



WOHNBERATUNG



EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN

Wohnraumanpassung, Ideen, technische Hilfen,
Umsetzung und Finanzierung



Wohnformen im Alter



SICHER VERSORGT ZU HAUSE WOHNEN

Unsere qualifizierten Pflegekräfte des **ambulanten Pflegedienstes** sind täglich in Jena und dem Saale-Holzland-Kreis unterwegs, um Hilfsbedürftige in vertrauter Umgebung professionell zu betreuen und zu versorgen. Individuelle Serviceleistungen, wie **Essen auf Rädern** und **Hausnotruf**, werden gern vermittelt.

TAGESPFLEGE

In unserer Tagespflegestätte im Seniorenheim **Am Kleinertal** in Jena Winzerla werden pflegebedürftige Menschen liebevoll und individuell betreut. Unsere Gäste verbringen **gemeinsam einen harmonischen Tag**, so dass pflegende Angehörige entlastet werden. Morgens, abends und am Wochenende kommt, je nach Bedarf, der ambulante Pflegedienst direkt nach Hause.

>>> **NEU AB OKTOBER 2019**

Tagespflege im Rosepark ATRIUM (Jena Nord)

BETREUTES WOHNEN

Senioren mit oder ohne Pflegegrad können in der **Altenburger Straße in Jena Nord** in Sicherheit, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung in den eigenen vier Wänden gut betreut im Verbund mit Gleichgesinnten leben. Eine **soziale Betreuungskraft** steht allen Bewohnern zur Verfügung. Individuell abrufbare **Serviceleistungen** runden das Angebot ab.

ServiceWohnen im Rosepark ATRIUM

Hochwertig und barrierefrei ausgestattete Zwei- und Drei-Raumwohnungen mit Balkon im neuen Wohngebiet Atrium 105. Hier können Senioren ihren Alltag selbstbestimmt und unabhängig gestalten und Serviceleistungen individuell abrufen.

AMBULANT BETREUTE WOHNGRUPPE

In Jena Lobeda Ost finden pflegebedürftige Senioren ein neues Zuhause in einer **Wohngemeinschaft**. Hier können sie, betreut durch unseren **ambulanten Pflegedienst**, in einem eigenen Haushalt leben und ihren Alltag selbst gestalten. Im Vordergrund steht das alltägliche Miteinander. Die Wohnungen können individuell eingerichtet werden und ermöglichen jederzeit den Rückzug in den eigenen Wohnbereich. Auf Wunsch werden **Versorgungsleistungen** oder ein **Besuchsdienst** organisiert.

>>> **NEU AB OKTOBER 2019**

**Ambulant betreute Wohngruppe im
Rosepark ATRIUM (Jena Nord)**

SENIORENHEIM

In unseren beiden Seniorenheimen in **Jena** (Am Kleinertal) und **Stadtroda** (Rodata) erwarten Sie eine freundliche Atmosphäre, komfortable Ausstattung und beste Verpflegung. Sie werden von qualifizierten Mitarbeitern **vollstationär** gepflegt und betreut und können vielfältige Freizeitangebote nutzen.

Kontakt
DRK-Kreisverband
Jena-Eisenberg-Stadtroda e.V.
Dammstraße 32
07749 Jena
Telefon: 03641 67 87 01 oder 400-0
E-Mail: seniorenendienste@drk-jena.de
Web: www.drk-jena.de





GRUSSWORT

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

mehr als 90 % der Bürger unserer Stadt möchten im Alter selbstständig und selbstbestimmt in der eigenen Wohnung leben. Um dies Wirklichkeit werden zu lassen, bedarf es guter Strukturen in der Altenarbeit und der Anpassung des Wohnraumes auf persönliche Bedürfnisse und Erfordernisse.

Jena ist eine relativ junge Stadt. Eine stetig steigende Bewohnerzahl ab 60 Jahren ist dennoch zu verzeichnen. Laut Prognosen werden wir immer älter. Um einem negativen Image entgegen zu wirken, investiert die Stadt seit Jahren in eine flächendeckende, bedarfsorientierte Altenarbeit.

In den bereits bestehenden Beratungs- und Begegnungsstrukturen wird mit haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern individuell, den Anforderungen und Möglichkeiten entsprechend, beraten.

Mit der Wohnberatung und dem Projekt „Alter und Technik“ wurde eine solide Basis für eine bedarfsgerechte, neutrale Beratung zur Vorbereitung des gesamten Wohnumfeldes für das Alter gelegt. Die Dienstleistungen dieser Bereiche umfassen neben einer

allgemeinen Beratung auch Informationen über Finanzierungen, der Auswahl von Anbietern, Handwerkern und Dienstleistern bis hin zur fachlichen Begleitung von Um- und Ausbaumaßnahmen.

Mit der vorliegenden Broschüre geben wir Ihnen einen kleinen Überblick über realisierbare Maßnahmen. Sie zeigt Chancen und Möglichkeiten für das Wohnen zu Hause auf und enthält wertvolle Informationen zu den Themen Barrierefreiheit, Gestaltung und Sicherheit im häuslichen Umfeld.

Ein Umbau oder kleine Veränderungen des Wohnumfeldes können älteren oder körperlich eingeschränkten Menschen das Leben in der eigenen Wohnung erleichtern.

Ob für Eltern, Verwandte oder Sie selbst, der Zeitpunkt zur Vorbereitung auf das Alter ist nie zu früh. Ich wünsche Ihnen beim Lesen viel Freude und hoffe, Sie finden die eine oder andere Anregung für Ihr eigenes Umfeld. Fragen Sie nach und lassen Sie sich beraten. Übrigens ist diese Beratung kostenfrei, aber bestimmt nicht umsonst.

Gabriela Pippart
Altenhilfeplanerin der Stadt Jena

INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	1	Alter und Technik	25
.....
Die Wohnberatung stellt sich vor	3	Was ist Ambient Assisted Living?	25
.....	Technische Hilfen im Alter	26
Begriffe kurz erklärt	6
.....	Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“	28
Rundgang durch die Räume	8
Eingang, Treppenhaus und Flur	8	Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	31
Küche	10
Barrierefreie Musterküche	11	Wohnraumbörse für rollstuhlgeeignete Wohnungen	35
Bad, WC	13
Wohnzimmer	15	Wohnungsanpassung bei Demenz	35
Schlafzimmer	16
Balkon, Garten	18	Sicherung von Haus und Wohnung	38
.....
Alternative Wohnformen	21	Wohnungsanpassung bei Sehstörungen	40
.....
Die Kunst, den Alltag allein zu meistern	24	Sturzunfälle sind vermeidbar	41
Nützliche Hilfsmittel / technische Alltagshilfen	24
Hausnotruf	24	Weitere Beratungsangebote	42
.....
.....	Internetseiten und weitere Kontaktstellen	44
.....
.....	Impressum	44
.....

BERATEND AN IHRER SEITE



Selbstbestimmt
wohnen
Beratung bei
PHILmed



PHILmed
Gesundheit

PHILmed Gesundheit GmbH
Göschwitzer Straße 50 | 07745 Jena

Unsere Filialen in Jena

Gesundheitshaus am Holzmarkt
Holzmarkt 9 | 07743 Jena
Tel. 03641 638 44 60

Gesundheitshaus im Burgaupark
Kesslerstr. 12 | 07745 Jena
Tel. 03641 23 59 05

Sanitätshaus am Emil-Höllein-Platz
Emil-Höllein-Platz 2 | 07743 Jena
Tel. 03641 63 61 47

www.philmed.de
onlineshop.philmed.de

☎ **0 8 0 0 1 0 0 3 8 4 2**



DIE WOHNBERATUNG STELLT SICH VOR

Unser Beratungsangebot, finanziert über die Stadt Jena, richtet sich in erster Linie an ältere Menschen, an Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf und ihre Angehörigen, steht aber allen Interessierten offen. **Wir beraten Sie kostenfrei zum altersgerechten Wohnen an zwei Standorten in Jena.**

Ein Ziel der Beratung ist, das selbständige und selbstbestimmte Wohnen in der eigenen Wohnung und gewohnten Umgebung, z. B. dem Stadtteil, so lange wie möglich zu unterstützen. Mit dem Lebenslauf verändern sich auch die Wohnbedürfnisse und Anforderungen an die Wohnung. Wohnen sollte einfach, sicher und bequem gestaltet sein.

Wir machen Gestaltungsvorschläge zur Wohnungsanpassung oder einem Umbau, helfen bei der Auswahl von Hilfsmitteln und geben Auskunft zu Finanzierungsmöglichkeiten. Da finanzielle Zuschüsse von unterschiedlichen Zugangsvoraussetzungen abhängig sind und Förderprogramme sich ändern können, sollten Sie sich persönlich für Ihre individuelle Situation beraten lassen. Ist doch ein Umzug notwendig, beraten wir Sie auch zu alternativen Wohnangeboten.

Beratungsschwerpunkte:

- ▶ Altersgerechtes Wohnen, Anpassung der Wohnung oder des Hauses an geänderte Bedürfnisse bei Krankheit und Behinderung oder in Vorbereitung auf das Alter
- ▶ Begleitung von Wohnungsanpassungsmaßnahmen
- ▶ Beratung zur Finanzierung von Umbaumaßnahmen
- ▶ Beratung zum barrierefreien Bauen
- ▶ Hilfsmittelberatung, neue technische Alltagshilfen
- ▶ Beratung zu ambulanten Diensten und Unterstützungsmöglichkeiten, u. a. Anbietern von Pflegeleistungen, ehrenamtlichen Besuchsdiensten, Hauswirtschaft, Fahrdiensten, Essen auf Rädern

- ▶ Welche Wohnangebote gibt es entsprechend Ihren Bedürfnissen – Aufzeigen von alternativen Wohnformen für Senioren, auch Service-Wohnen, Betreutes Wohnen, Pflegewohngruppen, Seniorenheim oder barrierefreier Wohnraum ohne Serviceangebot
- ▶ Beratung zur Organisation eines Umzuges
- ▶ Informationen zu weiteren Beratungsangeboten und Netzwerkpartnern



Mitglied in der



Gern beraten wir Sie im Büro oder als Hausbesuch. An unseren beiden Standorten können Ratsuchende im Präsentationsraum einen Badewannenlift ausprobieren, in unserer Beratungsstelle in Lobeda-West außerdem einen Duschrolfsitz. Er kann eine Alternative sein, wenn der Einbau einer bodengleichen Dusche nicht möglich ist.



Eva-Maria Voigt (hauptamtliche Mitarbeiterin)

In der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, wie der Alltag durch kleine Veränderungen in der Wohnung erleichtert werden kann, es muss nicht gleich ein Umbau sein. Manchmal reicht bereits ein Badebrett oder ein Haltegriff an der Wand, um wieder in die Badewanne steigen zu können. Auf Dauer ist eine bodengleiche Dusche meist die bessere Lösung.

Als ehrenamtlicher Mitarbeiter und Architekt unterstützt Martin Kühne die Wohnberatung. Er begleitet Hausbesuche, mit dem Schwerpunkt Wohnungsanpassung / Umbaumaßnahmen. Beim geschickten Planen von Umbaumaßnahmen können oft auch größere Bewegungsflächen realisiert werden. Bei einem Hausbesuch können wir gemeinsam nach Lösungen suchen.

Ideal wäre, sich schon frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen, also schon bei einer Renovierung des Hauses oder der Wohnung an die barrierefreie Gestaltung zu denken.

Auf unserer Internetseite unter www.wohnberatung-jena.de haben wir weitere Informationen, u. a. eine Planungshilfe zum barrierefreien Umbauen und Anpassen der Wohnung. Diese ist zum Herunterladen oder auch in der Beratungsstelle erhältlich.

2016 und 2017 haben wir gemeinsam mit Partnern die Sendereihe „Ja zum Alter“ auf JenaTV gestaltet. Die sechs Folgen zu folgenden Themen: Technische Alltagshilfen, Mobilität, Einbruchschutz, Badgestaltung, Seniorensport und Sehen im Alter, können Sie in der Rubrik Sendungen von JenaTV unter „Ja zum Alter“ oder auf unserer Website der Wohnberatung ansehen.

Technischer Fortschritt bietet neue Möglichkeiten. Dazu stellen wir Ihnen unser Beratungsangebot Alter & Technik vor. Speziell gehen wir in dieser Broschüre auch auf die Themen Wohnen mit Demenz und mit Sehstörungen ein.

Nicht immer ist ein altersgerechtes Anpassen der Wohnung, aufgrund verschiedenster Gegebenheiten, möglich oder gewünscht. Ob Wohnen mit Service, Betreutes Wohnen, Pflegewohngruppen, Mehrgenerationenwohnen, Seniorenheime oder einfach eine barrierefreie Wohnung, wir geben Ihnen einen Überblick über die Angebote in Jena. In den letzten Jahren hat sich eine größere Vielfalt entwickelt und neue Wohnprojekte entstehen. Auch für die Kosten eines Umzuges kann der Zuschuss der Pflegekasse unter bestimmten Voraussetzungen bewilligt werden. Lesen Sie dazu unter dem Thema: Finanzierung- und Fördermöglichkeiten.



Martin Kühne (ehrenamtlicher Mitarbeiter)

Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie zu einem Rundgang durch eine altersgerechte Wohnung einladen! Wir wünschen Ihnen, dass Sie interessante Anregungen und Lösungsansätze für sich, Ihre Angehörigen oder andere Interessierte entdecken.

Eva-Maria Voigt
Wohnberatung



Wohnberatung Präsentationsraum im Stadtteilzentrum LISA

Kontaktdaten: Wohnberatung Jena

► in der Goethe Galerie
(Goethestraße 3 b, Büroaufgang B, 07743 Jena)
Dienstag und Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
Telefon: 03641 507508

► im Stadtteilzentrum LISA
(Werner-Seelenbinder-Straße 28 a,
Lobeda-West, 07743 Jena)
Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr
Telefon: 03641 394887
E-Mail: kontakt@wohnberatung-jena.de
Website: www.wohnberatung-jena.de

Sie finden uns an zwei Standorten, beide sind barrierefrei erreichbar.

Anfahrt mit dem Pkw:

Im Stadtzentrum

Die Wohnberatung im Stadtzentrum befindet sich im Einkaufszentrum Goethe Galerie im Stadtzentrum von Jena. Falls Sie mit dem PKW anreisen, können Sie die Tiefgarage der Goethe Galerie nutzen. Von dort erreichen Sie den Pflegestützpunkt mit dem Aufzug (2. Etage) über den Büroaufgang B.

Innerhalb der Goethe Galerie finden Sie den Eingang in der Seitenpassage (Büroaufgang B). Die Mitarbeiter am Informationsstand der Goethegalerie helfen bei Fragen gern weiter.

In Lobeda-West

Mit dem Pkw – auf der Stadtrodaer Straße nehmen Sie die Abfahrt Lobeda-West. Dann biegen Sie an der ersten

Ampelkreuzung (vor dem Kaufland) links in die Domaschk-Straße ein. Am Straßenende rechts und sofort links in die Werner-Seelenbinder-Straße einbiegen. An der Straßengabelung nach links auf den Parkplatz vor dem Stadtteilzentrum „LISA“ fahren. Mit der Straßenbahn fahren Sie bis Haltestelle Emil-Wölk-Straße (vor dem Kaufland).



Barrierefrei in Jena - Leben wie zu Hause

Diako Thüringen gem. GmbH
Ein Unternehmen der Ev.-Luth. Diakonissenhaus-Stiftung Eisenach
Schlegelstraße 1 · 07747 Jena · Telefon: 03641/ 377-125
E-Mail: info@diako-thueringen.de





BEGRIFFE KURZ ERKLÄRT: BARRIEREFREI IST NICHT GLEICH BEHINDERTENGERECHT

Das Thema „Barrierefrei bauen und wohnen“ ist in den letzten Jahren immer mehr in das Interesse der Öffentlichkeit gerückt. Im Vordergrund steht oft der Wunsch, auch bei Krankheit und Behinderung oder im hohen Alter weiterhin selbstbestimmt und selbständig in der eigenen Wohnung leben zu können. Dabei ist barrierefreies Wohnen nicht allein ein Thema für Senioren. Barrierefreiheit bietet Wohnkomfort und Lebensqualität für alle Altersgruppen.

Eine bereits vor Baubeginn geplante barrierefreie Gestaltung der Wohnung oder des Hauses muss nicht unbedingt teuer sein und auch nachträglich kann noch Vieles verändert und verbessert werden.

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 Wohn- und Lebensqualität.

Unter „**Barrierefreiheit**“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzbarkeit aller gestalteten Wohnbereiche. 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.

Grundsätzlich ist 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 einen Rollstuhl nutzen. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb entsprechend der individuellen Behinderung zu gestalten.

Eine barrierefreie Wohnung bietet Komfort für alle Altersgruppen und Nutzer, besonders auch bei Erkrankungen, wie z. B. Arthrose oder Rheuma sowie nach Unfällen. Barrierefreies Wohnen sollte der Standard der Zukunft sein.

Alltagshilfen erleichtern den Alltag. Die Kosten für Alltagshilfen sind aus eigenen Mitteln zu tragen.

Hilfsmittel dienen der Erleichterung der häuslichen Pflege, der Linderung von Beschwerden oder ermöglichen eine selbständige Lebensführung.



technische Hilfen im Präsentationsraum

Die Kosten übernehmen die Kranken- oder Pflegekassen. Benötigt wird eine ärztliche Verordnung des Hausarztes oder des behandelnden Arztes.

Oft werden Hilfsmittel leihweise zur Verfügung gestellt.

- ANZEIGE -

MUSTERWOHNUNG DER PHILMED GESUNDHEIT GMBH

Menschen mit körperlicher Behinderung benötigen im eigenen Heim genügend Platz, um sich problemlos durch die Räume bewegen zu können. Hierbei ist Barrierefreiheit unerlässlich: Die einzelnen Zimmer müssen behindertengerecht gebaut sein, um den Bewohner den Alltag zu erleichtern. Barrierefreies Wohnen bedeutet, dass Menschen mit körperlichen Behinderungen ohne fremde Hilfe ihre Wohnräume

nutzen können. Den Bewohnern soll die Möglichkeit geschaffen werden, ihren Alltag normal weiter zu leben und ihren Pflichten möglichst problemlos nachzugehen. Unsere Musterwohnung zeigt Ihnen wie man sowohl mit Behinderungen, als auch im Alter so weit wie möglich selbstständig bleiben kann. Fühlen Sie sich wohl, in Ihrem eigenen Zuhause!



Jetzt
Termin
vereinbaren!



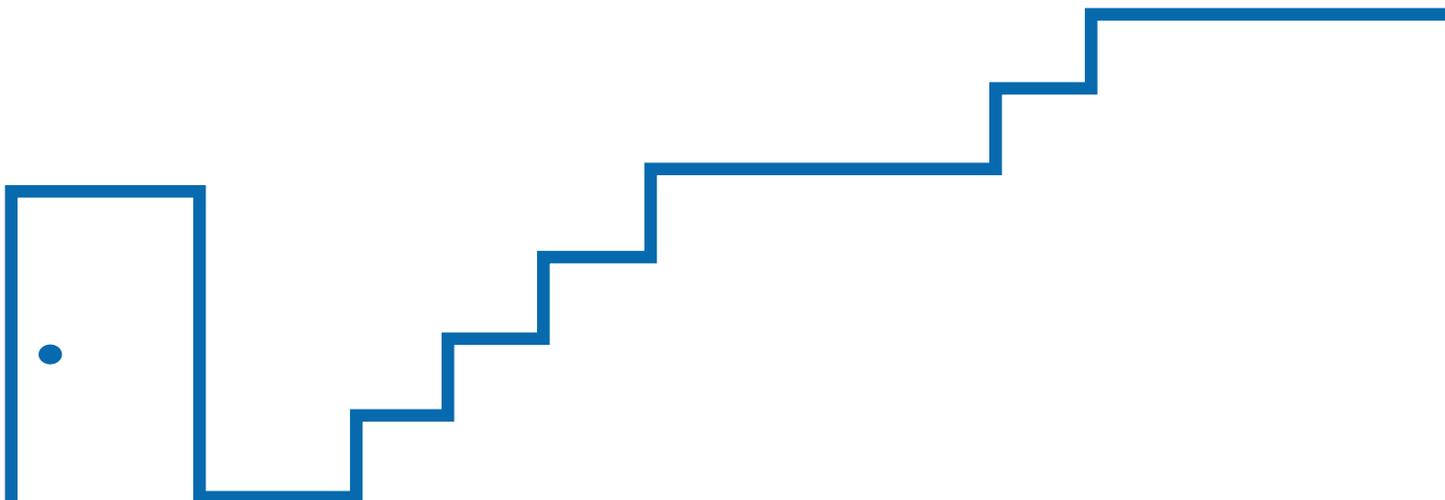
PHILmed Gesundheit GmbH
Göschwitzer Straße 50 | 07745 Jena

Vereinbaren Sie gleich
einen Beratungstermin
gern auch bei Ihnen zu Hause
unter Telefon **0171-44 77 596**
mit **Frau Dähnert**

www.philmed.de
onlineshop.philmed.de



0 8 0 0 1 0 0 3 8 4 2



RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



- **Rampen** im Eingangsbereich helfen, wenige Stufen zu überwinden, wenn ein Rollstuhl, Rollator oder Gehhilfen genutzt werden. Dabei sollte eine Steigung der Rampe von 6 % nicht überschritten werden.
- Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr.
- **Rutschfeste** Fußmatten können Stolpern verhindern.
- Eine **beleuchtete Klingel** oder **leuchtende Lichtschalter** sind hilfreich. Hausnummer und Namensschild sollten gut lesbar sein, auch falls einmal der Notarzt gerufen wird.

Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts führt Ihnen vor, an welchen Stellen Veränderungen oder 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 angewendet werden. Eine individuelle Wohnberatung kann klären, wie Ihre Wohnsituation noch besser zu gestalten ist.

1) Eingang, Treppenhaus und Flur

- Stufenlose Erreichbarkeit des Hauses / der Wohnung.
- Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Wetterschutz und verringert die Rutschgefahr.
- Die **Eingangstür** sollte leichtgängig sein und eine Durchgangsbreite von mindestens 90 cm haben.



barrierefreier Hauseingang



Außenlift



Plattformlift/Hebebühne zur Eingangstür

- ▶ Türklingeln mit Gegensprechanlage bieten mehr Sicherheit.
- ▶ Der **Türspion** sollte nicht zu hoch sein. Eventuell zwei Türspione in unterschiedlicher Höhe einbauen lassen (zum Beispiel 1,20 m für Rollstuhlnutzer und 1,60 m).
- ▶ Glatte **Treppenstufen** können schwerwiegende Stürze verursachen. Deshalb ist es ratsam, Treppen, Stufen und Podeste rutschhemmend zu gestalten, möglich auch mit selbstklebendem Antirutschband.
- ▶ **Beidseitige Geländer** bzw. Handläufe an Treppen verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Deren optimale Höhe beträgt circa 85 – 90 cm. Geländer/Handläufe mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden.
- ▶ **Sitzgelegenheiten** und **Abstellflächen** im Eingangsbereich ermöglichen Ruhepausen.

- ▶ Durch das Entfernen von **Türschwellen** in allen Wohnbereichen werden mögliche Stolperfallen behoben.
- ▶ Bei einer Gehbehinderung kann der Einbau eines **Treppen- oder Plattformliftes** eine gute Lösung sein.



Treppenlift/Sitzlift im Innen- und Außenbereich möglich



4.000 € ZUSCHUSS
von der Pflegekasse

Barrierefrei denken

- Treppenlifte
- Hublifte
- Treppensteighilfen

Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen:

- Orientierungshilfen
- Badhilfen
- Türen & Schwellen
- Badewannenlift
- Küchenhilfen

Beratung, Montage und Service, alles aus einer Hand.

www.carqueville-online.de



Torsten Seifert

Servicetechniker Treppenlifte

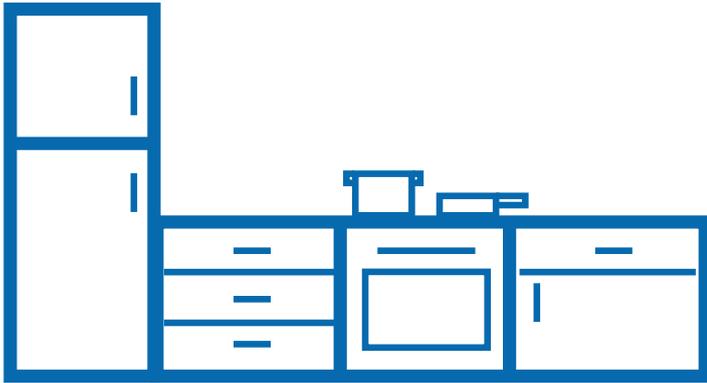
Telefon: 0365 · 824810

Mobil: 0172 · 7988031

E-Mail: t.seifert@carqueville-online.de

Internet: www.carqueville-online.de





Geschirrspüler auf angenehmer Höhe



**GUTES
WOHNEN**

Küchen – barrierefrei und ganz nach Ihren Wünschen.

Kathrin Müller · Küchenstudio
 Hinter der Kirche 3 · D-07743 Jena
 Tel.: +49 (0) 3641 / 639300 · Fax: +49 (0) 3641 / 639319
 E-Mail: jena@guteswohnen.com

www.guteswohnen.com

2) Küche

- ▶ Planen Sie einen gut erreichbaren Platz für die **Lagerung** von Vorräten und Behältern ein. Eventuell den Inhalt der Oberschränke umräumen.
- ▶ Günstig sind **Unterschränke** mit Auszügen und Schubladen.
- ▶ 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.
- ▶ Achten Sie auf eine sinnvolle **Anordnung** der Arbeitsfelder.
- ▶ **Hängeschränke** können absenkbar (mechanisch oder elektrisch) gestaltet werden, damit Sie den Inhalt ohne sich zu strecken entnehmen können.
- ▶ 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: u. a. Besteck mit Fingergriffmulden, Kombination aus Gabel und Messer, gewinkeltes Besteck, rutschfeste Unterlagen, Deckelöffner.
- ▶ 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.



Backofen und Mikrowelle auf angenehmer Höhe

BARRIEREFREI & INDIVIDUELL

BERATUNG, LIEFERUNG, MONTAGE
- ALLES AUS EINER HAND

BERATUNG ZU HAUSE ODER IM KÜCHENSTUDIO

Küche & Co Jena
 Weimarische Straße 16
 07751 Jena-Isserstedt
 Telefon +49 (0) 36425-209571
 Fax +49 (0) 36425-209569
 Mobil +49 (0) 157-85542522
christian.felde@kueche-co.de



www.kueche-co.de/jena

KÜCHE & CO

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



Barrierefreie Küche
AWO Begegnungsstätte im Stadtteilzentrum LISA

Barrierefreie Musterküche kann täglich besichtigt werden

In der Wohnberatungs- und Begegnungsstätte für Senioren der AWO im Stadtteilzentrum „LISA“ in Lobeda-West kann eine Küche mit barrierefreien Elementen besichtigt werden. Sie können wochentags zu den Öffnungszeiten der Begegnungsstätte kommen, bitte melden Sie sich vorher telefonisch an, damit unsere Mitarbeiter Zeit für Sie haben.

Für die Besucher der Begegnungsstätte, besonders den Kochkurs, ist die neue Küche mit barrierefreien Elementen eine komfortable Lösung. Wir möchten Interessierten zeigen, wie Komfort auch ohne einen besonders hohen Kostenaufwand erreicht werden kann. Barrierefreie Elemente sind für alle Nutzer, unabhängig von Alter oder Behinderung, vorteilhaft, denn wer schätzt es nicht, z. B. den Geschirrspüler auf einer angenehmen Höhe zu haben.

Auch Backofen und Mikrowelle sind auf einer angenehmen Arbeitshöhe, das Kochfeld ist unterfahrbar. Ebenso unterfahrbar und gut als Sitzarbeitsplatz geeignet ist eine variabel höhenverstellbare Arbeitsfläche. Ein Oberschrank ist mit einem Lift ausgestattet, wodurch auch

aus der Sitzposition, z. B. für Rollstuhlnutzer, das Geschirr gut erreichbar ist.

Finanziert und unterstützt wurden die Anschaffung und der Einbau der Musterküche durch das Unternehmen H&K Einrichtungen GmbH, ansässig in Jena und Erfurt, KIJ Kommunale Immobilien Jena, die Altenhilfe der Stadt Jena und den AWO Kreisverband.

Begegnungsstätte für Senioren im Stadtteilzentrum LISA

AWO KV Jena-Weimar e. V.

Ansprechpartner Begegnungsstätte: Jan Sakris
Telefon: 3587 71 oder 394887

Ansprechpartner Wohnberatung: Eva-Maria Voigt
im LISA Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr

Telefon: 394887

Werner-Seelenbinder-Straße 28 a, 07747 Jena

E-Mail: kontakt@wohnberatung-jena.de

Internet: www.wohnberatung-jena.de



Fenstergriffverlängerung



Auszug Küchenschrank



WIR BERATEN SIE GERN!

Ihr Spezialist für die Duschenovierung

- Ⓞ Barrierefrei
- Ⓞ Förderfähig bis zu 4.000€
- Ⓞ Alles aus einer Hand
- Ⓞ Einbau in wenigen Stunden

☎ 036 647 300 0

✉ office@duschen-marmor.de

🌐 duschen-marmor.de

duschlinie



© rilueda / Fotolia

In nur 1 Tag zum altersgerechten Bad

Ihre Badewanne erhält eine praktische Tür!

Die Pflegekasse übernimmt bis zu 100 % der Kosten



Wenn der Badewannenrand zum unüberwindlichen Hindernis wird, muss man nicht gleich das gesamte Bad umbauen lassen, um sich in den eigenen vier Wänden weiter wohlfühlen.

Badtechnik Erfurt bietet mit MeineWannentüre® die alternative Lösung: In nur 1 Tag bauen wir in Ihre bestehende Badewanne eine Tür. Nun ist die Wanne leicht begehbar und Sie bleiben länger unabhängig!

Wir beraten Sie kostenlos:
Telefon **03634-39 81 59**
www.badtechnik-erfurt.de

- Niedriger Einstieg
- Kostengünstiger Einbau in nur 1 Tag
- Keine neue Badewanne erforderlich
- In 20 Farben (auch in weiß) erhältlich
- 5 Jahre Garantie



Waschtisch und Toilette höhenverstellbar
Foto: Richter & Frenzel GmbH Badcenter Jena

3) Bad, WC

- ▶ Ein ausreichend breiter **Zugang** ohne Schwelle ermöglicht es Ihnen, problemlos ins Bad zu gelangen.
- ▶ Nach außen schwingende **Türen** ermöglichen Helfern oder Angehörigen mühelos, gestürzte Personen zu erreichen.
- ▶ Eine **bodengleiche** Dusche erleichtert die Pflege und reduziert das Stolperrisiko.
- ▶ Feste Duschtrennwände sind Barrieren, besonders wenn eine zweite Person bei der Pflege behilflich ist. Deshalb sollte der **Spritzschutz** der barrierefreien Dusche aus beweglichen Duschwänden oder einem Duschvorhang bestehen
- ▶ Rutschsichere Matten in Wanne und Duschwanne können mehr **Sicherheit** geben oder eine Anti-Rutsch-Beschichtung kann aufgebracht werden.
- ▶ Rutschhemmende **Fliesen** bzw. Fußböden verringern die Gefahr des Ausrutschens.
- ▶ Gut erkennbare, stabile **Haltegriffe** und Stützstangen sorgen für mehr Sicherheit.
- ▶ Eine Sitzgelegenheit vor dem **Waschbecken** sowie ein Duschhocker erleichtern den Wasch-/Duschvorgang. Deshalb ist es ratsam, Unterschränke am Waschbecken zu entfernen.

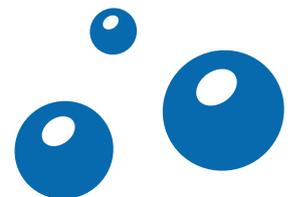
- ▶ Einhebelarmaturen sind leichter zu bedienen, günstig sind **Armaturen** mit Temperaturregler.
- ▶ Höhenverstellbare Waschbecken und Toiletten lassen sich individuell anpassen.





Vorderwandinstallation stabil gestalten, um später Haltegriffe nachrüsten zu können. Präsentationsraum im Stadtteilzentrum im LISA

- ▶ Eine individuell angepasste Höhe der **Toilette** sowie Haltegriffe an der Wand können das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern.
- ▶ Toilettensitzerhöhungen mit oder ohne Haltegriffe können vom Arzt verordnet werden.
- ▶ 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.
- ▶ Schon beim Bauen oder Umbauen des Bades sollten Sie bedenken, dass die Wände für das Nachrüsten von Haltegriffen stabil sein müssen – eine Vorwandinstallation sollte daher Befestigungsflächen enthalten.



- ✓ Reha Technik
- ✓ Home Care
- ✓ Sanitätshaus
- ✓ Medizintechnik
- ✓ Orthopädietechnik

PHILmed Gesundheit GmbH
Göschwitzer Straße 50
07745 Jena

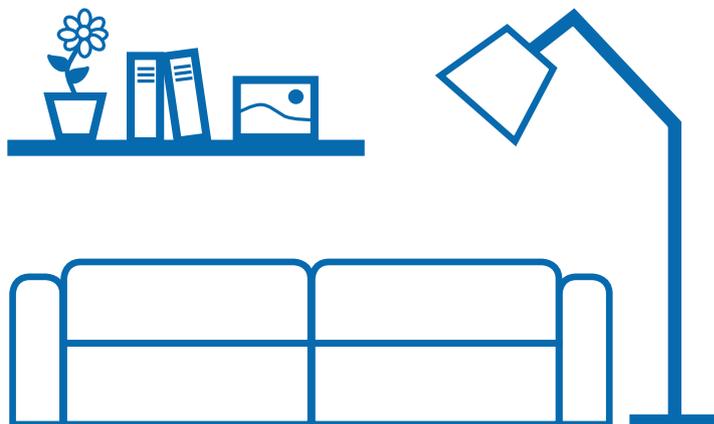


Foto: © Invacare

www.philmed.de
onlineshop.philmed.de



0 8 0 0 1 0 0 3 8 4 2



4) Wohnzimmer

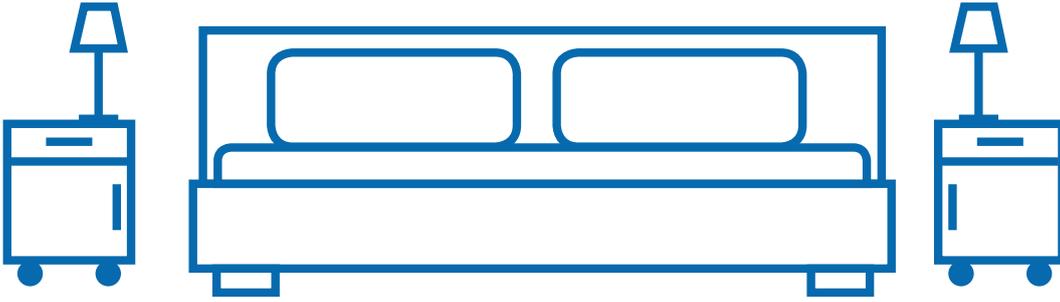
- Genügend **Bewegungsfreiheit** steigert die Lebensqualität, zum Beispiel durch das Entfernen von überflüssigen Möbeln.
- Leuchtende, gut erreichbare **Lichtschalter** geben Sicherheit.
- Elektrische **Rollläden** öffnen und schließen automatisch und erfordern keinen Kraftaufwand.



- Sitzmöbel** in geeigneter Höhe erleichtern das Aufstehen. Vorhandene Sitz- oder Liegemöbel können auch durch geeignete Möbelerhöher (Sanitätshaus, Handel, Schreiner) angepasst werden.
- Aufstehessel** sind bequem und unterstützen das Aufstehen.
- Um auch im Sitzen einen guten Blick aus dem Fenster zu haben, sollten **Fensterbrüstungen** eine Höhe von maximal 60 cm haben.

- 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.
- Bedienelemente**, wie zum Beispiel Lichtschalter, Steckdosen etc., sollten in einer Höhe von 85 cm angebracht oder individuell an die geeignete Höhe angepasst werden.





5) Schlafzimmer

- ▶ **Lichtschalter** sollten vom Bett aus erreicht werden können.
- ▶ Für den nächtlichen Gang zur Toilette sind **Nachtlichter** hilfreich für die Orientierung im Dunkeln (eventuell **Bewegungsmelder** oder ein LED Lichtband als Leitsystem).



LED Band Nachtlicht

- ▶ Eine zusätzliche Türwechselsprechanlage kann im Bereich des Bettes und Lieblingssitzplatzes eingerichtet werden.
- ▶ Eine **Zeitschaltuhr**, um Jalousien oder Rollläden täglich zu einer fest programmierten Zeit automatisch zu öffnen oder zu schließen, kann sinnvoll sein.
- ▶ 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.



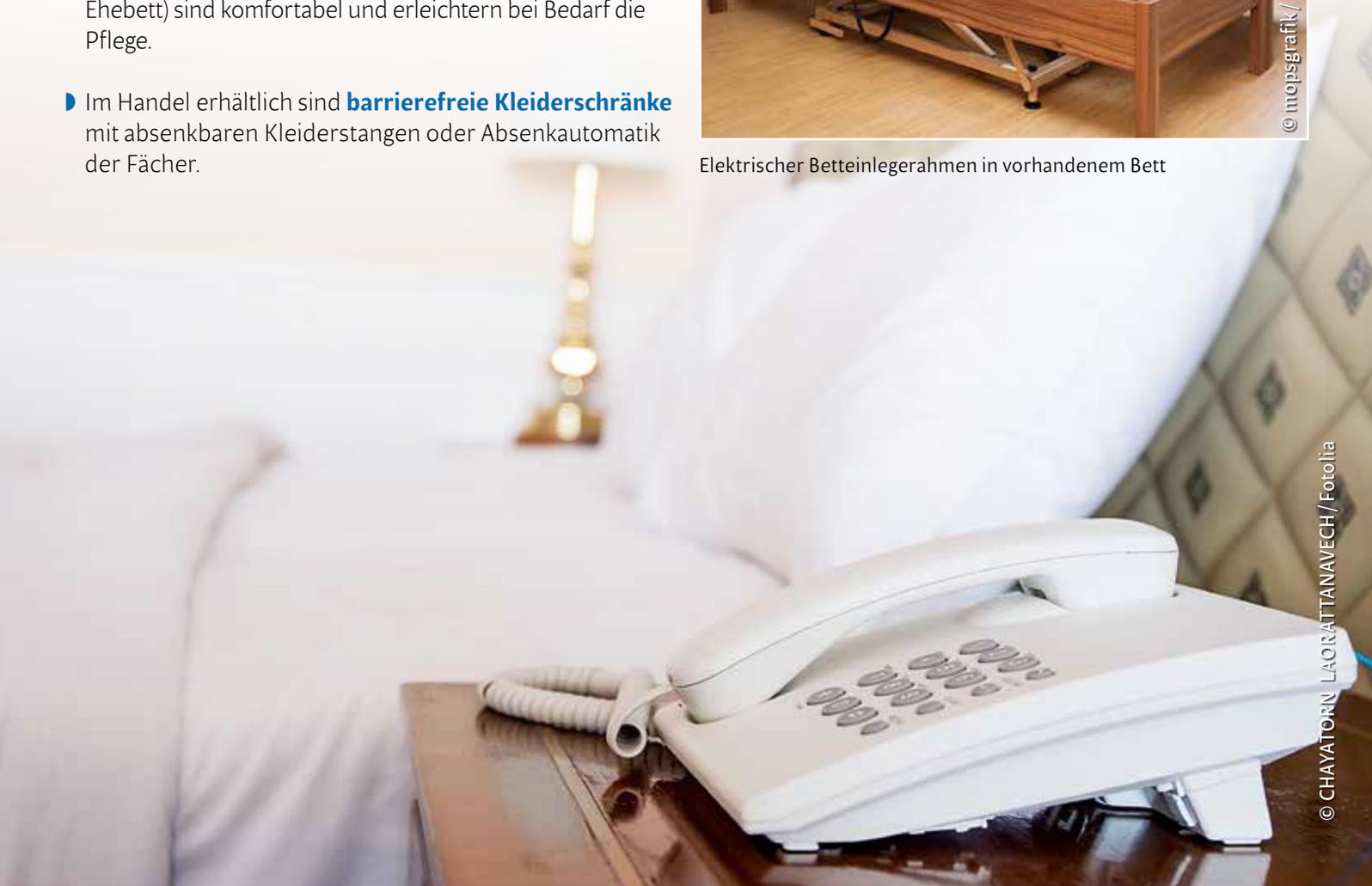


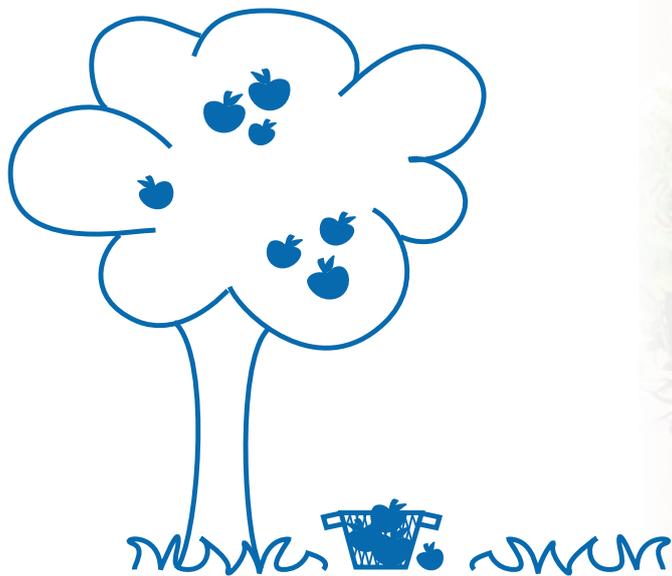
Niederflurpflegebett mit Sensormatte, Wartebereich Pflegestützpunkt/Wohnberatung/Seniorenbüro, Foto: Steffen Walther

- ▶ Sinnvoll ist ein **zweiter Telefonanschluss**. Neben dem Bett sollte genug Abstellfläche, u. a. für das Telefon, sein.
- ▶ Ein **Nachtisch auf Rollen** kann immer in die richtige Position gebracht werden.
- ▶ **Elektrische Pflegebetten** oder **elektrische Betteinlegerahmen** für ihr vorhandenes Bett (zum Beispiel das Ehebett) sind komfortabel und erleichtern bei Bedarf die Pflege.
- ▶ Im Handel erhältlich sind **barrierefreie Kleiderschränke** mit absenkbaren Kleiderstangen oder Absenkautomatik der Fächer.



Elektrischer Betteinlegerahmen in vorhandenem Bett





Problem Balkonschwelle – Haltegriff und Trittstufe



6) Balkon, Garten

- ▶ Ein rutschfester und ebener **Bodenbelag**, hilft Stürze zu vermeiden.
- ▶ Eine bodengleiche Türschwelle erleichtert den **Übergang** vom Zimmer auf Balkon/Terrasse.
- ▶ Falls ein schwellenloser Übergang nicht möglich ist, können **Rampen** oder Lifte helfen, Stufen zur Terrasse oder zum Garten zu überwinden.
- ▶ Ein stabiler **Haltegriff** neben der Balkon- oder Terrassentür hilft beim Überwinden von Türschwellen.
- ▶ **Gartenwege** sollten möglichst einen Meter breit sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können.
- ▶ Stühle und **Sitzmöglichkeiten** auch im Garten, bieten Platz für Ruhe und Erholung.
- ▶ Ein **fahrbarer Gartensitz** ermöglicht komfortables Sitzen oder Knien während der Gartenarbeit.
- ▶ **Solarlampen** sorgen für ausreichend Beleuchtung im Garten.



BERATUNGSANGEBOTE IN JENA

NEUTRALE UND KOSTENFREIE BERATUNG | HAUSBESUCHE NACH ABSPRACHE

Goethe Galerie | Büroaufgang B (2. OG) | Goethestraße 3b | 07743 Jena



- Zentrale Anlauf- und Koordinationsstelle zum Thema Pflege der Region Jena mit Informationen zu Pflegebedürftigkeit, Versorgungsstrukturen und Hilfsangeboten
 - Beratung von Pflegebedürftigen und Angehörigen jeden Alters
- Sprechzeiten: Mo & Mi 09:00 - 14:00, Di & Do 14:00 - 19:00
 Telefon: 03641 - 50 76 60 u. 0162 - 266 3231
 E-Mail: kontakt@pflgestuetzpunkt-jena.de
 Website: www.pflgestuetzpunkt-jena.de



- Informationsmaterial zur nachberuflichen Lebensphase, zu Veranstaltungen und Freizeitaktivitäten
 - Anlaufstelle für Senioren, die ehrenamtlich tätig werden möchten
 - Vernetzung von Initiativen, Projekten sowie Organisationen
- Sprechzeiten: Di & Fr 09:00 - 14:00
 Telefon: 03641 - 3 10 00 92
 E-Mail: kontakt@seniorenbuero-jena.de
 Website: www.seniorenbuero-jena.de



- Beratung zum altersgerechten Anpassen des Wohnumfeldes, zu Hilfsmitteln, barrierefreiem Bauen und Umbauen, sowie zur Finanzierung und Organisation
 - Informationen zu alternativen Wohnformen, Umzug und Unterstützungsangeboten
- Sprechzeiten: Di & Do 14:00 - 18:00
 Telefon: 03641 - 50 75 08
 E-Mail: kontakt@wohnberatung-jena.de
 Website: www.wohnberatung-jena.de



- Informationen über altersgerechte Assistenzsysteme für ein selbstbestimmtes Leben
 - Besser Leben im Alter durch Technik, AAL (Ambient Assisted Living)
 - Beratung mit dem Ziel, im vertrauten Wohnumfeld länger selbstständig zu bleiben
- Sprechzeiten: Di 14:00 - 18:00
 Telefon: 03641 - 50 75 08 u. 0162 - 266 3217
 E-Mail: kontakt@alterundtechnik-jena.de
 Website: www.alterundtechnik-jena.de



Vitanas



LIEBEVOLLE UND QUALIFIZIERTE PFLEGE

**Das Vitanas Senioren Centrum
Im Saaletal** verbindet auf außer-
gewöhnlich attraktive Weise Betreutes
Wohnen, Tagespflege und stationäre
Pflege miteinander.

- Langzeitversorgung in allen Pflegegraden
- Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Betreutes Wohnen
- Tagespflege
– „Tagsüber in Gesellschaft - abends zu Hause“
- Buntes Freizeitangebot
- Ihr Haustier ist herzlich willkommen

WIR FREUEN UNS AUF SIE!



**Vitanas Senioren Centrum & Tagespflege
Im Saaletal**

Camburger Straße 69 · 07743 Jena

☎ (03641) 63 79-100

www.vitanas.de/imsaaletal

ALTERNATIVE WOHNFORMEN



© gpointstudio / Thinkstock

Ein vielseitiges Angebot an betreuten Wohnformen für das Leben im Alter ist in den letzten Jahren in Jena entstanden und weitere Wohnprojekte kommen hinzu.

Die Begriffe **Service Wohnen / Betreutes Wohnen** werden in der Praxis sehr unterschiedlich verwendet. Betreute Wohnformen unterscheiden sich in Umfang, Service und Betreuung. In vielen Seniorenwohnanlagen kann man selbständig in der eigenen Wohnung wohnen, auch das Wohnen in Wohngemeinschaften wird angeboten. Die Häuser und Wohnungen sind barrierefrei und altersgerecht gestaltet.

Es gibt **Wohnangebote mit Service**, in denen eine Service- bzw. Betreuungskraft stundenweise am Tag im Haus ist. Die Mieter sind weitgehend selbstständig, nachts steht Ihnen der Hausnotruf zur Verfügung. Neben Leistungen, die in der monatlichen Servicepauschale enthalten sind, werden auch zusätzliche Wahlleistungen angeboten. Hilfen, z. B. durch einen ambulanten Pflegedienst, Hauswirtschaft und Essen auf Rädern, werden je nach Bedarf organisiert.

Es gibt außerdem **Betreutes Wohnen und Pflegegruppen**, die eine 24h-Betreuung bieten. Tagsüber und nachts ist Betreuungspersonal im Haus, Vollverpflegung und umfassende Betreuung werden angeboten. Diese Wohnformen können eine Alternative zum Pflegeheim sein. Betreutes Wohnen und Pflegegruppen gibt es auch speziell für Senioren mit Demenz oder mit psychiatrischen Erkrankungen. Das Wohnen in einer Pflegewohngruppe ist familiär, die Bewohner werden so weit wie möglich in die Gestaltung des Tagesablaufes einbezogen.

Mehrgenerationenwohnen bietet verschiedenen Altersgruppen und Lebensgemeinschaften (z. B. Familien mit Kindern, Alleinerziehenden, Senioren) gemeinschaftliches Wohnen. Ziel ist das Erleben von Zusammengehörigkeit mit gegenseitiger Unterstützung von Jung und Alt.

Gern können wir Sie in der Wohnberatung neutral beraten und dabei unterstützen, die zu Ihren Wünschen und Vorstellungen passenden Wohnangebote zu finden.



© Alexey Tuletkov / Fotolia

Bestens umsorgt in Jena

DIE EINRICHTUNGEN DER KORIAN-GRUPPE
STELLEN SICH VOR



Mit dabei im Korian-Netzwerk: „Haus Curanum Jena“ und „Haus Phönix Jena“.
Geplant ab Herbst 2018: Das „Zentrum für Betreuung und Pflege Jena-Lobeda“.

HAUS CURANUM JENA: KUSCHELN MIT DER ROBOTERROBBE LILO

Vom Haus Curanum Jena aus hat man eine schöne Aussicht in die Ferne. Die Einrichtung liegt in einem ruhigen Villenviertel oberhalb des Zentrums, in direkter Nähe zum Friedensberg Park. Von hier aus kann man leicht das vielfältige Kulturangebot der Stadt erkunden.

„Unsere Einrichtung hat einen familiären Flair und ist heimatverbunden orientiert. In allen Bereichen des Hauses ist die Stadt Jena mit seinen prägnanten Kulissen und geschichtlichen Hintergründen wieder zu finden. Auch im

Alter werden hier neue Freundschaften geschlossen und gepflegt“, so die Einrichtungsleitung. Großzügig, hell und freundlich: Das gilt für die Architektur der Einrichtung wie für die einzelnen Zimmer. Der stilvolle Speisesaal sowie Bibliothek, Musikzimmer und Wintergarten stehen allen Bewohnern und Gästen zur Verfügung.

Eine Besonderheit dieses Hauses ist der Einsatz der Roboterrobbe PARO mit dem Namen Lilo, mit der vor allem bei demenziell erkrankten Bewohnern und Bewohnern mit Depressionen viel Positives bewirkt werden kann.



Unsere Leistungen auf einen Blick

- Unser Haus verfügt über 91 Pflegeplätze
- Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege & Verhinderungspflege
- Beschützter Wohnbereich mit intensiver Fachpflege für demenziell Erkrankte

Telefon: 03641 233-100

IMMER OFFENE TÜREN: HAUS PHÖNIX JENA

Das Haus Phönix Jena befindet sich am nördlichen Stadtteil von Jena. Schon auf den ersten Blick fällt einem die moderne und ansprechende Architektur der Pflegeeinrichtung auf. Im Inneren ist die Atmosphäre gemütlich: Vier farblich unterschiedliche Wohnbereiche helfen den Bewohnern bei der Orientierung und bieten ideale Aufenthaltsmöglichkeiten. Die Einrichtung ist für Besucher gut zu erreichen – die Straßenbahnhaltestelle ist nur 300 Meter entfernt.

Die Einrichtungsleitung über ihr Haus: *„Es ist die besondere freundliche Atmosphäre, auf die ich sehr stolz bin. Hier wird für Geborgenheit und Sicherheit gesorgt. Gerne können Sie uns besuchen, wir haben immer Tag der offenen Tür.“*

Für an Demenz erkrankte Menschen gibt es einen geschützten Bereich mit besonderer Fürsorge und gezielten Angeboten. Auch Menschen, die palliative

Versorgung benötigen, finden im Haus Phönix Jena fachgerechte und sensible Pflege. Ein besonderer Ansatz des Therapie- und Freizeitkonzepts ist zudem der Kontakt mit Tieren wie Hunden, Kaninchen, Hühnern, Ziegen oder Meerschweinchen.

Unsere Leistungen auf einen Blick

- Unser Haus verfügt über 111 Pflegeplätze in 33 Einzel- und 39 Doppelzimmern
- Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege & Verhinderungspflege
- nach Bedarf: zertifizierte Wundmanagerin & ausgebildete Pain Nurse

Telefon: 03641 5400-0



DAS ZENTRUM FÜR BETREUUNG UND PFLEGE JENA-LOBEDA

- Die neue Einrichtung umfasst 166 vollstationäre Pflegeplätze
- 68 Plätze im Betreuten Wohnen

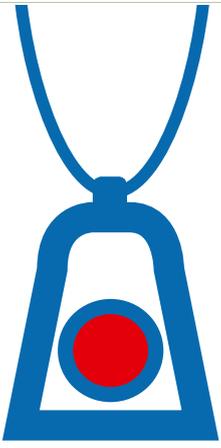
Vorabinfo für Interessenten unter der Telefonnummer: 03641 5075-08 (Di. und Do. 14 -18 Uhr).



DAS KORIAN-NETZWERK IN DEUTSCHLAND

Die Korian-Gruppe ist aktuell die Nummer 1 auf dem europäischen Pflegemarkt: In Deutschland sind es insgesamt in 223 Einrichtungen. 13.500 Mitarbeiter betreuen Pflegebedürftige in den Bereichen Stationäre Pflege, Kliniken,

Betreutes Wohnen und Ambulante Pflegedienste. Menschen stehen bei Korian an erster Stelle – das Unternehmen engagiert sich seit mehr als 30 Jahren im sozialen Bereich. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.korian.de



Hausnotruf

DIE KUNST, DEN ALLTAG ALLEIN ZU MEISTERN

Nützliche Hilfsmittel / technische Alltagshilfen

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 genug Bewegungsfläche vorhanden ist.

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 sind 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-Unterduche und Warmluft-Trocknung.



einfaches Handy mit Notrufknopf

Ein technisches Hilfsmittel ist die Funk- bzw. Wohnumfeldsteuerung, mit der Sie durch Sprachbefehle Beleuchtung, Jalousien, Heizung, Türsprechanlage und alle möglichen HiFi-Anlagen bedienen können. Das Bedienen des Telefons lässt sich mit einer größeren Tastatur, einem Hörverstärker und einer Freisprecheinrichtung um einiges vereinfachen. Ebenso gibt es Hörverstärker für die Türklingel.

Sicherheit in Notsituationen kann ein Hausnotruf bieten, der sich als Armband oder Halsband immer in Ihrer Greifnähe befindet. Neben dem Hausnotruf gibt es auch den Notruf für unterwegs, ob über Handy, Armbanduhr oder andere Geräte.

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.

Beratung, mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, bekommen Sie in der Wohnberatung und Beratungsstelle Alter & Technik, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet.

Hausnotruf – Hilfe auf Knopfdruck – rund um die Uhr

Der Hausnotruf kann alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bieten, zum Beispiel bei einem Sturz, plötzlicher Schwäche oder akuten Beschwerden. Auch falls Sie versehentlich Fremden die Tür geöffnet haben (z. B. bei Haustürgeschäften) und sind unsicher oder verängstigt, kann der Druck auf den Notrufknopf und der Kontakt zur Notrufzentrale Schutz bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme von verschiedenen Anbietern. Die Anwendung ist einfach. Sie tragen einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, meldet sich die Zentrale über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Die Notrufzentrale benachrichtigt, je nachdem wie es mit Ihnen vereinbart wurde, Angehörige, den ambulanten Pflegedienst oder je nach Einschätzung der Situation den Notarzt.

Die Kostenübernahme der Grundgebühr kann bei vorliegendem Pflegegrad bei der Pflegekasse beantragt werden.

ALTER UND TECHNIK

Wir beraten Sie zu technischen Hilfen im Alter

Neben dem Thema Wohnen beraten wir Sie in der Wohnberatung zu neuen technischen Entwicklungen, die das Leben unterstützen.

Beratungsschwerpunkte Alter & Technik:

- ▶ Kommunikationssysteme (Telefone, Hausnotruf, Notruf für unterwegs, Rufverstärker Tür- und Telefonklingel)
 - ▶ Computertechnik (Laptop, Tablet, Smartphone, auch Einstellungen für Sehbehinderte)
 - ▶ Beleuchtungssysteme (Nachtlichter und Bewegungslichter, Licht- und Farbgestaltung)
 - ▶ Einbruchschutz/Sicherheitstechnik für Wohnung und Haus
 - ▶ altersgerechte Assistenzsysteme, Hausautomation
- Die Beratung ist kostenfrei, neutral und auch als Hausbesuch möglich!

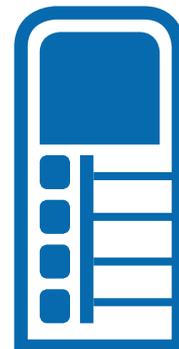
Unsere Beratung erfolgt mit Unterstützung ehrenamtlicher Technikberater. Sie sind Experten in den verschiedenen technischen Themenbereichen. Ulrich Gräfe berät als Technikexperte zum Thema Einbruchschutz, Udo Buchholz zum Thema Seniorentelefone. Joachim Winter und Dr. Gotthard Weißflog geben Unterstützung bei den o. g. Problemen mit verschiedenster Computertechnik. Dr. Weißflog ist außerdem Experte für modernste Lichttechnik.

Der Kontakt zu den ehrenamtlichen Technikberatern und zur Computerhilfe erfolgt über die Wohnberatung oder das Seniorenbüro.

Es gibt eine große Anzahl spezieller technischer Hilfsmittel für Menschen mit einer Hörbehinderung (Rauchmelder, Rufverstärker, spezielle Wecker ...). Es beraten Sie auch die Beratungsstelle für Hörgeschädigte der Diakonie (Kontakt Seite 42) sowie die Hörgeräteakustiker.



Von links: Udo Buchholz, Joachim Winter, Ulrich Gräfe, Martin Kühne



GPS Uhr mit Ortungsfunktion

Was ist „Ambient Assisted Living“, abgekürzt AAL?

Stichworte dazu sind auch: Kommunikation, Sicherheit, Gesundheit, Komfort, Messgeräte, Sensoren, Hörbeeinträchtigung, Sehbeeinträchtigung. Das Thema ist seit einigen Jahren verstärkt in den Medien. Es geht um neue Technologien, die im Alltag die Lebensqualität erhöhen, benutzerfreundlich und unauffällig sind. Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energieverbrauch als auch für ein komfortables, selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewendet.

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

- ▶ automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- ▶ Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche
- ▶ individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Mediensteuerung
- ▶ 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 (schlüssellos) zur Türöffnung
- ▶ Automatische Flurbeleuchtung/ Bewegungsmelder

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. Diese Technik gibt es von verschiedenen Anbietern.



Broschüre Clevere Alltagshelfer, Fotos: Stefan Eberhardt



Technische Alltagshelfer, Foto: Steffen Walther

Technische Hilfen im Alter

Unser Infoheft „Clevere Alltagshelfer und Unterstützungssysteme für die ältere Generation“, mit technischen Alltagshilfen und Hilfsmitteln erhalten sie in der Wohnberatung, dem Seniorenbüro, dem Pflegestützpunkt und in den Seniorenbegegnungsstätten. Unsere Broschüren finden Sie auch auf unseren Internetseiten.

Weiteres Infomaterial zum Thema „Alter & Technik“, finden Sie auch im Internet, Angabe der Internetseiten siehe Seite 44.

Sicherheitsnotruf - Deutschland GmbH

Ihr Hausnotruf für alle Lebenslagen.

Telefon: 0371 57388200

Rufen Sie noch heute an und informieren Sie sich über die Vorteile des Sicherheitshausnotrufes.

Jetzt NEU

DORO CARE Mobiltelefone

Doro Secure 681IP

auch für unterwegs: Ihr seniorengerechtes NOTRUF HANDY

für mehr Sicherheit und Unabhängigkeit

www.snd-sicherheitsnotruf.de · info@sicherheitshausnotruf.de



(Foto oben) Nachlichter,
Bewegungsmelder,
Foto: Steffen Walther

Armband mit
Erinnerungsfunktion
Foto: Steffen Walther



Knöpfhilfe



© Rich Koele / Fotolia

Universalfernbedienung



Drehhilfe



Ruftonverstärker, Foto: Steffen Walther

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 barriere-

frei ist und 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?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschticher befestigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hauseingang	ja	nein
Gibt es Platz, um Einkäufe bequem abzustellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Haustür überdacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine einbruchssichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstür gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hausflur und Treppenhaus	ja	nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um z. B. einen Rollator abzustellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, damit Sie die Wohnung sicher erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die Stufen optisch klar voneinander abheben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

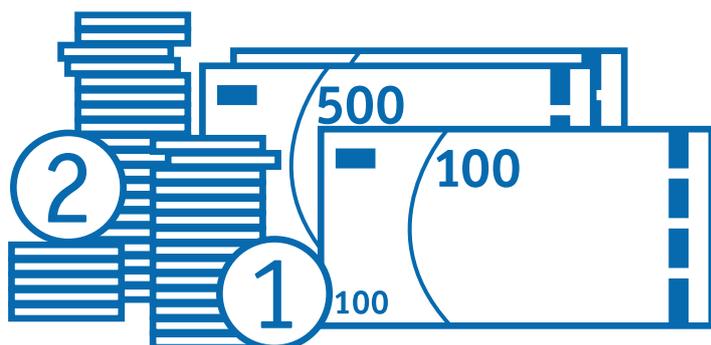


CHECKLISTE „EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN“

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

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

Bad und WC	ja	nein
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen? Hat es die richtige Höhe, benötigen Sie Haltegriffe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Benötigen Sie Hilfsmittel, wie einen Badewannenlift oder Duschhocker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet? Können Sie sich auch im Sitzen im Spiegel sehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht die Badezimmertür nach außen auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Böden, Fußboden, Dusche, Badewanne rutschfest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



FINANZIERUNGS- UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN VON WOHNUNGSANPASSUNG UND HILFSMITTELN

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie sich umfassend beraten lassen. Die Wohnberatung bietet eine neutrale Beratung, mögliche Varianten können besprochen werden. Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung von baulichen Maßnahmen wichtig. Ein Antrag auf Fördermittel oder den Zuschuss der Pflegekasse muss immer vor Beginn der Maßnahme gestellt werden.

Bei einem Eingriff in die Bausubstanz benötigen Sie die Zustimmung Ihres Vermieters. Er kann Auflagen erteilen oder auf einen Rückbau bestehen (§§554a BGB), wenn Sie

aus der Wohnung ausziehen. Ist eine bauliche Wohnungsanpassung aus technischen oder finanziellen Gründen nicht möglich oder weil der Vermieter keine Zustimmung erteilt, so sollte man einen Umzug nicht ausschließen.

Die Kosten für Umbaumaßnahmen können sehr unterschiedlich, zum Teil erheblich sein. Manchmal reichen allerdings schon kleine Veränderungen, wie das Anbringen von Haltegriffen, die Beseitigung von Gefahrenquellen, der Einsatz von Hilfsmitteln (z. B. Badewannenlift, Toiletten-sitzerhöhung, Gehhilfen), um den Alltag zu erleichtern.

Finanzierung

Fördermöglichkeiten – Maßnahmen der Wohnungsanpassung

Leistungsträger (Kontakt)	Leistungsart				Anspruchsberechtigte
	Hilfsmittel	Wohnungsanpassung/ Umbau	Bau/ Erwerb von barrierefreiem Wohnraum	Umzug	
Krankenversicherung Krankenkasse	X				Versicherte der Krankenkassen
Pflegeversicherung Pflegekasse	X	X		X	Versicherte der Pflegekassen ab Pflegegrad 1
Kfw-Bank Förderprogramme - Darlehen - Zuschuss (Mittel können zum Ende des Jahres aufgebraucht sein)		X auch Maßnahmen zum Einbruchschutz (siehe Seite 33)			Privatpersonen und Vermieterunabhängig von Alter, Behinderung, Einkommen und Vermögen

Leistungsträger (Kontakt)	Leistungsart				Anspruchsberechtigte
	Hilfsmittel	Wohnungsanpassung/ Umbau	Bau/Erwerb von barrierefreiem Wohnraum	Umzug	
Thüringer Landesverwaltungsamt		X			nur für Vermieter
Sozialhilfeträger Fachdienst Soziales Jena	X	X		X	Anspruchsberechtigte auf Leistungen der Sozialhilfe
Unfallversicherung (Berufsgenossenschaft, Unfallversicherungsträger)	X	X	X	X	Personen mit Behinderung durch Arbeitsunfall / Wegeunfall, Berufskrankheit
Kriegsopferfürsorge / Opferentschädigung Thüringer Landesverwaltungsamt Weimar	X	X		X	Opfer von Gewalttaten: Impfgeschädigte, Wehr- und Zivildienstgeschädigte, Kriegsbeschädigte und Hinterbliebene, Opfer SED/DDR Unrecht
Stiftungen je nach Stiftungszweck	X	X		X	Anspruchsberechtigte je nach Stiftungszweck
Mietumlage: Sprechen Sie bei Bedarf Ihren Vermieter an, ob er sich an den Kosten beteiligt. Die Finanzierung kann auch über eine Mieterhöhung, ggfs. eine Mischfinanzierung aus Eigenanteil und Mieterhöhung erfolgen.					
Wohnungsbauförderung der Länder: Die Thüringer Aufbaubank fördert verschiedene Programme (Wohnraumförderung Bestand, Neubau, Modernisierung). Bei einem anerkannten Grad der Behinderung können vergünstigte Berechnungen, z. B. des einzubringenden Eigenanteils, wirksam werden. (zum Zeitpunkt der Erstellung dieser Broschüre – keine spezielle Förderung für barrierefreies Umbauen für Mieter oder Eigenheimbesitzer).					

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen sind möglich. Auf den folgenden Seiten finden Sie genauere Erklärungen zu den einzelnen Fördermöglichkeiten.

Die Finanzierungsmöglichkeiten von Umbaumaßnahmen und Hilfsmitteln im Einzelnen:

Gesetzliche Krankenkasse:

Krankenkassen finanzieren ausschließlich Hilfsmittel, die im Einzelfall erforderlich sind, um den Erfolg einer Krankenbehandlung zu sichern, einer drohenden Behinderung vorzubeugen oder eine Behinderung auszugleichen. Voraussetzung für die Bewilligung von Hilfsmitteln ist eine ärztliche Verordnung. Diese sollte enthalten: die Diagnose und Begründung der medizinischen Notwendigkeit, die Bezeichnung des Hilfsmittels ggfs. die Hilfsmittelnnummer. Maßgeblich (aber nicht ausschließlich) ist das Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenkassen. Jeder Antrag wird individuell geprüft. Finanziert werden Seh- und Hörhilfen, Körperersatzstücke, orthopädische und andere Hilfsmittel, wie zum Beispiel: „Besondere Haltegriffe, Badewannenlifter, Duschhocker, Duschstühle, Badebretter, Toilettensitzerhöhungen, Gehhilfen, Rollatoren, Rollstühle, Pflegebett, elektrischer Betteinlegerahmen, Umsetzhilfen, Aufstehhilfen“.

Für die Hilfsmittel bestehen unterschiedliche Versorgungsvereinbarungen, die Versorgung orientiert sich an den im Lager vorhandenen Produkten und den Nutzungserfordernissen. Es besteht also kein Anspruch auf ein bestimmtes Produkt. Wenn für Sie nur ein bestimmtes Produkt in Frage kommt, ist es wichtig, den Bedarf in der Verordnung genau zu beschreiben und zu begründen. Bei Ablehnung haben Sie die Möglichkeit des Widerspruchs.

Viele Hilfsmittel gibt es auch im Einzelhandel zu kaufen. Zu bedenken ist, dass Hilfsmittel immer individuell und fachgerecht angepasst werden sollten, damit sie auch in vollem Umfang wirksam werden können. Sanitätshäuser bieten den Vorteil einer fachgerechten Beratung, sie kommen in der Regel ins Haus, damit Hilfsmittel vor Ort ausprobiert und angepasst werden können. Notwendige Reparaturen oder Wartungsarbeiten werden vom Sanitätshaus übernommen oder organisiert.

Die Kosten der Hilfsmittel werden von der Krankenkasse übernommen, jedoch ist von Versicherten, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, ein Eigenanteil zu zahlen.

Fast alle Hilfsmittel werden leihweise zur Verfügung gestellt und an das Sanitätshaus zurückgegeben, wenn sie nicht mehr benötigt werden.

Private Krankenversicherung:

Die Hilfsmittelversorgung ist im Vertrag privatrechtlich geregelt und kann auch ausgeschlossen sein. Häufig entspricht das Leistungsangebot dem der gesetzlichen Krankenkassen.

Leistung der Beihilfestellen:

(Beamtenrechtliche Krankenfürsorge) Das Leistungsangebot entspricht dem der gesetzlichen Krankenkassen.

Pflegekassen:

Nach dem SGB XI §40 gewährt die Pflegekasse pflegebedürftigen Menschen technische Pflegehilfsmittel und wohnumfeldverbessernde Maßnahmen. Voraussetzung ist, dass die Einstufung in einen Pflegegrad vorliegt und durch die Maßnahme die häusliche Pflege erleichtert oder ermöglicht wird oder eine selbständigere Lebensführung unterstützt wird. Zu den technischen Hilfsmitteln gehören zum Beispiel: ein Pflegebett, der Hausnotruf oder andere Hilfsmittel, die zur Erleichterung der Pflege notwendig sind.

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen sind überwiegend bauliche Maßnahmen, die mit einem wesentlichen Eingriff in die Bausubstanz verbunden sind, zum Beispiel: Badumbau (u. a. Einbau bodengleiche Dusche), Türverbreiterungen, Entfernen von Schwellen, Verlegen rutschfester Bodenbeläge), Anbringen von Handläufen und Haltegriffen, fest installierte Rampen, Treppenlifte, Ein- und Umbau von Mobiliar, Veränderung der Raumgeometrie.

Der Zuschuss beträgt bis zu 4.000,- Euro für alle im Zeitraum der Antragstellung notwendigen Maßnahmen. Unter bestimmten Voraussetzungen kann er auch wiederholt bewilligt werden, zum Beispiel, aufgrund einer starken Verschlechterung des Gesundheitszustandes oder einer neuen Diagnose, die weitere Maßnahmen der Wohnungsanpassung notwendig macht.

Der Antrag muss vor Beginn der Maßnahme an die Pflegekasse gestellt werden, erst nach Bewilligung kann mit dem Umbau begonnen werden. Neben der Beschreibung der Maßnahme muss mindestens ein Kostenvoranschlag (fragen Sie dazu Ihre Pflegekasse) eingereicht werden, oft auch eine Einverständniserklärung des Vermieters. Ein Foto der Ausgangssituation und ein Skizze der geplanten Maßnahme mit einer kurzen Begründung kann das Verfahren erleichtern.

Reicht der Zuschuss der Pflegekasse nicht aus und es sind bei geringem Einkommen keine Eigenmittel vorhanden, ist

zur Übernahme der übersteigenden Kosten eine Antragstellung beim Sozialhilfeträger möglich.

Auch für mehrere, maximal vier in einem Haushalt oder einer Pflegewohngruppe wohnende Personen, kann der Zuschuss bewilligt werden. Für die Neugründung von Pflegewohngruppen gibt es einen Förderbetrag sowie je Bewohner einen monatlichen Betrag für die organisatorischen, verwalterischen und pflegerischen Tätigkeiten in der Pflegewohngruppe. Lassen Sie sich dazu entsprechend beraten.

Ist ein Anpassen der Wohnung aufgrund finanzieller oder baulicher Gegebenheiten nicht möglich oder sinnvoll, kann der Zuschuss der Pflegekasse auch für die Kosten eines Umzuges in eine barrierefreie Wohnung bewilligt werden, der Anspruch wird im Einzelfall geprüft.

Leistungen der privaten Pflegeversicherung:

Das Leistungsangebot entspricht dem der gesetzlichen Pflegekassen. Beratung bekommen Sie auch bei: Compass Private Pflegeberatung.

Bundesmittel: Förderprogramm der KfW „Altersgerecht Umbauen“, auch Förderung zum Einbruchschutz:

Das Förderprogramm ist unabhängig vom Einkommen, gesundheitlichen Einschränkungen oder dem Alter. Gewährt werden kann ein Zuschuss (Programm 455) oder ein Darlehen (Programm 159) für den barrierefreien Umbau und Maßnahmen des Einbruchschutzes. Anträge auf einen Zuschuss sind nur möglich, solange die aus dem Bundeshaushalt bereitgestellten Gelder im Verlauf des Jahres noch nicht aufgebraucht sind. Zum Zeitpunkt der Erstellung dieser Broschüre, Stand Januar 2018, kann nur ein Zuschuss zum Einbruchschutz beantragt werden. Über eine Fortführung des Zuschusses zum barrierefreien Umbauen ist derzeit noch nicht entschieden.

Als zinsgünstiger Kredit können 100 % der förderfähigen Kosten, maximal jedoch 50.000,- Euro pro Wohneinheit, gewährt werden. Die Antragstellung für den Zuschuss erfolgt direkt bei der KfW-Bank, der Antrag für den Kredit erfolgt über die Hausbank.

Gefördert werden Maßnahmen in den folgenden Bereichen:

1. Wege zu den Gebäuden und zum Wohnumfeld
2. Eingangsbereich und Wohnungszugang
3. Vertikale Erschließung/Überwindung von Niveauunterschieden
4. Anpassung der Raumgeometrie
5. Maßnahmen an Sanitärräumen
6. Orientierung, Kommunikation und Unterstützung im Alltag
7. Gemeinschaftsräume, Mehrgenerationenwohnen

Die Förderbausteine und Erklärungen zu den einzelnen förderfähigen Maßnahmen finden Sie in der Anlage „Technische Mindestanforderungen für altersgerechte Umbauten“ der KfW-Bank im Internet unter www.kfw.de unter „Altersgerecht Umbauen“. Sie können sich für Infomaterial der KfW auch an die Wohnberatung wenden. Das Förderprogramm kann mit weiteren Programmen, z. B. „Energieeffizient Sanieren“ kombiniert werden.

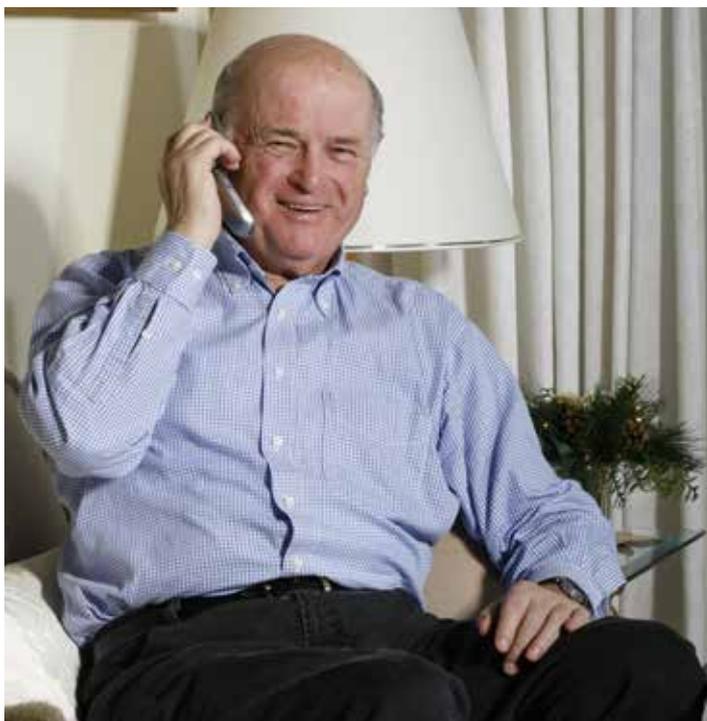
Sozialhilfeträger:

Das Sozialamt kann Leistungen zur Verbesserung der Wohnsituation älterer und behinderter Menschen gewähren. Der Anspruch wird im Einzelfall geprüft. Sozialhilfe wird nachrangig, nach Ansprüchen bei anderen Leistungsträgern, gewährt. Es werden Einkommens- und Vermögensverhältnisse des Antragsstellers geprüft. Die Leistung kann auch ergänzend erfolgen, wenn der Zuschuss der Pflegekasse für die erforderliche Maßnahme zur Wohnungsanpassung nicht ausreicht.

Wohnungsbauförderung der Länder:

Thüringer Aufbaubank: fördert verschiedene Programme (Wohnraumförderung Bestand, Neubau, Modernisierung). Bei einem anerkannten Grad der Behinderung können vergünstigte Berechnungen, z. B. des einzubringenden Eigenanteils, wirksam werden. (Zum Zeitpunkt der Erstellung dieser Broschüre gibt es keine spezielle Förderung für barrierefreies Umbauen für Mieter.)

Thüringer Landesverwaltungsamt: Förderprogramm 2016/2017: gefördert wurde barrierefreier Umbau für Vermieter, das Programm wird 2018 fortgesetzt.



Aktuelle Informationen zur Wohnungsbauförderung bekommen Sie in der Stadtverwaltung Jena, Team Wohnen: Telefon: 03641 49-4300

Gesetzliche Unfallversicherung / Berufsgenossenschaft:

Leistungen für Betroffene von Arbeitsunfall / Wegeunfall, Berufskrankheit

Rehabilitationsträger:

Leistungen werden behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen gewährt. Leistungen zur Wohnungsanpassung werden nur dann gewährt, wenn sie dazu dienen, die Teilhabe am Arbeitsleben zu sichern.

Träger der Kriegsopferfürsorge / Opferentschädigungsgesetz:

Leistungen nach dem Bundesversorgungsgesetz und dem Opferentschädigungsgesetz können folgenden Personengruppen gewährt werden: Kriegsbeschädigten und Kriegshinterbliebenen, Wehr- und Zivildienstgeschädigten, Opfern von Gewalttaten, Impfgeschädigten, Opfern politisch motivierter Strafverfolgungsmaßnahmen (z. B. SED-/DDR Unrecht). Dabei kommen auch Leistungen des Versorgungsamtes in Frage, Kapitalabfindung oder orthopädische Versorgung.

Stiftungen:

Entsprechend dem Stiftungszweck können Einzelpersonen finanziell unterstützt werden.

Vermieter:

Sprechen Sie Ihren Vermieter an, ob er sich an Kosten beteiligt oder die Finanzierung über eine Mietumlage möglich ist.

Steuererleichterungen:

Behindertengerechte Umbaumaßnahmen in einer Mietwohnung oder im selbst genutzten Eigenheim können bei der Einkommenssteuererklärung teilweise geltend gemacht werden.

Weitere Informationen zur Finanzierung: Internetseite des Bundesverbandes der Verbraucherzentralen: www.baufoerderer.de/finanzieren-foerdermittel

Fördermitteldatenbank: www.foederdata.de Förderungen der Städte, Landkreise, Energieversorger, Bundesländer und des Bundes für alle Vorhaben im Bereich Bauen, Sanieren und Energiesparen. Die Nutzung des Portals ist für Privatpersonen kostenfrei.

Diese Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und entspricht dem aktuellen Stand zum Zeitpunkt der Erstellung dieser Broschüre.

WOHNRAUMBÖRSE – FÜR ROLLSTUHLGEEIGNETE WOHNUNGEN IN JENA



© Colourbox.com

Auf der Website der Wohnberatung bieten wir eine Informationsplattform für freie rollstuhlgeeignete Wohnungen in Jena und dem nahen Umland.

Stadtteil	Zimmer	Größe	Kaltmiete	Details
Liliental	2	73,00	697,00	Details
Jena-Zentrum	2	53,00	449,00	Details

Wohnungssuchende, die barrierefreien Wohnraum benötigen, ob als Rollstuhlfahrer oder weil sie einen Rollator oder Gehhilfen nutzen, können passenden Wohnraum finden. Auch soziale Beratungsstellen können sich schnell einen Überblick verschaffen, ob für Ratsuchende eine passende Wohnung angeboten wird.

Bei Interesse haben Sie die Möglichkeit, sich über die angegebenen Kontaktdaten sofort mit dem Vermieter in Verbindung zu setzen.

Vermieter (Wohnungsunternehmen, Wohnungsgenossenschaften, private Vermieter) können in der Wohnraumbörse kostenfrei rollstuhlgeeignete Wohnungen inserieren.

<http://www.wohnberatung-jena.de>

<http://www.wohnberatung-jena.de/wohnraumboerse.html>

WOHNUNGSANPASSUNG BEI DEMENZ

Bei dem Krankheitsbild Demenz ist ein ganzheitlicher Blick aus verschiedenen Perspektiven, einmal auf den Menschen selbst, seine Wohn- und Lebensbedingungen, seinen Alltag und den der pflegenden Angehörigen besonders wichtig. Die Wohnung und das Wohnumfeld spielen eine zentrale Rolle. Die Anpassung des Wohnbereiches muss entsprechend dem Einzelfall immer auf das Krankheitsbild und das Stadium der Erkrankung abgestimmt und ggf. später angepasst werden. Eine Umgestaltung sollte daher sehr sensibel und in kleinen Schritten erfolgen. Wichtig ist, die Reaktion des Betroffenen zu beobachten.

Die gleiche Maßnahme kann bei einer Person mit Demenz richtig und bei einem anderen Menschen völlig falsch sein. Es ist unerlässlich, Gewohnheiten und die Biographie des Menschen einzubeziehen.



Tipps zur Sicherheit

- aktuelles Foto vom Erkrankten vorliegen haben (bei Weglauftendenzen)
- SOS Kettchen o. a. Identifikationsmöglichkeiten (in Kleidung, Taschen)
- von wichtigen Dokumenten Duplikate anlegen (Papiere, Schlüssel, Brille)
- Reinigungsmittel und Chemikalien (Rasierwasser, Nagellackentferner) wegschließen
- Medikamente nur bedingt zugänglich machen (z. B. Tagesdosis)
- Elektrogeräte im Badezimmer (Fön, Rasierer) bei Missbrauchsgefahr ggf. entfernen
- sicherheitskritische Geräte entfernen/wegschließen (Werkzeuge, scharfe Messer, Gartengeräte, Küchenmaschinen ...)

- ▶ Herdsicherung/Herüberwachung (Dauer der Stromzufuhr kann eingestellt werden, Herd schaltet sich bei Überhitzung automatisch ab), Gasherde abschaffen (es gibt keine Sicherungssysteme!), ggf. auch Elektroherd entfernen
- ▶ Bügeleisen nur unter Aufsicht verwenden oder Gerät mit automatischer Abschaltung verwenden
- ▶ Universalschloss in der Eingangstür einbauen (Tür kann in kritischen Situationen auch von außen geöffnet werden, wenn von innen der Schlüssel steckt)
- ▶ Glastüren sichtbar machen (Aufkleber)
- ▶ Zugang zur Gasheizung verhindern (der Gashahn kann z. B. in einem abschließbaren Kästchen eingebaut werden)
- ▶ Nachtlichter auf dem Weg vom Schlafzimmer zur Toilette
- ▶ Babyphone (gute Lösung, wenn Angehörige sofort reagieren müssen, sobald der Erkrankte aufwacht, jedoch kann es die Nachtruhe des Pflegenden erheblich stören, da auch das kleinste Geräusch übertragen wird)
- ▶ Kindersicherung an den Steckdosen montieren
- ▶ Mülleimer vor dem Ausleeren kontrollieren
- ▶ giftige Pflanzen im Haus und Garten beseitigen
- ▶ Rauchmelder installieren (evtl. in Kombination mit einem Hausnotrufgerät)
- ▶ möglichst nur draußen rauchen, nicht alleine rauchen, Mülleimer aus Metall, schwer entflammbare Bettwäsche, Gardinen etc. (insbes. bei Rauchern)

Insbesondere bei Sicherungsmaßnahmen ist immer zwischen der Notwendigkeit auf Grund von Selbst- und/oder Fremdgefährdung und dem Selbstbestimmungsrecht des Erkrankten abzuwägen.

Allgemeine Tipps

- ▶ Vereinfachung des Wohnumfeldes (Teppiche herausnehmen, Reduzierung der Möbel, keine Mustertapeten), Lieblingsmöbel/Lieblingssessel behalten
- ▶ Wohnung mit Orientierungspunkten ausstatten (z. B. Stuhl am Küchentisch, Zeitung immer an gleiche Stelle legen)
- ▶ Schilder mit Symbolen, Fotos oder Schrift an Türen und

Schränken anbringen (können den Betroffenen helfen zurechtzukommen, ohne jemanden fragen zu müssen)

- ▶ Schränke offen lassen, nicht notwendige Türen aushängen
- ▶ Öffnungsrichtung der Tür sollte den Blick in den Raum freigeben, damit sofort klar ist, um welches Zimmer es sich handelt
- ▶ Merkhilfen bereitstellen (z. B. Notiztafel, Kalender mit Abreißblättern, Fotos mit Namen versehen)
- ▶ Uhren mit großen arabischen Zahlen, eventuell lautem Tickgeräusch verwenden
- ▶ Spezialtelefon mit großen Tasten oder Fotos
- ▶ Immer gleiche Artikel einkaufen (Shampoo, Seife, Socken etc. ...)
- ▶ Spiegel können Verwirrung und Ängste auslösen, in fortgeschrittenem Stadium der Krankheit erkennt der Betroffene sich selbst nicht mehr im Spiegel (abdecken oder ggf. entfernen)
- ▶ Sorgen Sie überall in der Wohnung für helles, blendfreies Licht (500 Lux) und vermeiden Sie Schattenbildung, Fußböden sollten nicht spiegeln
- ▶ Bei Tendenz zum Weglaufen: u. a. möglich Einbau von Bewegungsmatten (reagieren auf Gewichtsveränderung und geben akustisch Meldung), Glöckchen an der Tür anbringen (läutet wenn der Raum verlassen wird), Chip im Schuh (kann auf bestimmten Radius eingestellt werden und gibt Signal, wenn dieser verlassen wird oder weitere Ortungssysteme)
- ▶ Badezimmer-Schlüssel entfernen (denn der Betroffene ist vielleicht noch in der Lage die Tür abzuschließen, kann sie aber vielleicht nicht mehr öffnen) oder Einbau eines Schlosses, das von außen geöffnet werden kann
- ▶ Badezimmertür möglichst nach außen zu öffnen
- ▶ Einbau eines Temperaturbegrenzers (Verbrühungsschutz) an Armaturen
- ▶ Waschmaschine und Geschirrspüler mit Aqua-Stopp ausrüsten
- ▶ sicherstellen, dass ein Überlauf an Waschbecken, Dusche und Badewanne vorhanden ist, bzw. der Ablauf nicht verschlossen werden kann
- ▶ Badezimmerutensilien (Handtuch, Zahnbecher, Zahnbürste, Kamm etc.) in gleicher Farbe bereitstellen

(Dies sind nur Auszüge aus dem Informationsmaterial zur Wohnungsanpassung, es ist keine vollständige Auflistung der Möglichkeiten)

Lassen Sie sich als Angehörige zum Thema Demenz und den Unterstützungsangeboten, u. a. Angehörigen-schulungen, Pflegekursen und den Leistungen der Pflegekassen rechtzeitig beraten. Der Umgang mit Demenz ist eine Herausforderung und kann mit hilfreichen Tipps erlernt und erleichtert werden. Zur Entlastung können Sie verschiedene Möglichkeiten nutzen, zum Beispiel Kurzzeitpflege, eine Tagespflegeeinrichtung oder stundenweise Betreuungsangebote (außerhalb oder im privaten Umfeld). Auch eine Selbsthilfegruppe, in der

Karte mit
Ortungssystem
und Uhr



Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, kann entlastend sein. Nehmen Sie frühzeitig Hilfe an.

Sicher ist es für an Demenz Erkrankte günstig, lange im vertrauten Umfeld zu leben, auf Dauer ist es aber oft nicht möglich. Beraten Sie sich rechtzeitig zu alternativen Wohnangeboten, wenn das eigenständige Wohnen nicht mehr möglich ist oder die Versorgung Sie als Angehörige zunehmend überlastet.

Hausgemeinschaften beziehungsweise betreute Wohngruppen für an Demenz Erkrankte haben den Vorteil, dass die Betroffenen einen Großteil ihrer Ressourcen im Alltag noch nutzen können. So finden beispielsweise gemeinsames Kochen und Tischdecken statt. Es gibt qualifiziertes Personal, welches rund um die Uhr für die Betroffenen da ist.

Informationen zu Demenz erhalten Sie u. a. bei der Alzheimer Gesellschaft Thüringen e. V., Pfeiffersgasse 12, 99084 Erfurt, Telefon: 0361 60255744, E-Mail: info@alzheimer-thueringen.de, www.alzheimer-thueringen.de, dem Pflegestützpunkt und der Wohnberatung (Wohnungsanpassung, Wohnformen bei Demenz – Angebote in Jena).

WENN DAS LEBEN PLÖTZLICH KOMPLEX WIRD ...

Sie sind unvermittelt pflegebedürftig geworden? Die Betreuungssituation zu Hause ist unüberschaubar? Als pflegende Angehörige wünschen Sie sich Beratung und Unterstützung im Alltag?



Ich biete Ihnen Hilfe in komplex gewordenen Lebenssituationen, berate Sie zu Leistungen der Pflegeversicherung, zu Pflegegraden oder zu Ihrem Anspruch auf Verhinderungspflege. Gemeinsam erarbeiten wir das, was für Ihre Entlastung im Pflegealltag nötig ist.

Sie haben Fragen? Gerne berate ich Sie!

Magdalene Neye
Case Managerin nach DGCC
Krankenschwester, Palliative Care
AWO Kreisverband Jena-Weimar e. V.
Telefon: 0175 6838092
E-Mail: casemanagement@awo-jena.weimar.de

Wohn- und Demenzzentrum Lobeda



**Sie suchen ein gemütliches Zuhause im Alter?
Sie möchten selbständig bleiben, aber Gemeinschaft erleben?**

In Jena-Lobeda entstehen in Kooperation mit jenawohnen zwei Demenz-WGs sowie betreute Wohneinheiten.

Eröffnung im Frühjahr 2019!

- 2 Hausgemeinschaften für je 12 Personen in Einzelzimmern
- 23 barrierefreie Apartments, demenzsensible Architektur
- großzügiger, begrünter Innenhof mit Duftgarten
- hauseigenes Café als Treffpunkt und Genussinsel
- Arztpraxis und Ambulanter Pflegedienst im Haus
- kurze Wege zu Klinikum, Apotheken und Einkaufsmöglichkeiten

Ansprechpartner:

Frank Burkert

Tel: 0170 - 76 19 735

E-Mail: wdz.lobeda@awo-jena-weimar.de

Infos unter: www.awo-jena-weimar.de



SICHERUNG VON HAUS UND WOHNUNG

Sie möchten für Ihre Sicherheit vorsorgen? Wir bieten Ihnen kostenfreie und neutrale Beratung zum Einbruchschutz und zu Risiken durch Kriminalität. Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustür zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen.

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 „Bekanntnen“!

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 liefert.
- Hilfreich ist auch eine Schutztür aus Stahl, die eine abschreckende Wirkung haben kann.
- Zudem kann die Haustür mit einer zusätzlichen Türsicherung, wie einem Türschloss oder einem Sicherheitsschließblech, aufgerüstet werden.



Beratung durch die Polizei:

- ▶ Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- ▶ Überlegen Sie sich Folgendes, falls 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!

Kontaktstellen Beratung zum Einbruchschutz:

Polizeiliche Beratung zu Sicherheit und Einbruchschutz

Leiter der Beratungsstelle:

Steffen Pönisch, Kriminalhauptkommissar

Telefon: 03641 811522

E-Mail: beratungsstelle.lpi.jena@polizei.thueringen.de

Herr Pönisch berät zu nahezu allen Deliktsfeldern, beispielsweise zu folgenden Themenbereichen:

- ▶ Einbruchschutz
- ▶ Sicherheit im Urlaub
- ▶ Sicherheit rund um Geld und unbare Zahlungsmittel
- ▶ Technische Sicherungsmöglichkeiten
- ▶ Schutz vor Haustürgeschäften und Trickbetrügnern
- ▶ Sicherheit rund um das Fahrrad und Kraftfahrzeug
- ▶ Sicherheit im privaten Wohnbereich

Neu ist das Beratungsmobil der Thüringer Landespolizei, mit dem Herr Pönisch zur anschaulichen Beratung zu Ihnen kommen kann, wenn sich mehrere Mieter oder eine Hausgemeinschaft zusammenschließen. Im Beratungsmobil kann Sicherheitstechnik gezeigt und erklärt werden.

Wohnberatung/ Beratung Alter & Technik

kostenfreie Beratung zu technischen Möglichkeiten des Einbruchschutzes

Ehrenamtlicher Berater: Ulrich Gräfe

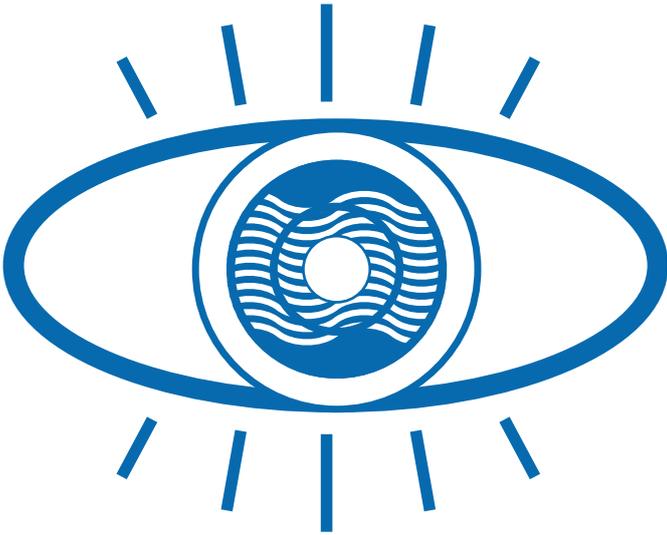
(Kontakt über die Wohnberatung für Senioren)

Umfangreiche Informationen zum Thema Einbruchschutz finden Sie auch auf www.k-einbruch.de

Finanzielle Förderung zum Einbruchschutz unter Finanzierung kfw Bank (Seite 31 / 33)



Mobile Beratung, Einbruchschutz, Steffen Pönisch Kriminalhauptkommissar Jena



WOHNUNGSANPASSUNG BEI SEHSTÖRUNGEN

Naturgemäß lässt die Sehkraft im Alter nach, aber auch Erkrankungen wie Diabetes, Venenerkrankungen oder eigenständige Augenerkrankungen (u. a. Glaukom „grüner Star“, Makula-Degeneration) können vorliegen. Keinesfalls sollten Sie nachlassende Sehschwäche einfach als altersbedingt hinnehmen, sondern sich untersuchen und umfangreich beraten lassen.

Zunehmende Einschränkungen des Sehvermögens oder sogar Blindheit erfordern Veränderungen in der Wohnung.

Können Sie einzelne Gegenstände oder Bereiche der Wohnung nicht mehr erkennen oder richtig nutzen, gibt es folgende Möglichkeiten:

- ▶ Licht sorgt für Wohlbefinden, Beleuchtung entsprechend anpassen, ausreichende Beleuchtungsstärke, besonders an Arbeitsflächen und Leseplatz sowie blendfreie Beleuchtung mit angenehmer Lichtfarbe
- ▶ Vermeiden Sie ungünstige Schattenbildung
- ▶ Verwendung von kontrastreichen Farben und Materialien, u. a. beim Essgeschirr und Besteck
- ▶ Kanten von Zimmer- oder Schranktüren farblich kennzeichnen, scharfe Kanten vermeiden
- ▶ Bei Treppen die Stufenvorderkanten farblich mit durchgehenden Streifen (ca. 4 – 5 cm breit) markieren
- ▶ Bereiche vor Beginn der Treppen ertastbar durch unterschiedliche Bodenstrukturen kennzeichnen
- ▶ Halb offen stehende Türen vermeiden (Türen an der Wand fixieren, nicht notwendige Türen aushängen, Schiebetüren bevorzugen)

- ▶ Bewegliche Gegenstände immer an den gleichen Platz stellen (u. a. Stühle, Sessel)
- ▶ Wichtige Bedienelemente mit ertastbaren Materialien versehen (u. a. Herd)
- ▶ Sprechende Gebrauchsgegenstände verwenden (u. a. Uhren, Wecker, Waage)

Hier können nur einige Möglichkeiten benannt werden. Es gibt eine sehr große Auswahl an Alltagshilfen für Sehbehinderte, Küchenhilfen, Einkaufshilfen zum Vorlesen der Preise, Farberkennungsgeräte, die helfen, die passende Kleidung zu wählen, Vorlesegeräte, Bildschirmlesegeräte und vieles mehr. Umfassende Beratung bietet in Jena die Beratungsstelle „Blickpunkt Auge“. (Kontakt siehe weiterführende Beratungsangebote Seite 42)

Ausreichende Beleuchtung und die Einhaltung der empfohlenen Sehabstände bei Geräten, wie Fernseher und Computer, können helfen, die Sehkraft zu erhalten. Vorsorge und Früherkennung sind sehr wichtig, Augenkrankheiten entwickeln sich oft schleichend und können bei rechtzeitiger Diagnose wirksam behandelt werden.

Die Deutsche Zentralbibliothek für Blinde in Leipzig bietet eine große Auswahl an Hörbüchern. Der Versand ist kostenfrei über die Deutsche Post und funktioniert äußerst einfach. Die Hörbücher werden in Kunststoffboxen versendet, für die Rücksendung wird die Adresskarte auf der Box nur umgedreht.

STURZUNFÄLLE SIND VERMEIDBAR

Hauptursache für Verletzungen im Alter sind Stürze, oft im eigenen Haushalt. Wir möchten Ihnen mit den folgenden Tipps helfen, Sturzgefahren zu erkennen und Stürze zu vermeiden. Stürzen kann man recht gut vorbeugen, oft sogar mit geringem Aufwand. Sinnvolle Maßnahmen sind zum Beispiel Kraftübungen für die Arm- und Beinmuskulatur, Ausdauersportarten oder ein gezielter Koch- und Ernährungsplan. Die Angst vor Stürzen kann dazu führen, dass man sich mehr und mehr in die eigene Wohnung zurückzieht. Das ist schade, denn dieser Rückzug kann zu Einsamkeit und Isolierung führen.

Bin ich sturzgefährdet?

Erste Anzeichen können sein:

- ▶ Probleme, die Balance zu halten
- ▶ Unsicherheit beim Gehen, erkennbar auch am Abstützen an Wänden und Gegenständen, langsame und kleine Schritte
- ▶ Schwierigkeiten beim Aufstehen vom Stuhl oder Bett, oder beim Umsetzen vom Rollstuhl auf die Toilette
- ▶ Angst vor Stürzen

Eine erhöhte Sturzgefährdung kann vorliegen bei:

- ▶ Altersbedingter Abnahme des Gleichgewichtssinns, Erkrankungen sollten vom Arzt abgeklärt werden
- ▶ Einem Sturz im letzten halben Jahr
- ▶ Einem Knochenbruch in den letzten 2 Jahren
- ▶ Bruch der Wirbelkörper durch Osteoporose
- ▶ Sehbehinderung oder wenn Brillen nicht entsprechend angepasst sind
- ▶ Parkinson oder Schlaganfall mit Gehbehinderung
- ▶ Erkrankungen wie Epilepsie, Demenz oder Depression
- ▶ Beeinträchtigungen wie Unruhe, Desorientiertheit
- ▶ Täglicher Einnahme von 4 oder mehr Medikamenten

(Die Sturzgefährdung erhöhen Schlafmitteln und Beruhigungsmitteln, auch blutdrucksenkende Mittel und Antidepressiva. Schlaf- und Beruhigungsmittel sollten falls möglich, in Absprache mit dem Arzt, schrittweise reduziert werden.)

Sie können vorsorgen durch:

- ▶ Gesunde Ernährung und ausreichend Trinken
- ▶ Regelmäßiges körperliches Training bis ins hohe Alter
- ▶ Für Erledigungen und Aktivitäten ausreichend Zeit einplanen
- ▶ Ruhezeiten im Tagesablauf einplanen
- ▶ Jährliche Kontrolle beim Augenarzt
- ▶ Anpassen der Wohnung – gute Beleuchtung, Barrieren und Gefahrenquellen beseitigen

- ▶ Tragen gut passender, sicherer Schuhe (guter Halt in der Ferse, rutschhemmende Sohle)
- ▶ Tragen von Hüftschutzhosen bei besonderer Gefährdung

Ein regelmäßiger Spaziergang ist eine gute Grundlage, aber nicht genug, um das Sturzrisiko zu vermindern. Sportarten, die Kraft, Balance und Beweglichkeit gleichermaßen fördern, eignen sich besonders. Es gibt Sportangebote für jede Altersgruppe, z. B. auch Kurse zur Sturzprophylaxe für Hochbetagte. Die Kurse bieten neben der Freude an Bewegung auch Austausch und soziale Kontakte.

Zu den Sportangeboten der Seniorenbegegnungsstätten in Jena berät Sie auch das Seniorenbüro
Telefon: 03641 310092.

Barrierefreie Maßnahmen und Alltagshilfen haben wir Ihnen in unserem Rundgang durch die Wohnung vorgestellt. Hier noch einmal wichtige Stichpunkte:

- ▶ Gute Beleuchtung (schattenarm und blendfrei, auch im Keller, Nebenräumen, Garten, Außenbereich) Nachtlicht, Bewegungsmelder, Nachttischlampe
- ▶ Ausreichend Haltegriffe, auch an der Eingangstür
- ▶ Bei Stufen – günstig beidseitige Handläufe und Markierung der Stufen
- ▶ Fußmatte möglichst bodengleich oder Entfernen von Fußmatten, Läufern, Teppichen, die eine Stolpergefahr darstellen
- ▶ Türschwellen beseitigen (oder markieren), auch an Balkon/Terrassentür
- ▶ Rutschfester Bodenbelag (auf Steinstufen Gummistreifen, auf Holztreppen Teppichmatten)

Die Einrichtung eines Hausnotrufes kann, besonders bei alleinlebenden Menschen, das Sicherheitsgefühl erhöhen und im Notfall für schnelle Hilfe sorgen.

Weitere umfangreiche Informationen zur Sicherheit im Internet unter: <https://das-sichere-haus.de>. Im Internet gibt es Übungen und Broschüren zur Sturzprävention zum Herunterladen, Broschüren dazu gibt es auch in der Wohnberatung.



WEITERE BERATUNGSANGEBOTE, DIE EIN SELBSTBESTIMMTES UND SELBSTÄNDIGES LEBEN UNTERSTÜTZEN:

Wohnberatung Jena: Kontakt 5/19

Pflegestützpunkt Jena:

Zentrale Anlauf- und Koordinationsstelle für alle Bürger der Region Jena, zu Fragen rund um das Thema Pflege, Informationen zu Pflegebedürftigkeit, Versorgungsstrukturen und Hilfsangeboten.

in der Goethe Galerie, Goethestraße 3 b

Büroaufgang B, 2. OG, 07743 Jena

Ansprechpartner: Angela Börner, Katrin Gerlach

Telefon: 03641 507660

E-Mail: kontakt@pflugestuetzpunkt-jena.de

Betreuungsbehörde Jena

Sprechzeiten:

Montag und Mittwoch 09.00 – 14.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag 14.00 – 19.00 Uhr

Betreuungsbehörde Jena

Beratung zu Vorsorgevollmachten und rechtlicher Betreuung für alle Bürger

Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie rechtzeitig einen Vertreter bevollmächtigen, der Ihre Angelegenheiten besorgen und für Sie entscheiden kann, falls Sie infolge eines plötzlichen Unfalls, einer Krankheit oder eines allmählichen Nachlassens ihrer geistigen Kräfte dazu nicht mehr oder nur noch teilweise in der Lage sind. Damit wird eine gerichtliche Bestellung Ihrer Vertrauensperson als Betreuer in der Regel nicht erforderlich.

Gegen eine Gebühr von 10 € können Sie Ihr Vollmachtformular in der Betreuungsbehörde öffentlich beglaubigen lassen. Eine öffentliche Beglaubigung ist erforderlich in Zusammenhang mit Immobiliengeschäften, für Erklärungen gegenüber dem Handelsregister oder zu einer Erbausschlagung.

Diese Beglaubigung ist einer öffentlichen Beglaubigung durch einen Notar gleichgestellt. **Eine notarielle Beurkundung einer Vollmacht** ist nur dann erforderlich, wenn diese unwiderruflich erteilt werden soll, für die Aufnahme von Verbraucherdarlehen oder wenn Sie ein Handelsgewerbe betreiben oder Gesellschafter einer Personen- oder Kapitalgesellschaft sind.

Die Betreuungsbehörde berät, wann ein rechtlicher Betreuer bestellt werden kann und wie durch eine Vorsorge-

vollmacht eine Betreuerbestellung vermieden wird. Sie berät Betreuer und Bevollmächtigte.

Stadtverwaltung Jena

Betreuungsbehörde

Lutherplatz 3, 07743 Jena

Teamleiterin: Astrid Lindner

Telefon: 03641 494645 oder 494646

Fax: 03641 494604

E-Mail: astrid.lindner@jena.de

Beratungsstelle Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Probleme mit dem Sehen? Sie haben eine Augenkrankung, z. B. Makula-Degeneration, Glaukom (Grüner Star) oder eine diabetische Netzhauterkrankung? Sie können nicht mehr wie gewohnt lesen oder fernsehen? Sie gehen nur noch ungern allein aus dem Haus? Sie finden sich in fremder Umgebung nicht mehr gut zurecht? Sie erkennen Bekannte auf der Straße kaum noch? Sie fragen sich, wie es weiter gehen soll? Die Beratungsstelle bietet Orientierung und einen Überblick zu rechtlichen und finanziellen Ansprüchen. Die Mitarbeiter beantworten grundlegende Fragen zu den häufigsten Augenerkrankungen und geben wertvolle Tipps für Alltag und Freizeit, auch zur sicheren Teilnahme am Straßenverkehr. Verschiedene Hilfsmittel können in der Beratungsstelle ausprobiert werden.

Beratungsstelle Blickpunkt Auge

Westbahnhofstraße 8

Ansprechpartner: Silke Aepfler

Telefon: 03641 2259400

Mobil: 0157 73303641

E-Mail: silkeaepfler@t-online.de

Sprechzeiten:

Donnerstag 13.00 – 18.00 Uhr

Beratungsstelle für Hörgeschädigte

Gehörlosenverein e. V. Kreisdiakoniestelle Jena

Beratung für hörgeschädigte Menschen

Saalbahnhofstraße 12, 07743 Jena

Ansprechpartner: Katja Haschke

Telefon: 823807

E-Mail: hoergeschaedigte@do-diakonie.de

Sprechzeiten: Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr

Für Hilfe Wohnen Jena – Sie haben ein Zimmer frei?

Sie überlassen Studierenden ein Zimmer Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses, dafür bekommen Sie von Ihrem „Mieter“ Unterstützung. Pro Quadratmeter überlassener Wohnfläche bekommen Sie eine Stunde Arbeit / Unterstützung im Monat. Die Studierenden zahlen nur die Betriebskosten. Diese Unterstützung kann sein: Einkaufen, Begleitdienste, Haushalt, Garten, Gesellschaft, kulturelle Unternehmungen. Die konkreten Leistungen werden gemeinsam vereinbart und können im Überlassungsvertrag erfasst werden.

Studierendenwerk Thüringen
Ernst-Abbe-Platz 5, 07743 Jena
Ansprechpartner: Manuela Zander
Telefon: 03641 930506
E-Mail: infotake-jena@stw-thueringen.de
Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag	10.00 – 16.00 Uhr
Dienstag	10.00 – 17.00 Uhr
Freitag	10.00 – 14.00 Uhr

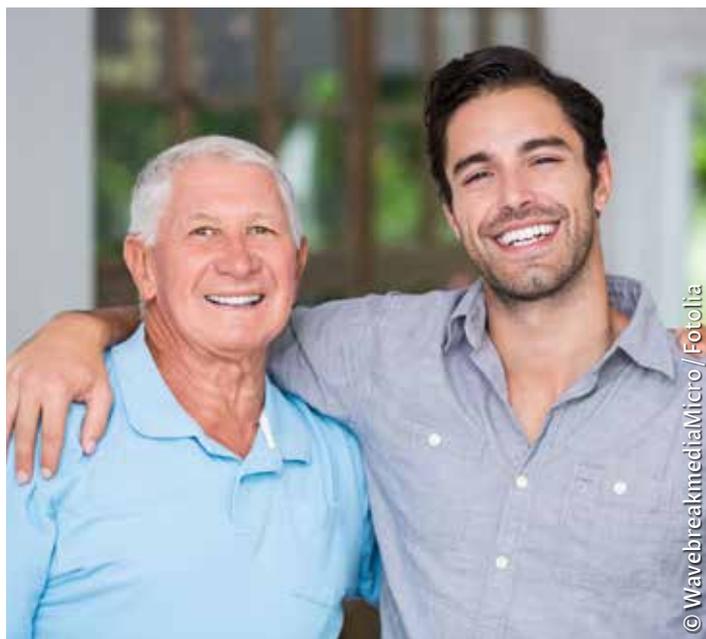
Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung des Fördervereines Integrativ Wohnen und Leben – INWOL e. V.

Das kostenfreie Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderung sowie deren Angehörige und Partner zu allen behinderungsrelevanten Fragen und Themen.

Angeboten wird ein ganzheitliches Beratungsangebot für alle Lebensbereiche behinderter Menschen. Die Beratung für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige umfasst z. B.

- ▶ alle sozialrechtlichen Fragen, z. B. zu Eingliederungshilfe, Persönliche und Arbeitsassistenz, Persönliches Budget, Pflegeversicherung, Schwerbehindertenrecht, EU-Rente, medizinische Rehabilitation, Schulbegleitung, Urlaub/Freizeit
- ▶ Hilfsmittelanspruch und -versorgung
- ▶ Barrierefreies Bauen und Wohnen
- ▶ Psychosoziale Beratung und Gesprächsangebote für behinderte Menschen und/oder ihre Angehörigen (z. B. in Krisensituationen oder bei persönlichen Problemen)
- ▶ Persönliche Zukunftsplanung

INWOL e. V. – Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen
Salvador-Allende-Platz 11, 07747 Jena
Ansprechpartner: Elke Metzner
Telefon: 03641 219399
Fax: 03641 396252
E-Mail: info@inwol.de
(INWOL bietet diese Beratung auch an den Standorten Kahla, Bad Klosterlausnitz und Mellingen)



Seniorenbüro der Stadt Jena:

Beratung zu Freizeitaktivitäten, Veranstaltungen, ehrenamtlichen Betätigungsfeldern, Infomaterial zur nachberuflichen Lebensphase (Kontakt Flyer Seite 19)

Sie interessieren sich für Selbsthilfe, suchen Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe?

IKOS – Beratungszentrum für Selbsthilfe,

AWO-Zentrum Lobeda
Kastanienstraße 11, 07747 Jena
Ansprechpartner: Gabriele Wiesner, Bettina Brenning
Telefon: 03641 8741160, 03641 8741161
E-Mail: ikos@awo-jena-weimar.de
Internet: www.selbsthilfe-thueringen.de
Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag	09.00 – 13.00 Uhr
Dienstag und Mittwoch	14.00 – 16.00 Uhr

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf eine vollständige Auflistung der Beratungsangebote und Netzwerkpartner in Jena. Gern geben wir Ihnen in der Wohnberatung, dem Pflegestützpunkt und dem Seniorenbüro weitere Auskünfte.

Machen Sie sich Sorgen um Ihre finanzielle Situation und sind von Schulden bedroht oder überlegen, ob Sie einen Anspruch auf Wohngeld oder Grundsicherung haben, können wir Ihnen die entsprechenden Beratungsstellen benennen.

Wir beraten Sie auch zu ehrenamtlichen Besuchsdiensten und den Angeboten der Seniorenbegegnungsstätten. Die Veranstaltungspläne der Seniorenbegegnungsstätten finden Sie auch auf der Internetseite des Seniorenbüros www.seniorenbuero-jena.de unter Veranstaltungen.

Weitere Beratungsangebote (ab Seite 42)

INTERNETSEITEN UND WEITERE KONTAKTSTELLEN

Wohnberatung Jena

www.wohnberatung-jena.de

Stadt Jena/Leben in Jena/Senioren

www.jena.de/de/leben/jena_fuer/senioren/218802

Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung

www.wohnungsanpassung-bag.de

Barrierefrei Leben e. V.

Online-Wohnberatung

www.online-wohn-beratung.de

Fachportal nullbarriere.de / HyperJoint GmbH

www.nullbarriere.de

GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik

www.gerontotechnik.de

(Katalog „Besser leben mit Komfort und Qualität“)

Deutsche Gesellschaft für Hauswirtschaft

www.dghev.de, (unter Hauswirtschaft, Broschüre „Nutzerfreundliche Produkte“)

Rehadat Hilfsmittelportal

www.rehadat-hilfsmittel.de

Wegweiser Alter & Technik

www.wegweiseralterundtechnik.de

KfW Kreditanstalt für Wiederaufbau

www.kfw.de, (Altersgerecht Umbauen, Programm 455 Zuschuss, Programm 159 Kredit)

Bauförderer – Informationsportal des Bundesverbandes der Verbraucherzentralen

www.baufoerderer.de

(unter altersgerecht Umbauen – Fördermittel finden)

» Orthopädietechnik
» Sanitätsfachhandel
» Orthopädieschuhtechnik
» Rehathechnik/Kinder-Reha
» HomeCare-Service
» Medizintechnik

Und nun?

Individuelle Wohnumfeldberatung – kostenfrei und direkt bei Ihnen vor Ort

Sanitätshaus-Filiale in 07743 Jena, Saalbahnhofstraße 9
Telefon: 03641 384198
Mo bis Do: 8.00 – 18.00 Uhr, Fr: 8.00 – 14.00 Uhr
Alippi GmbH Leipziger Straße 160, 08058 Zwickau, Tel.: 0375 88303-0
www.alippi.de

IMPRESSUM

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:
Wohnberatung Jena
Goethestraße 3 b, 07743 Jena
in Trägerschaft AWO KV Jena-Weimar e. V.

Redaktion:
Verantwortlich für den fachlichen Teil:
Wohnberatung Jena
Goethestraße 3 b, 07743 Jena
in Trägerschaft AWO KV Jena-Weimar e. V.
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 / Thinkstock
Seite 4, 5, 7, 10, 11, 14, 16, 24, 25 Steffen Walther
Seite 9 Frank Duphorn, Duphorn Hebelifttechnik
Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.

07743189 / 1. Auflage / 2018

Druck:
Mundschek Druck+Medien
Mundschekstraße 5
06889 Lutherstadt Wittenberg

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.



Heike Schmidt
Tel. 0 36 41 / 82 89 98

Hauskrankenpflege & Tagesbetreuung

in der „Ölmühle“ • August-Bebel-Straße 27 a • 07743 Jena

**Spezielle Versorgungsangebote
für Menschen mit Demenzerkrankung**

Häusliche Versorgung • Tagesstätte • Pflege-Wohngemeinschaft
Urlaubs-/Verhinderungspflege • Essen auf Rädern

www.silenzapflege.de



REHA aktiv 2000

Hauptsache Mensch



Liftsystem

Unser Service für Sie:

- Kostenfreie Beratung bei Ihnen zu Hause
- Hilfe von Beantragung bis Versorgung
- individuell auf Sie angepasste Lösungen
- geschultes Fachpersonal
- langjährige Erfahrung



Treppensteiger

Zu Hause gut beraten – Passende Hilfsmittel für Ihre Unabhängigkeit

Unsere Wohnumfeldberatung hilft Ihnen von der Beantragung bis zur Hilfsmittelversorgung. Ein barrierefreies zu Hause – ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen. Profitieren auch Sie von unserer Erfahrung und unserem Fachwissen.

Barrierefreiheit bedeutet Mobilität und Lebensqualität. Sprechen Sie uns an.



elektrische Betten