

Wohntipps I Wohnungsanpassung

Barriere freies Wohnen bietet die Möglichkeit, den Wohnraum komfortabel zu gestalten, sei es für ältere Menschen, pflegebedürftige Menschen, Behinderte aber auch Familien. Ob Sie komplett neu bauen, modernisieren oder aber nur kleine Maßnahmen in Ihrem Wohnraum vornehmen wollen, für jede Art der Wohnanpassung gibt es unterschiedliche Maßnahmen. Dabei können die Tipps zur Barriere freien Wohnraumgestaltung jedoch nicht pauschalisiert werden. Stattdessen sollten letztlich immer die persönlichen Anforderungen im Vordergrund stehen. Hierbei kann vor allem eine individuelle Beratung helfen, wie sie beispielsweise die [Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna](#) anbietet.

Als erste grobe Übersicht können Ihnen folgende Tipps dienen:

E i n g a n g s b e r e i c h

Überdachung

- Vordach bietet Schutz vor Regen und Wind
- Eingang wird optisch hervorgehoben

Tür

- Breitere Tür zur einfachen Passierbarkeit
- Tür mit eingebautem Fenster für mehr Licht
- Schwellenloser Eingang

Erschließung

- keine Stufen bis zur Tür; Rampe
- Handlauf zum sicheren Halt
- Radabweiser zum Schutz der Bausubstanz und persönlichen Hilfsmitteln wie Rollstühlen
- schwellenloser Eingang mit Regenablaufgitter/Drainage
- genügend Platz einplanen für Kinderwagen, Rollatoren etc.

Schloss

- Einbau von Sicherheitsschlössern mit Doppelschließzylindern, die von außen geöffnet werden können, obwohl innen der Schlüssel steckt

Beleuchtung, eventuell mit Bewegungsmelder

- Bietet Sicherheit und Orientierung
- Schlüssel(löcher) sind einfacher zu finden

Hausnummer

- Von der Straße erkennbar anbringen
- Im Dunkeln beleuchten

Briefkasten/Türklingel

- kontrastreich und gut lesbar gestalten und in maximal 85cm Höhe anbringen
- Gegensprechanlage mit Türöffner und evtl. Kamera versehen

Bank

- Ablage für schwere Taschen
- schmutzige Schuhe ausziehen
- Treffpunkt für Nachbarschaft

B a l k o n | T e r r a s s e

Terrassentür | Balkontür

- Breite Türen zur einfachen Querung
- Schwellenloser Übergang
- Abschließbar von außen und innen
- Ablaufrinne/Drainage gegen Regenwasser bei Anhebung des Bodens auf Zimmerniveau

Balkonbrüstung

- Auflattung mit angepasster Brüstungshöhe

Rampen

- Flache befahrbare Rampen
- Beidseitig Radabweiser und Handläufe zum bequemen und sicheren Halt

Handlauf

- In angemessener Höhe mit griffsicherem Profil zum Halt
- Durchsichtige Balkonbrüstung für Blickfreiheit

Gartenarbeit

- Hochbeete für Gartenarbeit im Sitzen ohne tiefes Bücken

B a d e z i m m e r

Dusche

- Bodengleiche Duschfläche
- Rutschfeste Fliesen oder Anti-Slip-Belag in der Duschtasse

- Thermostatarmaturen
- Armaturen von außen trocken zu erreichen
- Einhändig verstellbare Duschkopfhöhe
- Verzicht auf feststehende Duschumrandung
- Verzicht auf Duschmatte
- Ggf. Duschspritzschutz

Badewanne

- Anti-Slip-Beschichtung
- Verzicht auf Badewannenmatte

Tür und Bewegungsflächen

- Tür nach außen öffnen und breit genug
- „frei-besetzt“-Schlösser zum Öffnen von außen
- Ausreichende Bewegungsflächen vorsehen
- Platz für freistehenden Sitz mit Arm- und Rückenlehnen vorsehen

Licht

- Beleuchtung sollte blendfrei, hell und dimmbar sein

Spiegel

- Spiegel in Sitzhöhe (Oberkante Waschbecken)

Haltegriffe

- Für WC, Badewanne, Dusche und Waschbecken vorsehen
- Montage an tragfähigen Wänden in angemessener Höhe
- Nur waage- und / oder senkrecht anbringen
- Kontrastreiche Farbgebung
- Am WC ggf. Stützklappgriffe

Waschbecken

- Unterfahrbares Waschbecken verwenden
- Unterputz- oder Flachsiphon für Beinfreiheit
- Rollcontainer verwenden, damit Platz zum Sitzen geschaffen werden kann
- Einbau von Einhebelmischbatterien mit verlängertem Hebel, Schlauchbrausen und / oder Thermostatarmaturen mit Verbrühschutz zur besseren Bedienbarkeit

Toilette

- Höhenverstellbarkeit vorsehen
- Sitzhöhe an Körpergröße anpassen

- Ggf. Toilettensitzerhöhung
- Papierrolle in Reichweite ohne Verdrehen
- Ausreichende Abstände von Wänden und anderen Sanitärobjekten
- ggf. Dusch-WC
- Einbau erhöhter Toiletten, Bidets oder höhenangepasster Hänge-WCs

K ü c h e

Generell

- Bewegungsflächen frei lassen

Küchenschränke

- Oberschränkunterteilung mit ggf. Glasplatten ausstatten für die bessere Orientierung
- Ggf. Schranklift einbauen, der die Oberschränke bei Bedarf absenkt
- Gute Erreichbarkeit der täglichen Gebrauchsgegenstände durch Umräumen sicherstellen
- Ausstattung von Unterschränken mit Aufbewahrungskörben, Auszügen oder Schubladen
- Anbringung der Oberschränke in gut erreichbare Höhe
- Schaffung von unterfahrbaren Küchenarbeitsplätzen durch Ausbau von Unterschränken und Anpassung der Arbeitsflächenhöhe

Arbeitsplatte

- Neben Herd, Spüle, Kühlschrank und Geschirrspüler ohne Unterschränke für Arbeiten im Sitzen
- Rollcontainer als flexible Ergänzung
- Höhenverstellbar oder abgestimmt auf die eigene Körpergröße anbringen

Backofen und Kochfeld

- Ofen in bequemer Höhe zum seitlichen Öffnen
- (Ausziehbare) hitzebeständige Ablage
- Kochfeld mit Abschaltautomatik, Induktion für mehr Sicherheit
- Ggf. Herdüberwachung

Spülbecken und Spülmaschine

- Einbau von Einhandhebelmischbatterien mit verlängertem Hebel, Schlauchbrausen oder Thermostataraturen mit Verbrühschutz zur besseren Bedienbarkeit
- Flexibler Siphon für Beinfreiheit
- Bei Einbau der Spülmaschine auf bequeme Bedienghöhe achten

Kühlschrank

- in Greif- und Blickhöhe anbringen
- Glas- / Gitterablagen verwenden
- Gefrierschrank mit Schubladen verwenden

T r e p p e

Stufen

- Breite und geschlossene Stufen ohne Untertritt für mehr Sicherheit
- Gerader Verlauf ohne Unterschneidungen
- Gut erkennbare Stufenkanten, am besten auch taktil bemerkbar

Handläufe

- Beidseitig, ununterbrochen, kontrastreich, griffsicher und gut umfassbar
- Ende der Handläufe muss über Stufen hinausragen und taktil bemerkbar sein

Licht

- Leuchtleisten im Handlauf oder blendfreie, bodennahe Wandspots für Hervorhebung der Stufen
- Zeitschalter mit Bewegungsmelder kombinieren (für langsamen Aufstieg)

Bodenbelag

- Rutschfest, stolpersicher und kontrastreich (v.a. erste und letzte Stufe)

Generell

- Ggf. Treppenlift oder Aufzug nachrüsten
- Sitzgelegenheit auf Treppenpodesten vorsehen

S c h l a f z i m m e r

Kleiderschrank

- Schiebetüren zur einfachen platzsparenden Bedienung
- Kleiderlift zur besseren Erreichbarkeit
- Innenbretter und Kleiderstangen in Greifhöhe anbringen

Elektrik

- Sicherstellung einer von Tür und Bett schaltbaren Beleuchtung
- Ggf. Bewegungsmelder für nächtliches Aufstehen verwenden
- Indirekte, blendfreie Beleuchtung
- Bett-Bad-Schaltung für nächtlichen Toilettengang

- Verkabelung am Bett prüfen

Bett

- Betthöhe an Körpergröße anpassen für ein bequemes Aufstehen
- Abstand zu anderen Möbeln wahren
- Möglichst von 3 Seiten zugänglich
- Ggf. Betthaltegriff verwenden
- Ggf. höhenverstellbares elektrisches Lattenrost

Sie haben Fragen oder möchten sich beraten lassen: Die **Wohnberatung des Kreises Unna** kann Ratsuchende auch bei der Auswahl geeigneter Alltagshilfen unterstützen.

Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna

Severinshaus
Nordenmauer 18
59174 Kamen

Fon 0800 / 27 200 200 (kostenfrei)

Fax 0 23 07 / 28 99 06 66

pwb@kreis-unna.de

Sprechzeiten

Montag bis Freitag 9 bis 12.30 Uhr

Donnerstag 14 bis 17 Uhr