



MEIN ZUHAUSE! – EIN LEBEN LANG

Tipps & Hilfsmittel für barrierefreies Wohnen



**Gesundheitshaus
Bahnstadt**

Helfen. Stärken. Heilen.

**Wir unterstützen sie
mit Fachkompetenz und
Gesundheitsartikeln**

Alltags- und Badhilfen
Bandagen und Orthesen
Inkontinenz-Versorgung
Orthopädische Einlagen
und Maßschuhe
Kompressionsstrümpfe
Prothesen für Arme und Beine
Brustprothesen vom Amoena
Pflegebetten, Patientenlifter
Rollatoren
Rollstühle und Elektromobile
Brems- und Schiebehilfen
von Alber
Sauerstoffgeräte und
Atemtherapie
Gymnastikartikel
Fitnessgeräte



Wir unterstützen: Daheim satt Heim

Wir begleiten unsere Kunden vom Säugling bis ins hohe Alter, immer mit Blick auf ihre individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse.

Unsere Fachkräfte mit Orthopädieausbildung, Beratungskompetenz und ganzheitlichen Therapie-Konzepten bestreiten jeden noch so steinigen Weg mit Ihnen.

**Ravensburgs großes Zentrum
der Gesundheit hilft heilen.**

Gesundheitshaus Bahnstadt GmbH
Pfannenstiel 16
88214 Ravensburg
Telefon 0751/97 71 27-0
info@gesundheitshaus-bahnstadt.de
www.gesundheitshaus-bahnstadt.de



Sanitätshaus Feine
Bachstraße 62, 88214 Ravensburg
Telefon 0751/97 77 07-47
info@feine-sanitaetshaus.de
www.feine-sanitaetshaus.de



Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

es freut mich, dass die Broschüre „Mein Zuhause – ein Leben lang“ so großen Anklang gefunden hat, dass wir bereits nach einem Jahr die zweite Auflage veröffentlichen können. Auch diese Ausgabe entstand in Zusammenarbeit mit der WIKOMmedia Verlags GmbH. Zahlreiche Dienstleister und Firmen nutzen erneut die Gelegenheit, ihre Angebote und Dienstleistungen vorzustellen, wodurch sie ihre Verbundenheit mit unserem Landkreis und den hier lebenden Menschen zum Ausdruck bringen.

Im Landkreis Ravensburg ist inzwischen über ein Viertel der Bevölkerung älter als 65 Jahre, und die Tendenz steigt. Trotz der gestiegenen Lebenserwartung sind unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger heute so fit und aktiv wie nie zuvor und erfreuen sich oft guter Gesundheit. Deshalb möchten viele ältere Menschen so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden leben und weitgehend selbständig bleiben.

Mit der zweiten Auflage der Broschüre „Mein Zuhause! - Ein Leben lang“ setzen wir unser Engagement zu diesem Thema fort und bieten älteren Menschen sowie deren Familien erneut hilfreiche Informationen. Die Broschüre enthält viele Anregungen und Tipps, um den Alltag zu Hause einfacher zu gestalten. Praxisbeispiele zeigen, welche Voraussetzungen für ein möglichst langes Verbleiben im eigenen Zuhause notwendig sind und wie sich Aufgaben erleichtern lassen. Neben den Themen Barrierefreiheit, Alltagshilfen und Technik werden zudem auch Sicherheits- und Finanzierungsfragen behandelt. Auch das Thema Pflege wird aufgegriffen.

Ich hoffe, dass Sie beim Lesen der Broschüre viele Tipps und Ratschläge entdecken, um den Alltag sowohl für Sie als auch für Ihre Familie im zunehmenden Alter so angenehm und sicher wie möglich zu gestalten.

Ihr
Harald Sievers

Harald Sievers
Landrat



Inhaltsverzeichnis

GRUSSWORT	1	Optimieren Sie Ihre Küche	15
INHALTSVERZEICHNIS	2	WC	17
WOHNBERATUNG.....	4	Bad	18
Wohnberatung im Landkreis Ravensburg.....	4	Sicherheit & Komfort im Wohnzimmer	20
BARRIEREFREIES WOHNEN	6	Schlafzimmer	22
Im eigenen Haus Barrieren abbauen	6	Barrierearmer Balkon sorgt für Sicherheit.....	23
Barrierefreies Wohnen ist nicht gleich behindertengerecht.....	7	Garten	24
WOHNRAUMANPASSUNG / RÄUME.....	8	ERGONOMIE / MOBILITÄTSHILFE	25
Wohnraumanpassung – das müssen Sie wissen.....	8	SEHHILFE / HÖRHILFE	26
Barrierefreie Raumpartüren.....	11	NÜTZLICHE HILFSMITTEL IM ALLTAG	32
Eingang	11	Alltagshilfen für Senioren	39
Treppenhaus	12	ALTER UND TECHNIK.....	40
Flur	14	Hilfe im Alltag: moderne Technik.....	40
		SMART-HOME-TECHNOLOGIE	42



Foto: Photographeeu – stock.adobe.com

Smart-Home-Technologie 42

Hilfe im Alltag 43

HAUSNOTRUF 46

Hausnotruf..... 46

WOHNRAUMANPASSUNG BEI DEMENZ.. 49

Sichere Wohnraumanpassung
bei Menschen mit Demenz..... 49

**SICHERHEIT IM HÄUSLICHEN UMFELD –
EINBRUCH, PRÄVENTION 51**

Schutz und Sicherheit zu Hause..... 51

Damit Senioren nicht Opfer
raffinierter Betrüger werden 52

**PFLEGESTÜTZPUNKTE /
WICHTIGE ANSPRECHPARTNER..... 53**

Die Pflegestützpunkte im
Landkreis Ravensburg..... 53

**FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN /
FÖRDERMITTEL 55**

Finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG 56

Pflege..... 56

Pflegearten, Stufen, Leistungen..... 56

Beratung..... 60

Betreutes Wohnen 62

Pflegestärkungsgesetz II:
Leistungsansprüche 64

Pflegestärkungsgesetz II:
Leistungserbringer..... 65

CHECKLISTE 66

INSERENTENVERZEICHNIS..... 68

IMPRESSUM U3



Wohnberatung im Landkreis Ravensburg

Die WohnberaterInnen des DRK-Kreisverband Ravensburg e. V. zeigen Ihnen Wege und Möglichkeiten auf, wie das Wohnumfeld angepasst werden kann.

Sie werden beraten über:

- bauliche und räumliche Anpassungen
- Barrierefreiheit
- Sicherheit im häuslichen Umfeld
- den Einsatz von Hilfsmitteln
- technische Unterstützungsmöglichkeiten
- die Finanzierung von Wohnungsanpassungen

Die Wohnberatung umfasst u.a.:

- persönliche Beratung im eigenen Wohnumfeld
- telefonische Beratung
- Fachvorträge

Die Wohnberatung wird im Auftrag des Landkreises Ravensburg durch den DRK-Kreisverband Ravens-

burg e. V. durchgeführt und kann von allen Personen mit Wohnsitz im Landkreis Ravensburg in Anspruch genommen werden.

Kontakt:

Fachstelle Wohnberatung

Theresa Adam

Tel. 0751 56061-55

Mail: theresa.adam@rotkreuz-ravensburg.de



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Wohnen in jeder Lebensphase

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?

Wie will ich im Alter leben?

Möglichst ein Leben lang im eigenen Haus und in der vertrauten Umgebung zu leben, ist der Traum vieler Menschen. Die Realität sieht jedoch oft anders aus: Derzeit sind nur knapp über fünf Prozent aller Wohnungen altersgerecht.

Wohnen ist nicht statisch, die Bedürfnisse verändern sich laufend.

Hat man vor nicht allzu langer Zeit ein Haus für die größer werdende Familie gebaut und dabei viel investiert, ist nun eventuell das Haus und auch der

Garten nicht nur zu groß, sondern macht auch Arbeit, die man kaum mehr bewältigen kann und will. Rund 82 % der über 85-Jährigen leben im eigenen Zuhause und wollen dort wohnen bleiben. Damit dies gelingt ist es wichtig vorausschauend zu wohnen und zeitnah zu handeln, nicht erst, wenn es zu spät ist.

Aufzeigen von Möglichkeiten

Es gilt das Potential des eigenen Hauses, der eigenen Wohnung, vor allem in Hinblick auf ein altersgerechtes und barrierearmes Wohnen, zu erkennen. Dabei ist zu empfehlen, ein kompetentes Planungsbüro (Architekturbüro) zu einer Erstberatung hinzuzuziehen. Oft ist bereits eine Wohnberatung durch soziale Dienste (z.B. DRK) erfolgt. Die Umsetzung der in der Beratung empfohlenen Maßnahmen erfordert meistens Fachkompetenzen, die durch Architekten oder Handwerksbetriebe abgebildet werden können. Oftmals sind es nur kleine und kluge Eingriffe und Veränderungen im Bestandsgebäude, die erfahrene Planungsbüros konzipieren und die erforderlichen Baumaßnahmen engmaschig betreuen können.

Wohnen im eigenen Haus – so lange wie möglich.

Hier finden Sie kompetente Ansprechpartner: **Wohnberatung Deutsches Rotes Kreuz,**

Die Wohnberater des DRK-Ravensburg zeigen Ihnen Wege und Möglichkeiten auf, wie Sie Ihr Wohnumfeld, den sich verändernden Lebensbedingungen, anpassen können.

Startseite - DRK-Kreisverband Ravensburg e.V.

Tel.: 0751 56061-55

wohnberatung@rotkreuz-ravensburg.de

Kreishandwerkerschaft Ravensburg

Die Fachbetriebe „leichter leben“ sind geschult und zertifiziert um älteren Menschen und Menschen mit Handicap einen Wohn- und Lebenkomfort für ein aktives Leben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

www.kreishandwerkerschaft-rv.de

Tel.: 0751 36142-0

info@kreishandwerkerschaft-rv.de

Architektenkammer Baden-Württemberg, Kammergruppe Ravensburg

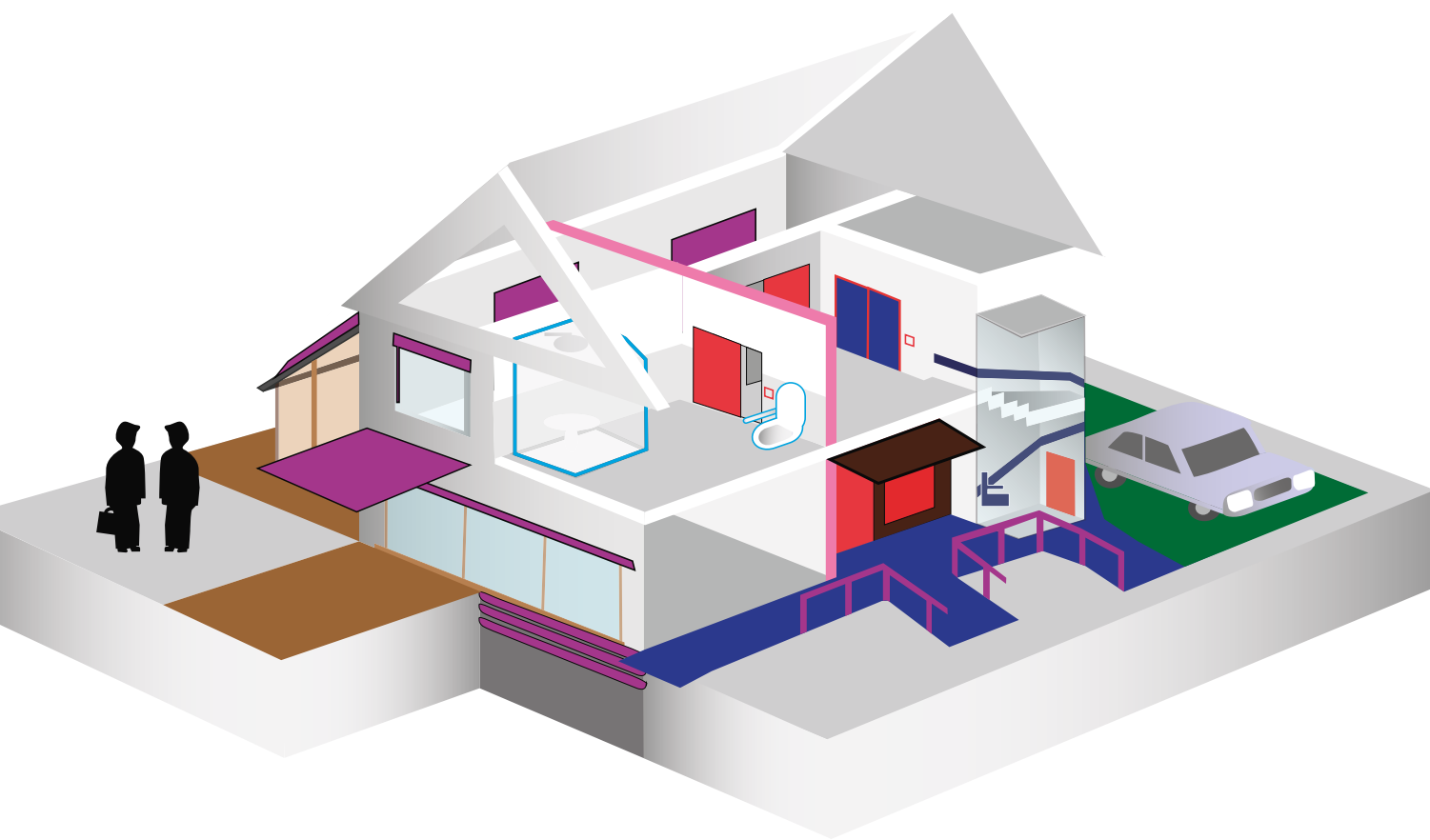
Ein Architekt verfügt über das spezielle Fachwissen, um einen barrierefreien Umbau, normgerecht und bedarfsgerecht, zu planen und umzusetzen.

www.akbw.de

Tel.: 0711 2196-0

info@akbw.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 |

Grafik: vector / AngelaStolle – stock.adobe.com

TIPPS

- Einige Einrichtungsgegenstände sind auch über Ihren Arzt verordnungsfähig.
- Die Pflegekasse bezuschusst unter bestimmten Voraussetzungen eine Umbau-
maßnahme mit bis zu 4.000 €.
- Die KfW kann altersgerechtes Umbauen fördern.



Foto: visoot – stock.adobe.com

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.



Foto: Fokussiert – stock.adobe.com

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.

BAU- UND SPARVEREIN RAVENSBURG eG

SENIOREN-WOHNUNGSGEMEINSCHAFT ZUM WOHLFÜHLEN



Bau- und Sparverein
Ravensburg eG

Vor 120 Jahren taten sich Arbeiter, Angestellte und Beamte zusammen und gründeten die Bau- und Sparverein Ravensburg eG (BSV), um neuen Wohnraum in der Stadt zu schaffen. Mit bis heute deutlich mehr als 3.000 gebauten Wohnungen hat der BSV maßgeblich zur Stadtentwicklung beigetragen.

Die Genossenschaft kümmert sich auch um ältere Menschen. Um ihnen die Möglichkeit zu geben, weiterhin ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen, gepaart mit lebenswerter Gesellschaft und Unterstützung, gibt es beim BSV zwei Senioren-Wohnungsgemeinschaften. In der 2009 erbauten Gemeinschaft in der Ravensburger Galgenhalde besteht eine Zusammenarbeit mit der Liebenau-Lebenswert Alter gGmbH. Hier hilft man

sich gegenseitig. Es gibt aber auch professionelle Betreuungsangebote, hauswirtschaftliche Dienste oder Unterstützung in anderen Lebensbereichen – und das nicht nur im Krankheitsfall. Diese werden je nach Bedarf mit der Betreuungsassistentin abgestimmt und sorgen dafür, dass sich die Bewohner der Senioren-Wohnungsgemeinschaft rundum wohlfühlen. Es stehen Ein-Raum-Apartments als privater Rückzugsbereich sowie ein großer Gemeinschaftsraum mit Küche, Ess- und Fernsehecke und eine große Terrasse für die Wohnungsgemeinschaft zur Verfügung.

Bau- und Sparverein Ravensburg eG
Reichlestraße 21, 88212 Ravensburg
Telefon: 0751 36622-0
post@bsv-rv.de, www.bsv-rv.de



Foto: Yakobchuk Olena – stock.adobe.com

Wohnungsanpassung – das müssen Sie wissen

Der Duschestieg 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: Türschwellen 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 oder einen Aufzug 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.

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

Maßnahmen außerhalb der Wohnung

- Ebenerdiger Zugang
- Treppenumbauten
- Treppenlift und/oder Rampe
- Aufzug
- 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 oder Aufzug
- Türvergrößerungen
- Entfernen von Türschwellen

- Fenstergriffe auf Greifhöhe
- Hausnotruf
- Unterfahrbare Kücheneinrichtung (Rollstuhl)
- Umbau eines vorhandenen Bades
- Badewanneneinstieghilfe
- Anpassung der Sitzhöhe der Toilette
- Rutschhemmende Bodenbeläge im Badezimmer
- Höhenverstellbarer Waschtisch

Risiken im Mehrfamilienhaus

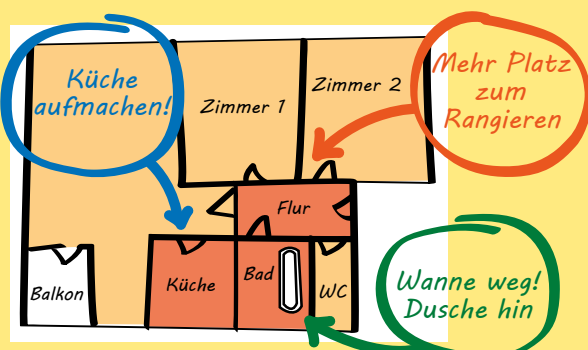
Treppenhäuser, vor allem in Mehrfamilienhäusern, sind eine Gefahr für gebrechliche Personen. Knochenbrüche als Folge von Stürzen führen leider oft zu Pflegebedürftigkeit. Auch Hauseingänge sind nicht frei von Unfallgefahren.

Einfache Maßnahmen schützen vor Unfällen:

- Ausreichende Beleuchtung im Treppenhaus und vor der Haustür, um Stürze zu vermeiden
- Anbringung von Geländern oder Extra-Haltegriffen 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.



Umzug? Wir bleiben!

30 – 50 – 70. Ein Bund fürs Leben? Haus oder Etagenwohnung wurden einmal geplant für eine Familie: mehrere kleine Zimmer, ein Bad mit Wanne, eine abgeschlossene Küche. Ziehen die Kinder aus oder wird eine Gehhilfe nötig, spätestens dann wird über einen Umzug nachgedacht. Es geht auch ohne! Wird von Anfang an flexibel geplant, ist der Grundriss durch wenig Veränderung barrierefrei, WG-tauglich oder einfach bequemer nutzbar. Planen, damit man Zuhause bleiben kann. Das können unsere (Innen-)Architektinnen und Architekten.

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

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.

Zuschüsse der Pflegekasse für Wohnraumanpassung

Zuschüsse der Pflegekassen für Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 bis 5 sind, auf Antrag, bis zu maximal 4.000 Euro, 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 zu-

sammen, erhöht sich der Zuschuss bis maximal viermal 4.000 Euro, also bis zu 16.000 Euro.

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 oder bei einer Pflegeberatung vor Ort.

Ablehnung – was tun?

Wird Ihr Antrag auf Bezuschussung der Wohnraumanpassung abgelehnt, muss die Pflegekasse hierfür einen Bescheid mit Begründung senden.

Sie können Widerspruch bei der Pflegekasse einreichen. Nehmen Sie hier ggf. rechtliche Beratung in Anspruch.

DAHEIM SEIN WOHNEN IM EIGENEN HAUS – SO LANGE WIE MÖGLICH

Vorausschauend wohnen – zeitnah handeln, nicht erst, wenn es zu spät ist.

Zukunftsfähige Ertüchtigung von Wohnräumen.

Es gilt, das Potential des eigenen Hauses, der eigenen Wohnung zu erkennen.
Mit Hilfe einer Wohn-Beratung, sowie eines Planungs- und Dienstleistungs-Netzwerks.

Dipl.-Ing. Architekt Andreas Knitz, Berg / Ravensburg
www.da-heim-sein.de / aknitz@t-online.de / 0751-5695645



Barrierefreie Raumpartüren

Die Küffner-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.

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.

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 oder bei Krankheit 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 ein anderer Schmuck ist bei Sehbehinderung hilfreich zur Orientierung.



Foto: maroke – stock.adobe.com

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.

TIPP DER WOHNBERATUNG

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.

über **100** Jahre

Wir fertigen für Sie ➕

Merkle
Metall- und
Sondermaschinenbau GmbH

www.merklemetall.de

- BALKONE & ÜBERDACHUNGEN
- TREPPEN & TREPPENGELÄNDER
- GITTER, TORE & CARPORTS
- SONDERANFERTIGUNGEN

🏠 Niederbieger Straße 39
88255 Baienfurt

☎ 0751 52052

✉ info@merklemetall.de

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.



Sitz-Treppenlift

- Ab 8.000 €
- Erhältlich bei Händlern von Treppenliften

Zuschuss durch Pflegekasse möglich!



Plattformlift, auch für Rollstuhlnutzung



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

DRK-Kreisverband
Ravensburg e. V.

„Gegen dumme Zufälle ist kein Kraut gewachsen. Aber ich war auch nie so der Kräuter-Typ. Ich verlasse mich lieber auf den Hausnotruf vom Roten Kreuz. Da bleibt im Notfall nichts dem Zufall überlassen.“

Hausnotruf. Bunter, sicherer, unbeschwerter.

DRK-Kreisverband Ravensburg e. V. · Ulmer Straße 95 · 88212 Ravensburg
Tel. 0751 56061 - 63 · hausnotruf@rotkreuz-ravensburg.de · www.drk-rv.de

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 maximales 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



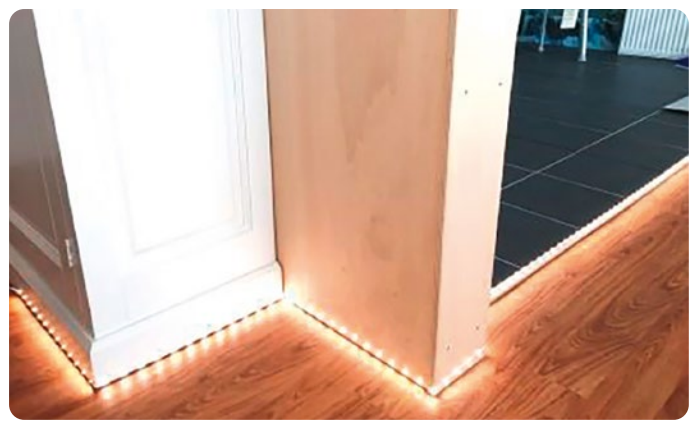
Treppensteiger Scalamobil

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



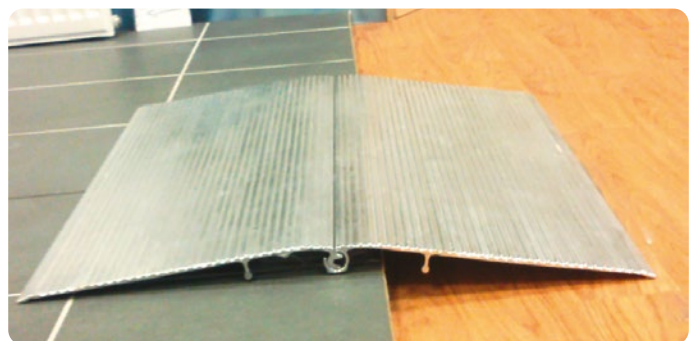
LED-Lichtleitsystem

Mobile Rampe zur Schwellenbeseitigung

Für Rollator, Rollstuhl oder wenn es schwerfällt, 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.



Mobile Rampe zur Schwellenbeseitigung



Gerne setzen wir unsere Expertise als Fachplaner für barrierefreies Bauen für sie ein.

Sie finden uns hier:
www.um-raum.de



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.

- 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 eventuell 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 vorn 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

Bewegbare, in der Höhe individuell elektrisch einstellbare Elemente erleichtern die Arbeit in der Küche. Ein hoch eingebauter Backofen sorgt für rückschonende Bedienbarkeit. Die unterfahrbare Arbeitsplatte ist ideal für Rollstuhlfahrer geeignet.

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

SCHREINEREI

bruno bogenrieder

bb INDIVIDUELLE GESTALTUNG – EIGENE FERTIGUNG

- Möbelbau
- Einbauschränke
- Küchenumbau
- Haus- Zimmertüren
- Sonderanfertigungen

Hähnlehofstraße 89
88250 Weingarten
Telefon 0751-55 36 98
Fax 0751-55 36 79

info@schreinerei-bogenrieder.de
www.schreinerei-bogenrieder.de

WC

Stützklappgriffe

Zur Befestigung neben dem WC.

- Ca. 120 € – 1.300 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Sanitärfachgeschäft, Baumarkt

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



Stützklappgriffe



Rollstuhlgerechtes WC

TIPP DER WOHNBERATUNG

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

Verordnungsfähig



Toilettensitzerhöhung



WC-Dusch- und Föhn-Aufsatz

Bad

Oftmals sind die Begriffe „behindertengerecht“ und „barrierefrei“ mit negativen Assoziationen behaftet – von Entspannung und Wohlfühlatmosphäre 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 cm 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.

Checkliste für ein barrierefreies Badezimmer



WAGNER

EINFACH WOHLFÜHLEN!

- Heizung
- Bäder
- Klima
- Solar
- Service

Wagner bad und heizung GmbH
88214 Ravensburg - Weißenau

Tel: 0751-769140 | Gebizstr. 4
info@wagner-bad-heizung.de

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	Das Bedienelement sollte griffig sein, einen Brühschutz 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	Notruftknopf (sollte auch aus Liegeposition erreichbar sein)
8	Haltegriffe	Klapphaltegriffe neben WC
9	WC-Erhöhung	Aufsatz, erhöhte Aufhängung der Porzellanschüssel, 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.
11	Flaches Waschbecken	Unterfahrbarkeit
12	Stromanschlüsse	Für Dusch-WC, Sensor-Wasserhahn o. ä.
13	Kippspiegel oder Spiegel-fliesen 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
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.

TIPP DER WOHNBERATUNG

- Eine breite, nach außen zu öffnender Tür oder eine Schiebetür ermöglicht es, einer gestürzten Person zu 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 Schwindel.
- Möglichst viele Haltegriffe erhöhen die Sicherheit.
- Sitzgelegenheiten in der Dusche und vor dem unterfahrbaren Waschbecken mit verstellbarem Spiegel.
- Eine individuell angepasste Höhe des WCs erleichtert das Aufstehen. WCs und Waschbecken können auch höhenverstellbar sein.
- Ein Badewannen-Lifter oder Badebrett erleichtert den Einstieg in die Badewanne.
- Einhebelarmaturen mit möglichst langem Hebel oder mit Bewegungssensor sind leichter zu bedienen.
- Halten Sie eine Notruftanlage oder eine Inaktivitätserkennung im Badezimmer vor.



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

- Überprüfen Sie Ihr Mobiliar auf Standfestigkeit: Sind die Stühle und Tische kippsicher? 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 Ähnliches 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 kippsicher und gut erreichbar an einem zentralen Punkt.
- Ablageflächen für Fernbedienung und Telefon in greifbarer Nähe erleichtern die Bedienung und helfen 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, Nachlichter 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.

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.

- Circa 130 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Internet

Verordnungsfähig

Aufsteh-Sessel

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

- Circa 700 € – 1.900 €
- Erhältlich im Möbelgeschäft, Seniorenplanungsbüro



Boden-Decken-Stange

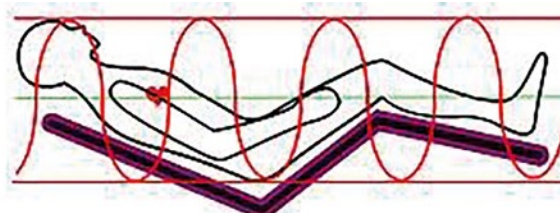


Aufsteh-Sessel

TIPP DER WOHNBERATUNG

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.



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

Verordnungsfähig



Sitz-, Aufsteh- und Pflegebett



Pflegebett

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

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

- Ab 600 €
- Erhältlich im Sanitätshaus

Verordnungsfähig



Pflegebett

Aufstieghilfe / Bettleiter

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

- Circa 30 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Spielwarengeschäft

Verordnungsfähig



Aufstieghilfe / Bettleiter



BETTEN ZWERGER

Bad Waldsee Industriestrasse 6 Tel. 07524 1427
info@betten-zwenger.de www.betten-zwenger.de



Foto: Daniel – stock.adobe.com

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 Pflanzenzubehör.

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 ausreichende 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.



Ergonomie / Mobilitätshilfe

Stuhl mit Rollen

Erleichtert das Heranschieben an den Tisch durch eine zweite Person.

- Circa 200 € – 415 €
- Erhältlich im Möbelfachgeschäft, Seniorenplanungsbüro

Verordnungsfähig

Aufstehhilfe (manuell)

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

- Circa 160 €
- Erhältlich im Sanitätshaus

Verordnungsfähig

Aufstehhilfe (elektrisch)

Durch elektrisches Aufblasen wird der Körper vom Stuhl angehoben.

- Ca. 550 €
- Erhältlich in der Mangar Handelsvertretung



Stuhl mit Rollen



links: Aufstehhilfe (manuell)

rechts: Aufstehhilfe (elektrisch)



TIPPS DER WOHNBERATUNG

- 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 cm – 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.

Seehilfe / Hörhilfe



Foto: Robert_Kneschke – stock.adobe.com

TIPPS DER WOHNBERATUNG

- 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 für Hörgeräte geeignet 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 Bildschirmhalten ermöglichen das Arbeiten am PC für seheingeschränkte Menschen.

Wecker bei Höreinschränkung

Der extralauter 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



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



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

Verordnungsfähig



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

Verordnungsfähig



Telefon

Mit großen kontrastreichen Tasten, bebilderten Schnellwahltasten und einfacher Lautstärkeregulierung. Zusätzlich werden eingehende Anrufe durch ein Blitzlicht angezeigt.

- Ca. 40 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel



Komforttelefon

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

- Ca. 160 €
- Erhältlich beim Hörgeräteakustiker



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. mindestens achtfach entspricht ca. 10 % Restsehvermögen)



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

Verordnungsfähig (Zuschuss ab Vergrößerungsbedarf ca. mindestens 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

Verordnungsfähig (ab ca. 2 % Restsehvermögen)

Vergrößerungsmaus

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



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



Sprechende Küchenwaage

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



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

Farberkennungsgerät

Misst über 150 Farbnuancen, meldet Lichtintensität in unterschiedlichen Tönen.

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

Verordnungsfähig

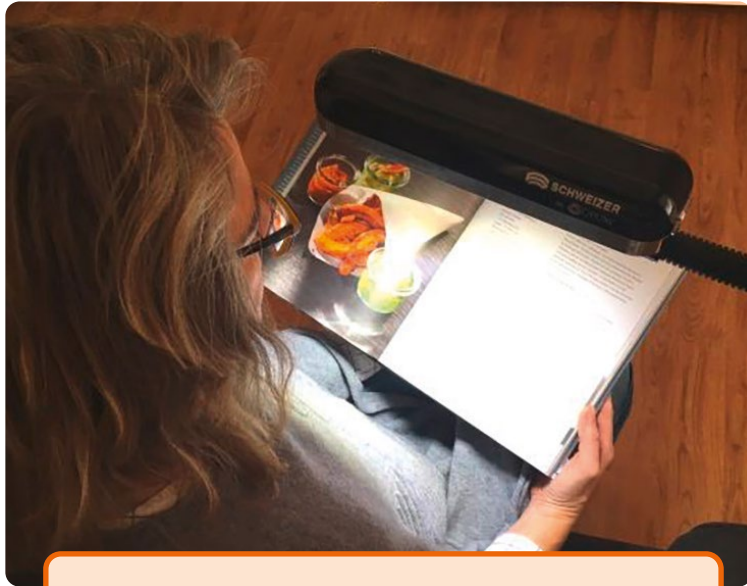


Kleingeld-Cashbox

Die logische Anordnung der Münznester 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.

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

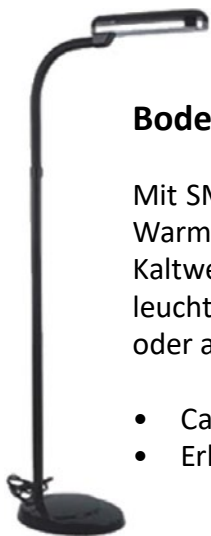




TIPPS DER WOHNBERATUNG

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

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



Verordnungsfähig

Standleuchtlupe

Mit 4-Chip-LED in drei Lichtfarben (Warmweiß – 700 K, Neutralweiß – 4500 K und Kaltweiß – 6500 K) und austauschbaren Lupenköpfen von 6 bis 28 dpt.

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



Daisy-Player

CD-Player für sehbehinderte Menschen. Er tastbare, 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



Großtasten-Tastatur

Er tastbare, kontrastreiche Zeichen ermöglichen sehbehinderten Personen das Schreiben am PC.

- Ca. 30 €
- Erhältlich im Internet



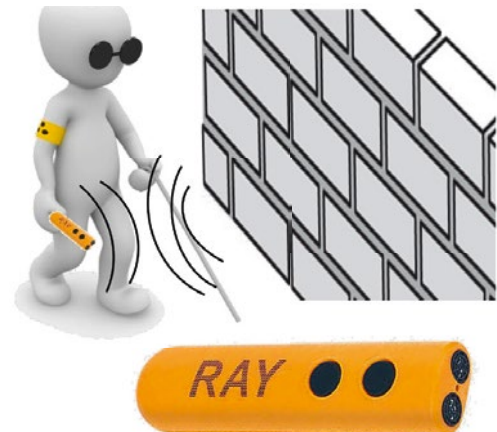


Ultraschall-Orientierungssystem

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

Verordnungsfähig



PC-Vergrößerungsstick iZoom

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

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

binder-optik.de

Mit Sicherheit bestens beraten.

📍 Adlerstraße 28
88212 Ravensburg

Bin bei Binder.

Jetzt Termin
vereinbaren!

Nützliche Hilfsmittel im Alltag



TIPPS DER WOHNBERATUNG

- 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.
- Flaschen-Aufdreh-Hilfen, Tuben-Ausdrück-Hilfen und Schlüssel-Dreh-Hilfen verstärken die eigene Kraft um ein Vielfaches.
- Akustische Schlüsselfinder erleichtern das Auffinden von oft verlegten Dingen.
- Spezielles rutschesicheres 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.

Wasserwächter / Wassermelder

Meldet das Überlaufen der Badewanne oder Waschbecken.



- Kosten: ab 10 €

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

Verordnungsfähig



Griffverdickung

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

- Ca. 5 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Bastelbedarf

Verordnungsfähig



TIPPS DER WOHNBERATUNG

Für kreative Bastler:

Griffverdickungen können Sie auch ganz einfach selbst basteln. Diese können Sie ganz nach Ihren Vorstellungen kreieren und verschenken. Dazu benötigen Sie ein Moosgummirohr aus dem Sanitätshaus, welches einfach zugeschnitten wird.



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



Tuben-Ausdrück-Hilfe

Erleichtert vollständiges Leeren von Tuben ohne viel Kraftaufwand.

- Ca. 5 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



Rutschfestes Essbrettchen

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

- Ca. 22 €
- Erhältlich im Sanitätshaus

Verordnungsfähig



Thermo-Trinkbecher

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

- Ca. 13 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



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

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

Verordnungsfähig



Multi-Deckelöffner

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

- Ca. 3 €
- Erhältlich im Haushaltswarengeschäft, Discounteraktionen



Deckelöffner

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

- Ca. 20 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Discounteraktionen



Gefäßöffner

Die Gummihalter 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



Deckelöffner

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



- Ca. 3 €
- Erhältlich im Sanitätshaus, Internet

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

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



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



Brötchenschneidhilfe

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

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



Gläserbürste

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

- Ca. 13 €
- Erhältlich im Sanitätshaus



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



Bügeleisen mit Sicherheitsfunktion

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

- Ca. 160 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet



Steckdosenleiste mit Auswurfautomatik

Vierfach-Steckdosenleiste mit Hebel zum einfachen Auswerfen von Steckern

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



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



LED-Lichtleiste mit Bewegungsmelder

Batteriebetrieben oder mit Stromanschluss

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



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



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



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



Waschmaschinenenerhöhung

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

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



Fenstergriffverlängerung

- Erhältlich beim Schreiner / Internet
- Kosten: ca. 70 €



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 €



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



Aufhängehilfe / Teleskoparm für Kleiderbügel

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

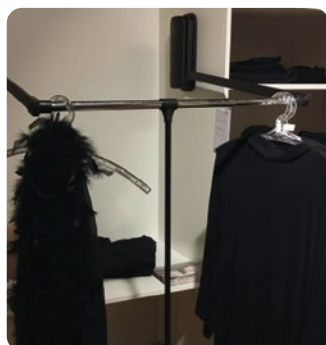
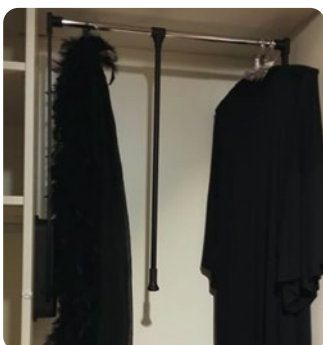
- Erhältlich im Fachhandel / Möbelhaus oder Internet
- Kosten: ab 10 €



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 €



Gesundheitsordner

Alle wichtigen Unterlagen, wie z. B. Impfausweis, Diabetiker-ausweis, Rezeptgebühren-nachweis, Messwert-Aufzeichnungen auf einen Blick.

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



Erste-Hilfe-Dose / Notfalldose

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

- Erhältlich im Fachhandel oder im Internet
- Kosten: je nach Größe, Hersteller und Ausführung, ab ca. 5 €



Tablettenblister aus der Apotheke

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

- Erhältlich in der Apotheke
- Kosten: auf Anfrage



Tablettenteiler

Die Tabletten werden zerteilt und fallen in das integrierte Fach.

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





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 Herausforderung. 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 sogenannte 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.





Foto: tongpatong – stock.adobe.com

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.

Mit dem Alter nimmt häufig die Fahrtüchtigkeit ab, das Auto wird verkauft oder man braucht es nicht mehr. Die Gründe, ohne eigenes Auto unterwegs zu sein, sind vielfältig.

Umgang und 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.
- Öffnen Sie keine unbekannten 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, 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 unbedarft 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 übergroße 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 Threema (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 (E-Bay, 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.

TIPPS DER WOHNBERATUNG

- 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 Musiksteuerungen 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 hereingelassen werden.



Smart-Home-Technologie

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, länger in ihrem eigenen Zuhause bleiben. In der Praxis werden AAL-Systeme häufig in den Bereichen Sicherheit und Komfort eingesetzt; zum Beispiel automatische Abschaltungen von Herdplatten und Öfen oder Sturzerkennungssysteme im Bad.

Ebenso weit verbreitet sind die automatische Regulierung von Temperatur und Beleuchtung, was nicht nur sehr komfortabel, sondern auch kosten- und ressourcenschonend ist. 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.





Aus Zukunft Alltag machen

Kompetent, engagiert und nachhaltig – mit der EnBW.

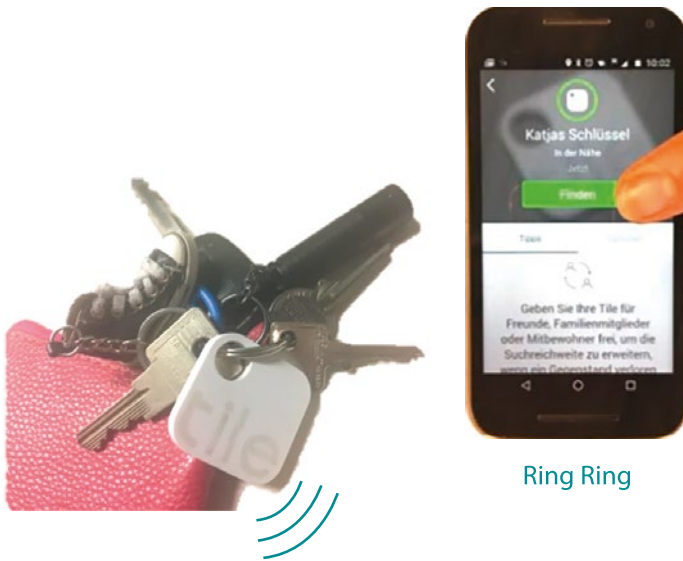
EnBW Zentrum Oberschwaben, Adolf-Pirring-Straße 7, 88400 Biberach

Hilfe im Alltag

Schlüssel- und Dingefinder

Zur Befestigung am Schlüsselbund oder an 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: bluetooth-fähiges Smartphone.

- Ca. 80 €
- Erhältlich im Internet



Ring Ring

Funk-Dingefinder

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

- Ca. 15 €
- Erhältlich im Internet



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 Höreräteträger geeignet.



- Ca. 250 €
- Erhältlich im Elektrofachhandel, Internet

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



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



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



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



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

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



Türsprechanlage I

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

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



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

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



Alarmtrittmatte



Licht mit Bewegungsmelder

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

- Ca. 12 €
- Erhältlich im Baumarkt



Alarmtrittmatte

Registriert, wenn eine Person darauf tritt. 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





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. 40€ – 60 € / Monat (je nach Notrufanbieter und Serviceleistung, inklusive Notfall-Dienstleistung)
- Erhältlich über Notrufanbieter und Pflegedienste

Zuschuss bei Pflegegrad über Pflegekasse möglich, 25,50 € / Monat

Mobiler Notruf

Mit Ortung, Möglichkeit, Notfallruffketten einzuspeichern. Notrufknopf als Halskette oder Armband erhältlich.

- Ca. 40 € – 60 € / Monat inklusive Dienstleistung (für Notrufannahme und Wartung) oder einmaliger Kauf: ca. 500 € ohne Dienstleister



(Notrufannahme auf ein privates Handy geschaltet)

- Erhältlich bei www.libify.com

Zuschuss bei Pflegegrad über Pflegekasse möglich, 25,50 € / Monat

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

easierLife

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



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

Zuschuss bei Pflegegrad über Pflegekasse möglich, 25,50 € / 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



Wohnen mit Service	Hausnotruf	Demenz-betreuung	Menüservice	Wohnberatung
----------------------------------	--------------------------	--------------------------------	---------------------------	----------------------------

Lange gut leben. Mit den Angeboten und Dienstleistungen vom Deutschen Roten Kreuz.

DRK Kreisverband Ravensburg e.V. Ulmer Straße 95 · 88212 Ravensburg · Tel. 0751 / 5 60 61-0 · www.drk-rv.de





Foto: Gabriele_Rohde – stock.adobe.com

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 und Sicherung achten)
- Kehrbesen mit langer Haltestange statt Akku-Staubsauger

Notwendige technische Geräte, wie Telefon oder Fernbedienung, sollten mit großen Tasten ausgestattet sein. In Fachmärkten gibt es seniorengerechte 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 Kindersicherung 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 Sitzerrhöhungen 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 farbige (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 unter Umständen zu Verletzungen führen. Auch Föhn 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.



Foto: miss_irine – stock.adobe.com

Schutz und Sicherheit Zuhause

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 Haustüre:

- 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 jemand um Geld bittet.
- Übergeben Sie niemals Geld an eine unbekannte Person.
- Rufen Sie Verwandte unter der Ihnen bekannten Nummer zurück!
- Geben Sie niemals persönliche Daten preis.
- Lassen Sie sich nicht zu Geschäftsabschlüssen am Telefon drängen.

Und:

- Lassen Sie 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.

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. 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. Schockanrufe

Bei dieser Betrugsart geben sich die Betrüger z. B. als Polizeidienststelle/Staatsanwaltschaft oder als Krankenhaus aus. Die Masche ist immer die gleiche. Die Lüge ist jedoch unterschiedlich. Es wird z. B. ein Verkehrsunfall durch einen Familienangehörigen vorgetauscht, bei dem jemand tödlich verletzt wurde und eine Kautionszahlung bezahlt werden muss, um die drohende Inhaftierung des Familienangehörigen abzuwenden. Oder aber die plötzliche Erkrankung eines Familienangehörigen und die dringend anstehende Operation macht die Überweisung eines hohen Geldbetrages sofort notwendig. Die Betrüger spielen mit den Ängsten und Sorgen der Angerufenen bzgl. deren Angehörigen oder nahestehenden Menschen. Es wird am Telefon ein moralischer Druck aufgebaut mit der absoluten Notwendigkeit des sofortigen Handelns. Dadurch wird den Angerufenen die Möglichkeit des Nachdenkens genommen, und hohe Geldbeträge werden an die Betrüger überwiesen.

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 angeblichen Staatsanwalt täuschen!
- Wenn Sie glauben, Opfer eines Betruges 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 des Referates Prävention erreichen Sie in Ravensburg unter folgender Telefonnummer: 0751 803-1042.



Die Pflegestützpunkte im Landkreis Ravensburg



Unser Angebot richtet sich an pflegebedürftige, sowie chronisch kranke Menschen aller Altersgruppen, deren Angehörige andere Bezugspersonen und alle interessierten Bürgerinnen und Bürger.

Wir sind Beratungsstellen vor Ort zu allen Fragen rund um die Themen der Pflege, medizinischer Versorgung, Sozialleistungen und Leben und Wohnen im Alter. Bei Bedarf unterstützen wir Sie dabei, wenn Sie Leistungen beantragen möchten und helfen Ihnen bei der Organisation von Angeboten und Hilfen.

Wir beraten sie kostenfrei, neutral und unabhängig unter Einhaltung der Schweigepflicht telefonisch, bei Ihnen zu Hause oder in den Pflegestützpunkten an den Standorten in Altshausen, Bad Waldsee, Ravensburg, Wangen im Allgäu und Leutkirch.

Wichtige Ansprechpartner/ Anlaufstellen

Kontaktstelle für Selbsthilfe	0751 85-3119
Kommunale Behindertenbeauftragte	0751 85-3136
Sozial- und Inklusionsamt	0751 85-3112
Betreuungsverein St. Martin	0751 17870
Energieagentur	0751 764707-0
Kreissenorenrat vorstand@kreissenorenrat-ravensburg.de	

Pflegestützpunkt Altshausen

Zuständig für:

Altshausen, Boms, Ebenweiler, Ebersbach-Musbach, Eichstegen, Fleischwangen, Fronreute, Guggenhausen, Horgenzell, Hoßkirch, Königseggwald, Riedhausen, Unterwaldhausen, Wilhelmsdorf

Tel.: 0751 85-3318

Pflegestützpunkt Bad Waldsee

Zuständig für:

Aulendorf, Bad Waldsee, Bad Wurzach, Bergatreute

Tel.: 07524 9748-3317

Pflegestützpunkt Leutkirch

Zuständig für:

Aichstetten, Aitrach, Argenbühl, Isny, Leutkirch

Tel.: 07561 9820-3501

Pflegestützpunkt Ravensburg

Zuständig für:

Baienfurt, Baintdt, Bodnegg, Grünkraut, Schlier, Waldburg, Weingarten

Tel.: 0751 85-3319

Zuständig für:

Ravensburg A- L

Tel.: 0751 85-3320

Zuständig für:

Berg, Ravensburg M- Z

Tel.: 0751 85-3321

Pflegestützpunkt Wangen im Allgäu

Zuständig für:

Achberg, Amtzell, Kisslegg, Vogt, Wangen, Wolfegg

Tel.: 07522 996-3667

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER LABORAMBULANZ

Mein Labor Dr. Gärtner - Meine Laborambulanz Unsere Ambulanz steht für Vorsorgeuntersuchungen und Präventivmedizin im Herzen von Ravensburg.



„**Das höchste Gut des Menschen für ein langes und glückliches Leben ist seine persönliche Gesundheit. Daher sollte hierauf ein besonderer Fokus gerichtet werden.**“

Dieser Ansatz ist unser tagtägliches Ziel und gibt unser Handeln und Bestreben vor. Nicht das Fehlen von Krankheiten oder die Suche danach steht im Vordergrund, sondern vielmehr das eigene Wohlbefinden und die Optimierung der Lebensqualität. Damit auch Sie Ihre Gesundheit so gut wie möglich schützen und Ihre Lebensqualität beibehalten können, ist es wichtig regelmäßige Präventionsmaßnahmen zu ergreifen.

Unter Prävention versteht man im Gesundheitswesen zielgerichtete Maßnahmen sowie Aktivitäten, um Erkrankungen oder gesundheitliche Einschränkungen zu vermeiden, Risiken für das Auftreten einer Erkrankung zu verringern oder die Folgen von bereits eingetretenen Erkrankungen abzuschwächen.

Die Labordiagnostik spielt in der Präventionsmedizin eine zentrale Rolle, da sie ermöglicht, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu identifizieren. Durch die Analyse bestimmter Parameter überwiegend im Blut und Urin, können individuelle Gesundheitsrisiken besser eingeschätzt und präventive Strategien effektiver gestaltet und individuell auf Sie abgestimmt werden.

Wir bieten daher als Service, direkt bei uns vor Ort ein **Check-Profil** durchführen zu lassen und liefern Ihnen die Ergebnisse direkt nach Hause. Ob zum Thema Ernährung, Sport oder Arbeit, wir haben für Sie ein Untersuchungsportfolio an Profilen zusammengestellt, welches es Ihnen erlaubt, mittels Blutanalysen einen fundierten Überblick über Ihren Gesundheitszustand zu erhalten.

Bei Bedarf bieten wir Ihnen im Anschluss an diese Profilanalyse auch eine persönliche ärztliche Beratung an, welche selbstverständlich vertraulich ist.

Wir helfen Ihnen dabei gesund zu bleiben und bieten Ihnen mit unserer langjährigen Erfahrung im Bereich medizinischer Labordiagnostik auf höchstem Niveau individuell eine passende Unterstützung zu jeder Fragestellung.



 **MVZ Labor Ravensburg**
Labor Dr. Gärtner

MVZ Labor Ravensburg GbR
Laborambulanz
Elisabethenstraße 11, 88212 Ravensburg
Tel. +49 751 502-0
ambulanz@labor-gaertner.de
www.meine-laborambulanz.de



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 Toilettensitzerhöhung 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.
- 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 maximal 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 Barrierereduzierung bei Einzelmaßnahmen in bestehenden Wohngebäuden an. Dieser Zuschusssatz wird im KfW-Zuschussportal (www.kfw.de/zuschussportal) beantragt und beträgt pro Antrag 10% der förderfähigen Investitionskosten (max. 2.500 €). Ein Antrag kann erst gestellt werden, wenn mind. 2.000 € investiert werden. Für die Maßnahmen gelten technische Mindestanforderungen wie z. B. eine Raumgröße eines Sanitärzimmers von mindestens 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!



Pflege

Unterstützung, wenn es alleine nicht mehr geht

Älter werden bedeutet unter Umständen auch, angewiesen sein auf Hilfe von Familie, Freunden, ehrenamtlichen Helfern oder professionellen Dienstleistern wie z. B. ambulanten Pflegediensten bei der Verrichtung der alltäglichen Dinge wie Körperpflege, Einkaufen und Arztbesuche oder das Zusammensein mit anderen.

Pflegestufe	mit EdA*	ohne EdA*
unterhalb der Pflegestufe I (Pflegestufe 0)		
Pflegestufe I	700 EUR	231 EUR
Pflegestufe II	225 EUR	468 EUR
Pflegestufe III	450 EUR	665 EUR
Pflegestufe I (mit EdA*)	1.100 EUR	1.250 EUR
Pflegestufe II (mit EdA*)	1.550 EUR	1.550 EUR

Pflegearten, Stufen, Leistungen

1. Finanzielle Unterstützung durch die Pflegeversicherung

Wer durch Krankheit, Unfall oder hohes Alter immer mehr auf Hilfe von anderen angewiesen ist, kann Leistungen aus der Pflegeversicherung beantragen. Wie viel Geld aus der Pflegekasse gezahlt wird, ermittelt ein Gutachter des Medizinischen Dienstes (MDK).

Ist ein Antrag auf Leistungen bei der zuständigen Pflegekasse eingegangen, steht ein Besuch des

MDK ins Haus. Der MDK ist der Beratungs- und Begutachtungsdienst der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen. Die privaten Pflegekassen beauftragen den Gutachterdienst Medicproof.

Bei der Begutachtung geht es darum, wie selbstständig jemand seinen Alltag bewältigen kann. Es wird danach geschaut, was ein Mensch noch selbst kann und wobei er Hilfe benötigt. Berücksichtigt werden dabei nicht nur körperliche Beeinträchtigungen, sondern auch geistige oder psychische Einschränkungen.

Die Höhe der Leistungen richtet sich nach dem Pflegegrad, den er oder sie erhält. Insgesamt gibt es fünf Pflegegrade. Je höher der Pflegegrad (PG), desto höher die Leistungen, die die Pflegebedürftigen erhalten:

- PG 1 – geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 2 – erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 3 – schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 4 – schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
- PG 5 – schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Pflegegeld:

- Wenn Pflegebedürftige von Angehörigen oder Freunden zu Hause gepflegt und betreut werden, erhalten sie monatliches Pflegegeld.
- Das Pflegegeld muss nicht versteuert werden.

Pflegesachleistung:

- Übernimmt die Pflege und Betreuung zu Hause ein professioneller Pflegedienst, dann können Pflegebedürftige in Höhe ihres jeweiligen Pflegegrades monatlich Pflegesachleistungen beanspruchen.
- Diese Sachleistungen rechnet der Pflegedienst direkt mit der Pflegekasse ab.

Kombination aus Pflegegeld und Pflegesachleistungen:

- Eine Kombination aus Pflegegeld und Sachleistungen ist ebenfalls möglich. -> Wenn Sie daheim wohnen und sowohl von Angehörigen oder Freunden als auch zusätzlich von einem Pflegedienst bzw. in einer Tages- oder Nachtpflegeeinrichtung versorgt werden.

Entlastungsbetrag:

- Mit dem Geld können z. B. haushaltsnahe Dienstleistungen, Alltagsbegleitung, Demenzbetreuung o. Ä. bezahlt werden. -> Hier wird die Rechnung vom Anbieter bei der Pflegekasse eingereicht.

Tages- und Nachtpflege:

- Sie ermöglichen die zeitweise Betreuung im Tagesverlauf in einer Einrichtung. Das kann

die häusliche Pflegesituation stabilisieren, weil pflegende Angehörige sich erholen oder arbeiten können.

- Hier stehen finanzielle Mittel noch einmal in gleicher Höhe wie die Pflegesachleistung bzw. das Pflegegeld zur Verfügung.

Verhinderungspflege (bis zu 6 Wochen):

- Bei Krankheit oder Urlaub pflegender Angehöriger gewährt die Pflegekasse finanzielle Mittel für die Verhinderungspflege.
- Sie kann auch stunden- oder tagesweise erfolgen und auch zu Hause.
- Wird das Budget für die Verhinderungspflege nicht ausgeschöpft, können bis zu 50% davon zusätzlich für Kurzzeitpflege verwendet werden.

Kurzzeitpflege (bis zu 8 Wochen):

- Nach einem Klinikaufenthalt kann die Kurzzeitpflege von Pflegebedürftigen vorübergehend notwendig sein.
- Auch hierfür gewährt die Pflegeversicherung finanzielle Mittel.

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!

Sozialstation Gute Beth Bad Waldsee

Tel: 07524 1204 www.sst-gute-beth.de

- Wird das Budget der Kurzzeitpflege nicht ausgeschöpft, können bis 50% auch für Verhinderungspflege verwendet werden.

Hilfsmittel:

- Bei Bedarf und medizinischer Notwendigkeit können Sie sich die Ausgaben für Hilfsmittel wie z. B. Gehhilfen, Rollatoren oder Rollstühle sowie weitere im Hilfsmittelverzeichnis aufgelistete erstattungsfähige Hilfsmittel durch die Krankenkasse ersetzen lassen.
- Diese verordnet entweder der Arzt mit einem Rezept oder es steht im Gutachten des MDK.

Pflegehilfsmittel:

- Für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel gewährt die Pflegekasse monatlich einen festen Betrag.
- Dazu gehören Artikel wie beispielsweise Desinfektionsmittel, Handschuhe und Bettschutzunterlagen.
- Anders als bei den „normalen“ Hilfsmitteln wird kein Rezept benötigt. Es genügt ein Antrag bei der Pflegekasse.

Zuschüsse zum Hausnotruf:

- Für einen Hausnotruf bezahlt die Pflegekasse einmalig einen Festbetrag für die Anschlusskosten und einen monatlichen Betrag für den Betrieb.

Förderung selbst organisierter, ambulant betreuter Wohngruppen:

- Wer in einer ambulant betreuten Wohngruppe lebt, hat Anspruch auf den sogenannten Wohngruppenschlag (aktuell monatlich 214 €).
- Der Wohngruppenschlag dient der Beschäftigung einer gemeinsamen Organisationskraft.
- Außerdem gibt es einen Einrichtungszuschuss von aktuell 2.500 € pro Bewohner (Höchstförderung pro WG: aktuell 10.000 €).
- Zusätzlich können maximal vier Bewohner einmalig jeweils 4.000 € für den barrierefreien Umbau beanspruchen (maximal 16.000 € pro WG).

2. Ambulante Pflegedienste

Bevor Sie sich auf die Suche nach einem ambulanten Pflegedienst machen, sollten Sie genau überlegen, welche Hilfe beispielsweise für Pflege, Hauswirtschaft oder Betreuung notwendig ist. Entscheiden Sie sich für den Einsatz professioneller Dienste, sollten Sie sich auf jeden Fall Zeit nehmen: Vergleichen Sie mehrere Anbieter, denn die Angebote unterscheiden sich teilweise erheblich.

3. Tagespflege/Nachtpflege

Tagespflege oder – wenn angeboten – Nachtpflege können häusliche Pflegesituationen stabilisieren. Pflegenden Angehörigen können Auszeiten nehmen, um sich zu erholen und wissen ihre Angehörigen dennoch in guten Händen.

Vorteile:

- Die Pflegebedürftigen sind in Gesellschaft mit anderen, werden aktiviert und mit einbezogen in Gruppenaktivitäten.
- Durch die Tagespflege kann die körperliche Verfassung stabilisiert und die vorhandenen körperlichen und geistigen Ressourcen so lange wie möglich erhalten werden.
- Die in der Tagespflege angebotenen Aktivitäten der Betreuung und Beschäftigung, die Versorgung mit Mahlzeiten und die pflegerischen Leistungen, eröffnen auch neue Kontakte. Außerdem helfen



Rundum gut versorgt
mit den Maltesern Bodensee-Oberschwaben

- * Hausnotruf
- * Menüservice
- * Fahrdienste
- * Krankentransport
- * Kinderhospizdienst
- * Schulbegleitung

Rufen Sie uns jetzt unverbindlich für ein kostenloses Beratungsgespräch an:
0751/36613-0

Malteser
...weil Nähe zählt.
www.malteser-bodensee.de

sie bei der Strukturierung eines geregelten Tagesablaufes.

- Eine Tagespflegestelle können Sie täglich oder nur an einzelnen Wochentagen besuchen. Einige Einrichtungen sind auch samstags und mitunter an Feiertagen geöffnet. Die Besuchszeiten können in der Regel individuell mit der jeweiligen Einrichtung abgesprochen werden.
- Viele Tagespflegeeinrichtungen bieten an, die Gäste von zu Hause abzuholen und wieder heimzubringen. Sie geben allen Interessenten die Möglichkeit zu einem Kennenlern- bzw. Schnuppertag.
- Finanziert werden kann die Tagespflege entweder über die jeweilige Pflegekasse oder für Menschen ohne Pflegegrad als Selbstzahler

4. Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege (bis zu 6 Wochen)

Die Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege zielt vorrangig auf die Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen, die

- selbst krank sind oder durch Termine verhindert,
- eine Auszeit von der Pflege/ein pflegefreies Wochenende brauchen,
- selbst einen Kuraufenthalt/Urlaub benötigen.

Unter Kurzzeitpflege versteht man die zeitlich befristete Unterbringung pflegebedürftiger Menschen in einem Heim. Sonst leben diese Menschen zu Hause. Verhinderungspflege kann auch tageweise oder stundenweise beansprucht werden und auch zu Hause erfolgen. Fast alle stationären Pflegeeinrichtungen verfügen auch über Kurzzeitpflege- bzw. Verhinderungspflegeplätze. Fragen Sie in den jeweiligen Einrichtungen nach.

5. Stationäre Pflege

Wenn die Frage nach dem Umzug ins Pflegeheim ansteht, dann mutet das für viele Menschen wie eine „Reise ohne Wiederkehr“ an. Nur die wenigsten



Senioren wünschen sich das. Doch ein Umzug in ein gutes Pflegeheim kann Vorteile mit sich bringen: Ältere Menschen verbringen zusammen mit anderen Menschen ihren Lebensabend, werden rundum versorgt und können an vielen Veranstaltungen teilnehmen. Es entfällt die Haushaltsführung. Dafür gibt es Sicherheit durch eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Auch für pflegende Angehörige verbessert sich die Lage: Sie müssen keine Zeit für die Pflege aufwenden und haben dafür mehr Zeit für ein spannendes Miteinander mit dem Pflegebedürftigen. Es gibt viele Häuser, die stationäre Pflege anbieten und in denen pflegebedürftige Menschen durch Fachpersonal versorgt werden.

Entscheidungshilfe:

- Verschaffen Sie sich einen Überblick.
- Treffen Sie eine Vorauswahl.
- Besichtigen und vergleichen Sie die Einrichtungen Ihrer Vorauswahl.
- Vergleichen Sie die Kosten.
- Überprüfen Sie die Pflegequalität: Fragen Sie nach den Prüfprotokollen des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK).
- Wohnen Sie zur Probe! (Jedes Haus sollte das anbieten.)

24-Stunden-Betreuung zuhause



„Ich will das Beste für meine Mutter.“



JETZT BERATEN LASSEN!

FÜR DIE REGION BAD SAULGAU
SIMONE GENG

Telefon: 07581 - 52 78 29

s.geng@brinkmann-pflegevermittlung.de
www.brinkmann-pflegevermittlung.de

Brinkmann[®]
PFLEGEVERMITTLUNG



Foto: contrastwerkstatt – stock.adobe.com

Beratung

Beratung und Hilfe allgemein – meine ersten Ansprechpartner

- Sicherlich kennen Sie Situationen, in denen Sie Rat gesucht haben und froh waren, einen passenden Ansprechpartner zu finden. Es gibt viele gut ausgebildete und auskunftsbereite Menschen, an die Sie sich wenden können.

1. Beratung durch die Pflegestützpunkte

Über achtzig Prozent aller pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause von Familien-

angehörigen, Freunden oder Bekannten versorgt. Damit übernehmen pflegende Angehörige eine hohe Verantwortung und stehen gleichzeitig oft vor großen Herausforderungen körperlicher und seelischer Art. Beratung und Hilfe bei Fragen rund um die Pflege von Angehörigen und die Entlastung pflegender Angehöriger bieten die Pflegestützpunkte.

Bei den Fachstellen erhalten Sie Informationen über:

- Hilfsangebote und deren Finanzierung
- Krankheitsbilder und die Organisation von Betreuung und Pflege



**Kreisverband
Bodensee-
Oberschwaben e.V.**

**AWO – Ihr ambulanter Pflegedienst
aus der Region für die Region.**
Ravensburg, Friedrichshafen & Tettnang

**Wir unterstützen Menschen ihr Leben
eigenständig und eigenverantwortlich zu
gestalten.**

Mit folgenden Leistungen sind wir für Sie da:
Häusliche Krankenpflege, Hauswirtschaftl.
Leistungen, Betreuung Demenzkranker, Ver-
hinderungspflege, Ersatzpflege, Betreuungs-
und Entlastungsleistungen, Beratung

AWO Kreisgeschäftsstelle
Zwingerstraße 3
88214 Ravensburg
Tel. 0751 355597 – 3
E-Mail: info@awo-ravensburg.de
www.awo-bodensee-oberschwaben.de

**Rufen Sie an oder schreiben uns,
wir beraten Sie gerne.**
Ihr AWO Pflegedienst



- Aktivierung des persönlichen Umfeldes
- Unterstützung bei Behördenangelegenheiten

Die Angebote umfassen u. a.:

- Einzelfallberatung (telefonisch, in der Beratungsstelle, durch Hausbesuche)
- Vermittlung ergänzender Hilfen
- Schulungsreihen für pflegende Angehörige
- Fachvorträge zu unterschiedlichen Themen

2. Beratung durch Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung

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.

Kranken- und Pflegeversicherung

Menschen mit einer Pflegeversicherung, die Leistungen aus dieser Versicherung 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 Antragseingang 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
- 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.

3. Beratung der Sozialstationen und Verbände

Auch Sozialstationen und Verbände sowie ambulante Pflegedienste können zu Fragen der Pflegeorganisation und der Beantragung eines Pflegegrades beraten. Die Art der Auflistung von Anbietern in den folgenden Kapiteln soll Ihnen ermöglichen, einen passenden Ansprechpartner in Ihrer Nähe zu finden.

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!

Sozialstation
Gute Beth
Bad Waldsee

Tel: 07524 1204 www.sst-gute-beth.de



Foto: oneinchpunch – stock.adobe.com

Wir sind für Sie da, damit Sie auch bei Pflegebedürftigkeit zu Hause leben können!



Medizinische, pflegerische und hauswirtschaftliche Leistungen
Essen auf Rädern, Betreuungsgruppen, Nachbarschaftshilfe,
Pflegeberatung

Telefon: 0751 22434
www.sozialstation-schussental.de

Pflegebereich
Ravensburg-Weingarten
Stefanie Gnaier
Maybachstraße 1
88250 Weingarten

Pflegebereich
Ravensburg-West
Sabine Zappe
Markdorfer Straße 43
88213 Bavendorf

Pflegeberatung
Stefanie Binder
Markdorfer Straße 43
88213 Bavendorf

Essen auf Rädern
Jasmin Stannecker-Bott
Markdorfer Straße 43
88213 Bavendorf

Betreuungsgruppen
Kerstin Munding
Markdorfer Straße 43
88213 Bavendorf

Nachbarschaftshilfe
Sonja Leuthold
Markdorfer Straße 43
88213 Bavendorf

Betreutes Wohnen

1. Betreutes Wohnen und Wohnen mit Service

Wenn Sie zwar selbstbestimmt in der eigenen Wohnung leben möchten, aber dennoch bei Bedarf Hilfe und Unterstützung wünschen, dann ist das betreute Wohnen oder Service-Wohnen eine Alternative. Dabei profitieren Menschen von einem privaten, altersgerechten Wohnumfeld sowie nützlichen Dienstleistungsangeboten und Gemeinschaftsaktivitäten.

Die Einrichtungen, die betreutes Wohnen anbieten, befinden sich gewöhnlich in der Nähe zu Einrichtungen der Altenhilfe, auf dem Gelände von

Pflegeheimen/Seniorenheimen. Das hat den Vorteil, dass die Bewohner im Falle einer Pflegebedürftigkeit oder Behinderung auch professionelle pflegerische Hilfe bekommen und ein Umzug in ein Heim vielleicht gar nicht mehr notwendig ist und wenn doch, in unmittelbarer Nähe erfolgen kann.

Betreutes Wohnen umfasst in der Regel:

- Behindertengerechte Wohnung
- Hausnotrufsystem
- Gemeinsame Veranstaltungen
- Ggf. gemeinsamer Mittagstisch
- Betreuung beim Schriftverkehr mit Versicherungen und Verwaltung
- Fahr- und Begleitdienste
- Behörden- und Botengänge
- Gemeinschaftsräume
- Service wie Wäsche, Reinigung, Vollverpflegung
- Ambulante Pflegeleistungen – in der Regel bis Pflegegrad 3

Darauf sollten Sie achten:

- Nebenkosten im Mietvertrag sollten transparent aufgelistet sein und nicht im Betreuungsvertrag auftauchen.



- Achten Sie auf eine genaue Beschreibung der Leistungen und deren Einzelaufstellung.
- Lassen Sie festschreiben, wie der maximal mögliche Pflegeumfang aussieht, ob er vor Ort abgedeckt werden kann und was das kostet.

2. Ambulant betreute Senioren-Wohngemeinschaft (WG)

In einer ambulant betreuten Senioren-WG leben pflege- bzw. betreuungsbedürftige Personen gemeinsam und selbstbestimmt zusammen, um sich die notwendigen Unterstützungsleistungen zu organisieren bzw. einzukaufen. Begleitet werden betreute Senioren-WGs durch Betreuungskräfte, die Haushalt, Versorgung und Gruppenaktivitäten koordinieren. Vorteil ist neben dem Gemeinschaftserlebnis, dass die Kosten für Miete, Nebenkosten, Haushaltshilfen oder Betreuer durch das Aufteilen niedriger ausfallen, als würde man diese alleine tragen.



- Eine Kündigung wegen Eigenbedarfs sollte ausgeschlossen sein.
- Vergleichen Sie verschiedene Angebote, um überhöhte Preise zu vermeiden.

Der Betreuungsvertrag für betreutes Wohnen sollte sich aus zwei Teilen zusammensetzen:

- a) Grundleistungen: Die Grundleistungen werden in der Regel pauschal pro Monat abgezogen.
- b) Wahlleistungen: Die Wahlleistungen können bedarfsgerecht hinzu gebucht werden. Gezahlt wird hier nur, was in Anspruch genommen wird.
- keine Pauschalangebote bei den Wahlleistungen



**BLEIBEN KÖNNEN,
WO ES AM
SCHÖNSTEN IST:
ZUHAUSE.**

**Seniorenbetreuung
einfach persönlicher**

Zuhause umsorgt –
Betreuungsdienste Haller GmbH
Tel.: 0751 185 282 10
www.homeinstead.de/ravensburg



BETREUUNG ZUHAUSE



BETREUUNG AUSSER HAUS



HILFE BEI DER KÖRPERPFLEGE



AKTIVIERENDE
HAUSWIRTSCHAFT



ENTLASTUNG ANGEHÖRIGER
UND DEMENZBETREUUNG

Pflegestärkungsgesetz II: Leistungsansprüche

Pflege-grad	Pflege-Geldleistung	Pflege-Sachleistung	Tages- und Nachtpflege	Entlastungs-betrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag	Hilfsmittel Verbrauch	Digitale Pflegeanwendung	Verhinderungspflege	Kurzzeit-pflege	Wohnumfeld-verbessernde Maßnahmen	Vollstationäre Pflege	
	§37 SGB XI	§36 SGB XI	§41 SGB XI		§40 SGB XI	§40b Abs.1 SGB XI	§39 SGB XI	§42SGB XI	§40 Abs.4 SGB XI	§43 SGB XI	
	Kombinationsleistung										
	Monatlicher Leistungsan-spruch	Monatlicher Leistungsan-spruch	Monatlicher Leistungsan-spruch	Monatlicher Leistungsan-spruch	Monatlicher Leistungsan-spruch	Monatlicher Leistungsan-spruch	Jährlicher Leistungsanspruch		Je Maßnahme	Monatlicher Leistungsan-spruch	
1	Kein Anspruch			131 €	42 €	53€	Kein Anspruch		oder 4.180 €	131 €	
2	347 €	oder 796 €	721 €	131 €			1.685 €	1.854 €		Ab 1.7.2025 zusammen 3.539€	805 €
3	599 €	oder 1.497 €	1.357 €	131 €							1.319 €
4	800 €	oder 1.859 €	1.685 €	131 €			1.855 €				
5	990 €	oder 2.299 €	2.085 €	131 €				2.096 €			

bis zu 40%
der Pflegesachleistung
kann für Angebote
zur Unterstützung
im Alltag verwendet
werden
§ 45b SGB XI

Leistungsübertragungen
zwischen Verhinderungs-
und Kurzzeitpflege sind
wechselseitig möglich.

bis zu 16.720€
(wenn mehrere
Anspruchsberechtigte
zusammenwohnen)

Weitere Leistungen: 224 €/Monat zusätzliche Leistungen für Pflegebedürftige aller Pflegegrade (auch PG 1) in ambulant betreuten Wohngruppen mit mindestens 3 und maximal 12 Bewohnern zum Einsatz einer Präsenzkraft.

Pflegestärkungsgesetz II: Leistungserbringer

Pflege-Geldleistung	Pflege-Sachleistung	Tages- und Nachtpflege	Entlastungsbetrag für Angebote zur Unterstützung im Alltag	Hilfsmittel zum Verbrauch	Verhinderungspflege	Kurzzeit-Pflege	Wohnumfeld Verb. Maßnahmen	Vollstationäre Pflege
Monatlicher Leistungsanspruch								
Leistungserbringer	Jede Person, die von Pflegebedürftigen beauftragt wird z. B. Ehepartner, Kinder, Enkel, 24h-Haushaltshilfe	Ambulanter Pflegedienst	Tagespflege Nachtpflege	Ambulanter Pflegedienst, Betreuungsgruppe, Nachbarschaftshilfe (mit Anerkennung) • Tagespflege* • Nachtpflege* • Kurzzeitpflege* • Ferienfreizeiten* • FED* * = plus Hotel- und Fahrkosten	Apotheken u. Sanitäts-Handel mit Versorgungstrag z. B. Handschuhe Desinfektionsmittel	Jährlicher Leistungsanspruch Einzelperson die nicht bis z. 2. Grad verwandt oder verschwägert ist (Näher Verwandte haben Anspruch auf maximal 1,5-Fache des Pflegegeldes + Fahrkostenerstattung + Verdienstaufschlag – max. 42 Tage/Jahr) • Ambulanter Pflegedienst • Betreuungsgruppe • Nachbarschaftshilfe • Tagespflege • Nachtpflege • Kurzzeitpflege	Je Maßnahme	Monatlicher L-Anspruch Pflegeheim
	Pflicht: Bei nur Pflegegeld Beratungsbesuch PG II und PG III halbjährlich PG IV u. PG V vierteljährlich	Antrag: Bis zu 40% für Angebote zur Unterstützung im Alltag - Anlieferung und Zubereitung Teilabrechnung bei Essen auf Rädern	Auf Antrag Verfällt monatlich	Auf Antrag Verfällt monatlich	jährlich Auf Antrag, Anspruch besteht erst nach 6 Monaten Pflege Pflegeeinstufung od. Nachweis Verfällt zum Jahresende	jährlich Auf Antrag, <i>Bis zu 50% Umwandlung in Verhinderungspflege möglich, wenn Betrag nicht für KZP in Anspruch genommen wurde</i> Verfällt zum Jahresende	Auf Antrag Kostenvoranschlag muss zur Genehmigung vorgelegt werden	



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?		

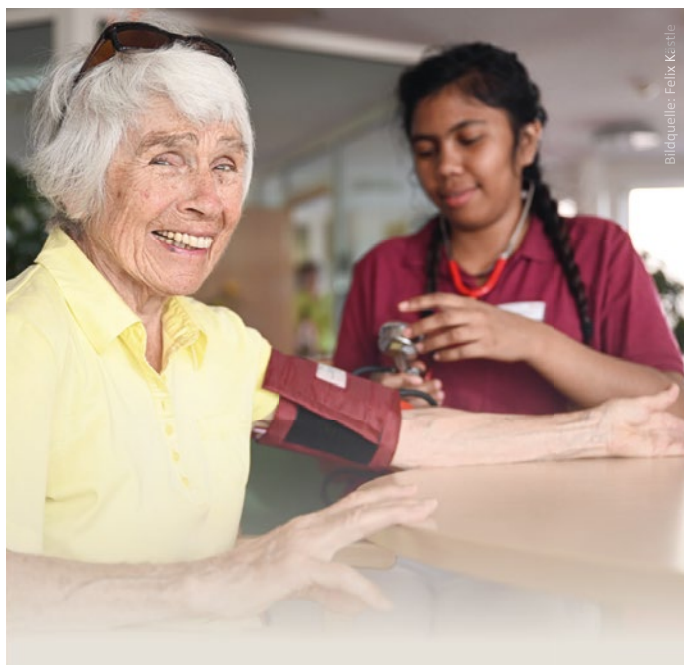
Eingangsbereich	Ja	Nein
Ist Ihre Wohnung ohne Schwellen und Stufen zu erreichen?		
Wenn Treppen als Zugang überwunden werden müssen: Gibt es einen Aufzug oder eine andere Lösung zur Überwindung von Höhenunterschieden?		
Gibt es im Treppenhaus beidseitige Handläufe?		
Ist der Balkon oder die Terrasse 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 an der 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?		

Inserentenverzeichnis



Selbstständigkeit im Alter?

Mit unseren vielfältigen Angeboten – kein Problem!

Benötigen Sie Unterstützung zu Hause?
Unsere Sozialstation St. Anna hilft Ihnen im Alltag.
Wird Ihnen Ihr Eigenheim zum Ballast?
Unsere Wohnformen mit differenziertem Assistenz-
und Unterstützungsbedarf lassen Sie die nötige
Selbstständigkeit bewahren:

- Service-Wohnen
- Heimgebundenes Wohnen
- Leben am See

Kontakt: pflege@stiftung-liebenau.de
Direkt über unseren Schnellfinder:
stiftung-liebenau.de/pflege/angebote



**Stiftung
Liebenau**



Branche	Firma	Seite
Amulanter Pflegedienst	AWO Kreisverband Bodensee-Oberschwaben e.V.	60
Architekt	Andreas Kitz	10
Architektenkammer	Architektenkammer Baden-Württemberg	9
Architektur	um.raum - architektur und bauphysik	14
Bäder	WAGNER bad & heizung GmbH	17
Bau- und Sparverein Ravensburg eG	Bau- und Sparverein Ravensburg eG	7
Betreuungs- u. Pflegeleistungen	Home Instead Ravensburg	63
Energie	EnBW Energie Baden-Württemberg AG	42
Gesundheitshaus	Gesundheitshaus Bahnstadt GmbH	U2
Hausnotruf	Deutsches Rotes Kreuz	31, 47
Hilfsorganisation	Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH	58
Kreissparkasse	Kreissparkasse Ravensburg	U4
Metallbau	Merkle Metall- und Sondermaschinenbau GmbH	12
MVZ Labor Ravensburg	MVZ Labor Ravensburg	54
Optiker	Binder Optik GmbH	13
Pflege	Liebenau Lebenswert Alter gemeinnützige GmbH	68
Pflegebetten	Betten Zwerger GmbH	22
Pflegevermittlung	Brinkmann Pflegevermittlung	59
Schreinerei	Schreinerei Bruno Bogenrieder	16
Sozialstation	Kirchliche Sozialstation Schussental	62
Sozialstation	Sozialstation Gute Beth	61
Sozialstation	Sozialstation St. Josef	57

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:

Landkreis Ravensburg

Verantwortlich für den Anzeigenteil:

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

Kommunal Regional Emotional

WIKOM MEDIA

Verlag für Kommunale- und Wirtschaftsmedien GmbH

Grafik / Satz:

qstall design – Nicole Kappe
88239 Wangen im Allgäu, nicole@qstall-design.de

Druck:

Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH
Hans-Böckler-Straße 52, 30851 Langenhagen

Quellennachweis für Fotos:

WIKOMmedia Verlag
Großes Titelbild: Paddy_Schmitt; Kleine Titelbilder:
stock.adobe.com: New_Africa, Halfpoint, elypse
Alle weiteren Bildnachweise stehen bei den jeweiligen
Bildern. Rechte der Bilder in den Anzeigen liegen, wenn
nicht anders vermerkt, bei den jeweiligen Institutionen.
Alle anderen Rechte der Bilder liegen, wenn nicht
anders vermerkt, bei dem Landkreis Ravensburg oder
stehen bei den jeweiligen Bildern. Sollten unwissent-
lich Urheberrechte Dritter verletzt worden sein, wird
um Kontaktaufnahme mit dem Verlag gebeten.

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

2. Auflage 2025



Foto: Felix Köstle

A woman with dark hair, wearing a red long-sleeved shirt and blue jeans, is sitting on a dark grey roof. She is looking off to the side. The roof is covered with several large, dark blue solar panels. In the background, there are green trees and a blue sky with some clouds.

Ihr kompetenter Finanzierungspartner vor Ort.

Wir gehören zu den aktivsten Förderberatern im Land und wurden zum wiederholten Mal als „Premium-Partner Förderberatung“ ausgezeichnet. In den Bereichen Modernisierung, energetische Sanierung und Barrierefreiheit beraten wir Sie umfassend zu Ihren Finanzierungsoptionen und Möglichkeiten der staatlichen Förderung.

Weitere Informationen unter
Telefon +49 751 84-1617 oder
www.ksk-rv.de/modernisierungskredit



Kreissparkasse
Ravensburg