KATALOG KLEINER ANPASSUNGSMASSNAHMEN IN DER WOHNUNG

Schon kleine Anpassungen in der eigenen Wohnung können das Wohnen schöner machen und die Qualität des Wohnens verbessern. Mit dem Katalog bieten wir Ihnen einen kleinen Einblick in die Möglichkeiten der Wohnungsoptimierung, die Sie mit wenig Geld selbst oder durch einen Handwerker oder mit Ihrer Wohnungsgenossenschaft umsetzen können. Familien , Senioren aber auch Menschen, die zu Hause pflegen , können so ihren Alltag erleichtern, ihn sicherer machen und für mehr Wohlbefinden sorgen.

Viele Empfehlungen können selbst ausgeführt werden, einige erfordern die Durchführung durch einen Fachmann. Für Arbeiten an der Elektrik ist der Fachmann ein MUSS. Gleiches gilt z. B. für das Anbringen von Haltegriffen. Bei Anpassungen, die also mit einem Ausrufezeichen gekennzeichnet sind, muss daher die Zustimmung des Vermieters eingeholt werden. Dieser kann Ihnen wichtige Auskünfte über bauliche Begebenheiten wie z. B. die Wandbeschaffenheit erteilen.

Wenn Anpassungen die häusliche Pflege erleichtern, können diese unter Umständen durch die Pflegekassen bezuschusst werden. Wohnberatungsstellen, aber auch Sanitäts- und Rehahäuser beraten Sie dazu gerne weiter.

ANPASSUNGEN FÜR DIE GESAMTE WOHNUNG

LICHT

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Leuchtmittel mit höherer Leistung (LUX)
- Leuchtmittel mit niedrigerer Leistung (LUX) bei Lichtüberempfindlichkeit
- zusätzliche Beleuchtung in intensiver genutzten Bereichen (z.B. Küche/Badezimmer)
- indirekte Beleuchtung bevorzugen
- Wohnung so einrichten, dass das Tageslicht optimal genutzt werden kann
- Nutzung von Tageslichtlampen bei Tageslichtmangel (Uhrzeit beachten!) bzw. biodynamischer Beleuchtung, die dem Tagesverlauf folgt

Handwerkliche Leistungen:

- Lichtschaltung ⚠ und Deckenlampen mit Bewegungsmelder
- Jalousien anbringen, um Blendung bei Lichtempfindlichkeit einzugrenzen

BODENBELAG/ SCHWELLEN

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Antirutschbelag (nicht festkleben!)
- rutschhemmende Klebestreifen für Treppen (Holz, Stein, Beton), Fliesen und glatte Untergründe wie z. B. Keramik, Feinsteinzeug, Kunststein, Marmor, Granit
- Schwellen farblich markieren
- Teppichläufer und -brücken entfernen
- mobile Rampen/Türstufenrampe

MÖBEL

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Bewegungsräume schaffen durch das Entfernen und Umstellen von Möbeln
- Spiegel an der Innendecke der Schränke
- Leuchtmittel in Schränken (z. B. batteriebetriebene LED-Lampen mit Bewegungsmelder)
- Einlegeböden tiefer anbringen
- Umorganisieren des Schrankinhaltes: häufig benutzte Gegenstände in Augen- bis Hüfthöhe
- scharfe Möbelkanten mit Plastikvorsätzen versehen
- ungenutzte Schrankinhalte beseitigen (2-Jahresregel)

Handwerkliche Leistungen:

- Möbel reparieren, z.B. schwergängige Schubladen
- Sitz- und Liegeflächen so anpassen, dass die Nutzung wieder bequemer wird

STECKDOSEN

Handwerkliche Leistungen:

- verschiebbare Stromleisten

FENSTER

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Fenstergriffverlängerungen

ANPASSUNGEN IM SCHLAFZIMMER

BETT

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Erhöhung der Liegehöhe durch eine höhere Matratze
- wenn nötig, Pflegebett beantragen
- Größe des Bettes prüfen, ggf. ersetzen

Handwerkliche Leistungen:

- Liegehöhe so anpassen (ggf. erhöhen), dass Aufstehen bequem möglich ist
- Haltegriffe am Bett, Aufstehhilfe ⚠

NACHTLICHT

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzten können:

- Anbringen eines Leuchtmittels mit Bewegungsmelder unterhalb der Bettkante

ANPASSUNGEN IM FLUR

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Abstellfläche für Einkaufstüten etc. (Vermeiden des Bückens/Hebens)
- stabile Sitzgelegenheit für das Anziehen von Schuhen
- frei stehende Teile im Gang entfernen

Handwerkliche Leistungen:

- Haltegriffe/Handläufe ⚠

ANPASSUNGEN IN DER KÜCHE

KÜCHEN-EINRICHTUNG

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Kühlschrank/Spülmaschine erhöhen (z.B. mit Sockel oder wenn möglich durch Abstellen auf Unterschränke)

ARBEITSPLATZ IM SITZEN

Handwerkliche Leistungen:

- Entfernen von Unterschränken
- Unterfahrbarkeit durch rollenden Stauraum
- ausziehbare Arbeitsplatte
- Höhe der Arbeitsplatte an Körpergröße anpassen

HÄNGE-SCHRÄNKE

Handwerkliche Leistungen:

- Anpassung der Höhe (z.B. tiefer hängen oder auf der Arbeitsplatte aufsetzen)
- zu beachten: Wandbeschaffenheit!

SCHÜBE/ KÖRBE

Handwerkliche Leistungen:

- Einbau von Schüben/ausfahrbaren Körben in Unterschränken (vermindert unnötiges Bücken)

ANPASSUNGEN IM BAD

ANTIRUTSCH MATTEN/ - STREIFEN

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Antirutschmatten in Wanne oder Dusche, die den gesamten Boden abdecken
- Antirutschstreifen für Wanne/Dusche und vor Waschbecken, WC und Badewanne

HALTEGRIFF/ HANDLAUF*

Handwerkliche Leistungen:

- Haltegriff für das Aufstehen und das Stehen am WC
- Haltegriffe an der Wanne (mehrere!)

WASCH-MASCHINE

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Prüfen, ob die Waschmaschine in der Küche angeschlossen werden kann, um Bewegungsraum im Bad zu schaffen

HILFSMITTEL (Beratung: SANITÄTSHAUS)

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:*

- Badewannenlifter
- Duschhocker
- Toilettensitzerhöhung (mit integrierten Stützgriffen)
- Arretierbares Badewannenbrett
- Einstiegshilfen
- Wannensitz
- (spezielle) greifgünstige Griffe bei Armaturen, keine Drehgriffe

* unter bestimmten Voraussetzungen auch über die Pflegekasse finanzierbar

ANPASSUNGEN AUSSERHALB DER WOHNUNG

HAUSLICHT

Handwerkliche Leistungen:

- Anpassung des Beleuchtungsintervalls im Hausflur ⚠

ROLLATOR

Handwerkliche Leistungen:

- Anfrage beim Vermieter, ob ein mobiles Rollator-häuschen oder andere Unterstellmöglichkeiten möglich sind ⚠

KLINGEL

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Blitzlicht oder ein Mehr-Ton-Gong als Klingel

Handwerkliche Leistungen:

- Gegensprechanlage mit Videofunktion ⚠

ANPASSUNGEN BEI DER FARBGESTALTUNG

KONTRASTE

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- bei einer Sehbeeinträchtigung: kontrastverstärkende Farbgestaltung an relevanten Objekten (Badewanne/ Toilettensitz/Türklinken, Schalter/Bedienknöpfe, Stufen und Schwellen)
- Hinweis: bei Parkinson Kontraste beseitigen

FARBEN

Empfehlungen, die Sie als Mieter selbst umsetzen können:

- Grün, Gelb, Rot, Violett schaffen positive Stimmung

ZUKUNFTSREGION
lebenswert gestalten

Projektkoordination:

Verband Sächsischer Wohnungs-
genossenschaften e. V. (VSWG)
Antonstraße 37
01097 Dresden

+49 (351) 8 07 01 - 51
+49 (351) 8 07 01 - 66

brylok@vswg.de
www.vswg.de

GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

DLR Deutsches Zentrum
für Luft- und Raumfahrt e.V.
Projektträger im DLR

Das Projekt „Chemnitz+ - Zukunftsregion lebenswert gestalten“ wird im Rahmen der Bekanntmachung „Gesundheits- und Dienstleistungsregionen von morgen“ mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen **01FR14006-14017** gefördert.

Autoren:
Begleitetes Wohnen e. V. unter Mitwirkung der AG Wohnservice: Verband Sächsischer Wohnungsgenossenschaften e. V., Chemnitzer Siedlungsgemeinschaft eG, Institut für Holztechnologie Dresden gemeinnützige GmbH, Technische Universität Chemnitz - Professur Arbeitswissenschaft und Innovationsmanagement, Sozialamt Chemnitz, Handwerkskammer Chemnitz, SFZ Förderzentrum gGmbH und Reha-aktiv GmbH