



Älter werden
Wohnen bleiben
in Oberasbach

Anregungen zur
Wohnraumanpassung
für mehr Sicherheit
im Alter

Die Projektstelle wird
gefördert von der



Auch im Alter möglichst lange in den eigenen vier Wänden und somit in der vertrauten Umgebung zu bleiben, ist der Wunsch der meisten Menschen. Schon kleine Anpassungen und Veränderungen können dazu beitragen.

Wohnraumanpassung verschafft Ihnen Sicherheit, Komfort und Bequemlichkeit.

Die folgenden Anregungen verschaffen Ihnen einen ersten Überblick, um sich mit einer altengerechten Wohnraumanpassung vertraut zu machen.

Allgemeine Hinweise:

- Tragen Sie zu Hause und im Garten geeignetes Schuhwerk?
- Gibt es in Ihrer Wohnung/Haus „Stolperfallen“ wie lose Kabel, rutschende Teppiche, Gegenstände?
- Ist Ihr Telefon gut erreichbar oder tragen Sie Ihren Handsender des Hausnotrufgerätes immer?
- Gibt es an den Treppen oder in der Wohnung/Haus genügend Haltegriffe?
- Haben Sie für schwer erreichbare Fenstergriffe eine Griffverlängerung?
- Ist die Beleuchtung innen und außen ausreichend?
- Haben Sie ausreichend Nachtlichter zur Orientierung?
- Können Sie alle Schränke bequem öffnen?
- Ist Ihre Hausnummer und Ihr Name bei einem Notfall gut zu lesen?
- Ist Ihre Eingangstüre leicht zu öffnen?
- Ist bei einem Nachbarn ein Schlüssel hinterlegt?
- Sind genügend Rauchmelder in der Wohnung/Haus montiert?
- Sind Ihre Möbel standsicher – können Sie sich abstützen?
- Trainieren Sie regelmäßig Balance und Beweglichkeit?
- Nutzen Sie Ihre Gehilfe / Rollator ausreichend?
- Gibt es ausreichend Bewegungsfläche für den Rollator/ Rollstuhl?
- Sind Ihre Türen schwellenfrei und ausreichend breit?

Küche

- Sind Ihre Schränke gut erreichbar und leicht zu öffnen?
- Können Sie die Wasserhähne gut bedienen?
- Können sie im Sitzen arbeiten?
- Herdabschaltung und Herdüberwachung geben Sicherheit.

Schlafzimmer

- Können Sie Ihre Lichtschalter, auch im Dunkeln, gut erreichen?
- Hat Ihr Bett die richtige Höhe um bequem aufzustehen?
- Ist Ihr Bett und Ihr Schrank ohne Hindernisse gut zu erreichen?
- Ein zusätzlicher Haltegriff an Ihrem Bett kann das Aufstehen erleichtern.

Wohnzimmer

- Ist Ihr Balkon oder Terrasse schwellenlos zu erreichen?
- Sind Ihre Fenster leicht zu öffnen?
- Ist die Sitzhöhe von Ihrem Sofa/Sessel bequem zum Hinsetzen und Aufstehen?
- Gibt es ausreichend Bewegungsfreiheit wenn sie einen Rollator/ Rollstuhl benutzen?

Badezimmer

- Haben Sie gut erreichbare Haltegriffe zum Einstieg in Ihre Dusche/ Badewanne?
- Gibt es eine rutschfeste Wannen/Duscheinlage?
- Kennen Sie Hilfsmittel zur Benützung der Badewanne und Dusche?
- Hat Ihr WC eine angenehme Höhe zum Aufstehen?
- Gibt es eine Sitzmöglichkeit im Bad?
- Sind die Handtücher nach dem Duschen gut erreichbar?
- Eine bodengleiche Dusche bietet Ihnen mehr Sicherheit – ist ein nachträglicher Einbau noch möglich?

Wichtige Ansprechpartner zur Wohnraumanpassung

Das Quartiersmanagement Oberasbach ist für Sie da

Telefon: 0911 80 1935 69 Mail: renate.schwarz@diakonie-fuerth.de
B-I-T, Am Rathaus 2- 4 Montag: 14:00 – 18:00 Uhr + Freitag: 13:30 – 17:30Uhr
Büro, Friedhofsweg 5 Dienstag + Donnerstag: 10:00 – 12:00 Uhr
Sowie nach Vereinbarung, Hausbesuche sind möglich

Wohnraumanpassung des Landratsamt Fürth

Regelmäßige Sprechstunden durch zertifizierte Wohnraumberater im Landratsamt Zirndorf, im Bürger-Info-Treff Oberasbach und individuelle Beratung zu Hause.

Ansprechpartner: Hr. Siegling Sachgebiet Wohnungswesen Tel. 0911/ 97 73 - 1529

Broschüren und Links (Broschüren sind beim Quartiersmanagement Oberasbach kostenlos erhältlich)

- Länger zuhause leben
Ein Wegweiser für das Wohnen im Alter
- Barrierefrei Leben e.V.
www.barrierefrei-leben.de
- Bundesarbeitsgemeinschaft
Wohnungsanpassung e.V.
www.wohnungsanpassung-bag.de
- Aktuelle Informationen / Termine
www.oberasbach.de
- Zu Hause gut versorgt
Informationen und Tipps für ältere Menschen
- Wegweiser Alter und Technik
www.wegweiseralterundtechnik.de
- VHS Oberasbach
Vorträge, Bewegungskurse
Rathausplatz 1, Oberasbach Zi. 104
Tel. 0911/ 9691 153

Kleine Bewegungsübung zum Schluss:

Für Ihre Balance

- Zähne putzen auf einem Bein> nach 10 Sekunden das Bein wechseln, evtl. dabei anhalten.

Für Ihre Ausdauer

- Täglich eine 5- oder 10-minütige Runde spazieren gehen> bei Unsicherheit suchen Sie sich eine Begleitperson.

Für Ihre Beweglichkeit

- 10 – mal die rechte Schulter Richtung Ohr hochziehen, dann die linke Schulter, dann beide zusammen.

Für Ihre Kraft

- Jeden Tag 10-mal von einem Stuhl aufstehen, kurze Pause und die Übung wiederholen, evtl. auf die Standfestigkeit des Stuhles achten und durch eine zweite Person sichern.

Achten Sie bei den vorgeschlagenen Übungen auf Ihre persönliche Situation, insbesondere bei Funktionseinschränkungen und Schmerzen.