräten und in der Wohnung sorgen für eine einfache Bedienung.
- Bei Höreinschränkungen können hell blitzende Klingeln oder Wecker eine Hilfe sein.
- Telefone sind mit Blitzlicht und hörgerategeeignet erhältlich.
- Für höreingeschränkte Menschen gibt es funkbasierte Kopfhörer für Fernseher und Musikanlagen.
- Bildschirm-Vergrößerungsgeräte sind durch den Arzt verordnungsfähig.
- Sprechende Uhren und Geräte erhöhen für Menschen mit Seheinschränkung die Selbstständigkeit.
- Großtastentastaturen und Programme zur Vergrößerung von Bildschirm-inhalten ermöglichen das Arbeiten am PC für sehingeschränkte Menschen.

Wecker bei Höreinschränkung

Der extralauten Vibrationswecker ist bis zu 113 dB laut. Die Tonhöhe und Lautstärke des Wecktons ist stufenlos verstellbar.

Das Vibrationskissen kann separat oder in Kombination mit dem Weckton genutzt werden und wird unter dem Kissen versteckt. Zusätzlich blinkt das LED-beleuchtete Display beim Wecken. Der Wecker funktioniert über Stromversorgung und Batterie zur Überbrückung von Stromausfällen.

- Ca. 50 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet

Verordnungsfähig



Wecker bei Höreinschränkung

Hörverstärker, digitales Hörsystem

Extralauter Fernsehkopfhörer (max. 125 dB), mit dem die Töne von TV-Geräten und anderen Audiosystemen klar und störungsfrei gehört werden können. Durch Funksignale werden die Töne des Fernsehers auf den Kopfhörer übertragen.

- Ca. 220 €
- Erhältlich beim Hörgeräteakustiker, bei Discounteraktionen



Hörverstärker,
digitales Hörsystem

Funk-Türklingelset

System, welches das akustische Signal der Tür- und Telefonklingel in optisches Blitzlicht umwandelt.

- Empfänger ca. 140 €
- Funksender ca. 50 €
- Erhältlich beim Hörgeräteakustiker, im Internet



Funk-Türklingelset

Verordnungsfähig

*Ich verstehe
jetzt vieles
besser!*

Dank Hörsystemen von
**ZENGERLE
RIEDERER**
HÖRSYSTEME & GEHÖRSCHUTZ

Hörprobe gefällig?
Jetzt Termin vereinbaren!

Biberach | 07351 5772040
Ochsenhausen | 07352 9498477

Blitzwecker

Mit lautem Klingelton, extrahellem Stroboskop-Blitzlicht und einfacher Bedienung. Der Wecker kann mit dem Telefon oder der Klingel verbunden werden.

- Ca. 140 €
- Erhältlich beim Hörgeräteakustiker



Blitzwecker

Verordnungsfähig

Telefon

Mit großen kontrastreichen Tasten, abgebildeten Schnellwahltasten und einfacher Lautstärke-regulierung. Zusätzlich werden eingehende Anrufe durch ein Blitzlicht angezeigt.

- Ca. 40 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel



Telefon

Komforttelefon

Das Telefon-Set besteht aus einem schnurgebundenen Basis-Telefon und einem schnurlosen Mobiltelefon. Die Besonderheit: Hörverstärkung, integrierte Notruftaste, für Hörgeräte geeignet.

- Ca. 160 €
- Erhältlich beim Hörgeräteakustiker



Komforttelefon

Bildschirmlesegerät

Texte und Bilder werden stufenlos auf dem Bildschirm vergrößert. Kontraste einstellbar. Als Erweiterung ist ein Touchscreenmonitor mit Vorlesefunktion erhältlich.

- Ca. 2.300 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker

Verordnungsfähig (Zuschuss ab Vergrößerungsbedarf ca. mind. achtfach entspricht ca. 10% Restsehvermögen)



Bildschirmlesegerät

Mobile elektronische Lupe

Akkubetrieben. Portable Geräte gibt es in den unterschiedlichsten Größen (3,5" bis 7"-Monitor bzw. einer Vergrößerung von 2- bis 24-fach).

- Ca. 1.500 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker



Mobile elektronische Lupe

Verordnungsfähig (Zuschuss ab Vergrößerungsbedarf ca. mind. achtfach entspricht ca. 10% Restsehvermögen)

Vorlesegerät

Liest Texte bis DIN A4 laut vor. Lautstärke und Lesegeschwindigkeit regelbar. Mit Netz- und Akkubetrieb.

- Ca. 3.900 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker



Vorlesegerät

Verordnungsfähig (ab ca. 2% Restsehvermögen)



Sanitätshaus Gimple
GmbH & Co. KG

Orthopädie & Rehathechnik



Wir unterstützen und beraten sie gerne.

Sanitätshaus	Rehathechnik	Zweigstelle
Alter Postplatz 15 88400 Biberach	Steinbeisweg 11 88400 Biberach	Marktplatz 27 88416 Ochsenhausen
Tel.07351/72045	Tel.07351/168854	Tel.07352/8533

www.sanitaetshaus-gimple.de



MOTomed®

selbstständig bewegen und Mobilität erhalten.

Das Älterwerden ist eine individuell unterschiedlich verlaufende Entwicklung. Manche Menschen stehen im hohen Alter noch mitten im Leben, die anderen brauchen frühzeitig professionelle Unterstützung.

Die motorunterstützte Bewegungstherapie mit dem MOTomed ermöglicht es, die natürlichen Prozesse des Älterwerdens positiv zu beeinflussen.

Holen Sie sich Ihr MOTomed nach Hause – in die eigenen vier Wände. Denn mit regelmäßiger Bewegung steigt das Wohlbefinden. Die drei Therapie-Modi ermöglichen Ihnen dabei eine Bewegungstherapie, die an Ihr aktuelles Trainingsniveau angepasst ist.



Viele MOTomed Bewegungstherapiegeräte sind laut dem Hilfsmittelverzeichnis von den gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland anerkannt und je nach Indikation für den häuslichen Bereich verordnungsfähig.

Darüber hinaus bietet Ihnen RECK Medizintechnik attraktive Kauf- und Mietmöglichkeiten.



Abb. MOTomed muvi

DREI THERAPIE-MODI

► **Aktiv**

MIT MUSKELKRAFT

► **Assistiv**

MIT RESTMUSKELKRAFT

► **Passiv**

SICH BEWEGEN LASSEN

KONTAKT

Sie möchten eine persönliche Beratung, benötigen Unterstützung oder haben Fragen? Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

RECK-Technik GmbH & Co. KG
Reckstraße 1-5, 88422 Betzenweiler

☎ 07374 18-84

🌐 www.motomed.de

ÜBER UNS

Seit 50 Jahren versorgt RECK Medizintechnik aus Oberschwaben Menschen auf der ganzen Welt mit motorgestützten Bewegungstherapiegeräten und hat sich so einen Namen als Hersteller von Medizinprodukten gemacht.

TRAINIEREN IM SITZEN



Trainieren Sie Ihre Beine und Arme. Nacheinander oder zur gleichen Zeit.

HOMMAGE ANS ALTER



Einfach scannen und digital erleben
www.motomed.com/alter



Abb. MOTomed loop.la



WIR. LEBEN. BEWEGUNG. **RECK**

Vergößerungsmaus

Überträgt den Text, der unter der Maus liegt, auf den Fernseher. Text kann in verschiedenen Kontrasten und Vergrößerungen dargestellt werden.

- Ca. 300 €
- Erhältlich im Elektrofachmarkt, Internet



Vergößerungsmaus

Sprechender Wecker, sprechende Uhr

Sagt auf Knopfdruck Datum und Uhrzeit an. Zusätzliche Funktion: Terminerinnerung.

- Ca. 20 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, Sanitätsfachhandel, Blinden- und Sehbehinderten-Spezialversand



Sprechender Wecker, sprechende Uhr

Sprechende Küchenwaage

Mit Sprachausgabe des Gewichts und gut erastbaren Braille-Tasten. Waage schaltet sich nach 60 Sekunden automatisch ab.

- Ca. 60 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, Blinden- und Sehbehinderten-Spezialversand, im Internet



Sprechende Küchenwaage

Farberkennungsgerät

Misst über 150 Farbnuancen, meldet Lichtintensität in unterschiedlichen Tönen.

- Ca. 200 € – 900 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, Blinden- und Sehbehinderten-Spezialversand, Internet



Farberkennungsgerät

Verordnungsfähig

Kleingeld-Cashbox

Die logische Anordnung der Münznerster ermöglicht ein schnelles Auffinden der gewünschten Münze. Auf der Unterseite befindet sich ein Münzkanal. Anhand der Münzgröße kann so ihr Wert ermittelt und in Braille oder über leicht erlernbare Symbole abgelesen werden.



Kleingeld-Cashbox

- Ca. 10 €
- Erhältlich beim Blinden- und Sehbehinderten- Spezialversand, im Internet



Tipp der Wohn- und Technikberatung:

Für Bücherwürmer

- Licht und Lichtschutz sind der erste Schritt in der Versorgung sehbeeinträchtigter Menschen. So können Lichthelligkeit und Lichtfarbe das Lesen enorm erleichtern und ermüden das Auge nicht

Bodenstandleuchte

Mit SMD-LEDs. Erhältlich in drei Lichtfarben: Warmweiß – 2700 K, Neutralweiß – 4500 K, Kaltweiß – 6500 K. Auch erhältlich als Tischleuchte oder Klappleuchte. Mit Netzstecker oder als Akkuversion.

- Ca. 170 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker



Bodenstandleuchte

Handleuchtlupe

Erhältlich in drei Lichtfarben: Warmweiß – 2700 K, Neutralweiß – 4500 K, Kaltweiß – 6500 K von 6 bis 56 dpt.

- Ca. 59 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker



Handleuchtlupe

Verordnungsfähig

Standleuchtlupe

Mit 4-Chip-LED in drei Lichtfarben (Warmweiß – 2700 K, Neutralweiß – 4500 K und Kaltweiß – 6500 K) und austauschbaren Lupenköpfen von 6 bis 28 dpt.

- Ca. 139 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker



Standleuchtlupe

Daisy-Player

CD-Player für sehbehinderte Menschen. Ertastbare, kontrastreiche Tasten ermöglichen sehbehinderten Personen das Abspielen von Daisy-Formaten, normalen Hörbüchern, MP3s und Musik-CDs. Zusätzlich verfügt das Gerät über eine Sprachausgabe der verschiedenen Tastenfunktionen.

- Ca. 400 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, im Internet



Daisy-Player

Großtasten-Tastatur

Ertastbare, kontrastreiche Zeichen ermöglichen sehbehinderten Personen das Schreiben am PC.

- Ca. 30 €
- Erhältlich im Internet



Großtasten-Tastatur



PC-Vergrößerungsstick iZoom

Mit dieser Software können PC-Bildschirmhalte stufenlos vergrößert und vorgelesen werden. Verschiedene Farbeinstellungen sind möglich.

- Ca. 460 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, im Internet

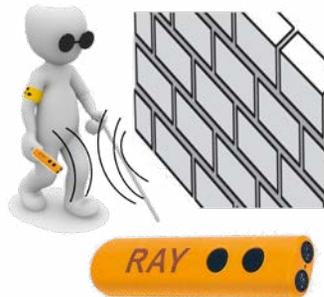


PC-Vergrößerungsstick iZoom

Ultraschall-Orientierungssystem

Mobilitätshilfsmittel als Ergänzung zum Langstock. Das Gerät verfügt über ein akustisches und / oder taktiles Signal. Bei Annäherung an Hindernisse, bspw. an eine Wand oder eine Tür, verstärkt sich das Signal, und Hindernisse können leichter erkannt werden.

- Ca. 170 €
- Erhältlich beim Low-Vision-Fachoptiker, Blinden- und Sehbehinderten-Spezialversand, im Internet



Ultraschall-Orientierungssystem

Verordnungsfähig

Typ der Wohn- und Technikberatung:

Wenn die Sehkraft nachlässt oder ganz schwindet, kann das Leben auch innerlich dunkel werden.

Das muss aber nicht sein. Es ist sicher alles andere als einfach, die Diagnose einer schweren Augenerkrankung, das Nachlassen der Sehkraft oder eine Erblindung annehmen zu können.

Um die Betroffenen auf diesem Weg zu begleiten und sie nach Kräften zu unterstützen, wurde in der Diözese Rottenburg-Stuttgart eine eigene Stelle für die Seelsorge bei Menschen mit Sehbehinderung und Blindheit eingerichtet.

Informationen und Kontakt

Monika Schaufler

Blinden- und Sehbehindertenseelsorgerin der Diözese Rottenburg-Stuttgart

Telefon: 07371 4549357

E-Mail: monika.schaufler@drs.de

Internet: www.dekanat-biberach.drs.de



Tipps der Wohn- und Technikberatung:

- Griffverdickungen erleichtern die Handhabung von Stiften, Besteck, Zahnbürsten und anderen Alltagsgegenständen.
- Langstielige Alltagsgegenstände wie Kamm, Schuhlöffel, Kehrgarnitur, Greifzange und vieles mehr gleichen nachlassende Beweglichkeit aus.
- Große kontrastreiche Tasten an Haushaltsgeräten, Fernbedienungen und Telefonen vereinfachen die Bedienung.
- Flaschenaufdreihilfen, Tubenausdrückhilfen, Schlüsseldrehhilfen... verstärken die eigene Kraft um ein Vielfaches.
- Akustische Schlüsselfinder erleichtern das Auffinden von oft verlegten Dingen.
- Spezielles rutschsicheres Geschirr mit seitlicher Erhöhung erleichtert das Essen und Trinken.
- Tablettenboxen organisieren die Medikamenteneinnahme.
- Beistelltische auf Rollen können immer in greifbarer Nähe platziert werden.
- Mit einer Verlängerung für Fenstergriffe lassen sich schwer erreichbare Fenster sicher öffnen.
- Mit einem Drehsitz wird der Einstieg in das Auto einfacher.

© DC Studio – stock.adobe.com

Wasserwächter / Wassermelder

Meldet das Überlaufen der Badewanne oder Waschbecken

- Kosten: ab 10 €



Wasserwächter /
Wassermelder

Besteck-Set mit Griffverdickung

Macht eine Mahlzeit mit einer ruhigen Hand wieder möglich. Durch den ergonomischen Griff liegt das Besteck immer bequem in der Hand und ist fast ohne Kraftaufwand zu nutzen.

- Ca. 65 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Besteck-Set mit
Griffverdickung

Verordnungsfähig

Griffverdickung

Wird über Zahnbürste, Stifte, Besteck oder Ähnliches gestülpt. Speziell für motorische Einschränkungen in den Händen geeignet.

- Ca. 5 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Bastelbedarf



Griffverdickung

Verordnungsfähig

Angebot der Wohn- und Technikberatung:

- Eine Großzahl der hier aufgeführten Alltagshilfen können bei der Wohn- und Technikberatung der Caritas Biberach-Saulgau angeschaut und ihre Funktion getestet werden. Einmal im Monat findet ein Angebot statt, bei dem die Hilfen vorgeführt und erklärt werden.
- Persönliche Beratung ist nach Terminvereinbarung möglich.

Tremor-Besteck

Ermöglicht eine einfachere Nahrungsmittelaufnahme, z. B. bei Parkinson. Gleicht das Zittern der Hände aus. Mit Lade- und Aufbewahrungsbox.

- Ca. 280 €
- Erhältlich im Internet



Tremor-Besteck

Tubenausdrückhilfe

Erleichtert vollständiges Leeren von Tuben ohne viel Kraftaufwand.

- Ca. 5 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Tubenausdrückhilfe

Rutschfestes Essbrettchen

Durch den an drei Seiten erhöhten Rand wird verhindert, dass die Brotstange beim Schmie- ren verrutscht. Ideal für Einhand-Bedienung.

- Ca. 22 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Rutschfestes Essbrettchen

Verordnungsfähig

Thermo-Trinkbecher

Die Geometrie des Innenbeckers erleichtert das Trinken. So kann der Becher geleert werden, ohne den Kopf in den Nacken legen zu müssen.

- Ca. 13 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Thermo-Trinkbecher

Medizinische Trinkhilfe

Menschen mit Schluckstörungen und Bewegungseinschränkungen können mit gesenktem Kopf trinken und beugen so dem Verschlucken vor. Der Trinkbecher ist individuell erweiterbar mit Haltegriffen und Schnabelbecheraufsatz.

- Ca. 60 €
- Erhältlich im Sanitätshaus oder Internet



Medizinische Trinkhilfe

Verordnungsfähig

Teller mit Esshilfe

Hinter diesem Teller verbirgt sich eine einzigartige Esshilfe, die man nicht auf den ersten Blick als solche erkennt. Durch den schrägen Innenboden sammelt sich Flüssigkeit automatisch auf einer Seite des Tellers. Dort sorgt ein versteckter Überhang dafür, dass das Essen leichter auf die Gabel und den Löffel gelangt. Ein Anti-Rutschring sorgt für zusätzlichen Halt.

- Ca. 35 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Teller mit Esshilfe

Verordnungsfähig

Multi-Deckelöffner

Zum einfachen Lösen fest sitzender Schraubdeckel. Rutschhemmende Innenseite für optimalen Griff. Passend für Schraubdeckel mit einem Durchmesser von ca. 4,0 – 8,0 cm.

- Ca. 3 €
- Erhältlich im Haushaltswarengeschäft, Discounteraktionen



Multi-Deckelöffner

Deckelöffner

Gläser mit Schraubverschluss können durch das Einschleiben in die Schienen mit einer Hand geöffnet werden. Montiert wird der Deckelöffner unter einem Hängeschrank oder Arbeitsregal.

- Ca. 20 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Discounteraktionen



Deckelöffner für Schraubverschlüsse

Gefäßöffner

Die Gummihalfter sorgen dafür, dass Flaschen und Gefäße aufrecht stehen, wodurch ein einhändiges Öffnen möglich ist. Auf der Unterseite befindet sich eine rutschfeste Fläche, die den Öffner auf dem gewünschten Platz hält.

- Ca. 50 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Discounteraktionen



Gefäßöffner

Deckelöffner

Der Deckelöffner dient zum Entlüften vakuumierter Gläser mit Schraubdeckel, die sich dann leichter öffnen lassen. Geeignet für Deckelhöhen von 1,5 – 2,0 cm.

- Ca. 3 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Internet



Deckelöffner

Dosenöffner

Zugring-Dosen lassen sich ohne viel Krafteinsatz öffnen. Durch den kontrollierten Zug vermeidet man Spritzer auf Kleidung und Arbeitsfläche.

- Ca. 5 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Discounteraktionen



Dosenöffner

Elektrischer Dosenöffner

Öffnet Dosen bis 1,2 kg, verfügt darüber hinaus über einen Kronkorken-Öffner und eine manuelle Messerschleifeinrichtung. Rutschfeste Füße fixieren das Gerät.

- Ca. 50 €
- Erhältlich im Haushaltswarengeschäft, Elektrofachhandel, Internet



Elektrischer Dosenöffner

Gemüseschneider

Zerkleinerung von Obst und Gemüse. Mit mehreren unterschiedlichen Messereinsätzen erhältlich. Durch das Herunterdrücken des Stempels wird das Schnittgut in einem Arbeitsgang zerkleinert.

- Ab ca. 30 €
- Erhältlich im Internet, Haushaltswarengeschäft



Gemüseschneider

Brötchenschneidhilfe

Der Schnitt erfolgt gerade mittig in der geschlossenen Box. Schnittverletzungen wird vorgebeugt, Krümel werden aufgefangen. Saugnapfe für sicheren Stand. Besonders geeignet für Personen mit Sehbehinderungen, motorischen Störungen oder bei Hämophilie.

- Ca. 40 €
- Erhältlich im Blinden- und Sehbehinderten-Spezialversand, Internet



Brötchenschneidhilfe

Gläserbürste

Mit der Gläserbürste kann man problemlos mit einer Hand abwaschen. Durch die Saugnapfe an der Unterseite erfolgt eine leichte Befestigung im Spülbecken.

- Ca. 13 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Gläserbürste

Mülleimer mit Bewegungssensor

Das Öffnen und Schließen des Deckels erfolgt automatisch bei Bewegung in der Nähe des Sensors (batteriebetrieben).

- Ca. 40 €
- Erhältlich im Kaufhaus, Internet



Mülleimer mit Bewegungssensor

Bügeleisen mit Sicherheitsfunktion

Das Dampf-Bügeleisen fährt kleine Abstandhalterfüßchen aus, wenn der Griff losgelassen wird. Außerdem schaltet sich das Bügeleisen automatisch ab, wenn es nicht benutzt wird.

- Ca. 160 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet



Bügeleisen mit Sicherheitsfunktion

Steckdosenleiste mit Auswurfautomatik

Vierfach-Steckdosenleiste mit Hebel zum einfachen Auswerfen von Steckern

- Erhältlich im Elektrofachhandel oder im Internet
- Kosten: ab 15 €



Steckdosenleiste mit Auswurfautomatik

Steckdose mit Auswurfautomatik

Steckdose mit Hebel zum einfachen Auswerfen von Steckern

- Erhältlich im Fachhandel oder im Internet, z. B. von Busch und Jäger
- Kosten: auf Anfrage



Steckdose mit Auswurfautomatik

LED-Lichtleiste mit Bewegungsmelder

Batteriebetrieben oder mit Stromanschluss

- Erhältlich im Elektrobedarf oder im Internet
- Kosten: je nach Größe, Hersteller und Ausführung



LED-Lichtleiste mit Bewegungsmelder

Digitale Seniorenuhr

Kalender-Tagesuhr, mit großen Buchstaben und Ziffern. Schafft Orientierung und Sicherheit. Batteriebetrieben oder mit Stromanschluss.

- Erhältlich im Elektrofachhandel oder im Internet
- Kosten: je nach Größe, Hersteller und Ausführung



Digitale Seniorenuhr

24-Stunden-Uhr

Tagesuhr, einfacher mit dem Begriff Zeit umgehen und einen Tagesablauf überblicken oder planen. Batteriebetrieben.

- Erhältlich im Internet
- Kosten: je nach Größe, Hersteller und Ausführung



24-Stunden-Uhr

Medi-Wasserhahn

Lässt sich mit dem Handgelenk oder dem Ellenbogen bedienen. Besonders geeignet für Personen mit Gelenkproblemen oder motorischen Schwierigkeiten in den Händen.

- Ca. 70 €
- Erhältlich im Sanitärfachgeschäft



Medi-Wasserhahn

Waschmaschinenerhöhung

Erleichtert die ergonomische Bedienung und beugt unnatürlichen Bewegungen in der gebückten Haltung vor.

- Ca. 35 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Baumarkt, Internet



Waschmaschinen-
erhöhung

Fenstergriffverlängerung

- Erhältlich im Schreinerei / Internet
- Kosten: ca. 70 €



Fenstergriffverlängerung



Wandregal mit Haltegriff

Wandregal mit Haltegriff

Erhältlich über den Fachhandel oder das Internet

- Kosten: je nach Abmessung

Türgriff-Alarm

Informiert über jeden unbefugten Zutritt, aber auch kein unbemerktes Verlassen der Wohnung möglich.

- Erhältlich im Fachhandel, Internet
- Batteriebetrieben
- Kosten: ca. 20 €



Türgriff-Alarm

Oberschränklift

Der Schrankinhalt kann bequem in Arbeitshöhe gebracht werden. Auch zur nachträglichen Montage im Oberschrank. Für verschiedene Schrankbreiten möglich.

- Erhältlich im Fachhandel / Möbelhaus oder beim Schreiner
- Kosten: auf Anfrage



Oberschränklift

Aufhängehilfe / Teleskoparm für Kleiderbügel

Praktische Stange, um z. B. Textilien auch aus größeren Höhen herunterzuholen oder hochzuhängen.

- Erhältlich im Fachhandel / Möbelhaus oder Internet
- Kosten: ab 10 €



Aufhängehilfe / Teleskoparm
für Kleiderbügel

Kleiderlift / Garderobenlift

Bequemes Ab- und Aufhängen der Kleidung im Schrank oder an der Garderobe. Manuell, aber auch mit Fernbedienung möglich. In bestehenden Schränken und Garderoben nachrüstbar.

- Erhältlich im Fachhandel / Möbelhaus oder Internet
- Kosten: ab 150 €



Kleiderlift / Garderobenlift

Gesundheitsordner

Alle wichtigen Unterlagen, wie z. B. Impfausweis, Diabetikerausweis, Rezeptgebührennachweis, Messwert-Aufzeichnungen, auf einen Blick.

- Erhältlich im Fachhandel oder im Internet
- Kosten: je nach Größe, Hersteller und Ausführung ab ca. 12 €



Gesundheitsordner

Erste-Hilfe-Dose / Notfalldose

Alle wichtigen Informationen (Name der Angehörigen, Medikamenteneinnahme, ...) werden für den Notfall in der Kühlschrantür aufbewahrt.

- Die Notfalldose gibt es in Biberach in verschiedenen Apotheken oder im Ochsenhauser Hof
- Im Landkreis kann die Notfalldose in den Gemeindeverwaltungen oder beim Team Rotkreuzdose (07351 1570-31) bezogen werden
- Kosten: je nach Größe, Hersteller und Ausführung, ab ca. 5 €



Erste-Hilfe-Dose / Notfalldose

Der Notfallbogen

Der Notfallbogen bietet die Möglichkeit, wichtige Informationen von Menschen mit Demenz, Behinderung oder mit psychischer Belastung festzuhalten. So bekommen Ersthelfer und Einsatzkräfte in Notsituationen einen schnellen Überblick zu Betreuungspersonen, zur Lebensgeschichte und zu vorhandenen Fähigkeiten. Das erleichtert die Kommunikation mit den Betroffenen.

- www.biberach.de/de/unser-landkreis/gesundheit-soziales/pflegestuetzpunkt
- www.netzwerk-demenz-bc.de

Notfallbogen

Tablettenblister aus der Apotheke

Die Tabletten werden im Blister fertiggerichtet. Inklusive Übersicht über die benötigten Medikamente. Teilweise portionierbar zur Mitnahme in die Tagespflege.

- Erhältlich in der Apotheke
- Kosten: auf Anfrage



Tablettenblister aus der Apotheke

Tablettenteiler

Die Tabletten werden zerteilt und fallen in das integrierte Fach.

- Erhältlich im Fachhandel oder im Internet
- Kosten: ab ca. 5 €



Tablettenteiler

Alltagshilfen für Senioren

Sich das Leben, den Alltag zu erleichtern, gelingt mit den folgenden Tipps garantiert. Denn gerade Senioren benötigen häufig Unterstützung bei alltäglichen Dingen, wollen aber ihre Selbstständigkeit nicht verlieren. Kommen Sie gut durch Ihren Alltag, wir helfen Ihnen dabei!

Beauftragen Sie einen Hausmeister-Service

Ein Hausmeister-Service bringt Ihnen – und vielleicht auch Ihren Nachbarn – Erleichterung

in Sachen Gartenarbeit oder Schneeräumdienst. Überlassen Sie schwere Aufgaben ruhig anderen!

Gerade die Pflege der Grünanlagen beansprucht viel körperliche Kraft. Behindern Bäume oder Sträucher öffentliche Wege, droht zudem ein Bußgeld. Mit Unterstützung eines Hausmeister-Service beugen Sie Problemen vor – und Sie sind entlastet. Auf Wunsch stellt Ihnen der Hausmeister-Service auch die Mülltonnen vor die Tür oder entrümpelt Ihren Keller. Gerade Letzteres ist eine besondere Heraus-

forderung. Steht bei Ihnen eine regelmäßige Treppenhausreinigung an? Schließen Sie sich mit den Nachbarn zusammen, und gewinnen Sie Lebensqualität zurück, indem Sie Profis ans Werk lassen.

Einkaufsservice für Senioren

Gegen Gebühr und auch ehrenamtlich können Sie einen regionalen Einkaufsservice beauftragen. So müssen Sie keine schweren Taschen mehr schleppen. Sie listen vorab auf, was Sie benötigen, der Einkaufsservice erledigt den Rest. Eine sog. Einkaufsbegleitung nimmt Sie sogar mit auf Einkaufstour. Pflegekassen bezuschussen den Einkaufsservice unter Umständen, fragen Sie nach!

Eine weitere Variante ist der Lieferservice: Supermärkte oder Drogerien, auch Apotheken liefern die Ware bis vor die Haustür.

Serviceangebote für haushaltsnahe Dienstleistungen

Reinigung, Wäschepflege, Kochen, Einkaufen, Fahrdienst: Zu Hause können Sie sich bei vielen Alltagsaufgaben unterstützen lassen. Dafür zahlt die Pflegekasse in vielen Fällen sogar Geld. Die Tätigkeiten im Haushalt müssen von einem zertifizierten Dienstleister erbracht werden, der eine Anerkennung vom Landratsamt nach §45a SGB XI hat.

Pflegebedürftige Menschen mit mindestens Pflegegrad 1 können den monatlichen Entlastungsbetrag in Höhe von 125 € von der Pflegekasse (Stand 2023) für haushaltsnahe Dienstleistungen einsetzen.

Weitere Informationen:

- Pflegestützpunkt Landkreis Biberach www.biberach.de/de/unser-landkreis/gesundheits-soziales/pflegestuetzpunkt
- Netzwerk Basisversorgung (Caritas und Diakonie) www.basisversorgung-biberach.de
- Seniorenbüro Biberach-Riss www.biberach-riss.de/Bildung-Familie-Soziales/Soziales/Senioren
- AOK Pflegeberatung www.aok.de/gp/pflegeberatung
- Compass Pflegeberatung für Privatversicherte www.compass-pflegeberatung.de

DRK-Kreisverband
Biberach e.V.



**Deutsches
Rotes
Kreuz**



Menü Service

Essen auf Rädern

DRK-Kreisverband
Biberach e. V.
Rot-Kreuz-Weg 27
88400 Biberach

Telefon 07351 1570-23
Telefax 07351 1570-523
renata.terefenko@drk-bc.de
www.drk-bc.de

Hilfe im Alltag: moderne Technik

Die Technik ändert sich heutzutage immer schneller, als die Menschen sich daran gewöhnen können. Je älter man wird, desto komplizierter scheinen manche Errungenschaften des modernen Lebens. Aber es gibt auch Vorteile. So lassen sich Anträge beispielsweise bereits online ausfüllen, und der Notrufknopf wäre ohne diese Technik heute nicht so verbreitet.

Umgang & Hilfe mit dem Computer

Der PC und das Internet erleichtern viele Dinge: Briefe schreiben, Anträge online ausfüllen und immer auf dem Laufenden bleiben. Für Senioren gibt es in fast jeder Stadt PC-Grundkurse, bei denen die Grundlagen verständlich erklärt werden.

Kommt es einmal am heimischen Computer oder Laptop zu Problemen, bieten Firmen und Internetanbieter schnelle Hilfe an.

Die wichtigsten Regeln im Umgang mit dem PC

- Verwenden Sie sichere Passwörter, die Sie sich merken können
- Ignorieren Sie E-Mails, bei denen Sie aufgefordert werden, Ihre Kreditdaten, persönlichen Daten oder Passwörter zu aktualisieren oder einzugeben. Ihre Bank oder andere seriöse Anbieter werden Sie dazu nie auffordern
- Installieren Sie ein gängiges Sicherheitssystem gegen Viren und Trojaner
- Spielen Sie regelmäßig Updates auf, um Sicherheitslücken zu schließen (kann automatisch eingestellt werden)
- Überprüfen Sie regelmäßig den Speicherplatz. Nutzen Sie für Fotos beispielsweise externe Festplatten

Benötigen Sie Unterstützung bei der Benutzung von Smartphone, Tablet und Co?

Ausgebildete Digitalmentor*innen des Netzwerk „Digitalisierung und Medienkompetenz mobil“ helfen gemeindenah weiter.

Ansprechpartner:

Karl-Heinrich Gils
Diakonische Bezirksstelle Biberach -
Hilfen im Alter
Telefon: 07351 1502-50
E-Mail: gils@diakonie-biberach.de

Offenes Smartphone Café

jeden Donnerstag während der Schulzeit
von 13:30 bis 14:30 Uhr im Café Klatsch
Anmeldung und Infos
Telefon: 07351 301128
Internet: www.stadtteilhaus-biberach.de

Smartphone Stammtisch

Ochsenhauser Hof Biberach
Informationen und Termine
Telefon: 07351 51272
E-Mail: info@ochsenhauser-hof.de

- Öffnen Sie keine unbekanntenen E-Mail-Anhänge
- Machen Sie regelmäßig ein Backup (Sicherung) Ihrer Daten, speichern Sie Wichtiges zusätzlich beispielsweise auf einer anderen Festplatte
- Vorsicht vor Abofallen!
- Fremde Bilder unterliegen dem Urheberrecht. Die Nutzung ist illegal
- Vorsicht bei angebotenen Downloads! Hinterfragen Sie stets das Angebot!
- Aufmerksam und kritisch bleiben!

Am besten lassen Sie sich ein Benutzerkonto (nicht das Administratorkonto) einrichten, dann hat die Schadsoftware, falls doch etwas

passiert, nicht den vollen Zugriff auf Ihren PC. Sie haben dadurch keinerlei Einschränkungen.

Soziale Medien: Facebook, Twitter, Instagram & Co.

Soziale Medien sind nützlich; Sie bleiben auf dem Laufenden, sehen, dank Facebook, was die Enkelin in der Freizeit macht und gucken Familienfotos auf Instagram. Die sozialen Medien sind heutzutage Kommunikationsmittel, mittlerweile sind schon viele Senioren über 70 mit einem eigenen Nutzerkonto auf Facebook aktiv. Die sozialen Medien bergen aber auch Gefahren: Durch die vorgegebenen Algorithmen nehmen Sie nur Nachrichten in Ihrer Filterblase wahr. Facebook sortiert, was Ihnen gefällt, und streicht andere – vielleicht relevante – Nachrichten einfach weg. Auch Betrüger versuchen immer wieder, Daten über soziale Medien abzugreifen.

Die wichtigsten Regeln im Umgang mit den sozialen Medien

- Nutzen Sie sichere Passwörter
- Achten Sie auf Ihre Privatsphäre-Einstellungen, und erlauben Sie nur Freunden, Ihre privaten Daten zu sehen
- Nehmen Sie keine Freundschaftsanfragen von Fremden an
- Nehmen Sie keine Freundschaftsanfragen von Freunden an, mit denen Sie bereits befreundet sind (kopierter Nutzer)
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Einstellungen, wer Ihre Daten sehen kann
- Glauben Sie nicht unbedingt jedem Beitrag, über die sozialen Medien werden viele Falschmeldungen verbreitet

Erreichbar mit dem Smartphone

Mit dem Smartphone sind Sie erreichbar: Sie können online surfen, telefonieren, fotografieren oder Textnachrichten und E-Mails

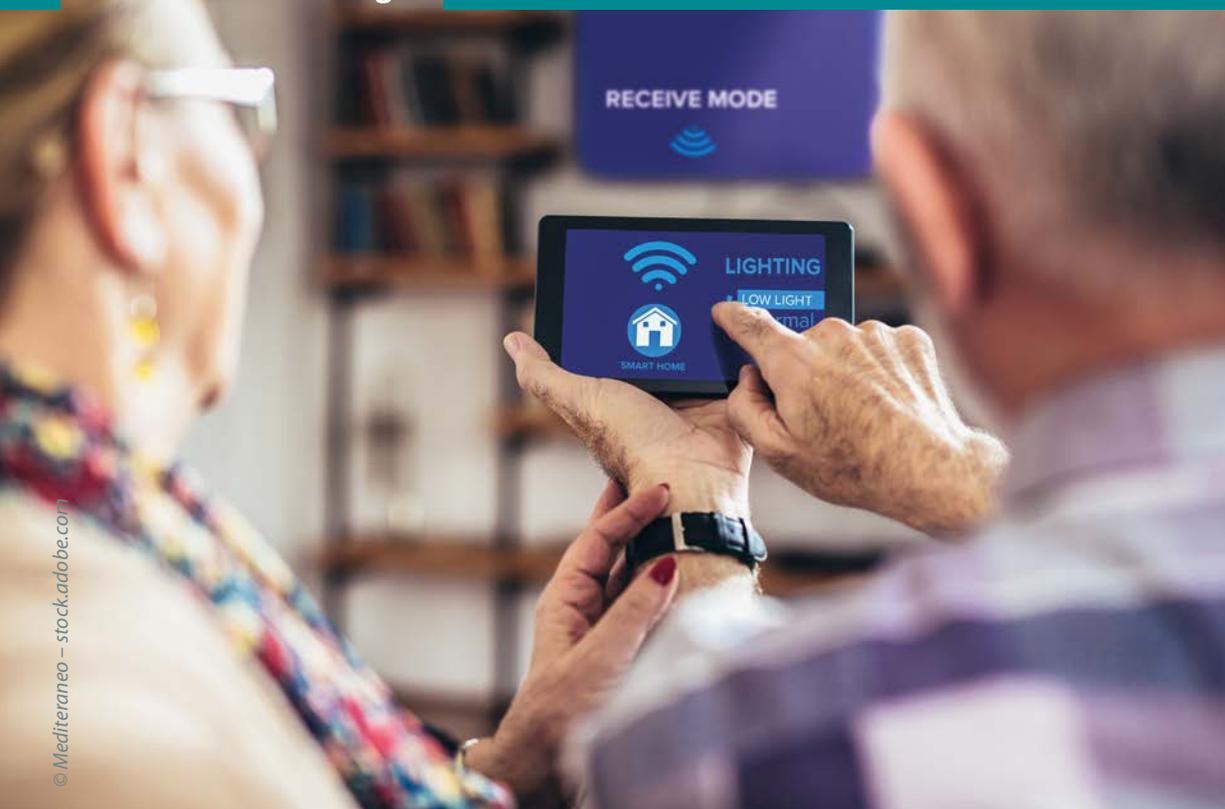
schreiben. Die Bedienung ist etwas gewöhnungsbedürftig, im Gegensatz zu herkömmlichen Mobiltelefonen agiert man mit den Fingern auf den Bildschirmen. Für die Nutzung im Winter sind mittlerweile spezielle Handschuhe erhältlich. Auch mit dem Smartphone sind Sie mit der virtuellen Welt verbunden: Laden Sie nicht unbedacht Apps oder Dokumente herunter. Generell ist das Android-System schadensanfälliger in Bezug auf Viren und Trojaner als das IOS von Apple.

Speziell für Senioren sind mobile Telefone erhältlich, die über große Tasten, eine Ortungsfunktion und eine Notruftaste verfügen. Die meisten Telefone verfügen außerdem über eine Lupen-Vergrößerungs-Funktion, um kleine Schriften besser lesen zu können.

Die gängigsten Apps für das Smartphone

- WhatsApp oder Signal (Kommunikation)
- Google Maps oder Navigon (Navigation)
- E-Mail-Programme wie T-Online
- Apps für Fotobücher
- Reise-Apps (Hotels buchen über Booking, Flüge bei Lufthansa usw.)
- Einkaufs-Apps (EBay, Amazon u.v.m.)
- Gesundheits-Apps (Schlafanalyse, Ernährungsplan, Erinnerung, Wasser zu trinken, Rezepte u.v.m.)
- Apps für den Wetterbericht
- Apps Ihrer Bank (Sparkasse bspw.)
- Musik- und Video-Apps (YouTube, Spotify usw.)

Kaufen Sie Ihr Smartphone im Laden, sind Ihnen die Verkäufer bestimmt bei der Einrichtung des Telefons behilflich. Fragen Sie ansonsten eine andere Vertrauensperson nach Hilfe.



Smart-Home-Technologie

Ambient-Assisted-Living-(AAL-)Smart-Home-Technologien gibt es auch speziell für das Wohnen im Alter.

Der Begriff Ambient Assisted Living (AAL), etwa: Alltagstaugliche Assistenzlösungen für ein selbstbestimmtes Leben, beschreibt Dienstleistungen und Produkte, die es Nutzern erlauben, bis ins hohe Alter in ihrem gewohnten Zuhause zu bleiben.

Mithilfe von Technologien zur Notrufauslösung, Beleuchtung oder auch intelligenten Zugangssystemen können selbst Menschen mit einer Pflegestufe, also beispielsweise Gehbehinderte oder auch Demenzkranke, deutlich länger in ihrem eigenen Zuhause bleiben. In der Praxis werden AAL-Systeme häufig in den Bereichen Sicherheit und Komfort eingesetzt; zum Beispiel automatische Ab-

schaltungen von Herdplatten und Öfen oder Sturzerkennungssysteme im Bad. Ebenso weit verbreitet sind die automatische Regulierung von Temperatur und Beleuchtung, was nicht nur sehr komfortabel ist, sondern auch kosten- und ressourcenschonend.

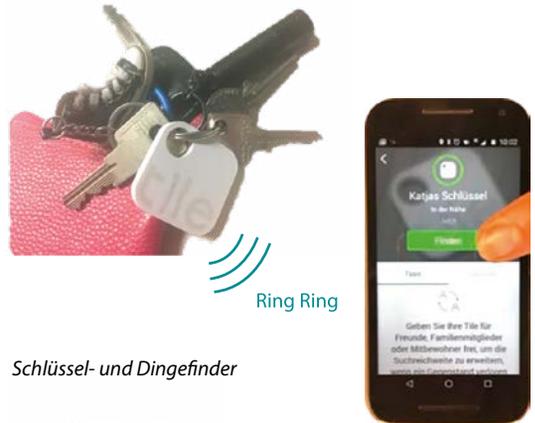
Weit verbreitet ist inzwischen der Hausnotrufknopf, der Pflegepersonal, Rettungskräfte oder Angehörige in einem Notfall alarmiert. Der Knopf kann wie ein Lichtschalter fest installiert sein oder aber mit einem Armband gekoppelt werden. Wird der Notruf ausgelöst, überträgt das System zugleich den Standort der hilfebedürftigen Person. Eine weitere Option ist das obligatorische Anmelden am Morgen. Hat sich der Träger bis zu einer bestimmten Uhrzeit nicht gemeldet, setzt sich ein Verantwortlicher mit ihm in Verbindung und sieht ggf. nach dem Rechten.

Hilfe im Alltag

Schlüssel- und Dingefinder

Zur Befestigung am Schlüsselbund oder sonstigen Gegenständen. Mit App, über die Sie Ihre Schlüssel und andere Gegenstände über die Suchfunktion schnell wiederfinden. Über den Schlüsselanhänger können Sie auch Ihr Mobiltelefon (bei Lautlosfunktion) klingeln lassen. Voraussetzung: bluetoothfähiges Smartphone.

- Ca. 80 €
- Erhältlich im Internet



Schlüssel- und Dingefinder

Funk-Dingefinder

Zur Befestigung am Schlüsselbund oder sonstigen Gegenständen. Per Tastendruck ertönt ein akustisches Signal, und Sie können Ihre verlegten Gegenstände schnell wiederfinden.

- Ca. 15 €
- Erhältlich im Internet



Funk-Dingefinder

Smartphone für Senioren

Mit Touchscreen und abnehmbarer physischer Tastatur. Notrufknopf, der bis zu fünf Notrufnummern anruft. Um sich an den Touchscreen zu gewöhnen, verfügt das Handy über ein spezielles Trainingsprogramm. Das Smartphone ist für Hörgeräteträger geeignet.

- Ca. 250 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet



Smartphone für Senioren

Klapp-Handy

Große kontrastreiche Tasten. Anrufannahme und -beenden durch Auf- und Zuklappen. Mit Ladestation, Notruftaste, SMS-Alarmmitteilungsfunktion. Hörgerätegeeignet.

- Ca. 60 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet, Discounteraktionen



Klapp-Handy

Familien- und Freunde-App

App, über die untereinander gesehen werden kann, wo sich Freunde und Familienmitglieder aufhalten. Kann hilfreich bei Desorientierung sein.

- Basisversion meist unentgeltlich
- Erhältlich im Internet im Appstore



Familien- und Freunde-App

Blutdruckmessgerät mit App

Messergebnisse werden auf dem Gerät angezeigt und über Bluetooth auf ein Smartphone übertragen. Ergebnisse werden farblich kategorisiert. Zeitlicher Verlauf der Ergebnisse abrufbar.

- Ca. 99 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet

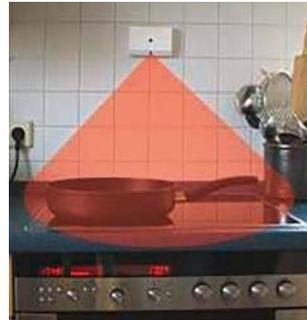


Blutdruckmessgerät mit App

Herdabsicherung

Nach Ablauf der eingestellten Kochzeit oder bei zu hoher Hitzeentwicklung schaltet der Herd automatisch ab. Gefahrensignal erfolgt über LED und Signalton. Das Gerät ist für alle Elektroherde geeignet und erfordert aufseiten des Herdnutzers keine aktive Bedienung.

- Ca. 500 € einmalig oder Möglichkeit auf Raten
- Erhältlich im Elektrofachbetrieb



Herdabsicherung

Funk-Video-Babyphone

Video-Babyphone mit Gegensprechfunktion und Temperaturanzeige. Großes Farbdisplay. Der Preis richtet sich nach der Reichweite zwischen Sender und Empfänger. Reichweite bis ca. 250 m.

- Ca. 100 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet

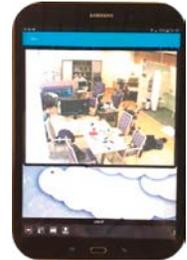


Funk-Video-Babyphone

Babyphone mit Video- und Tonübertragung

Ein Babyphone mit Video- und Tonübertragung. Mit App für Smartphone. Dadurch kann auch über große Entfernungen überprüft werden, ob beispielsweise bei einem Pflegebedürftigen alles in Ordnung ist.

- Ca. 100 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet



Babyphone mit Video- und Tonübertragung

Türsprechanlage I

Mit Fingerprint und Kamera. Öffnen der Tür über Schlüssel oder Fingerabdruck.

- Ca. 290 € (Kombination)
- Erhältlich im Baumarkt, Elektrofachbetrieb, Internet



Türsprechanlage I

Türsprechanlage II

Öffnen der Tür über Schlüssel oder Fingerabdruck. Videoübertragung. Über das Display des Video-Panels kann abgerufen werden, wer in Abwesenheit geklingelt hat. Funktionen nach Wunsch möglich.

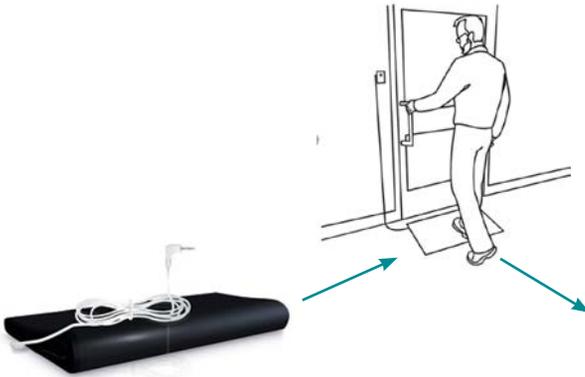
- Ca. 5.100 € (Kombination)
- Erhältlich im Elektrofachbetrieb

Auch mit Mobilteil kombinierbar. Gleichzeitig schnurloses Festnetztelefon.

- Ca. 2.900 €
- Erhältlich im Elektrofachbetrieb



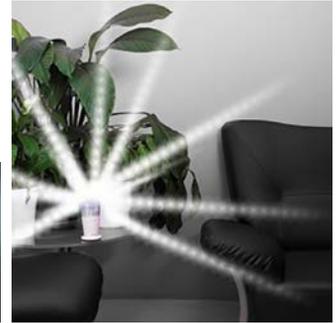
Türsprechanlage II



Alarmtrittmatte



Blitzlicht für Alarmtrittmatte



Alarmtrittmatte

Registriert, wenn eine Person darauftritt. Kann vor die Haustür oder vor das Bett gelegt werden. Sicherheit für sturzgefährdete, demenziell erkrankte Menschen oder Nachtwanderer. Verschiedene Ausgabemedien möglich: Blitzlicht, Ton oder Vibration

- Ca. 170 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet

Blitzlicht für Alarmtrittmatte

Zubehör zu Alarmtrittmatte (Funkempfänger): Das Blitzlicht fängt an, zu blinken, sobald jemand auf die Alarmtrittmatte tritt.

- Ca. 130 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet

Steckdose mit Bewegungssensor

Bei Bewegungen schaltet die Steckdose eingesteckte Endgeräte, z. B. eine Lampe, ein. Automatisches Abschalten nach einer gewissen Zeit.

- Ca. 10 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Baumarkt, Internet



Steckdose mit Bewegungssensor

Licht mit Bewegungsmelder

LED-Licht, das bei Dunkelheit auf Bewegung reagiert. Batteriebetrieben. Leuchtdauer individuell einstellbar.

- Ca. 12 €
- Erhältlich im Baumarkt



Licht mit Bewegungsmelder

Sturzerkennung mit Radar für den Raum

Sturzmelder sind an der Zimmerdecke angebracht und ähneln optisch einem Rauchmelder. Die radarbasierten Sturzerkennungssysteme analysieren kontaktlos Bewegungen und Aktivitäten. Wird ein Sturz registriert, alarmiert das System in Echtzeit Dritte (Pflegepersonal, Angehörige).



Sturzerkennung mit Radar

- Bezugsquelle z. B. [sedimentum.com](https://www.sedimentum.com/); [qumea.com](https://www.qumea.com/)

Tipps der Wohn- und Technikberatung:

- Automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit sorgt für Sicherheit.
- Überwachung von Häusern und Wohnungen gibt auch im Urlaub ein Gefühl von Sicherheit.
- Individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung bringen Komfort.
- Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone ist durch den Hausbewohner selbst und auch durch Angehörige möglich.
- Beim automatischen Öffnen und Schließen von Rollläden wird keine Kraft benötigt.
- Intelligente Rauchmelder informieren bei Brandverdacht auch Verwandte, Nachbarn oder eine Notrufzentrale.
- Eine Flurbeleuchtung mit Bewegungssensor erhöht die Sicherheit.
- Eine Klingel mit zusätzlichem optischem Signal wird auch bei Höreinschränkungen erkannt.
- Durch eine Eingangsüberwachung mit Türöffnung wird Besuch visualisiert und kann mit sicherem Gefühl rein gelassen werden.
- Kontakt: www.basisversorgung-biberach.de/wohnberatung/

Hausnotruf

Klassischer Hausnotruf

Mit Notrufknopf (Halskette oder Armband). Über das Hausnotrufgerät baut sich eine Lautsprecher-Verbindung zu einem Notrufdienst auf. Zusätzlich erhältlich sind: Rauchmelder, Temperaturmelder, Sturzsensoren, Pneumatikknopf, Bewegungsmelder.

- Ca. 23 € – 40 € / Monat (je nach Notrufanbieter und Serviceleistung, inklusive Notfall-Dienstleistung)
- Erhältlich über Notrufanbieter und Pflegedienste, DRK, Malteser

Zuschuss bei Pflegegrad über Pflegekasse möglich, 23 € / Monat

Telefon mit integrierten Hausnotruf

Es gibt Hausnotrufe die an keinen Anbieter gebunden sind. Beim Auslösen eines Notrufes werden zuvor hinterlegte Nummern automatisch gewählt. Diese können an Nachbarn, Bekannte oder Familie gehen.

- z. B. über Audioline ab 99 €

Mobiler Notruf

Mit Ortung, Möglichkeit, Notfallrufketten einzuspeichern. Notrufknopf als Halskette oder Armband erhältlich. Genaue Nachverfolgung der Bewegungsdaten über GPS und die passende APP im Smartphone. Mit Notfalltaste. Telefonische Kontaktaufnahme über Tracker möglich.

- Monatlich ab 5 €, einmalige Anschaffung ca. 50 €
- erhältlich über www.weenect.com



Notrufknopf



Hausnotrufgerät



Telefon mit integrierten Hausnotruf



weenect silver

Pushphone

Bei einem Notfall wird die „S“-Taste gedrückt, und somit werden vorher eingespeicherte Kontakte angerufen. Möglichkeit, eine Notrufkette einzuspeichern. Zusätzlich funktioniert das Pushphone wie ein eigenständiges Telefon. Über die rote Taste kann ein örtlicher Rettungsdienst verständigt werden. Ortungsfunktion und Fallsensor bei schweren Stürzen integriert.

- Ab ca. 180 €
- Erhältlich im Internet, Sanitätshaus Trapp und PfaNie



Pushphone

easierLife

Potenzielle Notsituationen werden durch Sensoren erkannt, und Angehörige oder Notrufanbieter werden benachrichtigt. Es muss kein Notrufknopf getragen werden. Auch mit einem Hausnotrufgerät koppelbar.

- Ca. 10 € monatlich oder ca. 300 € einmalig
- Erhältlich im Internet



easierLife

Zuschuss bei Pflegegrad über Pflegekasse möglich, 23 € / Monat

Notrufuhr

Mit SOS-Notruftaste für Schnellwahl. Positionsübermittlung via SMS, E-Mail oder Trackingportal. Kontakte aus dem SIM-Telefonbuch können angerufen werden. Freisprechfunktion. Armband auch mit Sicherheitsverschluss erhältlich.

- Ca. 250 €
- Erhältlich im Internet oder bei Hersteller direkt



Notrufuhr

DRK-Kreisverband
Biberach e. V. **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Hausnotruf

Hilfe auf Knopfdruck

**DRK-Kreisverband
Biberach e. V.**
Rot-Kreuz-Weg 27
88400 Biberach

Telefon 07351 1570-11
Telefax 07351 1570-20
roswitha.mack@drk-bc.de
www.drk-bc.de



Sichere Wohnraumanpassung bei Menschen mit Demenz

Menschen, die an Demenz erkranken, profitieren von ihrer eigenen Wohnung: Sie bietet noch lange eine altbekannte Orientierungsmöglichkeit und gibt dadurch Struktur. Sie erfahren in diesem Text, wie Sie durch eine Wohnraumanpassung die gewohnte Umgebung erhalten können, in der sich die an Demenz erkrankte Person einfach zurechtfindet und durch das vertraute Umfeld Lebensqualität beibehält.

Vorweg weisen wir darauf hin, dass Sie bei der Wohnraumanpassung bei Menschen mit Demenz folgende Dinge berücksichtigen sollten:

Führen Sie Veränderungen so unauffällig wie möglich durch – nicht vieles auf einmal ändern. Je früher Sie Änderungen vornehmen, desto einfacher ist die Veränderung für den oder die Betroffene. Manchmal sind nachträgliche Änderungen notwendig. Dafür erhalten Sie ggf. eine weitere Förderung durch die Pflegekasse. Prüfen Sie vorab immer, in welchem Umfang diese wirklich nötig sind.

Wohnqualität & Selbstständigkeit erhalten

Menschen mit Demenz profitieren von einfacher technischer Ausstattung. Wo es für gebrechliche Menschen einfacher ist, mit einem Induktionskochfeld zu kochen, ist eine Kochplatte für einen Menschen mit Demenz vertrauter als die neueste Technik.

Reduzieren Sie daher die Technik aufs Wesentliche, vor allem in der Küche. Auf Flohmärkten finden Sie häufig ältere Küchengeräte, deren Nutzung einfach ist. Moderne Küchen- oder Haushaltsgeräte werden häufig im späteren Stadium der Demenz nicht mehr als persönliches Eigentum erkannt.

Beispiele:

- Rührbesen oder Kartoffelstampfer statt Thermomix
- Kochfeld statt Induktion (bitte auf Überhitzungsschutz & Sicherung achten)
- Kehrbesen mit langer Haltestange statt Akkustaubsauger

Notwendige technische Geräte, wie Telefon oder Fernbedienung, sollten mit großen Tasten ausgestattet sein. In Fachmärkten gibt es seniorenfreundliche Geräte. Auf Flohmärkten finden Sie noch Telefone mit Wählscheiben.

Achtung: Kabel der Schnurtelefone müssen sicher verlegt sein! Für mehr Sicherheit und Wiedererkennungswert können Sie Tasten am Telefon mit Fotos kennzeichnen oder auf ein Gerät mit Kinderschaltung zurückgreifen.

Achten Sie darauf, dass Alltagsgegenstände wie z. B. das Telefon immer einen festen Platz in der Wohnung erhalten.

Haltemöglichkeiten an Wänden, im Sanitärbereich oder neben Türen sorgen für mehr Sicherheit im Alltag. Passen Sie die Wohnumgebung der körperlichen Verfassung an: Sind Sitzerhöhungen nötig? Stehen Gegenstände unpraktisch im Weg? Ist das Mobiliar kippstabil?

Im Wohnraum profitieren von Demenz Betroffene von farbigen Akzenten: Kaufen Sie einen farbigen Toilettendeckel. Markieren Sie die Lichtschalter und Schwellen farblich (Farbe oder Aufkleber).

Übrigens: Einige Demenzkranke profitieren vom Austausch der Einhebelmischer zur Zweigriffarmatur (heiß und kalt). Alltagsgegenstände und Dinge des täglichen Bedarfs (Hygiene, Essen, Besteck etc.) sollten immer in Greifhöhe im Sichtbereich zu finden sein.

Vertrautheit erhalten

Richten Sie in der Wohnung Erinnerungsecken mit bekanntem Mobiliar und Bildern ein. Gestalten Sie die Wohnung nach Zonen, z. B. Aktivität im Arbeitszimmer oder in der Küche, Ruhe und Erholung im Lieblingssessel an einem ruhigen Platz vor dem Fenster. Gartenarbeit und der Umgang mit Pflanzen beruhigen Demenzkranke. Achten Sie darauf, Giftpflanzen zu entfernen.

Gefahren erkennen und Risiken beseitigen

Das Wohnumfeld eines Demenzkranken hängt stark von der jeweiligen Ausgangssituation ab: In einigen Haushalten müssen Sie eventuell den Herd aus Sicherheitsgründen komplett entfernen, in anderen kocht sich der oder die Demenzkranke das Essen noch selbst.

Entfernen Sie bei Bedarf spitze und scharfe Gegenstände aus dem Sicht- oder Wohnbereich, Scheren oder Messer könnten u. U. zu Verletzungen führen. Auch Fön oder Rasierer stellen eine Gefahrenquelle dar. Steckdosensicherungen und Kantenschutz sind bei Bedarf Mittel der Wahl.

Glastüren oder Fenster machen Sie am besten durch Folien oder Aufkleber sichtbar. Entfernen Sie Stolperfallen (Kabel, Teppiche, Türschwellen) und unnötig herumstehendes Mobiliar bzw. Dekoration. Viele Demenzkranke bewegen sich gerne viel und verändern auch ihren Gang, dadurch bleiben Sie leicht an Hindernissen hängen und stürzen.

Sichern Sie Fenster in oberen Stockwerken. Ein Doppelschließzylinder in der Haustür verhindert das Aussperren.

Statten Sie die gesamte Wohnung mit guter Beleuchtung aus, um die Orientierung zu erhalten.

Entfernen Sie unbedingt Putz- und Waschmittel, aufgrund von Form und Farbe könnten Betroffene diese mit Getränken oder Mehl/Zucker verwechseln. Füllstandsmelder an Dusche, Waschbecken oder Wanne sowie Temperaturbegrenzung am Boiler erhöhen die Sicherheit.

Mit Piktogrammen oder Bildern erleichtern Sie Betroffenen die Orientierung: Wo befindet sich was? Piktogramme erhalten Sie u. a. bei Werbemittelherstellern.

Wohnraumanpassung ohne Ängste

- Vermeiden Sie Reizüberflutung, und verzichten Sie auf starke Muster
- Vermeiden Sie dunkle Ecken und Schatten
- Gestalten Sie den Wohnraum übersichtlich und einfach
- Hängen Sie ungenutzte Türen aus
- Begrenzen Sie die Auswahl im Kleiderschrank
- Bringen Sie Fotos vom Inhalt an Schranktüren an
- Installieren Sie Nachtlichter und Bewegungsmelder
- Kalender und Uhren mit großen Zahlen sorgen für Orientierung
- Entfernen Sie ggf. Spiegel, Fernseher oder Radio

Demenzbetroffene und ihre Angehörige erhalten Informationen zum Thema Demenz

Netzwerk Demenz im Landkreis Biberach

Michael Wissenssek

Pflegefachberater & Demenzlotse

§ 7a SGB XI

Demenztelefon im Landkreis Biberach

07351 8095200

Internet: www.netzwerk-demenz-bc.de



© Zerbor - stock.adobe.com

Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten:

Folgende Finanzierungsmöglichkeiten können in Anspruch genommen werden:

- **Krankenkasse (Verordnungsfähig):** Über den behandelnden Arzt kann bei bestimmten Erkrankungen ein Rezept für ein Hilfsmittel wie z. B. eine Toilettensitz-erhöhung oder einen Badewannen-Lifter ausgestellt werden, welches dann bei der Krankenkasse eingereicht, geprüft und genehmigt / abgelehnt wird. Ist das Hilfsmittel genehmigt, muss beim Einlösen des Rezepts lediglich eine gesetzliche Zuzahlung geleistet werden.



**Für die Zukunft
gerüstet.**

Passen Sie Ihre Immobilie Ihrer Lebensphase an und steigern Sie damit Ihre Lebensqualität im Alter – mit dem Modernisierungskredit der Kreissparkasse Biberach.

www.ksk-bc.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Biberach

- **Pflegekasse:** Bei Vorliegen eines Pflegegrades kann ein Zuschuss für „Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen“ beantragt und bspw. für den Umbau eines barrierefreien Badezimmers verwendet werden. Die Höhe des Zuschusses beträgt 4.000 €. Mit der Umbaumaßnahme darf erst nach Genehmigung des Antrages durch die Pflegekasse begonnen werden.
- **KfW-Programm 455-B (Altersgerecht Umbauen):** Die KfW-Bank bietet u. a. mittels des KfW-Programms 455-B einen Investitionszuschuss zur Barriere-reduzierung bei Einzelmaßnahmen in bestehenden Wohngebäuden an. Dieser Zuschuss wird im KfW-Zuschussportal (www.kfw.de/zuschussportal) beantragt und beträgt pro Antrag 10% der förderfähigen Investitionskosten (max. 5.000 €). Ein Antrag kann erst gestellt werden, wenn mind. 2.000 € investiert werden. Für die Maßnahmen gelten technische Mindestanforderungen wie z. B. eine Raumgröße eines Sanitärraumes von mindesten 1,80 m x 2,20 m. Diese technischen Mindestanforderungen müssen eingehalten werden, um den Zuschuss zu erhalten. Mit der Umbaumaßnahme darf erst nach Genehmigung des Antrages durch die KfW-Bank begonnen werden.
- **Eine Kombination des Zuschusses der Pflegekasse (Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen) mit dem Zuschuss der KfW-Bank (Programm 455-B Altersgerecht Umbauen) ist für ein und dieselbe Maßnahme NICHT möglich!**



Eigenheim zur Finanzierung nutzen UND Eigentum behalten – zu 100%!

Was ist, wenn Sie an Ihre Immobilie gebunden sind und diese auf keinen Fall verkaufen möchten – aber gleichzeitig liquide Mittel benötigen? Zum Beispiel für Reisen, den altersgerechten Umbau, Ihre Familie oder zur Rentenaufstockung. Wir haben die Lösung: **VR ImmoFlex**. Jetzt Termin vereinbaren: Telefon 07351 572-0.

Schutz und Sicherheit zu Hause

Obwohl ältere Menschen aufgrund ihres umsichtigen Verhaltens weniger oft Opfer von Kriminalität werden als jüngere, ist auch hier Vorsicht ein guter Begleiter.

Gefahren an der Haustür:

- Lassen Sie niemals Unbekannte in Ihr Haus/ Ihre Wohnung.
- Bei angeblichen Behördenvertretern: Lassen Sie sich den Dienstausweis der Behörde zeigen; im Zweifel rufen Sie die Behörde an und lassen sich den Besuch bestätigen. Schließen Sie dafür die Tür. Rufen Sie ggf. einen Nachbarn als Vertrauensperson dazu.
- Nutzen Sie Türspion, Türsperre und/oder Gegensprechanlage.
- Reichen Sie Getränke, Stift oder Zettel durch ein Fenster oder einen Türspalt mit Türsperre.

Gefahren am Telefon:

- Legen Sie auf, wenn sich der Anrufer oder die Anruferin nicht selbst vorstellt und Sie seinen/ihren Namen raten sollen!
- Seien Sie misstrauisch, wenn Sie jemand um Geld bittet.
- Übergeben Sie niemals Geld an eine unbekannte Person.
- Rufen Sie Verwandte unter der Ihnen bekannten Nummer zurück!



© MKS – stock.adobe.com

- Geben Sie niemals persönliche Daten preis.
- Lassen Sie sich nicht zu Geschäftsabschlüssen am Telefon drängen.

Und:

- Lassen Sie sich nicht von Unbekannten Ihre Einkäufe nach Hause tragen.
- Lassen Sie sich nie unter Druck setzen. Nehmen Sie sich die Zeit, alle Angaben von Fremden zu prüfen.

TATORT: BIBERACH



Echt Holz Echt Bopp

Wilhelm Bopp GmbH
Ziegelhausstraße 62
88400 Biberach
Telefon 07351 6758
Mobil 0171 5462799
wilhelmbopp GmbH@t-online.de
www.bopp-schreinerei-glaserei.de



Wir schützen Sie und Ihr Eigentum durch **sichere Nachrüstung** Ihrer vorhandenen Türen, Fenster und Verglasungen. Lassen Sie sich von uns beraten.

Qualifizierter Fachbetrieb

/ Gesundes Wohnen
/ Gebäudesicherheit



Wir sind aufgenommener Fachbetrieb im aktuellen „Errichternachweis für mechanische Sicherungseinrichtungen“ des Landeskriminalamtes Baden-Württemberg.

Damit Senioren nicht Opfer raffinierter Betrüger werden

Unwahre Geschichten am Telefon: Was Sie wissen müssen, und wie Sie sich schützen können



Nach wie vor erhalten ältere Menschen immer wieder Anrufe von Kriminellen, die nur ein Ziel verfolgen: Sie wollen die Angerufenen um ihr Ersparnis, ihren Schmuck, Münzen oder andere Wertgegenstände bringen. Die bandenmäßig organisierten Täter gehen hierbei sehr gewieft vor und schaffen es durch ihre Gesprächsführung, die angerufenen Senioren zu verunsichern oder zu verängstigen, sodass diese schließlich Bargeld oder Wertgegenstände an Unbekannte übergeben oder an einem vorbestimmten Ablageort zur Abholung deponieren. Damit es nicht so weit kommt, wollen wir hier die gängigsten Betrugsmaschen vorstellen und gleichzeitig Tipps geben, damit die Betrüger in die sprichwörtliche Röhre schauen.

Die gängigsten Betrugsmaschen

1. Der falsche Polizeibeamte

Hier rufen Betrüger ältere Menschen unter missbräuchlicher Verwendung der Notrufnummer 110 oder der Nummer der örtlichen Polizeidienststelle an. Im Gespräch wird beispielsweise vor einem geplanten Einbruch gewarnt und gleichzeitig angeboten, dass die Polizei Bargeld oder Wertsachen in Verwahrung nehmen würde. Dazu müsste man das Bargeld oder die Wertsachen nur an einen Kollegen oder eine Kollegin übergeben, die diese abhole.

Oftmals wird auch wahrheitswidrig vorgegeben, dass das Geld der Angerufenen selbst bei ihrer Bank nicht mehr sicher sei, da die Bankangestellten ebenfalls in die kriminellen Machenschaften verstrickt seien.

2. Enkeltrick

Die Betrüger geben sich am Telefon als Verwandte, sehr oft als Enkel, aus und bitten um größere Bargeldsummen. Sie täuschen in den

Telefonaten finanzielle Engpässe oder eine Notlage vor, beispielsweise den Kauf eines Autos oder einer Immobilie. Oft wird ein durch den Enkel verursachter Unfall vorgegeben, bei dem ein Mensch schwer verletzt oder gar zu Tode gekommen sei. Um nun eine drohende Haft abzuwenden, müsse bei Polizei oder Staatsanwaltschaft ein hoher Geldbetrag als Kautions hinterlegt werden. Die Lage wird stets als sehr dringlich dargestellt, um das Opfer zusätzlich unter Druck zu setzen. Sobald das Opfer bereit zur Bezahlung ist, wird ein Bote oder eine Botin geschickt, um das Geld abzuholen. Häufig wird der oder die Angerufene angewiesen, schnell zur Bank zu gehen, um den geforderten Betrag abzuheben. Wenn nötig wird von den Betrügern sogar ein Taxi zur Adresse des Opfers geschickt, um es zu seiner Bank zu fahren.

3. Gewinnversprechen / Erbschaft hoher Geldsummen

Hier versprechen die Betrüger ihren Opfern hohe Gewinne. Die Methode ist bei dieser Masche immer ähnlich: Vor der Gewinnübergabe werden die Betroffenen aufgefordert, eine Gegenleistung zu erbringen. Sie sollen dabei für die Gewinnauszahlung anfallende Gebühren bezahlen, eine kostenpflichtige Telefonnummer anrufen oder an einer Veranstaltung teilnehmen, bei der dann minderwertige Ware zu überhöhten Preisen angeboten wird.

Bei einer selteneren Betrugsmasche versenden die Kriminellen E-Mails. Darin geben sie sich als Rechtsanwälte aus, die von einem reichen, im Ausland verstorbenen Klienten zur Abwicklung seines Erbes eingesetzt wurden. Um an die hohen Geldsummen des vermeintlichen Vermächtnisgebers zu gelangen, sollen die Opfer jedoch zuerst eine „Verwaltungsgebühr“ bezahlen.

4. Messenger Betrug

Der sogenannte Enkeltrick ist vielen Menschen als Betrugsmasche bekannt. Eine weitere Variante der Straftat ist der Betrug über Messenger-Dienste. Das Opfer erhält dabei zunächst von einer ihm unbekanntem Telefonnummer eine Nachricht über einen Messenger. Der Inhalt der Nachricht lautet sinngemäß: „Hallo Mama/hallo Papa, ich habe ein neues Handy. Bitte speichere die neue Nummer ab!“. Die Neue Nummer wird vom Opfer dann unter dem Namen des „richtigen“ Kindes gespeichert. Kurze Zeit später wird das Opfer dann über die neue Nummer darum gebeten, eine Überweisung für das angebliche Kind durchzuführen. Das angebliche Kind könne aufgrund der neuen Handy-Nummer nicht mehr über die Online-Banking-Daten verfügen und die Überweisung deshalb nicht selbst ausführen. Häufig werden von den Opfern die geforderten Summen dann ohne weitere Prüfung, wer die Nachricht tatsächlich geschrieben hat, auf ein Konto des Betrügers überwiesen.

Hinweis der Polizei:

Potentielle Opfer werden gezielt mittels Messenger Diensten angeschrieben. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Nachrichten über Telefonnummern bekommen, die Ihnen unbekannt sind. Vor allem dann, wenn bestimmte Forderungen gestellt werden. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, und stellen Sie gezielte Fragen an den Absender der Nachricht. Überweisen Sie kein Geld und übergeben Sie auch niemals Geld oder Wertgegenstände an unbekannte Personen. Geben Sie keine persönlichen Informationen preis und sprechen Sie mit Ihrer Familie oder anderen Vertrauten über die Nachricht.

Wenn Sie unsicher sind: Rufen Sie die Polizei unter der 110 oder ihre örtliche Polizeidienststelle an. Nutzen Sie dabei nicht die Rückruf-funktion.

Tipps

- Die Polizei ruft Sie **niemals** unter der Notrufnummer an. Seien Sie misstrauisch, wenn diese Nummer, auch in Verbindung mit Ihrer Ortsvorwahl, auf Ihrem Telefon angezeigt wird!
- Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen, und legen Sie den Hörer auf!
- Sprechen Sie am Telefon nicht über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse!
- Werden Sie misstrauisch bei Forderungen nach
 - schnellen Entscheidungen
 - Kontaktaufnahme mit Fremden
 - Herausgabe von persönlichen Daten, Bargeld, Schmuck oder Wertgegenständen.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertgegenstände an unbekannte Personen!
- Wenn Sie unsicher sind: Rufen Sie die Polizei unter 110 (ohne Vorwahl) oder Ihre örtliche Polizeidienststelle an. Nutzen Sie hierzu nicht die Rückruftaste Ihres Telefons!
- Lassen Sie sich nicht durch eingespielte Hintergrundgeräusche (Tastaturgeklapper, Funkgeräusche oder Gespräche) sowie wechselnde Anrufer wie angebliche Polizeikollegen oder einen angebliche Staatsanwalt täuschen!
- Wenn Sie glauben, Opfer eines Betrages geworden zu sein, wenden Sie sich sofort an die Polizei!

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.polizei-beratung.de und natürlich bei Ihren örtlichen Polizeidienststellen.

Besonders geschulte Beamte und Beamtinnen der Beratungsstelle des Polizeipräsidiums Ulm erreichen Sie unter folgenden Telefonnummern: 0731 188-4444.

Warum sollte ich mich zu meiner Wohnsituation und möglicher Techniknutzung beraten lassen?

Wohnberatung kann die Zufriedenheit und das Wohlfühlen im eigenen Zuhause steigern. Grundsätzlich steht das Angebot allen Altersgruppen offen. Für ältere Menschen und Menschen mit einer Einschränkung leistet die Wohnberatung einen wichtigen Beitrag um weiterhin selbstständig und komfortabel in den gewohnten Räumlichkeiten zu leben. Jeder Beratung liegen folgende Fragen zugrunde:

- Kann man sich in der Wohnung sicher und problemlos fortbewegen?
- Gibt es Gefahrenstellen in der Wohnung und wie erkennt man diese?
- Welche geeigneten Möglichkeiten gibt es, um Mobilität und Lebensqualität möglichst lange zu erhalten?
- Welche Förderungen gibt es für pflegeerleichternde Maßnahmen?

Mögliche Lösungen reichen dabei von einfach umzusetzenden Tipps für den Alltag über hilfreiche Produkte und technische Assistenzsysteme bis hin zu stärkeren baulichen Veränderungen.



Wir zeigen Ihnen, unter Beachtung Ihrer persönlichen Bedürfnisse, welche unterstützenden Veränderungen im Haushalt möglich sind. Auch unter dem Aspekt einer Demenzerkrankung können wir zeigen, welche Anpassung hilfreich ist.

Caritas Biberach-Saulgau

Hilfen im Alter / Wohn- und Technikberatung
Waldseer Str. 24
88400 Biberach

Ansprechpartnerin:

Andrea Müller

Telefon: 07351 8095-190

E-Mail: mueller.an@caritas-biberach-saulgau.de

Internet: www.basisversorgung-biberach.de/wohnberatung



Ökumenische Sozialstation
Rottum-Rot-Iller e.V.

Ihr verlässlicher Partner in der Region:

- Alten- und Krankenpflege
- Hauswirtschaft
- Familienpflege
- Betreuungsgruppen

88416 Ochsenhausen
Telefon 07352 9230-0
www.sozialstation-ochsenhausen.de



Rund um das Thema Pflege ist das Team vom Pflegestützpunkt für Sie da!

Pflegestützpunkt Biberach, Petra Hybner

Außenstelle Laupheim, Claudia Bösch

Außenstelle Riedlingen, Daniela Belaroui

Außenstelle Ochsenhausen, Nadine Maichle

Telefon 07351 52-7613

Telefon 07351 52-7639

Telefon 07351 52-7647

Telefon 07351 52-7242

petra.hybner@biberach.de

claudia.boesch@biberach.de

daniela.belaroui@biberach.de

nadine.maichle@biberach.de

Pflegebedürftig – Was tun?

Jeder Mensch kann pflegebedürftig werden. Sei es durch einen Unfall, eine Krankheit oder altersbedingte Beeinträchtigungen. Aktuell werden über 80 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen zu Hause von Familienangehörigen, Freunden oder Bekannten versorgt. Damit übernehmen pflegende Angehörige eine hohe Verantwortung und stehen gleichzeitig oft vor großen Herausforderungen körperlicher und seelischer Art.

Beratung durch den Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt bietet individuelle und qualifizierte Beratung für hilfe- und pflegebedürftige Menschen jeder Altersgruppe und deren Angehörige.

Das Angebot

- Information über Unterstützungsangebote
- Auskünfte zu rechtlichen und finanziellen Fragestellungen
- Konkrete Hilfestellungen bei der Inanspruchnahme von Leistungen
- Beratung vor einem Pflege- oder Betreuungsbedarf
- Bereitstellung von Antragsformularen
- Aufklärung über Prävention und Rehabilitation
- Begleitende Hilfeplanung z. B. bei Änderungen des Pflege- und Betreuungsbedarfs
- Unterstützung bei sonstigen Fragen rund um das Thema Pflege
- Vorträge zu aktuellen Themen

Information | Beratung | Vermittlung
 Hilfe rund um das Thema Pflege
 individuell - neutral - wohnortnah - kostenfrei
 Die Beratung kann telefonisch, im Pflegestützpunkt oder zuhause erfolgen.

Landratsamt Biberach
 Rollinstraße 18
 88400 Biberach
www.biberach.de

Landkreis Biberach

Pflegebedürftig – wo bekomme ich Hilfe?

Mit einem Bürgertelefon zu verschiedenen Themen und einem Service für Gehörlose und Hörgeschädigte bietet das Bundesministerium für Gesundheit allen Bürgerinnen und Bürgern erste unabhängige Anlaufstellen.

- www.bundesgesundheitsministerium.de/service/buergertelefon.html

Beratung durch die Pflegeversicherung

Menschen, die Leistungen aus einer Pflegeversicherung erhalten oder Pflegeleistungen beantragt haben, haben einen gesetzlichen Anspruch auf kostenlose Pflegeberatung. Sobald ein Antrag auf Pflegeleistung gestellt wird, hat die Pflegeversicherung den Betroffenen einen Beratungstermin oder einen Beratungsgutschein anzubieten. Die Entscheidung, ob ein Gutschein oder ein Termin angeboten wird,

liegt bei der Pflegekasse. Der Beratungstermin muss innerhalb von 2 Wochen nach Antragsingang durchgeführt werden. Melden Sie sich daher zeitnah bei Ihrer Pflegekasse.

Mögliche Inhalte eines Beratungsgesprächs:

- Ermittlung des Pflegebedarfs und wie dieser umgesetzt wird
- Informationen zur häuslichen Krankenpflege
- Alles Wissenswerte über barrierefreie Wohnungen und welche Zuschüsse Sie für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen erhalten
- Zuschüsse und Kostenübernahmen
- Kann zu Hause gepflegt werden oder muss ein Pflegeheim in Betracht gezogen werden, und welche Kosten kommen dann auf die Angehörigen zu?
- Informationen darüber, wie pflegende Angehörige versichert sind

Mit ganzem Herzen dabei!
In der mobilen Pflege
 „Menschen die Hilfe brauchen zu unterstützen ist nicht nur unser Beruf. Es ist uns eine echte Herzensangelegenheit. Ob Behandlungspflege, Körperpflege, Hilfe im Haushalt, Beratung oder Schulung für Angehörige – Pflegebedürftige sollen so lange als möglich in gewohnter Umgebung leben können.“
 Von Herzen, Ihre Pflegedienstleitungen

Für Sie da!

 Katholische Sozialstation Biberach

Tel: 07351 1522-0 www.pflegesoz-bc.de



Wir helfen hier und jetzt

Wir sind für Sie da kompetent und menschlich
 Rufen Sie uns an unter:
07353 / 9844-0
info@asb-osn.de
www.asb-osn.de

- **Stationäre Pflege** – in Schwendi und Laupheim
- **Ambulante Pflege** – pflegen, betreuen, beraten, entlasten
- **Tagespflege** – Tagsüber versorgt - abends zu Hause
- **Essen auf Rädern** – täglich ein warmes Mittagessen
- **Haus - Not - Ruf** – schnelle Hilfe rund um die Uhr
- **Erste-Hilfe-Kurse** – für alle Lebensbereiche


Arbeiter-Samariter-Bund
 Baden-Württemberg e.V.

Region Oberschwaben Nord
 Samariterweg 1-3 · 88477 Schwendi-Orsenhausen



- Erfassung der benötigten Hilfsmittel (z. B. Pflegebett, Pflegehilfsmittel, Hausnotruf, Kompressionsstrümpfe, Rollstühle oder Elektromobile)
- Wie können pflegende Angehörige entlastet werden?
- Kontakt für Versicherte

Ansprechpartner ist Ihre gesetzliche Pflegeversicherung/Krankenversicherung. Einen persönlichen Ansprechpartner finden Sie z. B. in einem Schreiben, das Ihnen zu einem früheren Zeitpunkt von der Versicherung zugeschickt wurde.

Beratung der ambulanten häuslichen Pflegedienste

Auch Sozialstationen und ambulante Pflegedienste können zu Fragen der Pflegeorganisation und der Beantragung eines Pflegegrades beraten. Zudem bieten sie pflegfachliche Beratungseinsätze in der eigenen Häuslichkeit bei Pflegegeldbezug. Pflegebedürftige, die ausschließlich Pflegegeld beziehen, müssen in den Pflegegraden 2 und 3 einmal halbjährlich sowie in den Pflegegraden 4 und 5 einmal vierteljährlich eine Beratung in der eigenen Häuslichkeit in Anspruch nehmen.

Der Beratungsbesuch dient der Sicherung der Qualität der häuslichen Pflege sowie der regel-

mäßigen pflegfachlichen Unterstützung der häuslich Pflegenden.

Die Pflegedienste im Landkreis Biberach sind in der Broschüre „Älter werden im Landkreis Biberach“ aufgeführt. Die Krankenkassen bieten einen Navigator, um einen passenden Pflegedienst zu finden.

- www.aok-pflegedienstnavigator.de
- www.pflegelotse.de – VDEK - Verband der Ersatzkassen
- www.pflegefinder.bkk-dachverband.de

Wohnumfeld für das Alter gestalten – Sorgende Gemeinschaften aufbauen

Auf der Plattform www.serviceportal-zuhause-im-alter.de bietet das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend viele Information und Checklisten für ein seniorenrechtliches Umfeld.

Im Landkreis Biberach bietet das „Netzwerk Sorgende Gemeinschaft“ konkrete Unterstützung um das seniorenrechtliche Wohnumfeld, Hilfen im Alltag und soziale Netze aufzubauen. Wenn Sie feststellen, dass viele Punkte Ihres Wohnumfeldes nicht den Anforderungen für das Alter

entsprechen, sollten Sie und Ihre Angehörigen versuchen, Veränderungen zu erzielen, damit ein Wohnen im vertrauten Wohnumfeld gesichert ist. Dabei sind mehrere Wege möglich:

- Sie können bei Ihrer Gemeinde die verantwortlichen Akteure für eine bedarfsgerechte Gestaltung des Wohnumfeldes sensibilisieren
- Sie können sich selbst ehrenamtlich einbringen und aktiv an einer Verbesserung des Wohnumfeldes mitwirken

„Sorgende Gemeinschaften“ stehen für eine neue Sorgeskultur in Form einer Gemeinschaft, in der Menschen füreinander sorgen und sich gegenseitig unterstützen an dem Ort, wo die Menschen wohnen. Dies erfordert ein Zusammenwirken von öffentlicher Hand, sozialen Dienstleistern und Bürgerinnen und Bürgern. Das Miteinander aller Generationen

steht im Mittelpunkt. Gemeinsam wird Sorge für soziale Aufgaben wahrgenommen, wobei Vielfalt, Offenheit und Partizipation beachtet und gestaltet werden. Jede Sorgende Gemeinschaft baut auf dem Bestehenden auf und jede Sorgende Gemeinschaft ist ein Unikat. Eine digitale Plattform ergänzt das Handeln vor Ort, verbessert die Zusammenarbeit der Akteure und ermöglicht eine Kontaktaufnahme und eine Vermittlung von Hilfen.

Beratung und Begleitung bietet das Netzwerk Sorgende Gemeinschaft Landkreis Biberach

Landratsamt Biberach
 Altenhilfefachberatung
 Gertraud Koch
 Telefon: 07351 52-7616
 E-Mail: gertraud.koch@biberach.de
 Internet: www.biberach.de

WIR HELFEN **Die Zieglerschen**



SOLANGE WIE MÖGLICH ZU HAUSE LEBEN

- Wir kommen und unterstützen Sie in Ihrem zu Hause in Biberach.
- Wir helfen in den Bereichen Hauswirtschaft und Pflege.
- Wir beraten Sie umfassend.
- Rufen Sie uns unverbindlich an!

WWW.ZIEGLERSCHE.DE

Diakonie-Sozialstation Biberach | Köhlesrain 10
 88400 Biberach | Telefon: 07351 80091-0

Sana Klinikum
Landkreis
Biberach




Sana Klinikum Landkreis Biberach
 Wenn es um Ihre Gesundheit geht

Von der Inneren Medizin über das chirurgische Leistungsspektrum bis zur umfassenden Notfallversorgung – das Klinikum in Biberach steht für eine qualifizierte medizinische Behandlung in allen Lebens- und Gesundheitsphasen.

- Leitliniengerechte Versorgung in zertifizierten Fachabteilungen und Zentren (Endoprothetikzentrum, Darmzentrum, Brustzentrum, Regionale Stroke Unit u.v.m.)
- Modernste Medizintechnik mit umfassenden diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten
- Sana MVZ mit einem breiten ambulanten fachärztlichen Angebot (Orthopädie, Pneumologie, Gynäkologie u.v.m.)

Sana Kliniken Landkreis Biberach GmbH | Marie-Curie-Straße 4
 88400 Biberach | information.bc@sana.de | Tel. 07351 55-0
 www.sana.de/biberach

Checkliste: „Wie barrierefrei ist mein Zuhause?“

(Beispiele ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

Wohnung allgemein	Ja	Nein
Sind die Räumlichkeiten gut ausgeleuchtet?		
Ist der Bodenbelag rutschhemmend?		
Gibt es die Möglichkeit, Kontakt zu Pflegenden / Angehörigen aufzunehmen, ohne aufstehen zu müssen?		
Gibt es ein Notrufsystem?		
Sind Markisen und Rollläden elektrisch gesteuert?		
Sind Zimmertüren mindestens 80 cm breit?		
Sind Lichtschalter und Steckdosen in einer Höhe von ca. 85 cm über dem Boden angebracht?		
Sind Kabel in Kabelkanälen verlegt, damit es keine Stolperfallen gibt?		
Sind Fenster und Türen leicht zu öffnen?		
Gibt es selbstöffnende Türen / Schiebetüren?		
Sind Alltagshilfen vorhanden? Z. B. Greifhilfen, Tablettendispenser...		
Sind Sessel und Sofa hoch genug, um bequem aufzustehen?		

Eingangsbereich	Ja	Nein
Ist Ihre Wohnung ohne Schwellen und Stufen zu erreichen?		
Wenn Treppen als Zugang überwunden werden müssen: Gibt es einen Aufzug oder eine andere Lösung zur Überwindung von Höhenunterschieden?		
Gibt es im Treppenhaus beidseitige Handläufe?		
Ist der Balkon oder die Terrasse ohne Stufen zu erreichen?		
Ist der Wohnungsflur mindestens 120 cm breit, damit Sie sich auch mit einem Gehwagen bequem dort bewegen können?		
Ist die Klingel gut hör- bzw. sichtbar?		
Gibt es eine stabile Sitzgelegenheit für das An- und Ausziehen von Schuhen?		
Kann man vom Inneren der Wohnung aus sehen, wer vor der Haustür steht?		

Badezimmer	Ja	Nein
Hat das Bad eine bodengleiche Dusche, die leicht begehbar ist?		
Gibt es in der Dusche einen Klappsitz oder Hocker?		
Gibt es Haltegriffe in Bad und Toilette?		
Ist die Rutschgefahr in der Dusche oder Wanne durch Aufkleber oder eine sichere Badematte vermindert?		
Hat der Toilettensitz die richtige Höhe?		
Hat die Toilettenbrille eine Signalfarbe?		
Kann man am Waschbecken sitzen und im Sitzen in den Spiegel schauen?		
Geht die Tür des Badezimmers nach außen auf?		
Kann die Tür im Notfall von außen entriegelt werden?		
Ist genügend Platz im Bad (mindestens 120 cm x 120 cm Bewegungsfläche)?		

Küche	Ja	Nein
Hat die Küchenarbeitsplatte eine Reling, an der man sich festhalten kann?		
Kann man während der Küchenarbeit sitzen?		
Gibt es eine Herdüberwachung?		
Sind das Gebrauchsgeschirr und die Küchengeräte gut erreichbar?		
Kann man die Küchenschränke gut einsehen?		

Schlafbereich	Ja	Nein
Hat das Bett die richtige Höhe, um bequem aufzustehen?		
Kann man das Bett im Pflegefall von 3 Seiten aus erreichen?		

Branche	Firma	Seite
Architekten	Tress Architekten Ingenieure und Partner mbB	7
Aufzüge	Brobeil Aufzüge GmbH & Co. KG	10
Banken	Volksbank Ulm-Biberach eG	69
Banken	Kreissparkasse Biberach	68
Bettwaren	Bettenhaus Schoop	31
Deutsches Rotes Kreuz	DRK Kreisverband Biberach e. V.	U3
Deutsches Rotes Kreuz	DRK Kreisverband Biberach e. V.	55
Deutsches Rotes Kreuz	DRK Kreisverband Biberach e. V.	65
Fliesenfachgeschäft	Fliesenstudio Schönebürg Marcello Salis	28
Genossenschaft	BürgerWohnungsGenossenschaft Biberach eG	9
Glaserei, Schreinerei, Einbruchschutz	Wilhelm Bopp GmbH	70
Haustechnik	Wolfmaier Haustechnik GmbH	U4
Hörsysteme	Zengerle & Riederer Hörsysteme GmbH	37
Innenausbau	Härle Innenausbau GmbH	13
Kliniken	Sana Kliniken Landkreis Biberach GmbH	77
Medizintechnik	RECK-Technik GmbH & Co. KG	40-41
Medizintechnik, Therapiegeräte	THERA-Trainer by medica Medizintechnik GmbH	35
Möbel	Möbel Grell GmbH	15
Möbel, Küchenstudio	Möbelwerkstätten Schlagentweith GmbH, Haus der Küchen	25
Pflegestützpunkt	Landratsamt Biberach - Pflegestützpunkt	74
Sanitär	Karl Prestle GmbH & Co. KG	5
Sanitätshaus	Sanitätshaus Gimple GmbH & Co. KG	39
Soziale Einrichtungen	Arbeiter-Samariter-Bund Baden-Württemberg e. V. - Region Oberschwaben Nord	75
Soziale Einrichtungen	Caritas Biberach-Saulgau	U2
Sozialstation	Katholische Sozialstation Biberach gGmbH	75
Sozialstation, Pflegedienst	Diakonie Sozialstation Biberach	77
Sozialstation, Pflegedienst	Ökumenische Sozialstation Rottum-Rot-Iller	73



Der DRK-Kreisverband Biberach e.V.

Immer da, wenn Hilfe benötigt wird

- Glücksmomente
- Krankentransport
- Therapiehunde
- Notfalltraining
- Ehrenamt
- Bevölkerungs- und
Katastrophenschutz
- Erste Hilfe

Weitere Informationen über unsere
verschiedenen Angebote finden Sie unter:

www.drk-bc.de

Die Rotkreuzdose:

kleine Dose, große Hilfe

Mit dieser kleinen, praktischen
Lösung können Sie dafür sorgen,
dass der Rettungsdienst in einer
Notlage alle wichtigen Informatio-
nen über Sie oder Ihre
Angehörigen erhält.

Mehr Informationen erhalten Sie
auf **www.rotkreuzdose.de** oder
unter **07351 1570-31**





WOLFMAIER
HAUSTECHNIK

**BARRIERE-
FREIHEIT
AUCH IN
IHREM BAD.**

Damit das Wohlfühlen schon am Morgen beginnt. Informieren Sie sich jetzt und lassen sich beraten.

Wolfmaier Haustechnik GmbH

Riedweg 22 | 88471 Laupheim-Baustetten | Tel. 07392 9733-0

info@wolfmaier-haustechnik.de | www.wolfmaier-haustechnik.de

