LANDKREIS NEUMARKT

EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN

Maßnahmen zur Wohnraumanpassung

im Landkreis Neumarkt in der Oberpfalz

Teilhabe statt Ausgrenzung

Wohnen heißt zuhause sein: Barrieren abbauen – Mit der Lebenshilfe Neumarkt e. V. an Ihrer Seite

Wie will ich wohnen? Wie will ich leben? Diese Frage beschäftigt alle Menschen, unabhängig davon, ob ein Unterstützungsbedarf im Lebensbereich Wohnen vorliegt oder nicht.
Mit unseren vielfältigen Dienstleistungsangeboten sind wir Ihr Partner, wenn es darum geht vorhandene Barrieren abzubauen und ein Wohnen nach eigenen Wünschen und Vorstellungen zu ermöglichen. Dies kann auf unterschiedlichen Wegen geschehen - sei es durch (Um-) Baumaßnahmen oder über Angebote der Eingliederungshilfe und/oder Leistungen der Pflegeversicherung.
Seit 1984 bieten wir nunmehr an vier Standorten in stationären Wohneinrichtungen Unterstützung für Menschen mit Handicap an. In kleinen Wohneinheiten schaffen wir Möglichkeiten mit vorhandenen (geistigen und/oder seelischen) Behinderungen weitgehend eigenständig zu leben.
Über das „Ambulant Unterstützte Wohnen“ ermöglichen wir Ihnen ein Leben alleine in der eigenen Wohnung, in Wohngemeinschaften und zum Teil auch in der Herkunftsfamilie. Regelmäßig kommen unsere Mitarbeiter/innen zu Ihnen, um Sie bei der Lebensführung zu begleiten. Der zeitliche Rahmen dieser Unterstützung hängt dabei von Ihrem individuellen Bedarf ab.
Unsere Allgemeine Beratungsstelle zeigt Ihnen hierfür verschiedene Wege auf und bietet einen Erstansprechpartner, der sie vertraulich berät. Generell steht die Allgemeine Beratungsstelle jedem offen und bietet einen Überblick über das regionale Angebot.

Kontaktdaten Allgemeine Beratungsstelle:
Adresse: Badstr. 5, 92318 Neumarkt
Tel.: 09181 440 12 12, Fax: 09181 440 12 29
E-Mail: beratung@lebenshilfe-neumarkt.de

Öffnungszeiten in der offenen Sprechstunde:
Dienstag 08:30 – 12:00 Uhr, Donnerstag 14:00 – 17:00 Uhr
Wir vereinbaren auch gerne individuelle Termine außerhalb der Öffnungszeiten. Auf Wunsch beraten wir Sie auch zu Hause.

Lebenshilfe
Neumarkt e.V.

GRUSSWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Wohnen in den eigenen vier Wänden hat für die allermeisten Menschen einen hohen Stellenwert. Mit verschiedenen Maßnahmen lassen sich zum Beispiel körperliche Beeinträchtigungen, wie sie etwa ein hohes Lebensalter mit sich bringen können, ausgleichen. Es gibt viel mehr Wege, das Leben einfacher zu machen, als man auf den ersten Blick vermuten würde.

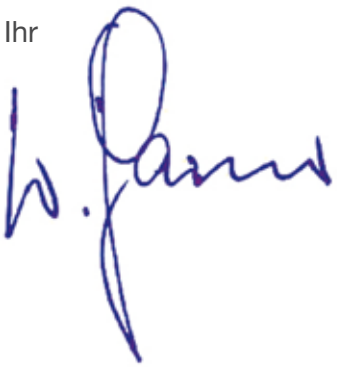
Diese Broschüre soll Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten geben, für ein angenehmes und komfortables Leben im eigenen Haus oder der eigenen Wohnung zu sorgen. Sie finden unter anderem Informationen über hilfreiche bauliche Veränderungen, technische Helfer, die richtigen Ansprechpartner und Möglichkeiten zur finanziellen Förderung. Sie können sich also in vielerlei Hinsicht inspirieren lassen.

Viele bauliche Maßnahmen bewirken übrigens auch eine echte Wertsteigerung der Immobilie, weil sie sich, wie z. B. Barrierefreiheit, für alle Menschen komfortsteigernd auswirken können. So ist der Einbau eines Aufzuges auch für Menschen von Vorteil, die gut zu Fuß sind.

Besonders hervorheben möchte ich das Angebot der Wohnraumanpassungsberater, deren Kontaktdaten Sie ebenfalls dieser Broschüre entnehmen können. Für ihr ehrenamtliches und uneigennütziges Engagement bei der Beratung von Mitbürgern möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Ich möchte an dieser Stelle aber auch allen anderen an dieser Broschüre Beteiligten danken – denen, die die Erstellung organisiert und denen, die sie mit Inhalt gefüllt haben.

Ich bin überzeugt, dass diese Broschüre von vielen Menschen gut angenommen und den Lesern von Nutzen sein wird.

Ihr



Willibald Gailler
Landrat

INHALTSVERZEICHNIS

- **Grußwort des Landrats 1**
- **Allgemeine Einführung 3**
  - Barrierefreies Wohnen 3
  - Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht 3
- **Wohnraumanpassung im Landkreis Neumarkt in der Oberpfalz 4**
- **Wohnraumberatung 6**
- **Rundgang durch die Räume 10**
  - Eingang, Treppenhaus und Flur 11
  - Küche 12
  - Bad, WC 14
  - Wohnzimmer 16
  - Schlafzimmer 18
  - Balkon, Garten 19
- **Nützliche Hilfsmittel 22**
- **Alter und Technik – Altersgerechte Assistenzsysteme 24**
  - Hausnotruf 24
- **Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“ 25**
- **Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten 28**
- **Sicherheit im häuslichen Umfeld 30**
  - Sicherung von Haus und Wohnung 30
  - Beratung durch die Polizei 31
- **Weitere Ansprechpartner zum Thema „Wohnen im Alter“ 32**
- **Hilfe und Unterstützung 33**
  - Pflegeberatung 34
  - Die Pflegereform 35
  - Pflegegrade und Leistungen 36
  - Pflegearten 38
  - Unterstützung für pflegende Angehörige 39
- **Branchenverzeichnis 40**

KOMPETENTE PARTNER

ALLGEMEINE EINFÜHRUNG

In der eigenen Wohnung sollte sowohl die ungehinderte Erreichbarkeit der Räume als auch die uneingeschränkte Nutzbarkeit der Alltagsgegenstände gewährleistet sein. So kann die Wohnung oder das Eigenheim mit gezielten Umbaumaßnahmen seniorengerecht und barrierefrei umgestaltet werden. Ziel einer solchen Wohnraumanpassung ist in erster Linie der Erhalt oder die Wiedergewinnung der eigenständigen Lebensführung sowie die Verbesserung der Wohnungs- und Lebensqualität.

Barrierefreies Wohnen

Unter „Barrierefreiheit“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf, dass bauliche und sonstige Anlagen sowohl für Menschen mit Beeinträchtigungen als auch für Personen mit Kleinkindern oder für ältere Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind. Bei Gelenkerkrankungen oder ähnlichen körperlichen Beeinträchtigungen kann die Bewältigung des Alltags oftmals schon daran scheitern, wenn der Zugang zur Wohnung im dritten Stock mangels Fahrstuhl erheblich erschwert wird. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Fahrstühle als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben. Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können. Ein Bewegungsmelder, der das Licht selbsttätig ein- und ausschaltet, oder automatisierte Rollläden sind nützliche Hilfsmittel. Das Badezimmer sollte im Hinblick auf die Dusche möglichst ebenerdig sein. Alternativ empfiehlt sich das Anbringen einer kleinen Rampe. Griffe in Reichweite erleichtern außerdem das Duschen, Baden oder Waschen am Waschbecken.

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können. Eine barrierefreie Wohnung wird nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern ist für die ganze Familie eine große Erleichterung.

BERSCHNEIDER
BERSCHNEIDER
ARCHITEKTEN BDA
INNENARCHITEKTEN

Berschneider + Berschneider GmbH
Architekten BDA + Innenarchitekten
Hauptstraße 12
92367 Pilsach
Tel. 09181.4774-0
Fax 09181.414 00
mail@berschneider.com
www.berschneider.com

WOHNRAUMANPASSUNG im Landkreis Neumarkt in der Oberpfalz

Die Themen Wohnraumanpassung und barrierefreies Wohnen nehmen im Landkreis einen wichtigen Stellenwert ein. Verschiedene Anlaufstellen engagieren sich in enger Zusammenarbeit für die Belange und Probleme der Interessenten. Auf den folgenden Seiten wird veranschaulicht, wie dieses Netzwerk bestehend aus der REGINA GmbH und der Wohnraumberatung, der Angehörigenberatungsstelle (mehr auf Seite 33) und der Pflegeberatung (mehr auf Seite 34) funktioniert und wie Betroffene vorgehen können, um eine gezielte Hilfestellung zu erlangen.

REGINA GmbH – Regionalzentrum für das Ehrenamt

Interviewpartnerin: Karin Larsen-Lion

REGINA GmbH
Dr.-Grundler-Straße 1
92318 Neumarkt i. d. Opf.
Telefon: 09181 50929-0 oder 9180 93035-1
Fax: 09181 5092970
E-Mail: larsen-lion@reginagmbh.de
Internet: www.reginagmbh.de

Was ist die REGINA GmbH?

Frau Larsen-Lion: Die REGINA GmbH ist eine Innovationsagentur des Landkreises Neumarkt i. d. Opf. Gesellschafter sind alle Landkreiskommunen und der Landkreis. Die REGINA GmbH arbeitet im Rahmen der Regionalentwicklung, d. h. die Entwicklung der sozio-ökonomischen und umweltbezogenen Prozesse innerhalb einer Region. Dabei ist es die Aufgabe der REGINA GmbH, die Erhaltung und Verbesserung der sozialen und wirtschaftlichen Strukturen im Landkreis zu unterstützen und zu fördern. Dies geschieht im Rahmen des Regionalmanagements, was die Steuerung von regionalen Entwicklungsprozessen, die Dienstleistungsfunktion als Ideengeber, Beratung, Moderation und Promotion beinhaltet. Themenschwerpunkte sind insbesondere Bildung, Ökologie, Ehrenamt und Klima.

Bitte beachten Sie hier auch die Homepage der REGINA GmbH: www.reginagmbh.de

Welche Projekte werden vom Regionalzentrum für das Ehrenamt unterstützt?

Frau Larsen-Lion: Unterstützt werden vom Regionalzentrum für das Ehrenamt folgende Projekte beziehungsweise es wird die Vernetzung der einzelnen Projekte untereinander wie folgt gefördert:

- Nachbarschaftshilfen im Landkreis Neumarkt i. d. Opf., derzeit 15
- Taschengeldbörsen und ähnliche generationsübergreifende Projekte
- Klinikpaten
- Ehrenamtliche Wohnraumanpassungsberatung
- Vernetzungstreffen der ehrenamtlichen Seniorenbeauftragten und Beiräte des Landkreises Neumarkt i. d. Opf.
- Vernetzung fachlicher Stellen

Das Regionalzentrum für das Ehrenamt vernetzt auch fachliche Stellen, die in seniorennahen Themen unterwegs sind wie Wohlfahrtsverbände mit ihren angebotenen Diensten, die Kirchen und auch die Beauftragten für Behinderung, Jugend, Integration und Gleichstellung bei den Kommunen.

Bei der Vernetzung von Themen, wie **Wohnraumanpassungsberatung** und **Unterstützung der pflegenden Angehörigen** wird zum Beispiel ganz eng mit den **Pflegeberatern** der Krankenkassen und den Beratungsmöglichkeiten von BRK, Diakonie und Caritas zusammengearbeitet und die entsprechenden ehrenamtlichen Hilfen mit den hauptamtlichen Hilfsangeboten vernetzt. Es ist hier inzwischen eine sehr gute Zusammenarbeit entstanden, da sich die verantwortlichen Personen untereinander kennen und damit der „kleine Dienstweg“ gut funktioniert. Das Regionalzentrum für das Ehrenamt kann hier auch immer wieder vermitteln und unterstützen.

Das Regionalzentrum für das Ehrenamt steht diesem Kreis beratend zur Seite und arbeitet eng mit dem Leiter des Teams zusammen. So wird diese Gruppe auch über die Netzwerke des Regionalzentrums für das Ehrenamt beworben.

WOHNRAUMANPASSUNG im Landkreis Neumarkt in der Oberpfalz

Viele Senioren sind mit dem Thema Wohnraumanpassung überfordert. Wie kann REGINA behilflich sein? Mit welchen Einrichtungen wird kooperiert?

Frau Larsen-Lion: Die REGINA GmbH kann hier an die ehrenamtliche Wohnraumanpassungsgruppe vermitteln, diese wird derzeit in diesem Thema gesondert geschult. Darüber hinaus erstellt das Regionalzentrum für das Ehrenamt eine Artikelserie im Ansporn, Landkreismagazin über AAL-Systeme (Altersgerechte Assistenzsysteme).

Es wird der Kontakt zu allen Landkreiskommunen, dem Landratsamt, den Wohlfahrtsverbänden, den spezialisierten Geschäften, den ambulanten Hilfsdiensten (haupt- und ehrenamtlich) gesucht und gepflegt, um gemeinsam das Ziel der Barrierefreiheit und des notwendigen sozialen Umfeldes der Wohnungen der Senioren zu erreichen. Einbezogen werden in diesen Prozess auch die Bauwirtschaft, Stiftungen und Genossenschaften, die hier schon Erfahrungen mit der Errichtung solcher Gebäude haben.

Zu welchen Erstmaßnahmen / Schritten raten Sie den Betroffenen?

Frau Larsen-Lion:

1. An erster Stelle sollte eine objektive, unabhängige Bestandsaufnahme der aktuellen Wohnsituation des Betroffenen stehen. Wenn möglich sollten hier auch Familienangehörige bzw. potentielle pflegende Angehörige mit einbezogen werden.
2. Nach dieser Bestandsaufnahme sollte man sich zu einer Auswertung und Beratung der gefundenen Ergebnisse mit einem geschulten Berater der Wohnraumanpassung zusammensetzen oder ein Gespräch mit der Pflegekasse und dem dortigen Ansprechpartner suchen.
3. Dann sollten die Fördermöglichkeiten geklärt werden, wenn größere Umbauten notwendig sind.

Damit diese Schritte den einzelnen Senior nicht überfordern, kann die ehrenamtliche Wohnraumanpassungsberatung des Landkreises Neumarkt i. d. Opf. in Anspruch genommen werden, die diese ganzen Schritte koordiniert, dabei objektiv berät und dann auch auswertet und überwacht.

© contrastwerkstatt / Fotolia

WOHNRAUMBERATUNG

Ehrenamtliche Wohnberater im Landkreis v. l. Waltraud Benz-Kulka (Berg), Kurt Martens (Breitenbrunn), Sieglinde Harres (Neumarkt), Walter Schenke (Postbauer-Heng), Josef Meier (Sengenthal), Margot Bengl (Berg), Georg Distler (Sindlbach), Peter Riedl (Postbauer-Heng), nicht auf dem Bild Petra Roll (Neumarkt), Martha Thumann (Dietfurt), Foto: Landratsamt Neumarkt i. d. OPf

Interviewpartner:
Josef Meier, Leiter der Wohnraumanpassungs-beratungsstelle

Die Kontaktaufnahme erfolgt über das Gesundheitsamt Neumarkt:
Telefon: 09181 470-512
E-Mail: gesundheitsamt@landkreis-neumarkt.de
Träger des Projekts:
Landkreis Neumarkt i. d. Opf.

Beim Thema Wohnen im Alter spielt die Barrierefreiheit eine große Rolle. Was sind die wichtigsten Merkmale altersgerechten Bauens? Zu welchen Maßnahmen raten Sie?

Herr Meier: Eine gut überlegte Kombination von Wohnraumanpassungsmaßnahmen zur Reduzierung von Barrieren macht eine Wohnung fit für ein komfortables, langfristiges und sicheres Leben im vertrauten Umfeld. In der Wohnung selbst kann schon durch einfache Maßnahmen wie das Beseitigen von Stolperstellen, durch Verstellen und Reduzieren und Erhöhung von Möbeln, durch Umstrukturierung der Räume auf einer Ebene große Wirkung erzielt werden. Das Ansammeln von lieb gewonnenen Dingen macht

WOHNRAUMBERATUNG

die Wohnungen manchmal zum Hindernisparcours. Wesentlich sind ausreichender Bewegungsraum in allen Räumen um sich auch mit Gehhilfen und Rollator sicher bewegen zu können. Für Menschen die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, gelten die maximalen Anforderungen an Bewegungsflächen im Sinne der Barrierefreien Norm DIN 18040 Teil 2 „Wohnungen“. Die Einhaltung der Regelungen der DIN 18040 in allen Räumen bei bestehenden Gebäuden, in der Wohnraumanpassung, wird wegen der vorhandenen Bausubstanz selten gelingen. Gelingen muss der Kompromiss mit den jeweils vorhandenen baulichen Gegebenheiten und mit tragbaren Umbaumaßnahmen die Wohnung nach den Bedürfnissen der Nutzer so umzugestalten, dass ein barrierearmes Wohnumfeld das Verbleiben in der eigenen Wohnung ermöglicht.

Eine „sichere“ Wohnung sowie ein barrierefreies Wohnumfeld sind nicht nur für ältere Menschen nützlich sondern kommen uns allen zugute, jungen Familien mit Kindern ebenso wie Menschen mit Behinderung.

Was sind die Aufgaben einer Beratungsstelle? Welche Leistungen umfasst ihr Beratungsangebot?

Herr Meier: Um die persönlichen Wohnwünsche unter dem Aspekt „Wohnen im Alter, mit und ohne Behinderung, Pflegebedürftigkeit und Demenz“ herauszufinden und möglichst umzusetzen, ist es sinnvoll, sich beraten zu lassen. Die Beratung umfasst im Wesentlichen die Herstellung von Zugänglichkeit und Barrierefreiheit in der eigenen Wohnung und im Wohnumfeld.

Nach Telefonkontakt und Terminvereinbarung zur Wohnungsbesichtigung erfolgt die Beratung zur optimalen Anpassung der Wohnverhältnisse an die Wünsche und Bedürfnisse der betroffenen Personen.

Das kostenlose Beratungsangebot der ehrenamtlichen Beratungsstelle im Landkreis Neumarkt umfasst:

© Colourbox.de

WOHNRAUMBERATUNG

© Ingo Bartussek/Fotolia

- Individuelle Beratung über Möglichkeiten und Formen des barrierefreien Wohnens und der Wohnraumanpassung
- Besichtigung und kostenlose Beratung vor Ort
- Analyse der Wohnsituation unter Berücksichtigung der Problemlagen der Nutzer
- Beratung zum Einsatz von AAL- „Alltagsunterstützenden Assistenzsystemen“ und Hilfsmitteln
- Mithilfe bei der Planung und Durchführung verschiedener Wohnungsanpassungsmaßnahmen
- Information über Finanzierungsmöglichkeiten (Zuschüsse und Darlehen)
- Information über Möglichkeiten barrierefreien Wohnens bei Neubauten
- Öffentlichkeitsarbeit und Vorträge vor Ort zum selbständigen Wohnen im Alter

Ob in der Wohnung und dem Wohnumfeld Barrieren abgebaut werden sollen, ist eine Frage, die möglichst früh entschieden werden sollte. Weniger Barrieren in der Wohnung bedeuten immer auch eine Wohnwertsteigerung.
Die Wohnberatungsstelle ist nicht mit Verkaufsinteressen bezüglich bestimmter Produkte verbunden, sondern unabhängig und neutral.

Die Wohnberatung läuft transparent und nachvollziehbar ab und wird dokumentiert. Die Wohnberatung kooperiert mit geeigneten Institutionen und sozialen Dienstleistern, um die bestmögliche Unterstützung der Betroffenen zu gewährleisten.

Eine Anpassung der Wohnung richtet sich nach individuellen Bedürfnissen. Was sind die häufigsten Problemfelder?

Herr Meier: Dazu zählen alle Wohnbereiche und die Situation vor der Haustüre. Am häufigsten jedoch sind das Bad und die Küche als zentrale Räume für Hygiene und Ernährung in der Wohnung betroffen. Bei alten Häusern wurde gerade da an Platz gespart, weil kleine Einbauküchen und Bäder mit Wannenduschkombinationen zu dieser Zeit zu einer modernen Einrichtung gehörten. Auch die Türbreiten der Bäder und WC‘s wurden aus Kostengründen verringert. Die maximale Zielsetzung wäre ein komplett barrierefreies Bad nach dem Basisstandart der DIN 18040, was bedeutet u. a.: Türdurchgangsbreite 90 Zentimeter, Türe nach außen aufgehend. Bodengleiche Dusche 1,2 x 1,2 Meter, vor den Objekten WC und Waschbecken 1,2 Meter Bewegungsfläche.

wolffarchitektur

Beratung / Planung / Realisierung
Kostenmanagement
SiGe-Koordination
Brandschutz
Corporate Architecture
Ganzheitliche Gebäudeplanung

Katja Wolff Dipl.Ing. (FH) Architektin
Böhmerwaldstr. 24 · 92318 Neumarkt
tel + 49 9181 - 461 282
fax + 49 9181 - 461 283
mobil + 49 171 - 42 33 880
mail@wolff-architektur.de
www.wolff-architektur.de

HofmannBau GmbH
Halberauweg 15 · 92334 Berching
Telefon: 08462 9521380
E-Mail: info@hofmann-bau-gmbh.de

scharpf
alois scharpf bauunternehmen
92334 Erasbach/OPf. • Am Weiher 6
Tel.: 08462/905858 • Fax 08462/905860
www.scharpf-bau.de • info@scharpf-bau.de

WOHNRAUMBERATUNG

© Colourbox.de

Bei Personen die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, erhöhen sich diese Maße um 30 Zentimeter. Diese Vorgaben können in den wenigsten Altbauten, praktisch nur in barrierefrei gestalteten Neubauten eingehalten werden.

Unter Berücksichtigung der jeweiligen Wohnsituation, den individuellen Bedürfnissen der Nutzer und auch aus Gründen der Finanzierbarkeit werden in der Wohnungsanpassungsberatung vertretbare Kompromisse gesucht, um wenigstens ein „barrierearmes“ Wohnumfeld zu erreichen und damit den Verbleib in der eigenen Wohnung zu sichern.

Auch die Küche ist – egal ob groß oder klein – ein zentraler Ort fürs Leben und Wohnen. Auch sie sollte an die Bedürfnisse der Nutzer angepasst werden. Höher gelegte Geräte wie Kühlschrank, Backrohr und Spülmaschine sind bei jeder Modernisierung zu berücksichtigen. Höhenverstellbare Arbeitsplatten und Hängeschränke, Herdüberwachungssysteme, ausreichende Beleuchtung, angepasste Sitzgelegenheiten für entspanntes Arbeiten und viele kleine Alltagshilfen erleichtern die Arbeit.

Im Schlafzimmer ist ein gut zugängliches Bett in jedem Falle eine Erleichterung auch für eventuelle Pflegekräfte. Ebenso sollte im Schrank alles notwendige gut erreichbar sein. Auch vom Bett aus sollte möglichst Vieles wie Lichtschalter, Hausnotruf und Telefon gut erreichbar sein. Haltegriffe und Handläufe mit indirekter Beleuchtung sind auch sehr hilfreich und für jedermann erschwinglich.

Egal um welche Maßnahme es geht: Frühzeitige Inanspruchnahme der Wohnberatung ist sinnvoll. Erfahrungsgemäß ist der Rat einer außenstehenden Person für Ratsuchende oft leichter anzunehmen und umzusetzen als der eines Angehörigen.

© mariesacha/stock.adobe.com

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

© Ingo Bartussek / AdobeStock

In etlichen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts führt Ihnen vor, an welchen Stellen Umbaumaßnahmen vorgenommen werden können, um das selbstständige Leben in der Wohnung oder im Eigenheim zu erleichtern. Bitte beachten Sie, dass nur eine kleine Auswahl von möglichen Hilfsmitteln oder Umbaumaßnahmen angesprochen wird. Manche Tipps können selbstverständlich in mehreren Räumen angewandt werden. Bei einer individuellen Wohnberatung, die über das Gesundheitsamt des Landkreises erreichbar ist, kann abgeklärt werden, wie Ihre Wohnsituation noch besser gestaltet werden kann.

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

1) Eingang, Treppenhaus und Flur

- Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr.
- Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Wetterschutz und verringert bei Nässe die Rutschgefahr.
- **Sitzgelegenheiten** und **Abstellflächen** im Eingangsbereich ermöglichen Ruhepausen.
- **Leuchtende Lichtschalter** können auch im Dunkeln problemlos bedient werden.
- Eine **beleuchtete Klingel** ist hilfreich, damit es nicht zu Verwechslungen zwischen der Klingel und den Lichtschaltern kommt.
- Der **Türspion** sollte nicht zu hoch sein. Eventuell zwei Türspione in unterschiedlicher Höhe einbauen lassen (zum Beispiel 1,20 Meter und 1,60 Meter).
- Durch die Grundierung von **Türschwellen** werden mögliche Stolperfallen behoben. Auch fällt es Rollstuhlfahrern leichter, durch Türen zu fahren.
- Glatte **Treppenstufen** können schwerwiegende Stürze verursachen. Deshalb ist es ratsam, Treppen, Stufen und Podeste mit selbstklebenden Anti-Rutsch-Belägen **rutschfest** zu machen.

© Alexander & Theresia Schulz/Fotolia

- **Beidseitige Geländer** bzw. Handläufe verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Geländer mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden. Deren optimale Höhe beträgt circa 90 cm.
- Bei einer Gehbehinderung empfiehlt es sich, einen **Treppenlift** einbauen zu lassen.

Kompetenz in Stahl - Edelstahl - Aluminium
FORSTER Metallbau GmbH
Winnberger Weg 17 · 92318 Neumarkt
Fon 09181/5091440 · Fax 09181/5091449
www.metallbau-forster.de
O Wintergärten
O Vordächer
O Fenster
O Haustüren
O Tore
O Treppen
O Geländer
O Markisen
O Beschattungstechnik

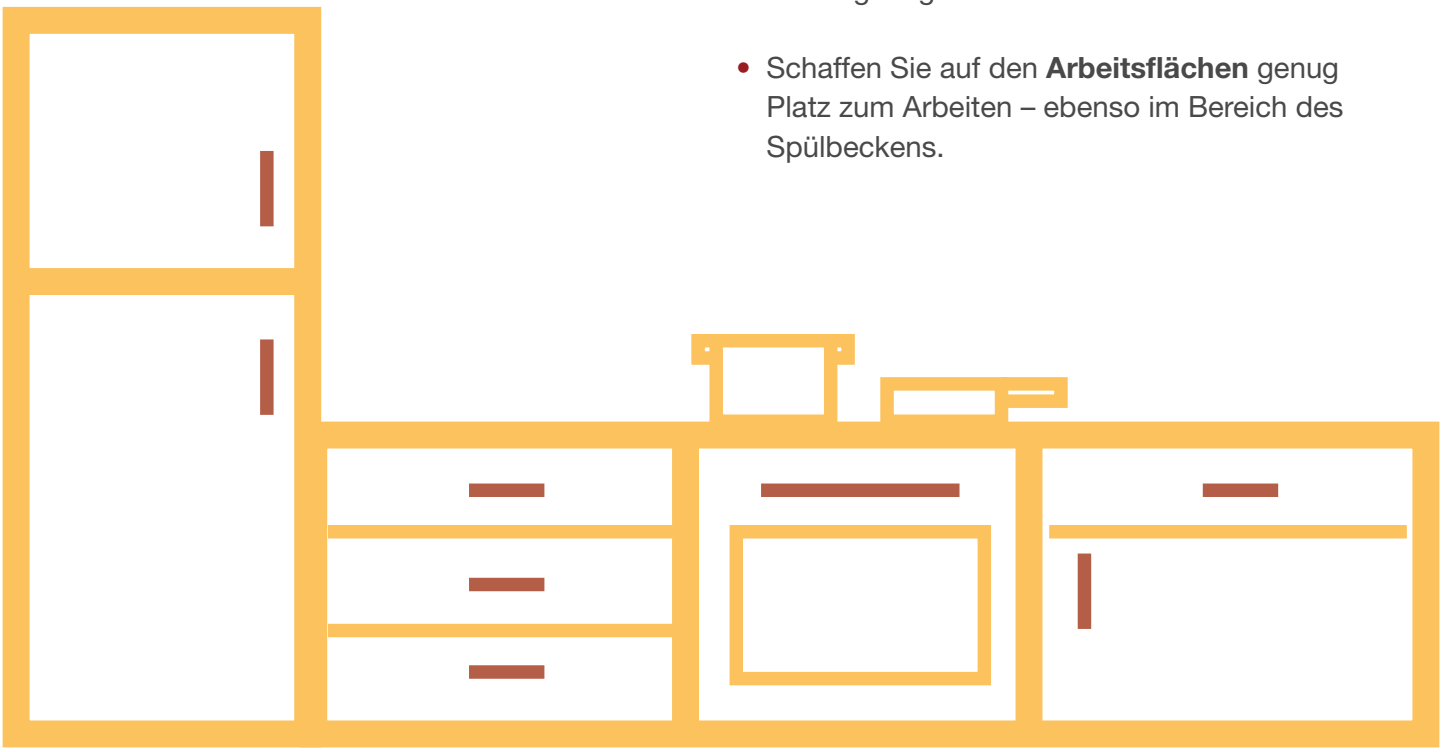
GLAS Götz
Alois-Senefelder-Straße 35 · 92318 Neumarkt-Stauf
Tel. 0 91 81/6 98 60 88 · www.glas-goetz.de

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

© aletia/Fotolia

2) Küche

- Senken Sie **Hängeschränke** so ab, dass Sie den Inhalt ohne sich zu strecken entnehmen können.
- Planen Sie einen gut erreichbaren Platz für die **Lagerung** von Vorräten und Behältern ein. Eventuell den Inhalt der Oberschränke umräumen.
- Bauen Sie **Unterschränke** mit Auszügen und Schubladen ein.
- Passen Sie die Höhe der **Arbeitsplatte** an, so dass Sie bei Bedarf im Sitzen arbeiten können. Und verschaffen Sie sich unterhalb der Arbeitsfläche genug Raum für Beinfreiheit.
- Schaffen Sie auf den **Arbeitsflächen** genug Platz zum Arbeiten – ebenso im Bereich des Spülbeckens.



RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

- Achten Sie auf eine sinnvolle **Anordnung** der Arbeitsfelder.
- Bringen Sie rund um den Arbeitsbereich leichtgängige Hebel und Türgriffe sowie ausreichend stabile und gut erreichbare **Haltegriffe** an.
- Steckdosen, Beleuchtung und Schalter sollten sich in **Greifhöhe** befinden.
- Rutschfester **Bodenbelag** sorgt für mehr Standfestigkeit.
- Runden Sie spitze und gefährliche **Möbelkanten** ab.
- Gute **Lichtquellen** entspannen die Augen und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.
- Spezielles **Geschirr** und Besteck erleichtern das Essen und Trinken: Besteck mit Fingergriffmulden, Kombination aus Gabel und Messer, gewinkeltes Besteck, rutschfeste Unterlagen, Deckelöffner usw.
- Ein Handbesen und eine Kehrschaufel **mit langem Griff** ermöglichen das Kehren ohne sich zu bücken.
- Damit die Küche **geräumiger** ist, sollten Sie sich auf wenige, nützliche Möbel beschränken.

SCHÖN
HEIZUNG ■ SANITÄR
SPENGLEREI ■ SOLAR

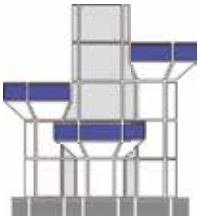
Lutzmannsteiner Straße 1 · 92355 Velburg
Telefon: 0 91 82 / 90 90 20 · Telefax: 0 91 82 / 90 90 21
info@ernst-schoen.de

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

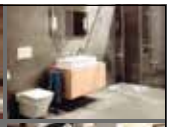
© ake1150 / stock.adobe.com

3) Bad, WC

- Ein ausreichend breiter Zugang **ohne Schwelle** ermöglicht es Ihnen, problemlos ins Bad zu gelangen.
- Eine **nach außen zu öffnende Türe** oder eine **Schiebetüre** ermöglichen Helfern oder Angehörigen mühelos, gestürzte Personen zu erreichen.
- Bauen Sie für den Notfall eine **Notrufanlage** oder Inaktivitätserkennung ein.
- Eine **bodengleiche** Dusche erleichtert die Nutzung der Duschkabine / des Duschbereiches und reduziert das Stolperrisiko.
- Feste Duschtrennwände sind Barrieren! Deshalb sollte der Spritzschutz der barrierefreien Dusche aus beweglichen Duschwänden oder einem **Duschvorhang** bestehen
- **Rutschsichere Matten** in Wanne und Dusche sind unerlässlich.
- Kleine oder **rutschhemmende Fliesen** bzw. Fußböden verringern die Gefahr des Ausrutschens.
- Gut erkennbare, stabile **Haltegriffe** und Stützstangen sorgen für mehr Sicherheit.

Fliesen Seemeier
Meister - Fachbetrieb
Beratung – Verlegung – Handel
92334 HOLNSTEIN, Regens-Wagner-Str. 15
Telefon 08460 / 545 Fax 08460 / 642

• Kreatives Bad-Design • Mosaiken • Altbau-
• Natursteinarbeiten • Außenanlagen sanierung

FLIESEN + NATURSTEIN KLIER GmbH



Alte Seubersdorfer Straße 1a · 92355 Velburg
• Fliesen- und Natursteinarbeiten
• Treppenbeläge
• Badsanierung
Telefon 09182/90087
Telefax 09182/90088
E-Mail: fliesenklier@t-online.de

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

- Eine **Sitzgelegenheit** vor dem Waschbecken sowie ein **Duschhocker** in der Duschkabine erleichtern den Wasch-/Duschvorgang. Deshalb ist es ratsam, Unterbauten am Waschbecken zu entfernen.
- **Einhebelarmaturen** sind leichter zu bedienen.
- Ein **höhenverstellbares Waschbecken** lässt sich individuell anpassen.
- Eine individuell **angepasste Höhe** der Toilette sowie Haltegriffe an der Wand können das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern.
- **Verstellbare Spiegel** erleichtern die Körperpflege.
- Ein **Badewannenlift** oder ein **Badebrett** helfen beim Ein- und Aussteigen ohne fremde Hilfe.
- Heizkörper können auch als **Handtuchhalter** genutzt werden.

© rilueda/stock.adobe.com

© Paul Velgos/Fotolia

ZUVERLÄSSIGE PARTNER

Fachbetrieb Komfort Barrierefrei
GGT DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR GERONTOTECHNIK

Fritz
EHRENSBERGER
GmbH

HEIZUNG · SANITÄR · SOLAR · LÜFTUNG
SPENGLEREI · BADSANIERUNG

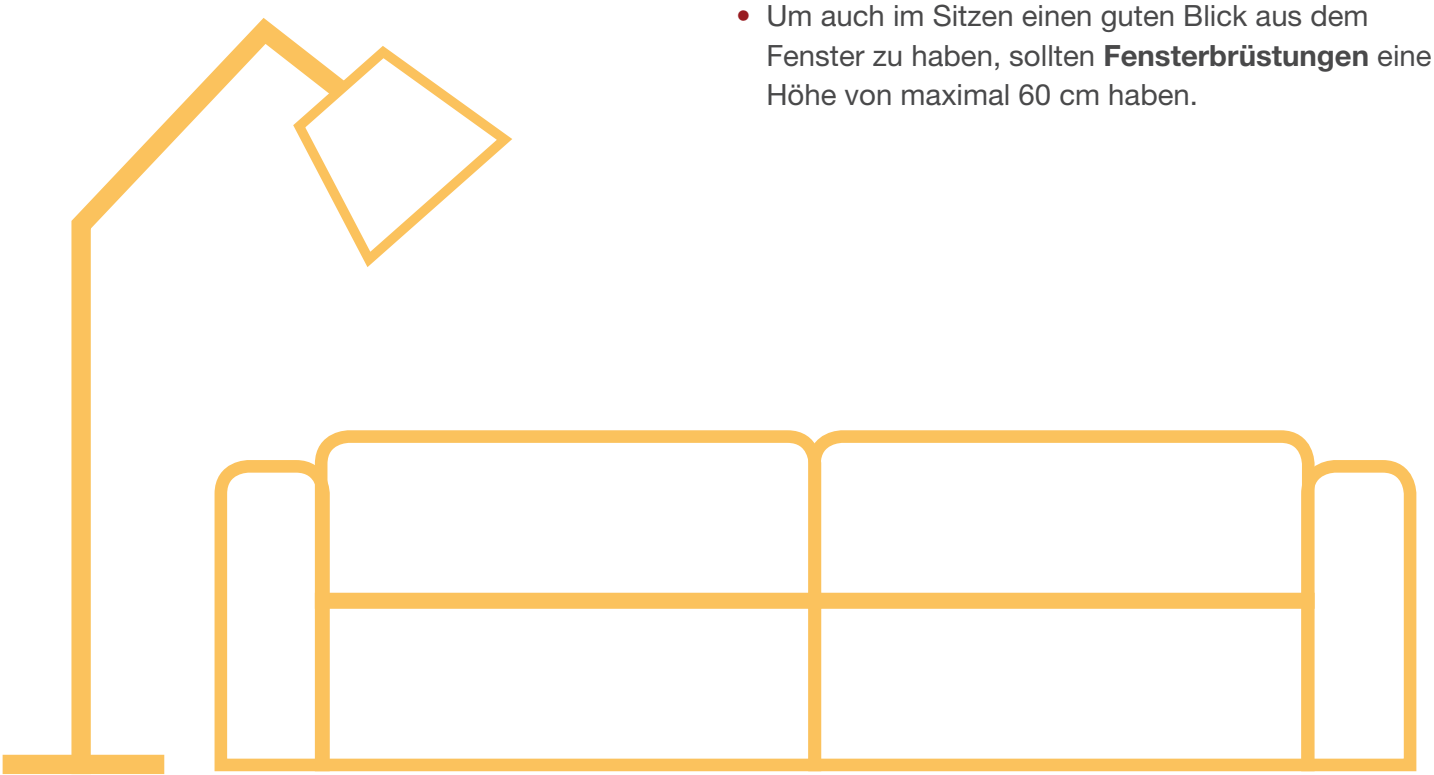
Parsberger Straße 7 • 92331 Lupburg
Telefon (09492) 902077 • Telefax (09492) 902078
team@ehrensberger-gmbh.de • www.ehrensberger-gmbh.de

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

© WavebreakMediaMicro/AdobeStock

4) Wohnzimmer

- Genügend **Bewegungsfreiheit** steigert die Lebensqualität, zum Beispiel durch das Entfernen von überflüssigen Möbeln.
- Lassen Sie leuchtende **Lichtschalter** einbauen, die gut erreichbar sind. Eventuell können auch Bewegungsmelder installiert werden.
- Elektrische **Rollläden** öffnen und schließen automatisch und erfordern kaum Kraftaufwand.
- Schaffen Sie sich **Sitzmöbel** in geeigneter Höhe an oder passen Sie diese durch Holzklötze vom Schreiner an.
- Um auch im Sitzen einen guten Blick aus dem Fenster zu haben, sollten **Fensterbrüstungen** eine Höhe von maximal 60 cm haben.



RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

© Photographee.eu/Fotolia

© colourbox.de

- **Aufstehsessel** sind bequem und unterstützen das Aufstehen.
- **Blumen** und Grünpflanzen sollten gut zugänglich sein, so dass sie ohne Probleme gewässert werden können.
- Das Telefon sollte sich immer in **greifbarer Nähe** zu den Sitzmöbeln befinden.
- Fernbedienung und Telefon mit **großen Symbolen** erleichtern die Nutzung.
- **Stolperfallen** wie Teppichkanten, Läufer ohne rutschhemmende Unterlage, schummriges Licht und sperrige Möbel sind zu vermeiden.
- Ausreichend **Steckdosen** an der Wand vermeiden die Verlegung von Verlängerungskabeln.
- Bedienungselemente, wie zum Beispiel Lichtschalter, Steckdosen etc. sollten in einer Höhe von 85 Zentimetern angebracht oder individuell an die **geeignete Höhe** anpasst werden.

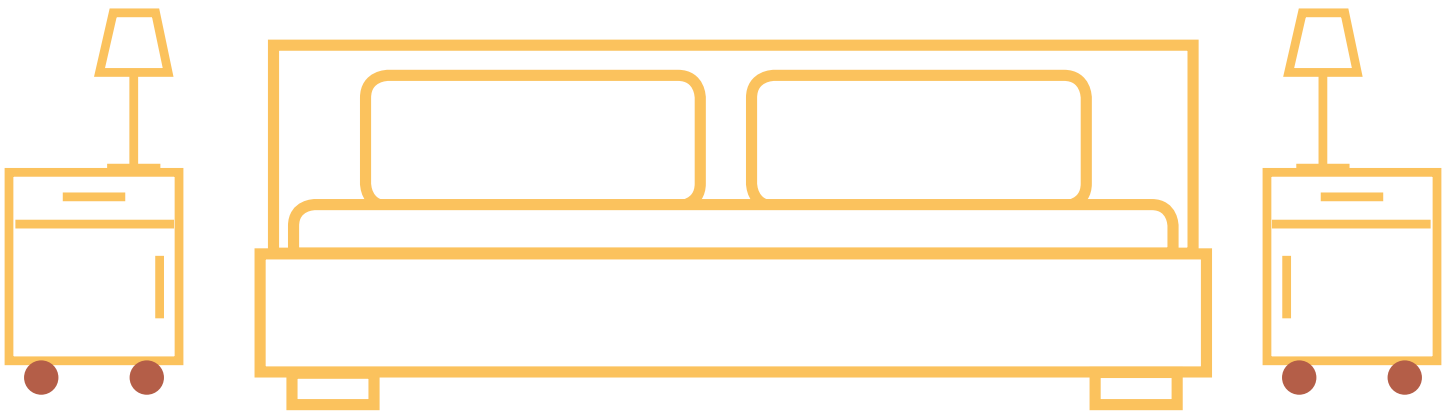
©Redpixel/AdobeStock

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

© g/≤ chayatorn/www.shutterstock.com

5) Schlafzimmer

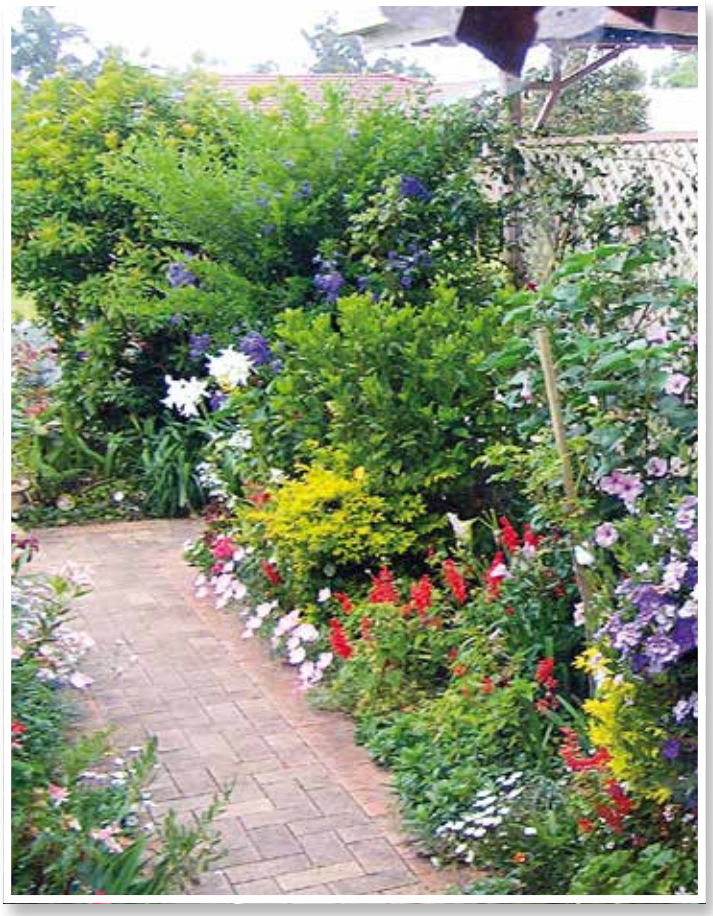
- **Lichtschalter** sollten auch vom Bett aus erreicht werden können.
- Für den nächtlichen Weg zur Toilette wären **Nachtlichter** hilfreich für die Orientierung im Dunkeln (eventuell **Bewegungsmelder**).
- Eine **Zeitschaltuhr,** um Jalousien oder Rollläden täglich zu einer fest programmierten Zeit automatisch zu öffnen oder zu schließen, ist sinnvoll.
- Eine individuell **angepasste Höhe** des Bettgestells oder eine erhöhte Matratze erleichtert das mühelose Aufstehen (eventuell verstellbare Kopf- bzw. Fußteile).
- Das Bett sollte von drei Seiten zugänglich sein, um Platz für notwendige Pflegemaßnahmen zu haben.
- Schaffen Sie genügend **Bewegungsfreiheit** und **Stützmöglichkeiten**.
- **Stolperfallen** wie Teppichkanten sollten vermieden werden.
- Sinnvoll wäre ein **zweiter Telefonanschluss**. Neben dem Bett sollte genug Platz für das Telefon bzw. den Hausnotruf vorhanden sein.
- Ein **Nachttisch auf Rollen** kann immer in die richtige Position gebracht werden.
- **Elektrische Pflegebetten** sind komfortabel und erleichtern bei Bedarf die Pflege.



RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

6) Balkon, Garten

- Ein rutschfester und ebener **Bodenbelag** hilft dabei, Stürze zu vermeiden.
- **Gartenwege** sollten möglichst einen Meter breit sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können.
- Gleichen Sie die Höhe der Böden an, um den **Übergang** vom Zimmer auf den Balkon zu erleichtern.
- Falls ein schwellenloser **Übergang** nicht möglich ist, können **Rampen** und Plattformlifte helfen, Stufen zur Terrasse oder zum Garten zu überwinden.
- Ein stabiler **Haltegriff** neben der Balkon- oder Terrassentür hilft beim Überwinden von Türschwellen.
- Stühle und **Sitzmöglichkeiten** bieten ausreichende Erholungsmöglichkeiten.



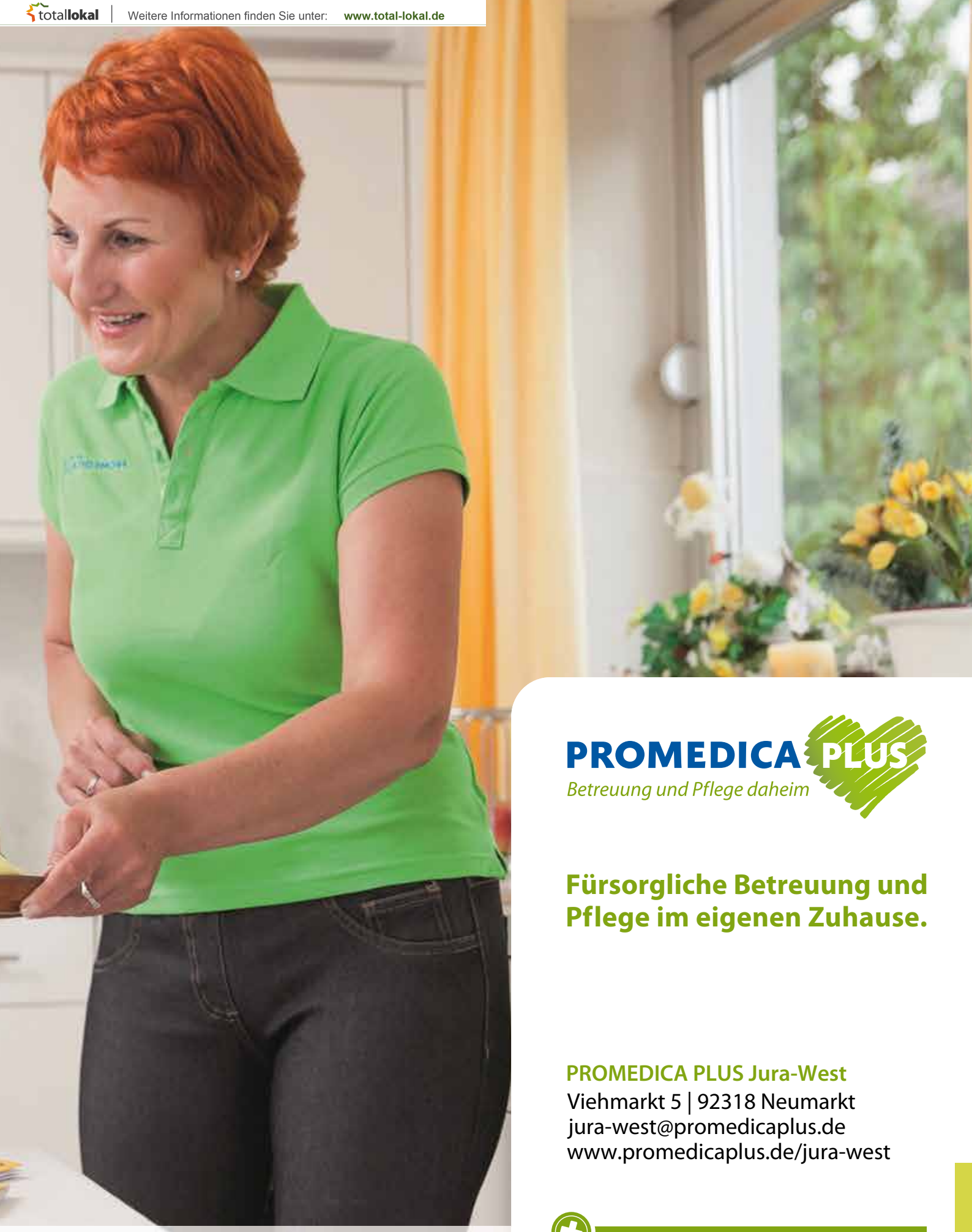
© mdb/Fotolia

- **Solarlampen** sorgen für ausreichend Beleuchtung im Garten.
- Ein **fahrbarer Gartensitz** ermöglicht komfortables Sitzen und Knien während der Gartenarbeit.

© GrafKoks/stock.adobe.com

KAISER METALLBAU
MEISTERBETRIEB
WINTERGÄRTEN STAHLBAU
GLASFASSADEN STAHLTREPPEN
GELÄNDER FENSTER, TÜREN
TERRASSENÜBERDACHUNGEN
Lange Straße 9
92364 Deining/Pirkach
Tel. 09497/1317
Fax 09497/6343
www.kaiser-metallbau.de
info@kaiser-metallbau.de

Immer an Ihrer Seite: Herzlich. Komp



petent. Engagiert.

PROMEDICA PLUS

Betreuung und Pflege daheim

Fürsorgliche Betreuung und Pflege im eigenen Zuhause.

PROMEDICA PLUS Jura-West
Viehmarkt 5 | 92318 Neumarkt
jura-west@promedicaplus.de
www.promedicaplus.de/jura-west

Beratung und Information:
Tel. 09181 - 273 99 20

NÜTZLICHE HILFSMITTEL

© Heiner Witthake / Fotolia

Um ein möglichst selbständiges Leben führen zu können, müssen die Gegebenheiten im Wohnraum so angepasst werden, dass beispielsweise der Toilettengang, die tägliche Hygiene oder die Nahrungsaufnahme möglichst lange mühelos bewältigt werden können.

Neben Umbaumaßnahmen können kleine Hilfsmittel den Alltag erheblich erleichtern. Eine bewährte Gehhilfe ist zum Beispiel der Rollator, von dem es auch eine klappbare Variante gibt. Voraussetzung für den häuslichen Gebrauch ist, dass genügend Bewegungsflächen vorhanden sind.

© Landkreis Tirschenreuth-Musterwohnung (2018)

Um die Kleidung schnell und bequem auf erreichbare Höhe zu bringen, kann ein elektrischer Kleiderlift in den Schrank eingebaut werden. Mehr Sicherheit bietet auch ein Gardinenlift. So wären Sie beim Ab- und Aufhängen nicht mehr auf eine Leiter angewiesen. Falls das Öffnen des Fensters umständlich ist, weil beispielsweise der Griff schwer erreichbar ist, können sowohl flexible als auch fest montierte Verlängerungen der Fenstergriffe hilfreich sein.

Im Badezimmer ist es wichtig mit Haltegriffen für mehr Standsicherheit zu sorgen und Rutschgefahren zu vermeiden. Ein drehbarer und verschiebbarer Duschsitz, der am Duschtassenrand aufgesetzt wird, hilft Ihnen beim Ein- und Aussteigen in die Dusche und kann ohne Aufstehen zu müssen bewegt werden. Sehr nützlich für die tägliche Hygiene ist beispielsweise ein Dusch-WC mit Warmwasser-Unterdusche und Warmluft-Trocknung.

Ein technisches Hilfsmittel ist die Funk- bzw. Umfeldsteuerung, mit der Sie durch Sprachbefehle Beleuchtung, Jalousien, Heizung, Türsprechanlage und alle möglichen HiFi-Anlagen bedienen

NÜTZLICHE HILFSMITTEL

können. Nicht zu vergessen ist eine Notrufanlage mit Funkfinger, die sich immer in Ihrer Greifnähe befindet. Auch das Bedienen des Telefons lässt sich mit einer größeren Tastatur, einem Hörverstärker und einer Freisprecheinrichtung um einiges vereinfachen.

Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Für jeden Bereich in der Wohnung gibt es die unterschiedlichsten Hilfsmittel, die die Nutzung der Alltagsgegenstände für alle Bewohner erleichtern. Eine Zughilfe für Netzstecker, ein Frühstücksbrett mit erhöhter Kante, rutschfeste Unterlagen oder eine Greifzange sind weitere Beispiele für kleine Helfer.

Weitere Ideen, mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, erfahren Sie bei einem Wohnraumberater, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet in diversen Online-Shops für barrierefreies Wohnen.

© GrafKoks/stock.adobe.com

© GrafKoks/stock.adobe.com

Reha Werkstatt
Johann Münchsmeier
Physiotherapie
Tel. 0 94 92/51 45
Kerstin Münchsmeier
Ergotherapie
Tel. 0 94 92/51 45
Christine Stöckl
Logopädie
Tel. 0 94 92/90 60 26
Brauhausstraße 3 • 92331 Parsberg

HÖRGERÄTE ZENTRUM
FACHINSTITUT FÜR BESSERES HÖREN
Direkt neben Parkhaus Ringstraße!
• Kostenloser Hörtest
• große Auswahl an Hörgeräten
• Kinderaudiometrie
• Technische Tinnitus-Beratung
• Spezial-Gehörschutz
• In-Ear-Monitoring
HÖRGERÄTE ZENTRUM • Ringstraße 1 • 92318 Neumarkt • Telefon: 0 91 81 / 29 62 72

GUTES HÖREN IST LEBENSQUALITÄT
Hörakustik Ölscher
BERCHING | FREYSTADT
Ihr Partner für alles rund ums Hören:
Beratung und Hörsysteme aller Hersteller
Zubehör und Service zu den Hörsystemen
Gehörschutz für private und berufliche Situationen
Tinnitusberatung und Tinnitusbehandlung
Wir sind für Sie da
Montag - Freitag von 9 Uhr bis 13 Uhr und 14 Uhr bis 18 Uhr
Mittwoch Nachmittag geschlossen
Unsere Filialen
Filiale Freystadt
Marktplatz 10, 92342 Freystadt
Telefon: 0 91 79 / 94 63 42
Filiale Berching
Pettenkoferplatz 15, 92334 Berching
Telefon: 0 84 62 / 94 24 32
e-mail: info@hoerakustik-oelscher.de
WWW.HOERAKUSTIK-OELSCHER.DE

ALTER UND TECHNIK – Altersgerechte Assistenzsysteme

© Dan Race/Fotolia

„Ambient Assisted Living“ (AAL) steht für Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien in den Alltag einführen, um die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensphasen, vor allem im Alter, zu erhöhen. Ins Deutsche übersetzt, steht AAL für Altersgerechte Assistenzsysteme für ein gesundes und unabhängiges Leben. Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energiemanagement als auch für ein komfortables, selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewandt. So werden Smart Home Technologien eingesetzt, um wiederkehrende Prozesse selbstständig zu steuern.

Die häufigsten Anwendungsbeispiele liegen im Bereich der Sicherheit, Komfort und Unterhaltung:

- automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche
- individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung
- Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone
- automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden
- intelligente Rauchmelder informieren bei Brandverdacht auch Verwandte oder Nachbarn
- Eingangsüberwachung mit Türöffnung
- Klingel mit optischem Signal
- Transponder zur Türöffnung
- Automatische Flurbeleuchtung

Die Anwendungen sind einfach zu beherrschen und können nahezu unauffällig in den Alltag eingebunden werden. Die Systeme werden an die spezielle Lebenssituation der betroffenen Personen angepasst und können bei Bedarf verändert oder erweitert werden.

Hausnotruf

Der Hausnotruf ist ein Hilfsmittel, das alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bietet. Bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit, kann der Hausnotruf Abhilfe schaffen und schnelle Hilfe bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme, die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist immer dieselbe:

Dabei trägt man einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gerückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen oder eine angegebene Vertrauensperson, der/die vorher festgelegt wurde. Kostenübernahme kann über die Pflegekasse oder bei fehlenden Voraussetzungen über Sozialleistungen (Sozialhilfe/ Grundsicherung) erfolgen.

CHECKLISTE „EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN“

Diese Checkliste hilft Ihnen anhand der Fragen, mögliche Problempunkte Ihrer Wohnsituation zu überprüfen. Sie soll Sie dabei unterstützen, festzustellen, inwieweit Ihre Wohnung oder Ihr Haus bereits altersgerecht und barrierefrei ist bzw. wo es noch Verbesserungspotenzial gibt.

Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur zur Anregung dient und nicht alle Bereiche oder spezielle Bedürfnisse abdeckt.

Allgemeine Hinweise	ja	nein
Gibt es einen Telefonanschluss in Flur, Wohn- und Schlafbereich?	☐	☐
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?	☐	☐
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?	☐	☐
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschsicher befestigt?	☐	☐
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	☐	☐
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen?	☐	☐

Hauseingang	ja	nein
Gibt es Platz, wo zum Beispiel Einkäufe bequem abgestellt werden können?	☐	☐
Ist die Haustür überdacht?	☐	☐
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?	☐	☐
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?	☐	☐
Gibt es eine einbruchsichere Türsicherung, zum Beispiel mit einem Metallbügel?	☐	☐
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstür gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?	☐	☐

Hausflur und Treppenhaus	ja	nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?	☐	☐
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um zum Beispiel einen Rollator abzustellen?	☐	☐
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?	☐	☐
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, sodass eine Beleuchtung bis zur Erreichung der Wohnungstür oder des nächsten Stockwerks sichergestellt ist?	☐	☐
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die Stufen optisch klar voneinander abheben?	☐	☐
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	☐	☐

CHECKLISTE „EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN“

Wohnzimmer	ja	nein
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?	☐	☐
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?	☐	☐
Besteht genug Licht zum Lesen?	☐	☐
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?	☐	☐
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?	☐	☐

Schlafbereich	ja	nein
Hat Ihr Bett eine angenehme Höhe?	☐	☐
Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen, zum Beispiel Haltegriffe, angebracht?	☐	☐
Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?	☐	☐
Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Lampe, Telefon, Medikamente)?	☐	☐
Ist der Kleiderschrank leicht zugänglich (Ablagefächer in passender Höhe, Türen leicht zugänglich)?	☐	☐
Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?	☐	☐
Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen, zur Pflegeunterstützung oder zum Abstellen von Gehhilfen?	☐	☐
Können Sie den Lichtschalter auch im Dunkeln gut erreichen?	☐	☐

Bad und WC	ja	nein
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?	☐	☐
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?	☐	☐
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	☐	☐
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet?	☐	☐
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?	☐	☐
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?	☐	☐
Bestehen Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche?	☐	☐
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar?	☐	☐
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?	☐	☐
Geht die Badezimmertür nach außen auf?	☐	☐

CHECKLISTE „EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN“

Küche	ja	nein
Ist die Küche mit einem rutschhemmenden Bodenbelag ausgestattet?	☐	☐
Können Sie die Schränke gut erreichen?	☐	☐
Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schüben versehen?	☐	☐
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?	☐	☐
Sind die Schrankinhalte sinnvoll zu einer bequemen Nutzung eingeräumt?	☐	☐
Sind Küchengeräte höher gestellt (zum Beispiel Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine)?	☐	☐

Balkon und Terrasse	ja	nein
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?	☐	☐
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?	☐	☐
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?	☐	☐

Notizen

FINANZIERUNGS- UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnraumberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen.

Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig. Denn Pflegekassen unterstützen im Rahmen der Pflegeleistungen eine Wohnraumanpassung für Pflegebedürftige (gemäß § 40 SGB XI) mit maximal 4.000 Euro einmalig für alle Maßnahmen der Barrierefreiheit. Falls später weitere Umbauten benötigt werden sollten, kann die Pflegekasse unter Umständen erneut Zuschüsse gewähren. Voraussetzung für einen Zuschuss ist, dass die baulichen Maßnahmen die häusliche Pflege entweder überhaupt erst ermöglichen oder erheblich erleichtern oder die Belastung für den Pflegebedürftigen beziehungsweise die Pflegeperson verringern. Sie sollten sich auch in Ihrer Heimatgemeinde erkundigen, ob es speziell in Ihrer Wohngemeinde zusätzlich noch Zuschüsse für den Barrierefreien Umbau von Ihrer Gemeinde gibt.

Wenn sogar der beste Umbau nicht zu mehr Barrierefreiheit und Selbstständigkeit führt, sollten Sie über eine neue Wohnung nachdenken. Die Pflegeversicherung bezuschusst auch den Seniorenumzug in eine barrierefreie Wohnung als Maßnahme der „Wohnraumanpassung für Senioren“.

Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht

Weitere Informationen bzw. kostenlose Beratung erhalten Sie direkt bei der Beratungsstelle Wohnraumanpassung im Landkreis Neumarkt i. d. OPf., Telefon: 09181 470512 beim Gesundheitsamt Neumarkt.

Programme	Leistungen	Quellenverweis / Bemerkung / weitere Informationen
KfW Altersgerecht Umbauen – Kredit (159)	Ab 0,75 Prozent effektiver Jahreszins, bis zu 50.000 Euro Kreditbetrag pro Wohneinheit	www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien/Barrierereduzierung/ Hotline: 0800 539 9002 Für Eigentümer, Mieter und Vermieter
KfW Altersgerecht Umbauen-Investitionszuschuss (455)	Bis zu 12,5 Prozent der förderfähigen Kosten maximal 6.250 Euro pro Wohneinheit (bei Kombination von Maßnahmen Barrierereduzierung / Einbruchschutz)	
Modernisierung von Mietwohnungen der Wohnungsgesellschaften Verbesserung der allgemeinen Wohnverhältnisse	Zinsverbilligtes Darlehen bis zu 100 Prozent der förderfähigen Kosten Beispiel: Bei einer Belegungsbindung von 10 Jahren kann eine Wohnung mit bis zu 50.000 Euro gefördert werden	www.wohnen.bayern.de Bayer. Wohnraumförderungsgesetz (BayWoFG); aktuelle Zinssätze unter: www.bayernlabo.de Merkblatt: www.stmi.bayern.de/assets/stmi/buw/wohnen/merkblatt_mietwohnraumfoerderung.pdf
Pflegekassen Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	Pro Maßnahme bis zu 4.000 Euro (bis 16.000 Euro wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen). Gefördert werden Maßnahmen der Anpassung des Wohnumfelds an die besonderen Belange des Pflege- oder Betreuungsbedürftigen, z. B. Badumbau, Türverbreiterungen, fest installierte Rampen und Treppenlifte usw. Die Leistung ist unabhängig von Einkommen und Vermögen.	Das Bundesgesundheitsministerium bietet online Broschüren zur Pflege- und Krankenversicherung www.bmg.bund.de

FINANZIERUNGS- UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

Programme	Leistungen	Quellenverweis / Bemerkung / weitere Informationen
Rentenversicherungs-träger (für Angestellte) Agentur für Arbeit Erhaltung der Selbständigkeit und der Arbeitskraft	zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	www.deutsche-rentenversicherung.de
Berufsgenossen-schaften Beschaffung und der Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	• bei Umbaumaßnahmen bis zu 100 Prozent • bei Neubau zinsgünstiges Darlehen in angemessener Höhe	Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeit-geber nach der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft
Stiftungen Je nach Stiftungszweck, hier: selbständige Lebensführung	• individuelle Förderung • Geldspenden / Beihilfen	www.stiftungsindex.de
Sozialhilfe	Zuschuss im erforderlichen Umfang	
Gemeindliche Zuschüsse – Markt Pyrbaum Förderprogramm Altersgerechtes Umbauen	Zuschüsse: Förderung nach den Richtlinien der Förderprogramme 159 und 455 der Kreditanstalt für Weideraufbau KfW	www.pyrbaum.de/Bürgerservise/ Förderprogramme

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Geringfügige Änderungen sind möglich.

© FRANCESCO RIDOLFI / Fotolia

SOZIALVERBAND VdK BAYERN

Zukunft braucht Menschlichkeit.

Sozialverband VdK Bayern e.V.
Kreisgeschäftsstelle Neumarkt

Ringstraße 1 · 92318 Neumarkt

Telefon: 09181 / 232 10-0
E-Mail: kv-neumarkt@vdk.de
www.vdk.de/kv-neumarkt

SICHERHEIT IM HÄUSLICHEN UMFELD

© Jürgen Fälchl/Fotolia

Sicherung von Haus und Wohnung

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustüre zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen, die allerdings nicht in eine Phobie ausarten sollte.

Mit diesen Aussagen könnten Trickbetrüger zum Beispiel versuchen, in Ihre Wohnung zu kommen:

- Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen. Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?

- Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?

- Ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen? Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?

- Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein. Vorsicht vor diesen „Bekannten“!

Gegen ungebetene Gäste können Sie sich außerdem mit diesen Vorkehrungen schützen:

- Ein Türspion bietet Ihnen die Möglichkeit zu sehen, wer vor der Tür steht, ohne die Tür öffnen zu müssen. Bewährt haben sich auch digitale Türspione, die anhand der größeren Bildfläche ein deutliches Bild vom Geschehen vor der Tür liefern.

- Ein Bewegungsmelder vor der Haustür bringt nicht nur mehr Licht ins Dunkel, er schüchtert auch den ungebetenen Gast ein, weil er somit leichter identifizierbar ist.

- Mit einem Türsprechsystem können Sie zuerst mit dem Besucher sprechen, bevor Sie Ihm per Knopfdruck die Türe öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion an, welche dank Infrarot sogar bei Dunkelheit ein klares Bild liefern.

- Zudem kann die Haustür mit einer zusätzlichen Türsicherung wie ein Türschloss oder ein Sicherheitsschließblech aufgerüstet werden.

SICHERHEIT IM HÄUSLICHEN UMFELD

Telefonbetrug

Beliebte Methoden der Betrüger sind Kriminalitätsformen, die mittels Telefon angewandt werden, wie zum Beispiel der sogenannte „Enkeltrick“, „Schockanrufe“ und der „Falsche Polizeibeamte“. Bewahren Sie immer einen kühlen Kopf und vergewissern Sie sich mit Rückfragen, dass es sich um die vorgegebene Person handelt. Sprechen Sie am Telefon niemals persönliche Passwörter, Kreditkarten- oder PIN-Nummern aus.

Beratung durch die Polizei

- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen. Einbrecher finden jedes Versteck!
- Achten Sie auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf dem Nachbargrundstück!
- Informieren Sie bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei!
- Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit bspw. in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter!
- Ein sogenannter „Kastenriegelschloss mit Türspaltsperrfunktion“ kann sehr sinnvoll sein, da man durch den Türspalt mit der Person vor der Türe gefahrlos kommunizieren kann.
- Eine beliebte Methode zum Einbruchschutz ist die sogenannte „Anwesenheitssimulation“. Somit wird nach außen hin der Eindruck vermittelt, es wäre jemand zu Hause, obwohl man z. B. in Urlaub oder gerade außer Haus ist. (z. B. mittels Zeitschaltuhren, leerer Briefkasten, offene Rollos, geräumter Schnee)

Weitere Tipps und Informationen erhalten Sie bei der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle in Regensburg:

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Regensburg

Lechstraße 50, 93057 Regensburg
Ansprechpartner:
Ludwig Gradl, Kriminalhauptkommissar
Georg Jehl, Kriminalhauptkommissar
Telefon: 0941 506 2775
E-Mail: kpi.regensburg@polizei.bayern.de

© Kleymenov Evgenii/Fotolia

WEITERE ANSPRECHPARTNER ZUM THEMA „Wohnen im Alter“

Die vielfältigen Möglichkeiten für Wohnen im Alter, auch bei zunehmendem Hilfebedarf, bringen vielfach Fragen mit sich. Die folgenden Stellen und Einrichtungen unterstützen Sie bei allen Fragen rund um das Thema „Ein Leben lang zu Hause wohnen“.

Ehrenamtliche Wohnraumanpassungsberatung des Landkreises Neumarkt i. d. Opf.
Kontaktaufnahme über Gesundheitsamt Neumarkt
Dr.-Grundler-Straße 1
Telefon: 09181 470-512
E-Mail: Gesundheitsamt@landkreis-neumarkt.de

Landratsamt Neumarkt i. d. Opf.
SG 33 Soziale Angelegenheiten
Nürnberger Straße 1, 92318 Neumarkt i. d. Opf.
Dagmar Bauer
Telefon: 09181 470-171

Örtliche Stelle für Wohnungsbauförderung
Die Wohnungsbauförderungsstelle des Landratsamtes Neumarkt i. d. Opf. gibt Auskunft und berät zu Fördermöglichkeiten im Rahmen des Bayerischen Wohnungsbauförderungsprogrammes.

Gabriele Blomenhofer
Telefon: 09181 470-331
Elisabeth Sellerer
Telefon: 09181 470-199

Seniorenbeiräte und Seniorenbeauftragte der Kommunen
Die Telefonnummern der Seniorenbeiräte und Seniorenbeauftragten in ihrer Kommune erhalten Sie bei Ihren Gemeindeverwaltungen.

Bayerische Architektenkammer – Beratungsstelle Barrierefreiheit
Die Bayerische Architektenkammer bietet kostenlose Beratungen zu fixen Terminen an Örtlichkeiten und aktuelle Beratungstermine findet man auf der Homepage
Telefon: 089 13988080
Internet: www.byak.de

Landesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung Bayern (LAG), Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V.
Die Landesgemeinschaft Wohnungsanpassung Bayern (LAG) ist Mitglied der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V.
Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V. ist ein Verein zur Förderung des selbstständigen Wohnens Älterer und Menschen mit Behinderung

Christine Offtermatt, Tobias Konrad
E-Mail: lag-bayern@wohnungsanpassung-bag.de

Koordinationsstelle Wohnen im Alter
Die Koordinationsstelle ist Anlaufstelle und Ansprechpartner für Kommunen, Investoren, Bürgerinnen und Bürger Sie können sich hier rund um das Thema „Wohnen im Alter“ informieren: Meinungen, Trends, Chancen, Ideen und (Wohn-)Projekte
Telefon: 089 20189857
Internet: www.wohnen-alter-bayern.de

Handwerkskammer
Der Zentralverband des Deutschen Handwerks bietet über die regionalen Handwerkskammern Fortbildungen mit Zertifizierungen zum „Generationenfreundlichen Betrieb – Service + Komfort“ an.

Weitere Informationen:
www.generationenfreundlicher-betrieb.de

Ambulante Pflegedienste
Im Rahmen der Pflegehausbesuche nach § 37 Abs. 4 SGB XI beraten ambulante Pflegedienste zu Pflegehilfsmitteln und technischen Hilfsmitteln.

Sanitätshäuser
Sind Hilfsmittel erforderlich, kann vor der Beantragung eine Beratung und Erprobung mit einem Sanitätshaus oder Rehafachhandel vereinbart werden.

Pflegekasse
Die gesetzlichen Pflegekassen haben nach dem Pflegeversicherungsgesetz (SGB XI, § 7ff) eine Aufklärungs- und Beratungspflicht.

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

© Robert Kneschke/Fotolia

Als potentielle Pflegebedürftige oder Angehörige betrifft das Thema Pflege jeden von uns. Dabei gilt es sich in erster Linie über die Gesetzesänderungen, die verschiedenen Pflegearten und über die Leistungen der Pflegeversicherung zu informieren.

Angehörigenberatungsstelle

Interviewpartnerin: Eva Maria Fruth
BRK Fachstelle für pflegende Angehörige

Bayerisches Rotes Kreuz
Klägerweg 9, 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 483-41
E-Mail: fruth@kvneumarkt.brk.de

Pflegebedürftige Menschen haben oft Probleme bei der Alltagsbewältigung. Viele Angehörige sind überfordert und benötigen professionelle Hilfe. Wo können sich diese Menschen beraten lassen?

Wer möchte es nicht, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben? Kinder und Schwiegerkinder leben oft weit weg oder sind durch Berufstätigkeit nicht immer in der Lage ausreichend Hilfe anzubieten. Oftmals genügen anfangs einige Stunden an Betreuung, um Pflegebedürftigen und Demenzerkrankten den Verbleib in ihrer vertrauten Umgebung zu ermöglichen. Beratungsstellen für pflegende Angehörige, integriert im Bay. Netzwerk Pflege, gefördert durch das Bayerische Sozialministerium, bieten den Pflegebedürftigen selbst oder den Angehörigen in unterschiedlicher Weise Hilfestellung und Begleitung an.

Im Landkreis Neumarkt gibt es die Fachstellen beim Roten Kreuz und bei der Caritas.

Was sind die Aufgaben Ihrer Beratungsstelle?

Die Angehörigenberatungsstelle des Roten Kreuzes sieht ihre Aufgabe in der Beratung und Begleitung von pflegenden Angehörigen, mit und ohne Demenz, und unterstützt Betroffene von Beginn bis zur Beendigung ihrer Pflegesituation in unterschiedlicher Hilfestellung.

Der Fachstelle ist es wichtig sich den Bedürfnissen der jeweiligen Angehörigen anzupassen, aber auch zu erkennen, was möchte/kann der Angehörige derzeit zulassen und wie weit kann die Beratung Möglichkeiten aufzeigen, welche der Angehörige nicht erkennt oder durch Wissensdefizit nicht abrufbar ist. Oft genügen Anfragen „wie komme ich zur Pflegeeinstufung“? oder „mein Vater macht mir Sorgen“, um zunächst erste Hemmschwellen abzubauen, um dann im weiteren Gespräch die aktuelle Situation näher betrachten zu können. Der Angehörige erhält aber nicht nur reine Informationen über finanzielle Leistungen, sondern wird auch in seiner psychosozialen Kompetenz gestärkt und erhält eine für ihn bedarfsorientierte Langzeitbegleitung.

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Durch feste Bürozeiten, Nutzung eines Anrufbeantworters oder durch E-Mail-Kontakt werden dem Angehörigen die Möglichkeiten geboten, einen regelmäßig verfügbaren Ansprechpartner zu haben.

Meine Beratungsstelle ist in drei Bereiche aufgeteilt:

- Beratung am Telefon/zu Hause/nach Terminabsprache im Büro
- Begleitung
  - Fortlaufende Kontaktpflege je nach Situation und Wunsch der Angehörigen
  - Monatlich stattfindende Stammtische für pflegende Angehörige in Parsberg und Neumarkt
  - Monatlich stattfindender Stammtisch für Ehepartner eines Demenzerkrankten in Neumarkt
  - Seminarangebot: Demenzseminar für Angehörige eines Demenzerkrankten; Angehörige pflegen Angehörige
- Angebote zur Entlastung
  - Betreuungsgruppen (am Dienstag, Mittwoch oder Donnerstag)
  - Häuslicher Entlastungsdienst durch einen geschulten Laienhelferkreis

Gibt es finanzielle Entlastungen für Angehörige, die auf eine professionelle Pflegebetreuung angewiesen sind?

Die Leistungen der Pflegeversicherung sind umfassend und bieten ein breites Spektrum mit unterschiedlichen finanziellen Entlastungsmöglichkeiten. Es ist sinnvoll bei Erhalt des Pflegegrades sich mit einer Beratungsstelle in Verbindung zu setzen, um für sich ein individuelles Leistungsangebot zu erarbeiten.

Nola
Gemeinsam durch den Tag

Montag bis Freitag 7.30 Uhr – 16.00 Uhr
Wir holen Sie gern durch unseren eigenen Fahrdienst zu Hause ab und bringen Sie auch wieder zurück.

Tagespflege Nola
Norbert Langebach
Hainstraße 4a
92355 Velburg

Telefon: 09182 / 93 99 173
Mobil: 0170 / 8176 459
info@tagespflege-nola.de
www.tagespflege-nola.de

Pflegeberatung

Interviewpartnerin: Beate Bäumel

AOK Gesundheitskasse, Pflegeberatung
Beate Bäumel
Direktion Neumarkt
Mariahilfstraße 39, 92318 Neumarkt
Telefon: 09181 401-204
E-Mail: beate.baeumel@by.aok.de

Wenn es um häusliche Umbaumaßnahmen geht, sind viele überfordert und benötigen Hilfe. Pflegebedürftige und Angehörige wissen oft nicht weiter …

Frau Bäumel: Wohnraumberatungen sind beim Gesundheitsamt durch geschulte Ehrenamtliche in der Wohnraumanpassungsberatung oder im Landratsamt bei der Wohnungsbauförderung durch Frau Blomenhofer oder Frau Sellerer möglich. Außerdem sind die Pflegeberater bei den jeweils zuständigen Pflegekassen vor Ort und die Fachstellen für pflegende Angehörige Ansprechpartner. Diese sind bei BRK, Caritas und der Diakonie angesiedelt.

Finden sich zum Beispiel im Pflegegutachten für ein AOK-Mitglied Hinweise auf geplante Umbaumaßnahmen, so komme ich als Pflegeberaterin auf die Angehörigen zu. Oft fragen diese auch bei einem Beratungsbesuch im Haushalt oder direkt bei einer Beratungsstelle nach. Die Angehörigen werden dann bei einer ggf. nötigen Antragstellung nach ihren Bedürfnissen unterstützt. Circa zwei Drittel aller Pflegebedürftigen werden in Deutschland zu Hause, meist von ihren Angehörigen, gepflegt. Daher ist der Bedarf an häuslichen Umbaumaßnahmen sehr groß.

Welche Leistungen umfasst Ihr Beratungsangebot?

Frau Bäumel: Als Pflegeberaterin der AOK Bayern unterstütze ich alle AOK-Versicherten und alle Personen, die einen AOK-Versicherten pflegen, bei den Antragsstellungen zur Pflege und durch Beratungsbesuche im Haushalt oder in der AOK. Für Fragen zu allen Leistungen der Pflegeversicherung, wie häusliche Pflege, Tagespflege, Verhinderungspflege oder Kurzzeitpflege bin ich erste Ansprechpartnerin.

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Welche alternativen Wohnkonzepte gibt es im Landkreis für Senioren?

Frau Bäumel: Im Landkreis Neumarkt gibt es verschiedene Angebote für Wohnen im Alter, je nach dem persönlichen Bedarf des Betroffenen. Sowohl die Stadt Neumarkt als auch private Anbieter bieten entsprechende Wohnungen an. In der Innenstadt in Neumarkt entstehen zurzeit die „Klosterhöfe“ mit circa 60 Wohneinheiten. Die Betreuung wird hier durch die Caritas sichergestellt werden. Der Markt Pyrbaum fördert unter bestimmten Voraussetzungen private Umbaumaßnahmen mit einem zusätzlichen Zuschuss.

Bei Neubauten, die barrierefrei sind, ist nicht unbedingt eine behindertengerechte Ausstattung gegeben. Außerdem fehlen hier preisgünstige Angebote am Immobilienmarkt. Grundsätzlich sollte man rechtzeitig an seine persönliche Wohnsituation im Alter denken und dies frühzeitig in die Planungen einbeziehen.

Was muss Ihrer Meinung nach im Landkreis in Sachen Barrierefreiheit noch geschehen, damit Senioren und pflegebedürftige Menschen ein weitgehend selbstständiges Leben außerhalb einer stationären Einrichtung führen können?

Frau Bäumel: Hier sind schon viele Dinge am Laufen. Der Stadtrat Neumarkt hat einen Seniorenbeirat mit der Vorsitzenden Sieglinde Harres, der sich hier vielfältig engagiert. Ein wichtiger Punkt ist der Ausbau des Öffentlichen Nahverkehrs, damit auch die Landkreisgemeinden an die Versorgungszentren angeschlossen werden. Ideal wäre, wenn alle Bauvorhaben, egal ob privat oder öffentlich, in Bezug auf barrierefreie und behindertengerechte Kriterien geprüft würden, da man sich hier langfristig teure Umbaumaßnahmen sparen kann. Grundsätzlich ist ein Umdenken im Umgang mit Menschen mit Behinderung in der Gesellschaft nötig, dies ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Die Pflegereform

Lange war die Pflegeversicherung auf die körperliche Pflege ausgerichtet. Das hatte zur Folge, dass Demenzerkrankungen und psychische Beschwerden bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit nicht oder nur kaum berücksichtigt wurden. So hat die Pflegereform nicht nur die Leistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige erweitert, sie führte zugleich einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff ein. Ziel war es, die Bedürfnisse von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz in die Pflegeleistungen miteinzubeziehen.

Bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit werden also sowohl körperliche als auch geistige und psychische Faktoren berücksichtigt. Ob jemand pflegebedürftig ist, bestimmt der Grad der Selbstständigkeit.

Seit dem 1. Januar 2017 erhalten Demenzkranke und körperlich Pflegebedürftige, die ähnlich selbstständig eingeschätzt werden, den gleichen Pflegegrad und haben Anspruch auf die gleichen Leistungen

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

der Pflegekasse. Die Pflegestufen von null bis drei wurden abgeschafft und durch fünf Pflegegrade ersetzt.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss die Einstufung in einen Pflegegrad bei der zuständigen Pflegekasse beantragt werden. Dieser Antrag ist formlos möglich. Zu beachten ist jedoch, dass Leistungen aus der Pflegeversicherung nicht rückwirkend erbracht werden. Der Leistungsanspruch beginnt frühestens ab dem Monat der Antragstellung. Anstelle eines schriftlichen Antrags kann auch ein Pflegestützpunkt aufgesucht oder ein Hausbesuch eingefordert werden. In diesen Fällen kümmert sich der Pflegeberater um die weitere Antragstellung.

Der Antragssteller wird von einem Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung anhand eines Fragebogens überprüft, um den Grad der Selbstständigkeit zu ermitteln. Auf der Grundlage dieses Gutachtens entscheidet die zuständige Pflegekasse, ob der Antrag auf Zuerkennung eines Pflegegrades bewilligt wird.

Im Gegensatz zur alten Methode, in der die benötigte Pflegezeit der jeweiligen Person gemessen wurde, werden im neuen Bewertungssystem Punkte vergeben, die darstellen, inwieweit die Selbstständigkeit eingeschränkt ist. Eine geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit entspricht dem Pflegegrad eins. Die schwerste Beeinträchtigung, bei der besondere Anforderungen an die pflegerische Versorgung gestellt werden, erhält die Einordnung in den Pflegegrad fünf.

Nach der erfolgten Feststellung des Pflegegrades bekommt der Antragssteller die entsprechende Leistung aus der Pflegeversicherung.

© Ljupco / Thinkstock

Pflegegrade und Leistungen

Der Pflegebedürftigkeitsbegriff 2017 im Detail
Am 1. Januar 2017 wurde der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt. Dies bedeutet eine andere Bewertung der Pflegebedürftigkeit und eine andere Einstufung in Pflegegrade. Wurden bisher nur körperliche Beeinträchtigungen für die Feststellung von Pflegebedürftigkeit bewertet, werden nun alle für Pflegebedürftigkeit relevanten Aspekte berücksichtigt. Dabei ist es also gleichgültig, ob körperliche, psychische oder kognitive Beeinträchtigungen vorliegen.

Wie wird die Pflegebedürftigkeit festgestellt?

Die Begutachtung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK). Dabei wird vor allem beurteilt, wie selbständig die betroffene Person noch ist. Diese Selbständigkeit wird in folgenden Bereichen beurteilt:

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Die Überleitung in die Pflegegrade

Das bisherige System der Pflegestufen wird in fünf Pflegegrade überführt. Die Überleitung erfolgt automatisch.

Bei Menschen mit ausschließlich körperlichen Einschränkungen gilt die Regel „+1“

In Pflegestufen bis 2016	In Pflegegraden ab 2017
0	1
I	2
II	3
III	4
III (Härtefall)	5

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Bei Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz gilt die Regel „+2“

In Pflegestufen bis 2016	In Pflegegraden ab 2017
	1
0	2
I	3
II	4
III	5

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Alle Leistungen ab 2017 im Überblick

In den Pflegegrad 1 werden ab 2017 erstmals Menschen eingestuft, die noch keine erheblichen Beeinträchtigungen haben, aber bereits eingeschränkt sind. Diese können beispielsweise Beratungsleistungen in Anspruch nehmen, erhalten einen Wohngruppenzuschlag in ambulant betreuten Wohngruppen, eine Versorgung mit Pflegehilfsmitteln sowie Zuschüsse bei Maßnahmen der Wohnraumanpassung und bei vollstationärer Pflege.

In den Pflegegraden 1 bis 5 können Versicherte zusätzlich für anerkannte Angebote und zugelassene Pflegeeinrichtungen einen Entlastungsbetrag von 125 Euro geltend machen.

Innerhalb der stationären Pflege bleiben die Eigenanteile ab Pflegegrad 2 einheitlich. Das heißt, dass wenn sich der Pflegegrad erhöht, der Eigenanteil deswegen nicht steigt. Darüber hinaus gilt ein Bestandschutz: Falls Pflegebedürftige nach der Neuregelung nur noch Anspruch auf geringere Leistungen der Pflegversicherung hätten, wird dieser Differenzbetrag durch die Pflegekasse gedeckt.

© Robert Kneschke/Fotolia

Durch die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs haben mehr Menschen einen Anspruch auf Pflegeleistung. Daraus ergibt sich ein Anstieg des Beitragssatzes der Pflegeversicherung ab dem 1. Januar 2017 um 0,2 Prozentpunkte.

Pflegegrade	Geldleistung ambulant	Sachleistung ambulant	Entlastungsbetrag ambulant (zweckgebunden)	Leistungsbetrag vollstationär
Pflegegrad 1			125 Euro	125 Euro
Pflegegrad 2	316 Euro	689 Euro	125 Euro	770 Euro
Pflegegrad 3	545 Euro	1.298 Euro	125 Euro	1.262 Euro
Pflegegrad 4	728 Euro	1.612 Euro	125 Euro	1.775 Euro
Pflegegrad 5	901 Euro	1.995 Euro	125 Euro	2.005 Euro

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

© monkeybusinessimages / Thinkstock

Pflegearten

Nicht nur Unfälle und Krankheiten, sondern auch altersbedingte körperliche und psychische Beeinträchtigungen können zu erheblichen Problemen bei der Alltagsbewältigung führen. Ganz im Interesse der Betroffenen gibt es verschiedene Pflegearten, die zuhause oder in einer professionellen Einrichtung genutzt werden können.

Ob Sie als pflegebedürftige Person in den eigenen vier Wänden von einem **Angehörigen** oder einer ausgebildeten **Pflegekraft** versorgt werden oder ob Sie eine stationäre Einrichtung besuchen, hängt in erster Linie von Ihrer Entscheidung ab. Dabei kommen verschiedene Faktoren ins Spiel, wie der Grad der Pflegebedürftigkeit, die Höhe der Pflegekosten und die bauliche Beschaffenheit der eigenen Wohnung.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten informieren und beraten lassen. Durch die Pflegeberater und Pflegeberaterinnen Ihrer Krankenkasse und in den örtlichen Pflegestützpunkten erfahren Sie, welche Art der Pflege für Sie am geeignetsten ist.

Erkundigen Sie sich, ob **ambulante Pflegedienste**, die neben Pflegeleistungen auch hauswirtschaftliche und soziale Betreuungsangebote anbieten, die bessere Wahl wären. Zudem können Sie den Menü-Bringdienst **„Essen auf Rädern“** in Anspruch nehmen, welcher Sie täglich mit warmen und frischen Mahlzeiten versorgt.

Oder vielleicht sagt Ihnen das Angebot der **Tagespflege** zu, bei der Sie mehrere Tage in der Woche tagsüber eine Einrichtung besuchen, aber am Abend wieder zuhause sind. Dort erhalten Sie nicht nur professionelle Pflege und Versorgung, sondern können mit Altersgenossen unterhaltsamen Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten nachgehen.

Daneben bietet die **Kurzzeitpflege** eine willkommene Alternative für alle Beteiligten, die zur Überbrückung eines fest umrissenen Zeitraums Unterstützung benötigen. Sie ist sowohl Entlastung für pflegende Angehörige als auch Abwechslung für Pflegebedürftige, die vorübergehend nicht zuhause versorgt werden können.

Darüber hinaus stehen Ihnen unterschiedliche **stationäre Pflegeeinrichtungen** zur Auswahl. Wichtige Kriterien sind zum einen die Entfernung zur Familie und zum anderen das Leistungsangebot und die Lebensqualität in der Einrichtung. So ist die

HEIKE HENGL-SCHWEIGER
Ambulanter Pflegedienst HARMONICA
Neumarkt
Pflege ist eine Dienstleistung, die den ganzen Menschen sieht!
Kapuzinerstr. 6
92318 Neumarkt
Tel. 09181 52 310 97
info@harmonica-pflegedienst.de
www.harmonica-pflegedienst.de
24 h-Erreichbarkeit
Tel. 0173 38 46 777

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Höhe der Kosten für eine stationäre Pflegeeinrichtung von mehreren Rahmenbedingungen abhängig. Diese wären einerseits die Ausstattung und die Lage des Pflegeheims und andererseits der **Pflegegrad**, in den Sie eingestuft wurden.

Die **Pflegeversicherung** kann Sie in vielerlei Hinsicht unterstützen. Informieren Sie sich sorgfältig, welche Betreuungsmaßnahmen zum Leistungsspektrum der Versicherung gehören. Wichtig ist außerdem, welche Voraussetzungen für entsprechende Maßnahmen vorliegen müssen. Auch die Frage, welche sonstigen Finanz- und Sachdienstleistungen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen beanspruchen können, sollten Sie ausführlich mit einem Pflegeberater besprechen.

Nehmen Sie sich genug Zeit und verschaffen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, damit Sie eine gute Entscheidung treffen können.

Unterstützung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige erhalten über ortsansässige Wohlfahrtsverbände und Krankenkassen Informationen über Leistungen der Pflegekassen, über Beratungsangebote sowie den Ansprechpartner der Fachstellen für pflegende Angehörige und stattfindende Fortbildungen im Bereich der Pflege. In speziellen Seminarangeboten lernen Angehörige richtige und sachgerechte Grundpflege durchzuführen, Wissen und Umgang zum Thema Demenz, aber auch der Umgang mit Stress oder mit schwierigen Situationen wird vermittelt. Zudem ist es möglich, dass pflegende Angehörige einen Erste-Hilfe-Kurs machen können. Daneben können berufstätige Angehörige eine sogenannte Pflegezeit nehmen. Diese ist gesetzlich garantiert und bietet Angehörigen die Möglichkeit, eine Betreuung zu Hause durchzuführen.

An finanziellen Entlastungen ist die steuerliche Geltendmachung in der Einkommensteuererklärung möglich. Seitens der Sozialhilfeträger können pflegende Angehörige auch zusätzliche Hilfen für die Pflegebedürftigen im Sinne von medizinischem Hilfebedarf bekommen. Eine Pflegefachkraft für einige Stunden, kann zudem zur Entlastung der eigenen pflegerischen Tätigkeit beitragen. Darüber hinaus bietet der Staat auch die Möglichkeit, für Angehörige eine finanzielle Unterstützung zu leisten, wenn diese Betroffene zu Hause pflegen. Ist eine Versorgung nur in Teilen notwendig, können haushaltsnahe Dienstleistungen, in Ergänzungen mit der Übernahme durch die Pflege von Angehörigen, diese komplettieren.

BRANCHENVERZEICHNIS

Liebe Leser! Als wertvolle Orientierungshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Industrie. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter **www.total-lokal.de**

Ambulanter Pflegedienst 38
Architekten 3
Architektur 8
Bauunternehmen 8
Betreuungsdienste 20, 21, 39
Einrichtungshaus U4
Energietechnik 13
Ergotherapie 23
Farben 6
Fliesen 14, 15
Fliesenfachbetriebe 14, 15
Gebäudetechnik 13
Gesundheitskasse 35
Glaser 11
Heizung 13, 15
Holzhaus 2
Hörakustik 23
Hörgeräte 23
Kliniken 39, 40
Landschaftspflege 40
Lebenshilfe U2
Logopädie 23
Maler 6
Malerbedarf 6
Metallbau 11, 19
Naturpflege 40
Naturstein 14
Orthopädietechnik U3
Pflastersteine 2
Pflegedienste 20, 21, 39
Physiotherapie 23
Sanitär 13, 15
Sanitätshaus U3
Seniorenresidenz 39
Seniorenumzüge 2
Sozialverband 29
Stadt Freystadt 3
Tagespflege 34

U = Umschlagseite

Kliniken des Landkreises Neumarkt i.d.OPf.

Die Abteilung für Palliativmedizin am Klinikum Neumarkt

Das multiprofessionelle Team betreut individuell und ganzheitlich Menschen mit einer fortgeschrittenen Erkrankung und begrenzter Lebenserwartung.

Wir sind für Sie da, um …
- Beschwerden zu lindern
- die bestmögliche Lebensqualität zu erhalten
- eine sichere Entlassung zu organisieren
- Sie und Ihre Nahestehenden zu begleiten

Für nähere Informationen:
www.palliativ.klinikum-neumarkt.de
Nürnberger Str. 12
92318 Neumarkt i.d.OPf.

Weigert Ludwig
geprüfter Natur- und Landschaftspfleger
Garten-, Sportplatz-, Hecken-, Obstbaum- und Landschaftspflege
Oberdorf 7 • 92358 Seubersdorf-Wissing
Tel.: 09497/1752 • Fax: 09497/941391
Handy: 0171/8807505
www.gnl-weigert.de

IMPRESSUM

total-lokal

Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-IdNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247
info@mediaprint.info

in Zusammenarbeit mit:
Landkreis Neumarkt in der Oberpfalz
REGINA GmbH

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Inhalt: Landkreis Neumarkt in der Oberpfalz, REGINA GmbH
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt: mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrasevic

Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG: Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

Quellennachweis für Fotos / Abbildungen:
Titel: © Stockbyte
S. 1: Landratsamt Neumarkt i.d. OPf , S. 6 (Herr Josef Meier): Landratsamt Neumarkt i. d. OPf
Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.

92318039 / 1. Auflage / 2018

Druck:
Wicher Druck
Otto-Dix-Straße 1
07548 Gera

Papier:
Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g weiß, matt, chlor- und säurefrei

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

Sanitätshaus Sippl

- Sanitätshaus
- Rehatechnik
- Homecare
- Brustprothetik
- Orthopädietechnik

Unser Service:
Pflegebett innerhalb
24 Stunden

Unsere Filialen

Parsberg
Lupburger Straße 11
92331 Parsberg (im Klinikum)
Tel 09492 / 90 66 85

Neumarkt
Hans-Dehn-Straße 25
92318 Neumarkt
Tel 09181 / 29 14 0

Unsere Öffnungszeiten

Parsberg
Mo und Di 8:30-16:30
Mi und Fr 8:30-13:00
Do 8:30-18:00

Neumarkt
Mo-Fr 9:00-18:00

DIE EINRICHTUNG PRÖBSTER

TRENDIGE MARKENMÖBEL

ALLES **AUSSER** GEWÖHNLICH

GESAMTKONZEPT FÜR WOHNEN, SPEISEN, SCHLAFEN UND KÜCHE

KETTNAKER
BRÜHL
RAUMPLUS
TEAM7
CONTUR
GRANGE
RIVA 1920
ROLF BENZ
SCHRAMM

RAUMKONZEPTE AUS EINER HAND.

Maler, Elektriker, Sanitäranbieter, Fliesenleger, Badeinrichter, Bodenleger oder auch Landschaftsgärtner - wir arbeiten mit einem großen Dienstleisternetz zusammen und betreuen Ihren Umbau bzw. Ihr Bauvorhaben. Auf Wunsch koordinieren wir gerne alle Gewerke für Sie. Außerdem bieten wir fachmännische Montage durch hauseigene Schreiner.

DIE EINRICHTUNG
PRÖBSTER GmbH & Co. KG
Wohnen. Kochen. Raumkonzepte.

Hans-Dehn-Straße 24 · 92318 Neumarkt/Opf.
Tel. (09181) 50998-0 · www.die-einrichtung-proebster.de