

Ein Leben lang zu Hause wohnen im Landkreis Bad Kreuznach



**Maßnahmen zur barrierefreien
Wohnraumanpassung**



Wir sind Ihr Treppenlift-Anbieter

Wir liefern Liftsysteme in Hessen, Rheinhessen, Rheinland-Pfalz und Saarland. Somit ermöglichen wir vielen Menschen ein persönliches, barrierefreies Zuhause.

Unsere Treppenlift-Systeme sind sicher, zuverlässig, einfach zu bedienen und preiswert.

Wir legen wert auf Qualität und Ihre Zufriedenheit!

Fordern Sie noch heute Ihr kostenloses Infomaterial für Ihren Treppenlift, Plattformlift oder Aufzug an und fragen nach einem unverbindlichen Preisangebot für Ihren individuellen Lift. Damit sind Sie schon einen Schritt näher an Ihrer Bewegungs- und Sorgenfreiheit in Ihrem Zuhause.

Treppenlifte • Rollstuhllifte • Hublifte • Kabinenlifte • Schachtaufzüge



Rheinhessenlift eK

Neugasse 24

55234 Wendelsheim

Tel.: 06734 913668

E-Mail: info@rheinhessenlift.de

www.rheinhessenlift.de



GRUSSWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

ein Leben lang zu Hause wohnen – das ist der Wunsch vieler Menschen.

Ein Zuhause sollte ein Ort sein, an dem sich jede und jeder wohlfühlen kann, unabhängig von Alter, körperlichen Einschränkungen oder besonderen Bedürfnissen. In den eigenen vier Wänden, in der vertrauten Umgebung alt werden zu können, erfordert manchmal Maßnahmen, um den Wohnraum barrierefrei zu gestalten. Barrierefreier Wohnraum ist hierbei weit mehr als nur eine bauliche Anpassung – er ist ein Ausdruck von Respekt, Inklusion und Lebensqualität.

Wir haben als Landkreis Bad Kreuznach im Rahmen der Pflegestrukturplanung diese Broschüre gestaltet, mit der wir über die Bedeutung von barrierefreiem Wohnen informieren und Ihnen dazu praktische Tipps geben. Arbeiten wir gemeinsam an einer guten Zukunft – denn barrierefreies Bauen und Wohnen kommt uns allen zugute – heute und morgen.

Gerne stehen neben der Broschüre auch die darin genannten Akteure wie die Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen Rheinland-Pfalz, Gemeindeschwester^{plus}, Pflegestützpunkte und ein vielfältiges Netzwerk von präventiven Angeboten im Landkreis Bad Kreuznach zur Beratung und Unterstützung zur Verfügung.

Ich bedanke mich herzlich bei allen Mitwirkenden, die dazu beitragen, unseren Mitbürgerinnen und Mitbürgern im Landkreis ein Leben möglichst ohne Einschränkungen zu ermöglichen.

Ihr

Oliver Kohl
Erster Kreisbeigeordneter
und Sozialdezernent



Stundenweise Betreuung zu Hause für Senioren und Pflegebedürftige

-  Alltagsbegleitung
-  Hauswirtschaft
-  Individuelle Betreuung
-  Urlaubsvertretung

**Bei allen
Kassen
anerkannt!**



Wir sind ein nach § 45a SGB XI anerkannter Anbieter für die Unterstützung im Alltag und können z.B. den Entlastungsbetrag mit der **Pflegeversicherung abrechnen, wenn ein Pflegegrad vorliegt**. Wir beraten Sie gerne!



Abrechnung über den
Entlastungsbetrag
nach § 45b SGB XI möglich



Abrechnung über die
Verhinderungspflege
nach § 39 SGB XI möglich



Abrechnung über die Umwandlung
von nicht genutzten Sachleistungen
gemäß § 45a SGB XI möglich



24 Stunden Betreuung zu Hause für Senioren und Pflegebedürftige

-  Grundpflege
-  Hauswirtschaft
-  Aktivierende Pflege
-  Individuelle Betreuung
-  Urlaubsvertretung

über 18 Jahre
Erfahrung

Über die 24 Stunden Betreuung von CareWork und SHD als Dienstleister aus einer Hand mit Kundenberatung, Betreuungskräften und Kundenbetreuung informieren wir Sie gerne!

Ihr Ansprechpartner im Landkreis Bad Kreuznach



Kostenlose Beratung:

06751 - 924 42 00

Für weitere Informationen und Ansprechpartner in anderen Regionen besuchen Sie unsere Website



Web: www.24stundenbetreut.com



E-Mail: seniorenhilfe@24stundenbetreut.com



CareWork Seniorenhilfe Deutschland GmbH
Saarstraße 8 | 55566 Bad Sobernheim



© Nathan Fertig - unsplash.com

INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	1
-----------------------	----------

Allgemeine Einführung	4
------------------------------------	----------

Barrierefreies Wohnen	4
-----------------------------	---

Wohnraumanpassung	4
-------------------------	---

Wohnberatung	5
--------------------	---

Rundgang durch die Räume	6
---------------------------------------	----------

Grundlegendes für alle Wohnbereiche	6
---	---

Wohnumfeld	8
------------------	---

Eingang, Treppenhaus und Flur	9
-------------------------------------	---

Küche	10
-------------	----

Badezimmer	12
------------------	----

Wohnbereich	14
-------------------	----

Schlafzimmer	15
--------------------	----

Balkon, Terrasse und Garten	16
-----------------------------------	----

Informationen zu Hilfsmitteln, Pflegehilfsmitteln und Alltagshilfen	17
--	-----------

Alter und Technik	19
--------------------------------	-----------

Smart-Home-Technologie	19
------------------------------	----

Hilfe im Alltag	19
-----------------------	----

Alltagshelfer von heute – digital – effizient – modern	21
---	----

Hausnotruf	21
------------------	----

Checkliste: Ein Leben lang zu Hause wohnen	23
---	-----------

Wohnraumanpassung bei Demenz	25
---	-----------

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	26
---	-----------

Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht	26
--	----



Flipping-Book

Ihre Broschüre als
Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



Sicherheit im häuslichen Umfeld	28
--	-----------

Sicherung von Haus und Wohnung	28
--------------------------------------	----

Beratung durch die Polizei	28
----------------------------------	----

Beratung durch die ehrenamtlichen Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren (SfS)	29
---	----

Wichtige Ansprechpersonen zum Thema Wohnen im Alter	30
--	-----------

Landesberatungsstelle	
-----------------------	--

Barrierefrei Bauen und Wohnen	30
-------------------------------------	----

Weitere wichtige Ansprechpartner	31
--	----

Pflegestützpunkte	31
-------------------------	----

Integreat-App	31
---------------------	----

Betreuungsbehörden	31
--------------------------	----

Gesundheitsplattform Landkreis Bad Kreuznach	31
--	----

Inserentenverzeichnis und Impressum	32
--	-----------

Die Gemeindeschwester^{plus} unterstützt und hört zu	U3
---	-----------

U = Umschlagseite

ALLGEMEINE EINFÜHRUNG

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

Barrierefreies Wohnen

Unter „Barrierefreiheit“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungsmöglichkeit aller gestalteten Lebensbereiche für alle Menschen. Das Prinzip der baulichen Barrierefreiheit zielt darauf ab, dass Gebäude und sonstige Anlagen sowohl für Menschen mit Behinderungen 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.

Barrierefreiheit bei Baumaßnahmen umzusetzen ist keine freiwillige Angelegenheit, sondern unterliegt Gesetzen und Normen auf Bundes- und Länderebene. Bereits im Grundgesetz wird gesetzlich festgelegt, dass niemand wegen seiner Behinderung benachteiligt werden darf.

Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung steht der stufenlose Zugang mit breiten Türen und sicheren Rampen im Vordergrund. Bewegungsfreiheit wird durch großzügige Platzgestaltung und ebene, rutschfeste Böden gewährleistet. Ergonomische Elemente wie höhenverstellbare Arbeitsflächen, gut erreichbare Schalter und Steckdosen sowie angepasste Möbel erleichtern den Alltag. Im Bad sind ebenerdige Duschen, Haltegriffe und rutschhemmende Böden essenziell. Smart-Home-Technologien, Notrufsysteme und kontrastreiche Gestaltung sorgen für zusätzliche Sicherheit und Komfort. Eine gute Beleuchtung und die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse sind ebenso wichtig.

Die Landesbauordnung (RLP) regelt verschiedene Anforderungen an barrierefreies Bauen.

Wohnraumanpassung

Eine Wohnraumanpassung soll Ihnen oder Ihren Angehörigen das selbstständige Leben in Ihrem Zuhause erleichtern, sowohl im Alter als auch bei Behinderung oder Pflegebedürftigkeit.

In manchen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Beispielsweise werden mit der Zeit Stufen und sanitäre Anlagen zum Problemfall. Deshalb müssen Sie nicht zwangsläufig ans Umziehen denken. Mit rechtzeitigen Umbaumaßnahmen in der Wohnung können Sie die Bewältigung des Alltags vereinfachen und somit Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität fördern.

Dafür sorgt zum Beispiel die Installation eines Treppenlifts oder die rutschsichere Ausstattung der Stufen im Treppenhaus. Mehr Sicherheit bieten auch die Anbringung von gut erkennbaren Haltegriffen und Stützstangen oder die Installation von Bewegungsmeldern für den nächtlichen Weg zur Toilette. Allgemein sollte darauf geachtet werden, dass alle Stolperfallen in den Wohnräumen beseitigt werden. Der Einbau von gut erreichbaren Lichtschaltern, das Absenken von Hängeschränken in der Küche und der Umbau der Wanne zu einer stufenlosen Dusche sind ebenso hilfreiche Maßnahmen für den alltäglichen Bedarf in den eigenen vier Wänden.

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einer Wohnberaterin oder einem Wohnberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen. Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, sollten Sie anschließend Ihre Pläne mit Ihrer Vermieterin oder Ihrem Vermieter besprechen, denn sie müssen der Wohnungsanpassung zustimmen. Eine Beratung ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig.

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

Wohnberatung

Viele Menschen wollen rechtzeitig Voraussetzungen schaffen, um möglichst lange und selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können. Durch bauliche Umbaumaßnahmen sollte die Wohnung sicher und bequem eingerichtet sein und den altersbedingt veränderten Bedürfnissen gerecht werden. Bei der Nutzung von kostenpflichtigen Maßnahmen gibt es aber auch eine Vielzahl an Möglichkeiten, Zuschüsse oder Darlehen in Anspruch zu nehmen.

Bei einem Gespräch mit qualifizierten Wohnberaterinnen und Wohnberatern bekommen Sie Informationen über verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten und finden gegebenenfalls Unterstützung bei den Antragsverfahren. Darüber hinaus können Sie technische Fragen klären, den Verlauf planen und Kontaktdaten von Architektinnen und Architekten einholen. Bei einem Beratungsgespräch kann sich aber auch herausstellen, dass ein Umbau höhere Kosten verursachen würde als ein Umzug in eine geeignete Wohnung. Deshalb ist es empfehlenswert, alle sachgerechten Alternativen in einer Wohnberatungsstelle zu besprechen und gründlich abzuwägen. Die Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten finden Sie ab Seite 26.

WOHNEN OHNE BARRIEREN – unabhängige und kostenfreie Beratung durch die Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen

Nachhaltig bauen bedeutet Qualität in der Bausubstanz schaffen, die Umwelt im Blick behalten, aber auch ein Wohnumfeld planen, welches sich im Laufe der Zeit flexibel den Bedürfnissen der unterschiedlichen Lebensumstände der Menschen anpassen kann. Das gilt für Umbauten ebenso wie für Neubauten. Dabei ist die Umsetzung von Barrierefreiheit eine der Grundanforderungen und nicht nur eine Frage von Alter oder Behinderung. Eine bodengleiche Dusche bietet Komfort für alle, sieht modern aus und vergrößert optisch den Raum. Spätestens bei einer Beeinträchtigung durch Unfall oder Krankheit – ob in jungen oder älteren Jahren – zeigen sich die großen Vorteile einer barrierefreien Wohnung. Nebenbei können auch Freunde und Verwandte mit einer körperlichen Beeinträchtigung sorglos empfangen werden.

Landesberatungsstelle

Barrierefrei Bauen und Wohnen

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz

Telefon: (06131) 28 48 71

E-Mail: barrierefrei-bauen@vz-rlp.de

www.barrierefrei-rlp.de



Landesberatungsstelle 
barrierefrei bauen&wohnen

Erfahrene Architektinnen und Architekten der Landesberatungsstelle beraten zu allen Fragen des barrierefreien Wohnens. Sie schauen sich individuelle Wohnprobleme an, zeigen Lösungsvorschläge auf und kommen auf Wunsch auch zu den Ratsuchenden nach Hause. Beratungsthemen sind unter anderem die barrierefreie Gestaltung von Hauseingängen, Überwindung von Stufen oder Treppen im Innen- und Außenbereich, Gestaltung von Badezimmern, Küchen, Wohn- und Schlafbereichen. Es werden Maßnahmen und Hilfsmittel zur altersgerechten Wohnungsanpassung sowie Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Die regelmäßige Beratung durch die Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen in der Kreisverwaltung Bad Kreuznach steht allen Ratsuchenden nach vorheriger Anmeldung jeden ersten Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr zur Verfügung. Alle Beratungen sind firmenneutral und kostenfrei. Die Landesberatungsstelle wird gefördert durch das rheinland-pfälzische Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung. Träger der Landesberatungsstelle ist die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz und Kooperationspartner die Architektenkammer Rheinland-Pfalz.



© Somkiat - stock.adobe.com



RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts führt Ihnen vor, an welchen Stellen Umbaumaßnahmen vorgenommen werden können. Bitte beachten Sie, dass nur eine kleine Auswahl von möglichen Hilfsmitteln oder Umbaumaßnahmen angesprochen wird. Manche Tipps können selbstverständlich in mehreren Räumen angewandt werden. Bei einer individuellen Wohnberatung kann abgeklärt werden, wie Ihre Wohnsituation noch besser gestaltet werden kann.

Grundlegendes für alle Wohnbereiche

Stufen und Schwellen sollten vermieden werden. Ist dies nicht möglich, können **Haltegriffe (beidseitig)** zur leichteren Bewältigung der Stufen und Schwellen angebracht werden. Stufenvorderkanten sollten kontrastreich markiert werden.

Lifte (z. B. Plattform- oder Treppenlift) und **Rampen** unterstützen bei der Überwindung von Stufen und Höhenunterschieden. Alternativ können **Treppenraupen** Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrern helfen, Stufen zu überwinden.

Faltbare **Gehhilfen** (z. B. Rollatoren) bieten festen Halt und ermöglichen eine sichere Fortbewegung innerhalb der Wohnung. Diese können mit einem Korb zum Transport von Gegenständen oder einer Sitzbank für eine Pause zwischendurch ausgestattet sein.

In Bad, Küche und Eingang sowie bei Treppen helfen **rutschhemmende Bodenbeläge** bei der Standfestigkeit und um Stürze zu vermeiden.

Stolperfallen wie Teppichkanten, Läufer ohne rutschhemmende Unterlage, schummriges Licht und sperrige Möbel sind zu beseitigen.

Wenn überflüssige Möbel entfernt werden, gibt es mehr **Platz zum Bewegen**.

Türöffnungen mit einer Breite von 80 cm (90 cm für Rollstühle) erleichtern die Nutzung von Rollstühlen und Rollatoren.

Eine gute **Ausleuchtung, die dem Tageslicht ähnlich ist**, erhöht die Aktivität und Konzentrationsfähigkeit, was die Sturzgefahr vermindern kann.

Leuchtende und gut erreichbare **Lichtschalter** sind nutzungsfreundlich.

Bewegungsmelder schalten das Licht an und bieten Orientierung bei Dunkelheit.

Ausreichend **Haltegriffe** bzw. Handläufe sowie **Stütz- und Sitzmöglichkeiten** (am besten mit Armlehnen) vermindern die Sturzgefahr und bieten ausreichende Erholung.

Ein **Notrufsystem** erhöht die Sicherheit (siehe auch: „Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen“ und im Abschnitt „Badezimmer“).

Ausreichend **Steckdosen** an der Wand vermeiden Verlängerungskabel.

Verlängerungen der Fenstergriffe erhöhen die Erreichbarkeit und ermöglichen individuelles Lüften.

Telefone mit **Hörverstärkern** und **Freisprechanlagen** verbessern die Kommunikation (siehe auch: „Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen“).

Kontrastreiche Farben, z. B. bei Wänden, Türen und Handläufen, unterstützen die visuelle Orientierung in der Wohnung.



© amazing studio - stock.adobe.com

Weitere wichtige Hinweise: Für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen:

Es gibt verschiedene **Telefonverstärker, Schwerhörigentelefone** und **barrierefreie Handys**. Hörgeräte sollten mit einer aktivierten Induktionsspule (T-Spule) oder mit Bluetooth ausgerüstet sein. Die Telefonhilfen müssen vorab getestet werden, da der Bedarf sich nach dem Ausmaß des Hörverlustes richtet. Für Ertaubte gibt es ebenfalls technische Lösungen.

Bei Menschen mit Hörbeeinträchtigungen ist eine Anbindung bereits installierter Rauchwarnmelder an **Lichtsignalanlagen** möglich.

Bei einer schlechten **Raumakustik** gibt es verschiedene Sanierungslösungen (z. B. Akustikdecke, Raumteiler und Wandpaneele). Aber auch mit einfachen Mitteln kann die Akustik verbessert werden (z. B. Stoffe, Pflanzen und offene Regale). Fliesen, Laminat und andere harte Bodenbeläge sollten vermieden werden bzw. mit Teppich zu bedecken oder durch andere schallschluckende Bodenbeläge zu ersetzen.

Störende Nebengeräusche können manchmal durch einfache Lösungen (z. B. Filzgleiter) vermieden werden. Es sollten keine Lüfter und andere geräuschproduzierende Geräte in der Nähe der Sitzplätze aufgestellt werden.

Türen und Fenster sollen einen guten **Schallschutz** gegen Lärm von außen bieten.

Notrufsystem: Eine Sprachübertragung des Notrufs sollte deutlich und klar sein und am besten ist, wenn Notrufübertragung sowie Notrufannahme optisch angezeigt werden.

Sitzplätze sollten so angeordnet sein, dass Menschen mit Hörbeeinträchtigungen den Raum und die **Türen im Blickfeld** haben. Das Wohnzimmer bzw. andere Zimmer sollten hell und blendfrei ausgeleuchtet sein.

Bauen Sie Stolperfallen ab, besonders um die Sturzgefahr bei Einschränkungen der Bewegungsfähigkeit zu senken. Nutzen Sie rutschsichere Bodenbeläge, entfernen Sie Teppichbrücken und schaffen Sie sichere „Laufwege“ in der Wohnung.

Für Menschen mit Demenz:

Sorgen Sie immer für ausreichend **helles und blendfreies Licht**. Gut geeignet ist auch eine indirekte Beleuchtung.

Der natürliche **Tagesverlauf des Lichts** sollte auch in der Häuslichkeit eingehalten werden, um so den Lebensrhythmus positiv zu beeinflussen.

Helle Farben an den Wänden sorgen für Wohlbefinden. **Vermeiden Sie unruhige Muster** – wie durch Tapeten (insbesondere Fototapeten) – und Bilder ebenso wie irritierend spiegelnde Flächen, Glasvitrinen oder Hochglanzflächen. Achten Sie bei **Wandbildern** auf einfache, gegenständliche und **ruhige Motive**. Persönliche Fotos können zu Gesprächen über eigene Erlebnisse oder Erinnerungen anregen.

Bei der Möblierung ist auf **Überschaubarkeit und Vertrautheit** zu achten.

Eine kontrastreiche Gestaltung des Übergangs vom Boden zur Wand ermöglicht in jedem Fall eine gute visuelle Raumwahrnehmung und vermittelt dadurch Sicherheit.

Kerzen, Feuerzeuge oder **Streichhölzer** müssen sicher verwahrt sein. Kindersicherungen in Steckdosen sowie eine Begrenzung der Wassertemperatur nutzen, um Menschen mit Demenz vor Verbrühungen zu schützen. Auf giftige Zimmer- und Gartenpflanzen sollte verzichtet werden.

Defekte Geräte sollten sofort entsorgt bzw. gegen baugleiche Geräte **ersetzt werden**.

Eventuell **spiegelnde Flächen entfernen**, wenn das eigene Spiegelbild als beängstigend erlebt wird oder die Flächen als Wasser oder Eis wahrgenommen werden.

Piktogramme, Symbole oder **farbliche Kennzeichnung** von Türen oder anderen Gegenständen **zur besseren Orientierung** sollten angebracht werden.

Elektrische Geräte sollten mit **Abschaltautomatik** verwendet werden, z. B. Bügeleisen oder Herdwächter.

Eine **kontrastreiche Gestaltung** der Wohnung (auch im Bad) sollte immer gewährleistet sein.

Technische Hilfsmittel zum Lesen oder Telefone mit **großen Tasten** erleichtern den Alltag.

Wohnumfeld

Bei Neubau oder Umzug kann man auf das Wohnumfeld achten. Im Bestand ist nur bedingt eine Veränderung möglich.

Zugänge sind für Nutzerinnen und Nutzer von Rollstühlen und Rollatoren nur dann komfortabel und sicher nutzbar, wenn sie stufen- und schwellenlos gestaltet sind und auch ausreichend breite, erschütterungsarme Gehwege zur Verfügung stehen. Zu beachten ist auch, dass Rampen nur bis zu einer Neigung von sechs Prozent als barrierefrei gelten (DIN 18040-2).

Es sollte darauf geachtet werden, dass Einkaufsmöglichkeiten, medizinische Versorgung und öffentlicher Nahverkehr in der Nähe liegen.

Das Umfeld (z. B. Bank, Geschäfte, Nachbarn) sollte im Falle einer Demenzerkrankung frühzeitig in Kenntnis gesetzt werden, damit die oder der Betroffene verständnisvoll unterstützt werden kann. Zum Beispiel:

- die Rufnummer der pflegenden Personen zu hinterlassen,
- sonderbares Verhalten nicht negativ zu bewerten,
- evtl. zu viel gekaufte Ware später zurückgeben zu können,
- den Wohnort bekannt zu geben.



Eingang, Treppenhaus und Flur



- 1 Der Zugang zum Haus sollte generell **stufenlos** und **ohne Schwellen** gestaltet werden, der **Fußabstreifer im Boden versenkt** sein.
- 2 **Beidseitige Geländer** bzw. Handläufe verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Geländer mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden. Deren optimale Höhe beträgt 85 – 90 cm. Handläufe sollten mindestens 30 cm über Treppenanfang und -ende hinaus horizontal weitergeführt werden.
- 3 Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Wetterschutz und verringert bei Nässe die Rutschgefahr.
- 4 **Sitzgelegenheiten, Abstell- und Bewegungsflächen** im Eingangsbereich einplanen. Für eine uneingeschränkte Rollstuhlnutzung sind entsprechende Bewegungsflächen zu berücksichtigen (DIN 18040-2).
- 5 Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucherinnen und Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr.

- 6 **Leuchtende Lichtschalter und eine beleuchtete Klingel** können im Dunkeln leichter wahrgenommen und weniger verwechselt werden.
- 7 Der **Türspion** sollte auf Augenhöhe sein und kann mit Weitwinkel und Kamera ausgerüstet sein. Alternativ kann eine **Gegensprechanlage** mit Videoüberwachung und/oder **Lichtsignalanlage** für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen installiert werden. Die Klingel sollte in allen Aufenthaltsbereichen gehört werden.
- 8 **Gut erkennbare Hausnummern** erleichtern das Finden der angegebenen Adresse, z. B. für den Rettungsdienst.

Weitere wichtige Hinweise:

Türsicherungen/Sicherung der Lichtschächte helfen, um unerwünschten Eindringlingen den Zugang zu verwehren.

Die **Mülltonnen**, der **Briefkasten** und **Bedienelemente wie Lichtschalter und Klingelanlage** sollten **barrierefrei zugänglich** sein, auch für Menschen im Rollstuhl.

Für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen gibt es verschiedene **Lichtsignal- und Vibrationsanlagen**, die die akustischen (Klingel-)Signale ergänzen.

Es gibt **Gegensprechanlagen**, die Sprache auch im Störschall sauber und klar übertragen und die Hörbereitschaft der Gegenseite optisch anzeigen. Des Weiteren gibt es **Systeme mit Induktionsübertragung**. Auch eine **Bildübertragungsanlage** lässt sich technisch einrichten.

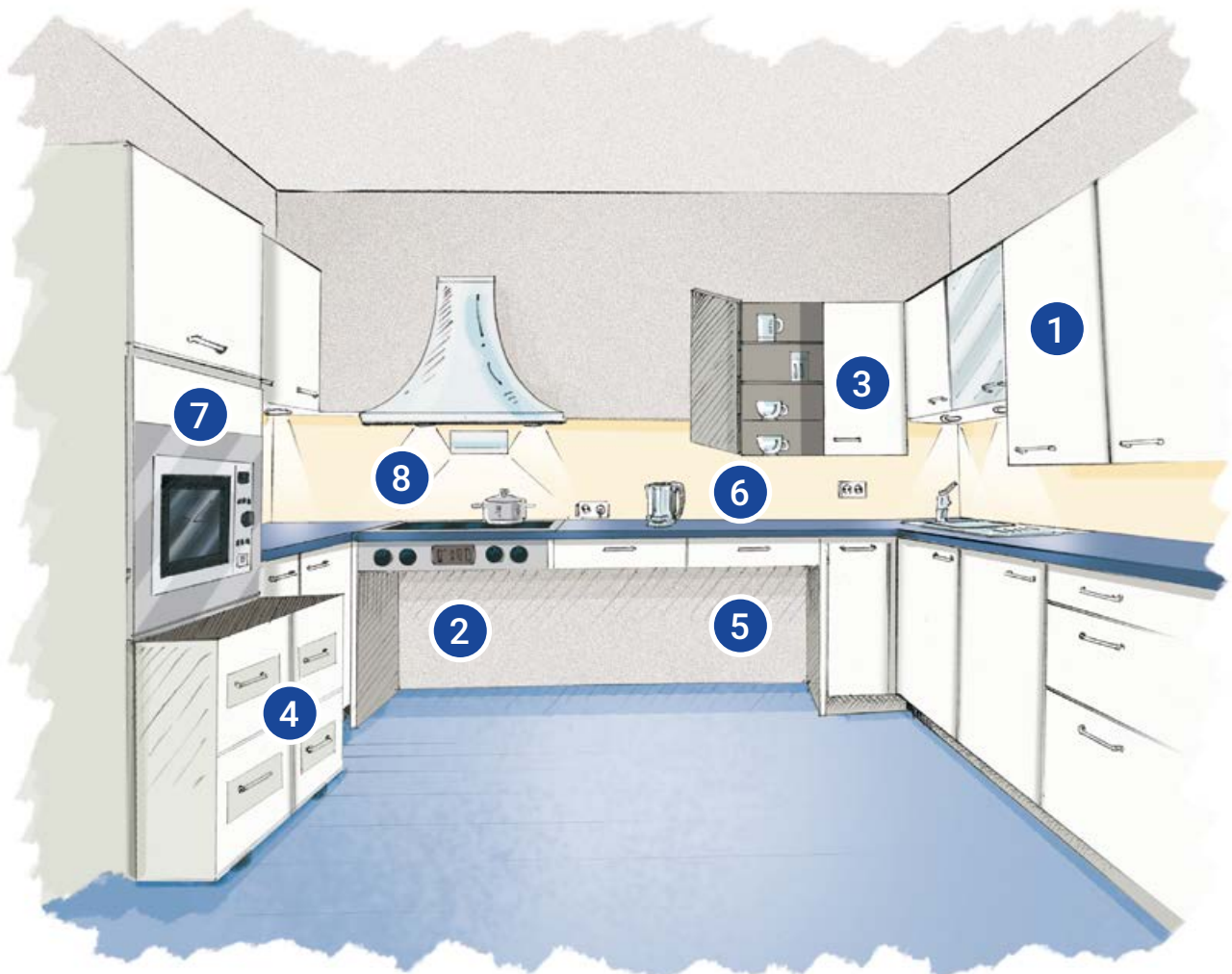
Die **Freigabe der Haustür** kann durch eine optische oder fühlbare Anzeige signalisiert werden.

Die **Treppen** müssen immer ausreichend **gesichert sein** – Geländer, rutschfeste Bodenbeläge und ausreichende Beleuchtung sind ein Muss.

Küche

Wer eine Küche altersgerecht und barrierefrei gestalten möchte, sollte immer die individuellen Anforderungen und besonderen Ansprüche der Bewohnerinnen und Bewohner beachten. Angefangen vom Türzugang über genügend Kniefreiräume bis hin zum Mobiliar – die Anzahl an Umbaumaßnahmen für eine benutzerfreundliche Küche ist enorm.

- 1 **Hängeschränke** können (elektrisch oder mechanisch) abgesenkt werden, sodass Sie den Inhalt im Sitzen entnehmen können.
- 2 Sie sollten bei Bedarf ein **unterfahrbares und ggf. höhenverstellbares Kochfeld** einbauen, damit Sie auch im Sitzen kochen können, wenn langes Stehen nicht möglich ist.
- 3 Planen Sie einen gut erreichbaren Platz für die **Lagerung** von Vorräten und Behältern ein; eventuell den Inhalt der Oberschränke umräumen. Apothekerauszüge sind oft sehr hilfreich.
- 4 Bauen Sie **Unterschränke** nur mit Auszügen und Schubladen ein. Mithilfe der Rollen lassen sich diese bequem ausziehen (siehe Abbildung).
- 5 Passen Sie die Höhe der **Arbeitsplatte** an, sodass Sie bei Bedarf im Sitzen arbeiten können, und verschaffen Sie sich unterhalb der Arbeitsfläche genug Raum für Beinfreiheit. Ein kleiner Esstisch erspart Wege und schafft zusätzliche Arbeitsfläche. Auch Arbeitsplatten lassen sich bei Bedarf höhenverstellbar installieren.
- 6 Schaffen Sie auf den **Arbeitsflächen** genug Platz zum Arbeiten – ebenso im Bereich des Spülbeckens.
- 7 Es ist sinnvoll, den Backofen, den Kühlschrank und die Spülmaschine auf **Arbeitshöhe** anbringen zu lassen, um ein **leichteres Bedienen** zu ermöglichen.
- 8 Achten Sie auf eine sinnvolle **Anordnung** der Arbeitsfelder und kurze Wege.





Weitere wichtige Hinweise:

Bringen Sie rund um den Arbeitsbereich leichtgängige Hebel und Türgriffe sowie ausreichend stabile und gut erreichbare **Haltegriffe** an.

Spezielles **Geschirr** und Besteck erleichtern das Essen und Trinken: Besteck mit Fingergriffmulden, Kombination aus Gabel und Messer, gewinkeltes Besteck, rutschfeste Unterlagen, Deckelöffner usw.

Ein Handbesen und eine Kehrschaufel mit **langem Griff** ermöglichen das Kehren ohne Bücken.

Zeitschaltuhren können für verschiedene Geräte genutzt werden.

Es sollte evtl. ein **Verbrühungsschutz für Warmwasseranlagen** installiert werden.

Der Herd sollte mit **Abschaltautomatik** oder **Hitzewache** installiert sein.

Empfehlenswert sind **kabellose Wasserkocher**, um Unfälle zu vermeiden.

Die **Küchenausstattung** sollte auf das Nötigste reduziert sein.

Gebrauchsgegenstände müssen **gut zugänglich** und **erreichbar positioniert** werden.

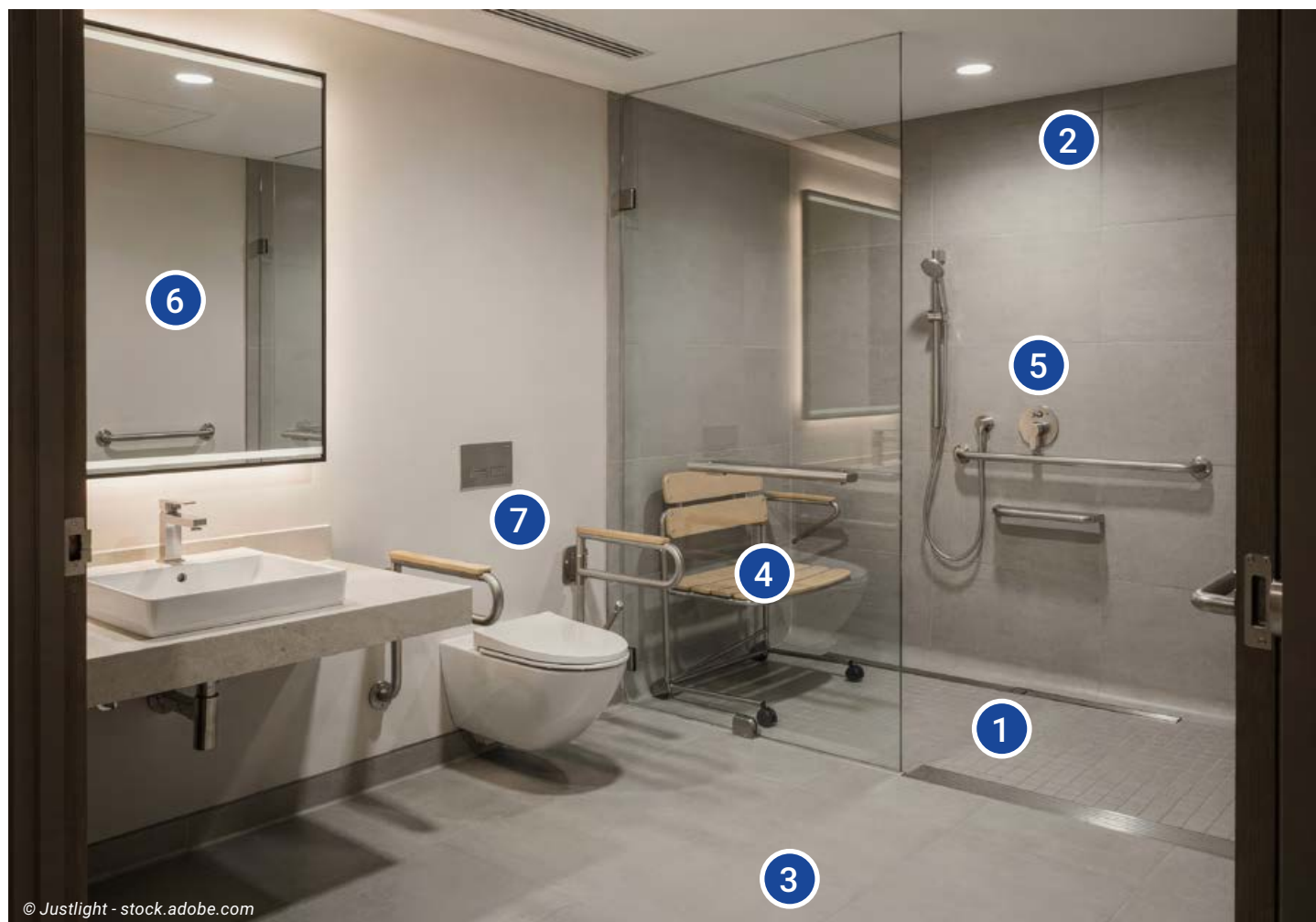
Speziell bei Menschen mit Demenz sollte man Schubladen und Schränke, die **gefährliche Geräte, Gegenstände und Reinigungsmittel** enthalten, **abschließen oder** mit einer **Kindersicherung** versehen.

Zur Verbesserung der zeitlichen Orientierung ist es hilfreich, **gut lesbare Uhren** mit großen Zahlen und Abreißkalender anzubringen.



Badezimmer

- 1 Eine **bodengleiche** Dusche mit rutschfesten Fliesen erleichtert die Nutzung des Duschbereichs und reduziert das Unfallrisiko.
- 2 Feste Duschtrennwände sind Barrieren! Deshalb sollte der Spritzschutz der barrierefreien Dusche aus einem **Duschvorhang** bestehen.
- 3 **Ausreichende Bewegungsflächen** im Bad erleichtern die tägliche Körperpflege.
- 4 Eine **Sitzgelegenheit** vor dem Waschbecken sowie ein **Duschhocker** im Duschbereich erleichtern den Wasch-/Duschvorgang. Es ist ratsam, Unterbauten am Waschbecken zu entfernen und einen Unterputz- bzw. Wandsiphon einzubauen.
- 5 **Einhebelarmaturen** sind leichter zu bedienen. Es ist ratsam, Verbrühungsschutz oder Temperaturbegrenzer anzubringen.
- 6 Ein **Spiegel auf Augenhöhe** erleichtert die Körperpflege. Die Spiegelunterkante sollte so weit heruntergeführt werden, dass man sich auch in sitzender Position sehen kann.
- 7 Eine individuell **angepasste Höhe** der Toilette sowie **Haltegriffe an der Wand** können das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern.





Weitere wichtige Hinweise:

Schiebetüren oder sich nach außen öffnende Türen ermöglichen im Notfall Helferinnen, Helfern oder Angehörigen, gestürzte Personen zu erreichen. Die **Badezimmer- Tür** sollte auch **von außen entriegelt** werden können.

Ein **Dusch-WC** (Wasch- und Trockenfunktion, ggf. höhenverstellbar) macht es möglich, auch bei Bewegungseinschränkungen lange alleine mit dem Toilettengang zurechtzukommen. Hierfür ist ein Elektroanschluss erforderlich.

Ein **höhenverstellbares unterfahrbares Waschbecken** lässt sich individuell anpassen.

Rutschhemmende Beschichtungen für Wannen helfen, Unfälle und Stürze zu vermeiden.

Ein **Badewannenlift** oder ein **Badebrett** und Haltegriffe helfen beim Ein- und Aussteigen ohne fremde Hilfe.

Strahlungsheizkörper gegenüber der Dusche oder Badewanne mit Handtuchhaltern sind sehr sinnvoll und sorgen für hohen Komfort.

Waschmaschine und Trockner auf einem **Sockel** sind leichter bedienbar.

Farbliche Akzente und Kontraste helfen Menschen mit Sinneseinschränkungen oder demenziell erkrankten Menschen, die verschiedenen sanitären Anlagen leichter zu erkennen.

Bauen Sie für den Notfall eine **Notrufanlage** oder Inaktivitätserkennung ein.

Aqua-Stopp-Systeme vermeiden Überschwemmungen und sollten an Waschbecken und Badewanne angebracht sein.

Durch ein **Flach-Syphon** lässt sich das Waschbecken auch mit einem Rollstuhl unterfahren.

BH

-Das altersgerechte Badezimmer-

Altersgerecht bedeutet barrierefrei, sichere Haltemöglichkeiten, ausreichende Ablageflächen und einfache Benutzung von Badewanne und Dusche

-Das ist unser Fachgebiet-

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin:

Becker Haustechnik GmbH

Bäder · Fliesen · Heizung

Badsanierung aus einer Hand

Am Markt 11 • 55619 Hennweiler

Fon (0 67 52) 28 14 • Fax (0 67 52) 7 15 84

info@haustechnikbecker.de

www.haustechnikbecker.de



KöKo
SANITÄR HEIZUNG KLIMA

WIR BERATEN SIE GERNE!

Planiger Str. 34, Gebäude 58 | 55543 Bad Kreuznach | Tel. 0671 887686-0
info@koeko-shk.de | www.koeko-shk.de

Wärmepumpen • Pellet-Anlagen • Gas-/Ölanlagen • Klimaanlage
Wartungs- und Reparaturarbeiten • Sanitäre Einrichtungen • Barrierefreie Bäder

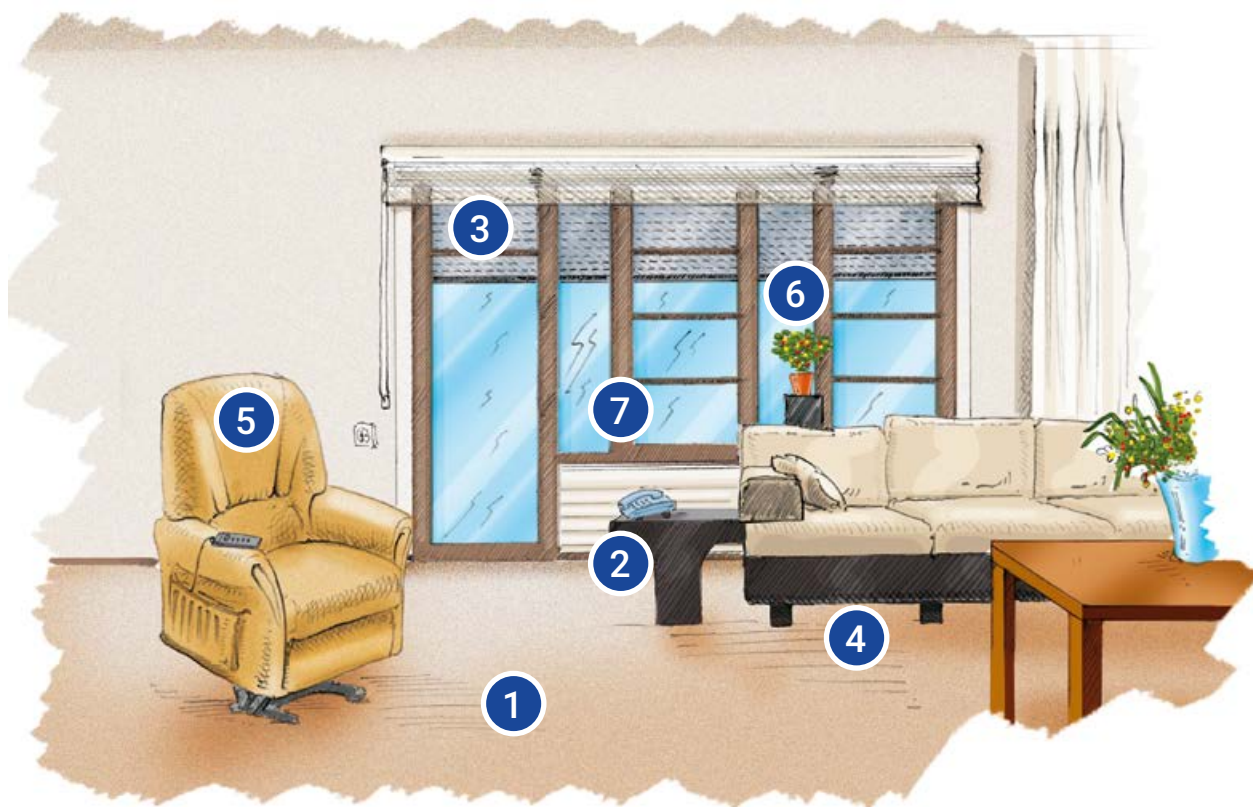
Individuelle Badsanierung

- **Altersgerecht** – Komfort und Sicherheit für ältere Menschen
- **Behindertengerecht** – Barrierefreie Lösungen für maximale Bewegungsfreiheit
- **Teilsanierung** – gezielte Modernisierung einzelner Bereiche
- **Komplettsanierung** – Rundum-Erneuerung des gesamten Badezimmers
- **Fliesenarbeiten** – professionelle Verlegung und Gestaltung
- **Elektroarbeiten** – sichere Installation von Beleuchtung und Anschlüssen

Misamer
Sanitär - Heizung



06707 - 91 50 662



Wohnbereich

- 1 Sorgen Sie dafür, dass alle **Möbel und Fenster einfach zu erreichen** sind. So wird das Wohnen angenehmer und gemütlicher.
- 2 Positionieren Sie das **Telefon in unmittelbarer Nähe** Ihres Sitzplatzes, um es bei Bedarf sofort bedienen zu können.
- 3 **Elektrische Rollläden** öffnen und schließen automatisch und erfordern kaum Kraftaufwand.
- 4 Schaffen Sie sich **Sitzmöbel** in geeigneter Höhe an oder lassen Sie diese durch Holzklötze vom Schreiner an.
- 5 **Aufstehsessel** sind nicht nur sehr bequem, sondern unterstützen Sie im Alltag. Diese können ebenfalls elektrisch bedient werden.
- 6 **Blumen und Grünpflanzen** sollten gut zugänglich sein, sodass sie ohne Probleme gewässert werden können.
- 7 Um auch im Sitzen einen guten Blick aus dem Fenster zu bekommen, sollten **Fensterbrüstungen** eine Höhe von maximal 60 cm haben. Unabhängig davon muss die Absturzsicherung gewährleistet sein.

Weitere wichtige Hinweise:

Es gibt verschiedene **Übertragungssysteme für Radio, Fernsehen** und andere Tonmedien, die Menschen mit Hörbeeinträchtigungen das Verstehen erleichtern. Die Systeme sollten im Vorfeld ausprobiert werden. Zum Beispiel können Sie eine **induktive Höranlage** mit Anschluss an den Fernseher und das Radio einbauen.

Fernseher und Radios können im fortgeschrittenen Krankheitsstadium einer Demenz Angst oder Aggressionen auslösen und sollten mit einer **Einschaltsicherung** versehen werden.

Lose Teppiche oder sonstige **Stolperfallen** sollten entfernt werden, ebenso unnötig viele Dekorationsgegenstände, die ggf. im Weg stehen. Motto: „Weniger ist mehr!“



**Sanfte Wärme z. B. für Ihr Schlafzimmer –
effizient, angenehm
und wohltuend für Ihr
Wohlbefinden.**

Infrarotforum Windesheim
Eva-Maria Misamer
06707 - 91 460 119

Schlafzimmer

- 1 **Lichtschalter, Telefon, Notruf, Türöffner** oder **andere Elemente** sollten auch vom Bett aus bedient werden können (z. B. bequeme Funkanstatt Wandschalter).
- 2 Für den nächtlichen Gang zur Toilette sind **Sensorlichter** (Bewegungsmelder) ideal für die Orientierung im Dunkeln.
- 3 Eine individuell **angepasste Höhe des Bettgestells** oder eine erhöhte Matratze erleichtern das mühe-lose Aufstehen.
- 4 **Elektrische Pflegebetten** sind komfortabel und erleichtern bei Bedarf die Pflege. Zudem lassen sich Kopf- und Fußteil auf die eigenen Bedürfnisse einstellen.
- 5 Sinnvoll wäre ein **zweiter Telefonanschluss**. Neben dem Bett sollte genug Platz für das Telefon bzw. den Hausnotruf in geeigneter Matratzenhöhe vorhanden sein.

- 6 Ein **Nachttisch auf Rollen** kann immer in die richtige Position gebracht werden.

- 7 Das Bett sollte bei Pflegebedarf **von drei Seiten zugänglich** sein, um ausreichend Platz für notwendige Pflegemaßnahmen zu haben.

Weitere wichtige Hinweise:

Eine **Zeitschaltuhr** ist sinnvoll, um Jalousien oder Roll-läden täglich zu einer fest programmierten Zeit automa-tisch zu öffnen oder zu schließen.

Kleiderschränke mit Schiebetüren sorgen für mehr Platz und Bewegungsfreiheit im Raum.

Mit einem modernen **Kleiderliftsystem** können auch Per-sonen mit eingeschränkter Mobilität den Kleiderschrank problemlos nutzen.

Spezielle **Blitz- und Vibrationswecker** sind für Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung sinnvoll.



Balkon, Terrasse und Garten

- 1 Ein **rutschfester** und **ebener Bodenbelag** hilft dabei, Stürze zu vermeiden.
 - 2 **Gartenwege** sollten möglichst breit, ohne größeres Gefälle, ohne Absätze und größere Fugen sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können.
 - 3 **Stabile Stühle** mit Armlehnen und andere **Sitzmöbel** bieten eine gute Gelegenheit zur Erholung.
 - 4 Gleichen Sie die Höhe der Böden an, um den **Übergang** vom Zimmer auf den Balkon oder auf die Terrasse zu erleichtern, und bauen Sie nach Möglichkeit eine ebenerdige Schwelle (Nullschwelle) ein.
 - 5 Ein **stabiler Haltegriff** neben der Balkon- oder der Terrassentür erleichtert die Überwindung von unvermeidbaren Stufen oder Schwellen.
 - 6 Für ausreichenden Sonnenschutz sollte am besten durch eine **elektrische Markise** gesorgt werden.
 - 7 Für mehr Sicherheit im Garten sorgt eine **ausreichende Beleuchtung**.
- Weitere wichtige Hinweise:**
- Falls ein **ebenerdiger Übergang** nicht möglich ist, helfen Rampen oder Plattformlifte, um größere Höhenunterschiede zu überwinden.
- Im Garten können **Rundwege** so gestaltet werden, dass es dort spannende Möglichkeiten zum Beschäftigen gibt.
- Giftige Pflanzen** sollten aus dem Garten entfernt werden.



INFORMATIONEN ZU HILFSMITTELN, PFLEGEHILFSMITTELN UND ALLTAGSHILFEN

Es gibt inzwischen unzählige Hilfsmittel, die im Alltag das selbstständige Leben ermöglichen bzw. erleichtern. Doch wo genau besteht der Unterschied zwischen den Hilfsmitteln, Pflegehilfsmitteln und Alltagshilfen?

Hilfsmittel sind immer notwendig, um den Betroffenen bei der Bewältigung von Krankheiten oder einer Behinderung das Leben zu erleichtern und in einigen Fällen sogar zur Genesung beizutragen. Dazu zählen sowohl Rollstühle, Rollatoren, orthopädische Schuhe und Schuheinlagen als auch Prothesen, Kompressionsstrümpfe, Haltegriffe, Hörgeräte oder Sehhilfen. Auch wenn die Produktpalette sehr breit ist, finanzielle Unterstützung von der Krankenkasse erhalten Sie nur dann, wenn diese im Hilfsmittelverzeichnis aufgeführt sind und Sie eine ärztliche Verordnung erhalten haben.

Pflegehilfsmittel werden – wie der Name schon sagt – in der häuslichen Pflege benötigt, um den Pflegebedürftigen eine selbstständige Lebensführung zu ermöglichen. Gleichzeitig dienen sie zur Linderung von Beschwerden, wenn dadurch Schmerzen vermieden werden. Sie erleichtern den Pflegealltag enorm und unterstützen die Angehörigen der Betroffenen ebenfalls. Das können zum Beispiel Anti-Dekubitus-Matratten, Pflegebetten, Badewannenlifter, Duschstühle, Haltegriffe oder WC-Sitzerhöhungen sein. Wenn in bestimmten Fällen die Finanzierung nicht von der Krankenkasse übernommen wird, können die Pflegebedürftigen bei der Pflegeversicherung einen Antrag stellen. Anspruch auf die Versorgung mit Pflegehilfsmitteln haben nur Pflegebedürftige, die vom Medizinischen Dienst (MD) bereits in einen Pflegegrad eingestuft worden sind (siehe § 40 SGB XI).



Das breite Spektrum der Pflegehilfsmittel finden Sie im folgenden Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV): <https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de>.



Inzwischen sind bereits über 36.000 Produkte im Hilfsmittelkatalog enthalten. Nur für diese kommt eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse infrage. Im GKV-Hilfsmittelverzeichnis können Sie online schnell überprüfen, ob das gewünschte Produkt dabei ist: www.rehadat-gkv.de.

Auch bei allen Hausarztpraxen oder in Sanitätshäusern erfahren Sie, für welche Hilfsmittel die gesetzliche Krankenversicherung die Kosten übernimmt.

Alltagshilfen werden – im Gegensatz zu den Hilfs- und Pflegehilfsmitteln – von allen Generationen beansprucht. Die Kosten werden von der Krankenkasse nicht übernommen und auch die Pflegeversicherung bietet keinerlei finanzielle Unterstützung dafür. Hierbei handelt es sich um einfache Gegenstände des täglichen Lebens, wie beispielsweise rutschfeste Unterlagen, spezielle Bestecksets, Flaschenöffner mit Hebelwirkung oder Fernbedienungen bzw. Telefone mit großen Tasten. Sie fördern die Sicherheit im täglichen Leben und unterstützen die Selbstständigkeit. Mittlerweile gibt es auch zahlreiche digitale Alltagshilfen, wie elektronische Türspione, Lichtsensoren, Bewegungsmelder, elektrische Türen bzw. Rollläden und vieles mehr.

Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Für jeden Bereich in der Wohnung gibt es die unterschiedlichsten Hilfsmittel, die die Nutzung der Alltagsgegenstände für alle Bewohnerinnen und Bewohner erleichtern. Mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, erfahren Sie bei einer Wohnberatung, in einer Praxis für Physio- oder Ergotherapie oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet in diversen Online-Shops für barrierefreies Wohnen.



mein
SANiHAUS

Rehatechnik Bad Kreuznach

SCHNELLE LIEFERUNG VON REHAHILFSMITTELN

- Rollstühle
- Pflegebetten
- Hilfen fürs Badezimmer
- Rollatoren
- Toilettenhilfen
- Elektromobile

MEIN SANIHAUS REHATECHNIK GMBH

Mannheimerstrasse 221 | 55543 Bad Kreuznach | info@sanihaus-rehatechnik.de
Tel: 0671 482 12 09

**sozial
station** **nahe**
Ökumenische Sozialstation im
Landkreis Bad Kreuznach gGmbH

**WIR HALTEN
ZUSAMMEN**
aus  zum Beruf.



tages pflege

- Bad Sobernheim
067 51 / 85 66 380
- Hargesheim
067 1 / 84 464 - 233
- Rüdesheim
067 1 / 88 95 97 99

Ambulante Pflege vor Ort

- Hargesheim 067 1 / 84 464 - 0
- Bad Sobernheim 067 51 / 22 42
- Kirn 067 52 / 27 07



www.sozialstation-nahe.de

ALTER UND TECHNIK

Das Angebot an Hilfsmitteln, die das barrierefreie und altersgerechte Wohnen erleichtern, reicht vom Duschhocker über Gehhilfen bis hin zum sprechenden Schlüsselanhänger. Auch aus dem Bereich Smart Home bzw. des Ambient Assisted Living (AAL) eignen sich viele technische Systeme zur besseren Alltagsbewältigung.

Smart-Home-Technologie

Smart Home sowie Ambient Assisted Living (AAL) stehen für Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien in den Alltag einführen, um die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensphasen, vor allem im Alter, zu erhöhen. Ins Deutsche übersetzt steht AAL für **Altersgerechte Assistenzsysteme**, für ein gesundes und unabhängiges Leben. Wesentlich für dieses Konzept sind intelligente Informations- und Kommunikationstechnologien. Ähnliche Begriffe für vernetzte Systeme sind unter anderem Smart House, Smart Living, vernetztes Wohnen, intelligentes Wohnen oder eHome. Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energiemanagement als auch für ein komfortables, sicheres und selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewandt. So werden Smart-Home-Technologien eingesetzt, um wiederkehrende Prozesse selbstständig zu steuern.

Die häufigsten Anwendungsbeispiele liegen in den Bereichen Sicherheit, Komfort und Unterhaltung:

- automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche
- individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung
- Kommunikation und Videounterhaltung per Fernseher oder Tablet-PC
- 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
- SMS-Benachrichtigung der Waschmaschine
- Eingangsüberwachung mit Türöffnung
- automatische Flurbeleuchtung
- Klingel mit optischem Signal
- Sensor im Briefkasten

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. Im Rahmen des Bundesprogramms „Altersgerechtes Umbauen“ unterstützen das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen sowie die KfW-Bankengruppe Smart-Home-Lösungen mit finanziellen Zuschüssen (Hotline: 0800 539 9002).

Hilfe im Alltag

Smart-Home-Technologien erleichtern nicht nur die Kommunikation und die Überwachung, sondern können in nahezu jedem Bereich des Haushalts zum Einsatz kommen. Richtig eingesetzt, können sie eine nützliche Hilfe für alltägliche Handlungen und Hausarbeiten darstellen. Beliebt im Alter sind unter anderem Beleuchtungssysteme, die nachts automatisch den Weg zur Toilette erhellen. Des Weiteren bieten elektrische bzw. mechanische Gardinenlifts, die per Knopfdruck oder Hebelbewegung herabgesenkt werden, nicht nur eine willkommene Hilfestellung, sondern mindern auch die Sturzgefahr im Alltag. Weitere technische Anwendungen sind zum Beispiel elektronische Kleiderlifts und Schrankregale, die sich in Griffweite senken lassen, oder Aufstehsessel und Drehbetten, die per Knopfdruck in wenigen Sekunden in eine günstige Sitz- und Aufstehposition gebracht werden können.

Der Sicherheitsaspekt spielt eine große Rolle für nahezu alle, die in einem Haus leben. Moderne Systeme sind zuverlässiger, einfacher und vielseitiger als je zuvor und sorgen für mehr Gebäudesicherheit. Mithilfe der Smart-Home-Technologie kann beispielsweise ein „belebtes Haus“ simuliert werden – auch wenn die Bewohnerinnen und Bewohner selbst nicht zu Hause sind. Des Weiteren erkennen Sensoren an Türen und Fenstern Einbruchversuche und benachrichtigen die Hauseigentümerinnen und -eigentümer per Smartphone-App. Bodensensoren in der Wohnung melden schwere Stürze beim jeweiligen Notfallkontakt. Zudem können automatische Herdabschaltungen und Wasser-Stopp-Systeme mehr Sicherheit bei beginnender Demenz von Angehörigen bieten.



Tel.: 0176 72368178
info@derpcheld.com
55559 Bretzenheim

Ihr kompetenter Partner für PC Lösungen

- Konfiguration eines für Sie abgestimmten PCs oder Laptops mit passender Einrichtung
- PC Reinigung, PC Aufwertung, Datensicherung, Fehleranalysen
- Erneuerung der technischen Komponenten Ihres Gerätes
- Persönliches Gespräch vor Ort oder telefonisch
- Lassen Sie mich auf Ihre individuellen Wünsche und Anfragen eingehen

© Prostock-studio - stock.adobe.com



“Meine Mutter weiß genau: Wenn sie Hilfe braucht, tue ich alles, was ich kann. Aber im akuten Notfall? Da kann das Rote Kreuz einfach mehr. Und das weiß sie ja auch. Es ist also eigentlich nicht ihr, sondern unser Hausnotruf. Er macht uns beide sicherer.”

Hausnotruf.

Sicher zuverlässig geschützt.

Jetzt 4 Wochen
kostenlos testen!

“Jeden Tag gesund und abwechslungsreich zu kochen fällt mir im Alter oft schwer. Deshalb bin ich froh, dass ich mir beim Menüservice vom Roten Kreuz leckere Menüs aussuchen kann, die dann auch noch direkt zu mir gebracht werden.”



Menüservice

Gesund und lecker direkt geliefert.

Jetzt 1x gratis
probieren!

Info & Beratung:

☎ 0671 84444-212



DRK-Kreisverband
Bad Kreuznach e.V.



- Unterhaltsreinigung
- Glas- & Gebäudereinigung
- Grünpflege Gärten & Außenanlagen
- Parkplatz- & Gehwegreinigung
- Hausmeisterservice
- Teppichreinigung
- Baureinigung
- Winterdienst

Fronenberg 1 | 55595 Weinsheim
Telefax: 0 671 / 79 48 906

Telefon: 0 671 / 79 47 336
Mobil: 0 175 / 52 25 908



E-Mail: interrein@hotmail.de



Internet: www.interrein-gmbh.de



Alltagshelfer von heute – digital – effizient – modern

Bei vielen Türen ermöglicht ein **Schlüsselantrieb mit Fernbedienung oder App** das kontaktlose Öffnen und Schließen.

Elektrische Schiebetüren mit Bewegungsmelder sind für alle (kleineren) Räume in der Wohnung oder im Haus geeignet.

Sicherheit beim Sport oder Spaziergehen bieten sogenannte **mobile Alarmsysteme**, die an jeder Handtasche oder an jedem Gerät (Rollator, Gehstock usw.) befestigt werden können. Im Notfall produziert das Gerät schrille Geräusche und löst ein Alarmsignal aus.

In jedem Raum oder auch in den Schränken können (batteriebetriebene) **LED-Lichter mit Bewegungsmelder** angebracht werden. An den Sockelleisten geben sie am besten Licht, wo Stolperfallen oder unübersichtliche Stellen in der Wohnung bestehen.

Intelligente Wisch- und Saugroboter helfen, die Wohnung sauber zu halten und entlasten so bei der anstrengenden Wochenarbeit. Auch die Fenster lassen sich leichter mit einem Roboter putzen und das lästige Rasenmähen gehört dank ihnen der Vergangenheit an.

Wie aus vielen Hotels vielleicht schon bekannt, kann ein **Karten-Schalter** die komplette Stromzufuhr der Hausgeräte kontrollieren.

Elektrische Geräte, die schwer zu erreichen sind, lassen sich per **Fernbedienung** und **Funk-Steckdose** leicht ein- und ausschalten.

Sprachassistenten (wie Alexa oder Siri) erfüllen Ihre Wünsche auf Befehl, ohne dass Sie Ihren Sitzplatz verlassen müssen.

Smartphone-Apps oder **Smartwatches** (intelligente Uhren) können Ihren Blutdruck messen oder einen Sturz melden und so Ihre Aktivität überwachen. Dank dem eingebauten GPS-Tracker können Sie im Notfall erreicht werden und auch selber Notrufe absetzen.

Spezielle Apps auf Ihrem Smartphone erinnern Sie daran, wann Sie Ihre Medizin einnehmen müssen. Viele Spiele-Apps sind zum Gedächtnistraining und können demenziell erkrankte Menschen beim Erinnern unterstützen.

Telefone können durch besonders lautes Klingeln oder mit blinkenden Anzeigen oder Lichtsignalen ausgestattet werden.

Um die TV-Sendungen noch genießen zu können, ohne dass sich die Hausgemeinschaft wegen der Lautstärke belästigt fühlen, sollten **drahtlose Kopfhörer** benutzt werden.

Zum Einkaufen eignet sich ein sogenannter **Treppensteiger-Trolley**, der dank seiner Drei-Rad-Achse problemlos über Stufen und Absätze gezogen werden kann.

Hausnotruf

Der Hausnotruf ist ein Hilfsmittel, das alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bietet. Bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit kann der Hausnotruf schnelle Hilfe bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme. Die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist immer dieselbe: Dabei trägt man einen kleinen Funk-sender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale die Angehörigen.

Kostenübernahme kann über die Pflegekasse oder bei fehlenden Voraussetzungen über Sozialleistungen (Sozialhilfe/Grundsicherung) erfolgen.





KREWENKA

ERGOTHERAPIE

John-F.-Kennedy-Straße 16
55543 Bad Kreuznach
Telefon 0671 970 504 20
info@ergo-krewenka.de

www.ergotherapie-krewenka.de



© Viacheslav Yakobchuk - stock.adobe.com



**Kolleginnen und Kollegen
in der Pflege gesucht!**

Großstraße 1 | 55566 Bad Sobernheim | Mobil: 0171 15 04 548
Tel.: 06751 92 41 356 | info@pflagedienst-abkay.de | www.pflagedienst-abkay.de

Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz e. V.
Kreisverband Bad Kreuznach

John-F.-Kennedy-Straße 20
55543 Bad Kreuznach



E-Mail: kv-bad-kreuznach@rlp.vdk.de
Telefon: 0671 4831770

**Der Sozialverband VdK berät seine Mitglieder
im Bereich des Sozialrechts.**

Für mehr Informationen melden Sie sich gerne.

Mitglieder erhalten eine kostenlose Beratung
zum barrierefreien Bauen / Umbauen.



**Schiebe- und
Bremshilfe
viamobil®**

- Ohne Kraftaufwand schieben und bremsen
- Reichweite bis zu 20 km
- Passt an die meisten Rollstühle

ANK-KAISER
Sanitätshaus GmbH



Alzey • Bahnhofstraße 42 • Tel. 06731 998 84 10
Grünstadt • Luitpoldplatz 10 • Tel. 06359 960 83 40
Kirchheimbolanden • Im Küchengarten 1 b • Tel. 06352 87 79

Heinz
Sielmann
Stiftung



**Was bleibt? Mein Erbe.
Für unsere Natur.**

Helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und Lebensräume unserer Heimat auch für nachfolgende Generationen zu schützen: mit einem Testament zu Gunsten der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung. Ein **kostenfreier Ratgeber** zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit.

Rufen Sie uns an:
05527 914 419



www.sielmann-stiftung.de/testament



GEBEL & WEBER

Hörerlebnis

Bad Münster am Stein-Ebernburg

KOSTENLOSE HÖRANALYSE & AUSPROBE VON HÖRGERÄTEN

HAUSBESUCHE

TINNITUS BERATUNG

BETREUUNG VON ALTENHEIMEN

GEHÖRSCHUTZ

100% MEISTERBETREUUNG



Berliner Straße 15 • Bad Münster • Tel.: 06708 6170533

CHECKLISTE: EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN

Diese Checkliste hilft Ihnen, mögliche Problempunkte Ihrer Wohnsituation zu überprüfen. Sie soll Sie dabei unterstützen, festzustellen, inwieweit Ihre Wohnung oder Ihr Haus bereits altersgerecht und möglichst barrierearm ist und wo es noch Verbesserungspotenzial gibt. Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur zur Anregung dient und nicht alle Bereiche oder speziellen Bedürfnisse abdeckt.

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

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

Hausflur und Treppenhaus	ja	nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?		
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um z. B. einen Rollator abzustellen?		
Sind Flur und Treppen hell genug beleuchtet?		
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, sodass Sie sicher die Wohnungstür oder das nächste Stockwerk erreichen?		
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die die Stufen optisch klar voneinander abheben?		
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?		

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

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

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

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

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

Notizen

WOHNRAUMANPASSUNG BEI DEMENZ

Die Bedeutung der eigenen vier Wände für Demenzkranke

Am liebsten zu Hause – das ist natürlich die Wunschvorstellung vieler älterer Menschen. Doch für Demenzkranke hat die eigene Wohnung eine ganz besondere Bedeutung.

Wenn das Gedächtnis nachlässt und die Orientierung im Laufe einer Demenzerkrankung immer schwieriger wird, erhalten die eigene Wohnung und die gewohnte Umgebung einen besonders hohen Stellenwert. In den eigenen vier Wänden werden durch die Krankheit verloren gegangene Fähigkeiten kompensiert. Betroffene müssen sich nicht an eine neue, fremde Umgebung anpassen.

Die eigene Wohnung hat vielfältige Funktionen: Sie bietet Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten, einen Gefühls- und Wahrnehmungsraum. Hier findet Kommunikation statt und man identifiziert sich mit der häuslichen Umgebung. Immerhin ist die Wohnung ein Teil des Lebens. Je mehr sich Demenzkranke in ihre Wohnung zurückziehen – da alltägliche Dinge wie Einkaufen oder Spaziergehen immer schwieriger und irgendwann unmöglich werden – desto höher wird ihre Bedeutung. Hier kennen sich Erkrankte aus, fühlen sich geborgen, wohl und sicher. Trotz der nachlassenden Fähigkeiten können sie hier noch eine Weile ihren Alltag bewältigen.

Wohnraumanpassung – Veränderungen werden nötig

Durch fortschreitende Demenz wird die Orientierung selbst in den eigenen vier Wänden immer schwieriger, jedoch kann die Lebensqualität in der vertrauten Wohnung durch kleine Baumaßnahmen deutlich verbessert werden.

Dabei sollte beachtet werden, dass größere Veränderungen in einer möglichst frühen Phase der Erkrankung durchgeführt werden, damit sich die Betroffenen an die neue Umgebung gewöhnen können. Vertrautheit spielt eine wesentliche Rolle bei Demenz. Gegenstände und Möbel, die einen emotionalen Wert für die Betroffenen haben, sollten nicht entfernt werden. Daneben können Methoden und Hilfsmittel, die in der Jugend der Erkrankten angewandt wurden, zu mehr Selbstständigkeit führen: Zum Beispiel Armaturen mit Kreuzgriff oder Zugkordeln an Toilettenspülungen.

Zu viele Veränderungen können die Betroffenen überfordern und Ablehnung hervorrufen. Die Bedürfnisse der Erkrankten sind sehr unterschiedlich. Daher sollte das Tempo der Umbaumaßnahmen an die individuellen

Fähigkeiten angepasst werden. Bewegungsmelder, indirekte Lichtquellen und vertraute Gegenstände hingegen sorgen für eine bessere Orientierung in der Wohnung. Teppichböden und Vorhänge dämpfen den Umgebungslärm, sollten aber keine Hindernisse und Stolperfallen darstellen. Des Weiteren empfiehlt es sich, spiegelnde Flächen in den Räumen zu entfernen oder zuzuhängen.

Demenzparcours

Weitere Informationen finden Sie hier:



<https://bildungsakademie-pflege.de/demenzparcours/>



FINANZIERUNGS- UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

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

Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig. Denn Pflegekassen unterstützen im Rahmen der Pflegeleistungen eine Wohnraumanpassung für Pflegebedürftige (gemäß § 40 SGB XI) mit maximal 4.180 Euro einmalig für alle Maßnahmen der Barrierefreiheit. Falls später weitere Umbauten benötigt werden, kann die Pflegekasse unter Umständen erneut Zuschüsse gewähren. Voraussetzung für einen Zuschuss ist, dass die baulichen Maßnahmen die häusliche Pflege entweder überhaupt erst ermöglichen, erheblich erleichtern oder die Belastung für die Pflegebedürftigen beziehungsweise die Pflegeperson verringern. Der Anspruch besteht ab Pflegegrad 1.

Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht

In den einzelnen Bundesländern gibt es unterschiedliche Förderprogramme und Bewilligungskriterien. Deshalb sollten Sie sich unbedingt vor Baubeginn nach einer Förderung durch Ihr Bundesland, Ihren Landkreis oder die Kommune erkundigen. Weitere Informationen bzw. kostenlose Beratung erhalten Sie direkt bei der Investitions- und Strukturbank Rheinland-Pfalz (ISB), Telefon: 06131 6172-1991 oder auf www.isb.rlp.de unter der Kategorie Wohnen.

Programme	Leistungen	Informationen – Ansprechpersonen
Wohnraumförderung – ISB-Darlehen Modernisierung vermieteten Wohnraums (Kredit 553)	Das Land Rheinland-Pfalz unterstützt die Modernisierung von bestehendem Mietwohnraum für Haushalte. Gefördert werden u. a. Bau- und Modernisierungsmaßnahmen für ein barrierefreies Wohnen, zur Verbesserung der allgemeinen Wohnverhältnisse oder bei Nutzung alternativer oder regenerativer Energien. Die Förderung erfolgt als Darlehen und als Tilgungszuschuss.	Investitions- und Strukturbank Rheinland-Pfalz (ISB) Standorte: Holzhofstraße 4, 55116 Mainz Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 30 55130 Mainz Telefon: 06131 6172-1991 Fax: 06131 6172-1299 E-Mail: wohnraum@isb.rlp.de Internet: https://isb.rlp.de/wohnen/uebersicht.html Antragsformulare können im Internet abgerufen werden.
Wohnraumförderung – ISB-Darlehen Modernisierung selbst genutzten Wohnraums (Kredit 505)	Die Modernisierung und Instandsetzung von bestehendem, selbst genutztem Wohneigentum für Haushalte wird nur unterstützt, wenn das Einkommen die Einkommensgrenze des § 13 Abs. 2 Landeswohnraumförderungsgesetz (LWoFG) um nicht mehr als 10 % oder um nicht mehr als 60 % überschritten wird. Gefördert werden u. a. bauliche Maßnahmen für barrierefreies Wohnen, Baumaßnahmen zur dauerhaften Verbesserung der allgemeinen Wohnverhältnisse. Die Förderung erfolgt als Darlehen.	

Programme	Leistungen	Informationen – Ansprechpersonen
KfW Altersgerecht Umbauen (Kredit Nr. 159)	bis zu 50.000 € Kreditbetrag pro Wohneinheit	KfW Bankengruppe www.kfw.de › Privatpersonen › Bestehende Immobilie
KfW Barrierereduzierung – Investitionszuschuss (Zuschuss Nr. 455-B)	Zuschuss zu förderfähigen Kosten	Hotline: 0800 539 9002
Pflegekassen Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	Pro Maßnahme bis zu 4.180 € (maximal 16.720 €, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen). Gefördert werden Maßnahmen der Anpassung des Wohnumfelds an die besonderen Belange der Pflegebedürftigen, z. B. Badumbau, Türverbreiterungen, fest installierte Rampen und Treppenlifte usw. Die Leistung ist unabhängig von Einkommen und Vermögen.	Antragstellung bei der Pflegekasse vor Maßnahmenbeginn. Beratung durch das Beraterteam der Pflegekassen.
Rentenversicherungsträger (für Angestellte) Erhaltung der Selbstständigkeit und der Arbeitskraft, Teilhabe am Arbeitsleben	Zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung.	www.deutsche-rentenversicherung.de Für sozialversicherungspflichtige Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer
Berufsgenossenschaften Beschaffung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	• bei Umbaumaßnahmen bis zu 100 % • bei Neubau zinsgünstiges Darlehen in angemessener Höhe	Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber nach der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft.
Unfallversicherung	Versicherte werden mit den erforderlichen Hilfsmitteln versorgt	Ihre jeweilige Unfallversicherung
Stiftungen	• individuelle Förderung • Geldspenden/Beihilfen	https://stiftungssuche.de
Sozialhilfe Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes (gem. § 64 e SGB XII)	Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfeldes (gem. § 64 e SGB XII) Nachrangigkeitsprinzip, nur einzelfallbezogen nach den Vorgaben der Sozialgesetzbücher, Einkommens- und Vermögensgrenzen	Landkreis Bad Kreuznach Sozialamt Salinenstraße 47, 55543 Bad Kreuznach Telefon: 0671 803-0 www.kreis-badkreuznach.de

Hinweis zur Tabelle: Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Geringfügige Änderungen sind möglich. Bitte beachten Sie die Verfügbarkeit der Fördermittel zum Zeitpunkt der Antragstellung. Einige könnten bereits ausgeschöpft sein! Informieren Sie sich vor Baubeginn über Fristen, verfügbare Fördermittel sowie Fördermöglichkeiten.

Wichtig: Sie können bei vielen Krediten nur einen Antrag stellen, wenn Sie noch nicht mit Ihrem Vorhaben begonnen haben.



SICHERHEIT IM HÄUSLICHEN UMFELD

Sicherung von Haus und Wohnung

Mit diesen Aussagen könnten betrügende Personen 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? Die Nachbarn sind nicht zu Hause, ich möchte ihnen 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 ärztliche Hilfe. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen? Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein. Vorsicht vor diesen „Bekannten“!

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

- Ein Türspion bietet Ihnen die Möglichkeit zu sehen, wer vor der Tür steht, ohne die Tür öffnen zu müssen. Bewährt haben sich auch digitale Türspione, die anhand der größeren Bildfläche ein deutliches Bild vom Geschehen vor der Tür liefern.
- Ein Bewegungsmelder vor der Haustür bringt nicht nur mehr Licht ins Dunkel, er schüchtert auch ungebetene Gäste ein, weil diese somit leichter identifizierbar sind.
- Mit einem Türsprechsystem können Sie zuerst mit den Besuchenden sprechen, bevor Sie ihnen per Knopfdruck die Tür 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 ein Türschloss oder ein Sicherheits-schließblech aufgerüstet werden.

Beratung durch die Polizei

- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen. Einbrecherinnen oder 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, zum Beispiel in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter!

Kontakt für Hilfe und Beratung siehe Seite 29.





Beratung durch die ehrenamtlichen Sicherheitsberater für Seniorinnen und Senioren (SfS)

Die Sicherheitsberaterinnen und -berater sind eine Gruppe von ausgebildeten ehrenamtlich tätigen Bürgerinnen und Bürgern aus der Stadt und dem Landkreis Bad Kreuznach, die eng mit dem zuständigen Präventionsteam des Polizeipräsidiums Mainz und dem Träger, der Kreisverwaltung Bad Kreuznach, zusammenarbeiten und oftmals in ihrer Nachbarschaft wohnen.

Aufgabe der Seniorensicherheitsberater ist es, das Sicherheitsgefühl älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger im Alltag in ihrer Gemeinde und auch darüber hinaus stärken zu können.

Die Ehrenamtlichen wirken als Bindeglied und Vermittler zwischen den Seniorinnen und Senioren, der Polizei sowie der Verwaltung und Hilfsorganisationen. Sie beraten und informieren zu aktuellen Themen in Vorträgen, bei Veranstaltungen und soweit möglich, auch zu Hause und klären auch über vorbeugende Maßnahmen auf.

Der Einsatz der Seniorensicherheitsberaterinnen und -berater soll bei älteren Menschen auch das notwendige Vertrauensverhältnis gegenüber Behörden und Organisationen etablieren. Damit leisten sie einen wertvollen Beitrag zur Erhöhung des Sicherheitsempfindens älterer Mitbürgerinnen und Mitbürger.

Die Berater stehen dafür ein, den Seniorinnen und Senioren Hinweise zu geben, um nicht selbst Opfer von Straftaten oder Unfällen zu werden.

Bei Interesse für das Ehrenamt oder auch für umfassende Auskünfte zum Thema Seniorensicherheitsberatung wenden Sie sich gerne an die Kreisverwaltung Bad Kreuznach unter der **Telefonnummer 0671 803-0** oder per **E-Mail** unter **post@kreis-badkreuznach.de**.

Das Wichtigste: Bewahren Sie Ruhe, lassen Sie sich nicht unter Druck setzen und vor allem: Öffnen Sie niemals die Tür! Rufen Sie die Polizeizentrale oder Ihre engsten Vertrauten an und erzählen Sie von dem Vorfall. Bleiben Sie vorsichtig und agieren Sie nicht überstürzt oder hektisch.

Die Betrugsmasche funktioniert nur, weil die Opfer stark unter Zeitdruck gesetzt werden!



Auf der Homepage der Verbraucherzentrale finden Sie jede Menge Beispiele von Betrugsfällen: www.verbraucherzentrale-rlp.de/wissen/vertraege-reklamation/abzocke

Digital-Botschafterinnen und -Botschafter

Digital-Botschafterinnen und -Botschafter unterstützen ältere Menschen beim Einstieg in die digitale Welt. Sie nehmen Berührungsängste, vermitteln Grundlagen im Umgang mit Smartphone und Internet und zeigen, wie digitale Medien den Alltag bereichern. In Rheinland-Pfalz engagieren sich über 700 Ehrenamtliche mit offenen Treffs, Sprechstunden und Hausbesuchen – individuell, kostenlos und wohnortnah. Ihr Ziel: Digitale Teilhabe für alle, unabhängig von Alter und Vorkenntnissen.



Mehr dazu unter:

<https://digital-botschafter.silver-tipps.de>

Nicht im Aufgabenbereich der Ehrenamtlichen liegen Reparaturen und Kaufberatungen.

Auch im Landkreis Bad Kreuznach sind die Ehrenamtlichen aktiv! Sie brauchen Unterstützung oder kennen Personen, die Hilfe brauchen?

Hier finden Sie Ehrenamtliche in Ihrer Nähe:

<https://digital-botschafter.silver-tipps.de/standorte>

Das Projektteam erreichen Sie unter: 06131 279675



Sie möchten selbst aktiv als Digital-Botschafterin oder -Botschafter werden? Melden Sie sich hier an: <https://digital-botschafter.silver-tipps.de/digitalbotschafter-werden>

Digital-Botschafterinnen und -Botschafter ist ein Projekt der Medienanstalt Rheinland-Pfalz und wird gefördert vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung.

WICHTIGE ANSPRECHPERSONEN ZUM THEMA WOHNEN IM ALTER

Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen

Barrierefreies Wohnen –

Komfort und Sicherheit für jede Lebenslage

Ein Zuhause, das sich flexibel an unterschiedliche Lebensphasen anpasst, sorgt für mehr Lebensqualität, Sicherheit und Unabhängigkeit. Die Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen bietet Lösungen für Familien, Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen – heute und in der Zukunft.

Kompetente Beratung für barrierefreies Bauen und Modernisieren

Wer ein Haus plant, eine Immobilie kaufen oder eine bestehende Wohnung anpassen möchte, kann sich fachkundig beraten lassen. Das Expertenteam der **Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen** besteht



aus erfahrenen Architektinnen und Architekten, die Ihnen helfen, individuelle Lösungen für eine barrierefreie Wohnumgebung zu entwickeln.

Die Beratung ist kostenlos, unabhängig und fachkundig – damit Sie in jeder Lebensphase ein komfortables und sicheres Zuhause genießen können.



IMMOBILIEN B. KÖLSCH




Natascha Caseday
 Telefon 067 53 - 949 94 96
 Mobil +49 151 - 295 006 60
www.immobilien-kölsch.de



**Wertermittlung &
Immobilienvermittlung**

Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen

Seppel-Glückert-Passage 10, 55116 Mainz
 Telefon: (06131) 28 48 71
 E-Mail: barrierefrei-bauen@vz-rlp.de
www.barrierefrei-rlp.de



Landesberatungsstelle
barrierefrei bauen&wohnen

Die regelmäßige Beratung durch die Landesberatungsstelle Barrierefrei Bauen und Wohnen in der Kreisverwaltung Bad Kreuznach steht allen Ratsuchenden nach vorheriger Anmeldung jeden ersten Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr zur Verfügung. Alle Beratungen sind firmenneutral und kostenfrei. Die Landesberatungsstelle wird gefördert durch das rheinland-pfälzische Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung. Träger der Landesberatungsstelle ist die Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz und Kooperationspartner die Architektenkammer Rheinland-Pfalz.

Weitere wichtige Ansprechpartner

Pflegestützpunkte

Pflege Stützpunkt

Beratung und Hilfe rund um das Thema Pflege, Behinderung, Krankheit und pflegende Angehörige

Pflegestützpunkte Bad Kreuznach I – III

Zuständig für: Stadt Bad Kreuznach,
Verbandsgemeinde Langenlonsheim-Stromberg
Wilhelmstraße 84 – 86, 55543 Bad Kreuznach
Telefon: 0671 920473-0

Pflegestützpunkt Rüdesheim

Zuständig für: Verbandsgemeinde Rüdesheim
Verbandsgemeinde Rüdesheim
Am Schlittweg 8, 55593 Rüdesheim
Telefon: 0671 483670-92 oder 0671 483670-93

Pflegestützpunkt Bad Sobernheim

Zuständig für: Verbandsgemeinde Nahe-Glan
Kreuzstraße 10, 55566 Bad Sobernheim
Telefon: 06751 85579-22 oder 06751 85579-23

Pflegestützpunkte Kirn

Zuständig für: Verbandsgemeinde Kirner Land
Bahnhofstraße 35, 55606 Kirn
Telefon: 06752 71801 oder 06752 131734



Beratungsstellen und Kontakte finden Sie unter:



Lokale Informationen in **verschiedenen Sprachen** erhalten Sie jetzt auch für den **Landkreis Bad Kreuznach** in der **INTEGRAT-App**

oder www.kreis-badkreuznach.de/kreisverwaltung

Betreuungsbehörden

Kreisverwaltung Bad Kreuznach

-Betreuungsbehörde-
Salinenstraße 47, 55543 Bad Kreuznach
Telefon: 0671 803-1430
E-Mail: betreuungsbehoerde@kreis-badkreuznach.de

Amtsgericht Bad Kreuznach

John-F.-Kennedy-Straße 17, 55543 Bad Kreuznach
Telefon: 0671 708-2816
Zuständig für: Stadt Bad Kreuznach,
Verbandsgemeinden Bad Kreuznach,
Langenlonsheim-Stromberg, Rüdesheim

Amtsgericht Bad Sobernheim

Gymnasialstraße 11, 55566 Bad Sobernheim
Telefon: 06751 9313-0
Zuständig für die Verbandsgemeinden
Kirner-Land, Nahe-Glan

Gesundheitsplattform Landkreis Bad Kreuznach



www.soogesund.de

Kreisverwaltung Bad Kreuznach

Gesundheitsamt
Gesundheitsmanagement
Besuchen Sie uns hier:
(Stand 01.12.2025)



Haupt- und ehrenamtliche rechtliche Betreuer gesucht



Jetzt QR-Code
scannen und
mehr erfahren!

**Der Altersdurchschnitt der rechtlichen Betreuer im
Landkreis steigt – der Bedarf ebenfalls. Erfüllendes
Engagement für Menschen, die Unterstützung brauchen.**

INSERENTENVERZEICHNIS

Branche	Unternehmen	Seite
Ergotherapie	Krewenka Ergotherapie	22
Gebäudedienste	interRein Gebäudedienste	20
Höranalyse – Hörgeräte	Gebel & Weber Hörerlebnis	22
Immobilien	Immobilien B. Kölsch	30
Infrarotheizungen	Infrarotforum Windesheim	14
Naturschutz	Heinz Sielmann Stiftung	22
PC-Lösungen	Der PC Held	20
Pflege- und Betreuungsdienst	CareWork Seniorenhilfe Deutschland GmbH	2
	Deutsches Rotes Kreuz – DRK-Kreisverband Bad Kreuznach e. V.	20
	Pflegedienst Akbay	22
	sozialstation nahe – Ökumenische Sozialstation im Landkreis Bad Kreuznach gGmbH	18
Sanitär – Heizung	Becker Haustechnik GmbH	13
	KöKo	13
	Misamer	13
Sanitätshaus	ANK-Kaiser Sanitätshaus GmbH	22
	mein SANIHAUS Rehatechnik GmbH	18
Sozialverband	Sozialverband VdK Rheinland-Pfalz e. V. Kreisverband Bad Kreuznach	22
Treppenlifte	Rheinhessenlift e. K.	U2

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.total-lokal.de

U = Umschlagseite

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:
Landkreis Bad Kreuznach
Salinenstraße 47
55543 Bad Kreuznach

Redaktion:
Verantwortlich für den redaktionellen Teil: Landkreis Bad Kreuznach und mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrusevic

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: kiono - stock.adobe.com, EKKAPON - stock.adobe.com, Zamrznuti tonovi - stock.adobe.com; Getty Images
Seite 1, Seite 31 und Umschlagseite 3: Kreisverwaltung Bad Kreuznach
Seite 30: drubig photo - stock.adobe.com
Rundgang durch die Räume: mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz

Ansonsten stehen die Bildnachweise in den jeweiligen Fotos.

55543039/1. Auflage/Anfang 2026

Druck:
Silber Druck GmbH & Co. KG
Otto-Hahn-Straße 25
34253 Lohfelden

Papier:
Umschlag: 250 g/m² Bilderdruck, chlor- und säurefrei
Inhalt: 115 g/m² Bilderdruck, 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.



GEMEINESCHWESTER^{plus}

„Die kleinen Dinge des Alltags erleichtern“

Weitere Informationen unter:
www.gemeindeschwesterplus.rlp.de



Die Gemeindeschwester^{plus} unterstützt und hört zu

**Sie möchten, solange es geht, zu Hause wohnen,
aber der Alltag ist manchmal beschwerlich?**

Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an die
Gemeindeschwester^{plus}.

Sie hat ein offenes Ohr für Sie und kommt auf Wunsch
zu Ihnen nach Hause.

- Sie kennt die Möglichkeiten, die Ihren Alltag erleichtern und Ihre Gesundheit stärken können.
- Sie stellt auf Wunsch Kontakt zu bestehenden Freizeitangeboten und Nachbarschaftshilfen her.
- Sie stellt bei Fragen rund um das Thema Pflege einen direkten Kontakt zum örtlichen Pflegestützpunkt her.
- Sie selbst übernimmt keine pflegerische Tätigkeiten oder medizinische Versorgung.

Ihr Kontakt zu den Gemeindeschwestern^{plus} im Landkreis Bad Kreuznach

Daniela Köhler

Mobil: 0151 7170 8312

E-Mail: daniela.koehler@kreis-badkreuznach.de

Zuständig für: Stadt Bad Kreuznach, VG Kirner-Land, VG Nahe-Glan

Antoinette Ender

Mobil: 0175 1925 152

E-Mail: antoinette.ender@kreis-badkreuznach.de

Zuständig für: VG Bad Kreuznach, VG Langenlonsheim-Stromberg,
VG Rüdesheim

Kreisverwaltung – Büro der Gemeindeschwester^{plus}

E-Mail: gemeindeschwesterplus@kreis-badkreuznach.de



Kontakt

Landkreis Bad Kreuznach
Salinenstraße 47
55543 Bad Kreuznach