

Ein Leben lang zu Hause wohnen im Nürnberger Land

Maßnahmen zur Wohnraumanpassung

Gibt es etwas Schöneres als im
eigenen Zuhause alt zu werden?

Mit uns überwinden Sie auch die letzten Barrieren.



Ihr Ansprechpartner für
den Nürnberger Osten:



Ralph Pittack

PROMEDICA PLUS Nürnberg-Nord
Ludwig-Feuerbach-Str. 69
90489 Nürnberg
www.lieber-daheim.de

Rundum-Betreuung und Pflege daheim.



0911 - 27 43 65 60

**Bestes Hören & Verstehen dank
viel Herz und besonderem Fach-
wissen – seit über 20 Jahren!**

Jutta & Thomas Krieschebuch
Hörakustikmeister



hörwinkel
krieschebuch hörakustik

Herzlich willkommen bei Ihrem Partner für bestes Hören!

Seit 1995 sind wir in Altdorf Ihr Meisterbetrieb rund ums gute Hören.
Bei uns stehen die Menschen mit all Ihren Besonderheiten noch im Mittelpunkt:
Mit viel Fingerspitzengefühl, Geduld und Liebe zum Beruf sind wir für Sie da.

Rufen Sie an oder kommen Sie direkt vorbei: Wir haben immer ein offenes Ohr für Sie!

Mit unserer langjährigen Erfahrung, modernster Mess- und Analysetechnik sowie
optimaler Vorgehensweise erfüllen wir auch Ihre Hörwünsche.

Übrigens – wir sprechen auch die Gebärdensprache.

Bahnhofstraße 11, 90518 Altdorf, Tel. 09187 / 90 20 13, info@hoerwinkel.de, www.hoerwinkel.de

GRUSSWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir alle wünschen uns, unseren Alltag möglichst lange selbstbestimmt im eigenen zu Hause gestalten zu können. Im Laufe des Lebens und mit dem Älterwerden können sich jedoch die Anforderungen und Bedürfnisse an das eigene Wohnumfeld ändern. Durch altersbedingte Einschränkungen der körperlichen Mobilität oder Erkrankungen wird dann ein barrierefreies Wohnumfeld bedeutsam.

Um weiterhin in der eigenen Wohnung leben zu können, werden häufig der Einsatz von Hilfsmitteln oder bauliche Veränderungen nötig. Doch oft können bereits mit kleinen Änderungen große Verbesserungen bei Barrierefreiheit und Sicherheit erzielt werden.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Sie darüber informieren, wie Sie das eigene Wohnumfeld barrierefrei und sicher gestalten können. Neben vielen praktischen Tipps und Hinweisen, finden Sie auf den folgenden Seiten wichtige Kontakte und Ansprechpartner. Auch Fördermöglichkeiten, die finanzielle Unterstützung bei einer Wohnraumanpassung bieten, werden aufgezeigt.

Wir freuen uns, wenn Sie viele der Informationen nutzen können und wenn Sie neue, wertvolle Anregungen finden.



Ich danke allen, die an der Entstehung der Broschüre beteiligt waren. Insbesondere danke ich den Verbänden der Freien Wohlfahrtspflege und den Firmen, die durch ihre Anzeigen den Druck der Broschüre ermöglicht haben.

Ihr
Armin Kroder
Landrat



BAUMPROBLEME IN GARTEN & GRUNDSTÜCK?

WIR HELFEN SCHNELL, SAUBER UND UNBÜROKRATISCH

- Kostenlose Erstberatung
- Baumpflege /-schnitt /-fällung
- Schnittgutaufbereitung & Entsorgung
- Eichenprozessionsspinnerbekämpfung
- Behandlung von Baumkrankheiten
- Wurzelstockentfernung



Nürnberger Baumpflege GmbH

Raiffeisenstraße 7
90518 Altdorf b. Nürnberg
Tel: 09187 907335-10



KOSTENLOSE ERSTBERATUNG / GEBÜHRENFREIE SERVICENUMMER

Kostenfreie **HOTLINE 0800 322 4 322**
nuernberger-baumpflege.de / 24h-Notfall-Service 0160 90 737 800

NÜRNBERGER BAUMPFLEGE | BERATUNG. KONTROLLE. PFLEGE. MANAGEMENT.

Bündnis Ambulante Pflege im Landkreis Nürnberger Land

Ein Zusammenschluss
ambulanter Pflegedienste
in unserer Region

UNSER ANGEBOT

für Pflegebedürftige/Angehörige

Pflege durch qualifiziertes Personal, Rufbereitschaft rund um die Uhr, Grundpflege (z. B. Hilfe beim Baden/Duschen), Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung (z. B. Wundversorgung), Krankenhaus-Anschlussbehandlung, Schwerstkrankenpflege, Intensivpflege, Palliativpflege, Sterbebegleitung, Hauswirtschaftliche Versorgung, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Betreutes Wohnen, Betreute Wohngemeinschaft für Demenzzranke, Tagespflege, Beratung für pflegende Angehörige, Pflegekurse, Angehörigenkurse, Spezielle Angebote an demenziell erkrankte Menschen.

Diakonie 
Nürnberger Land

**Diakonie im
Nürnberger Land**
09151 / 86 28 80
Vdst@diakonie-ahn.de
www.diakonie-ahn.de

 **caritas**
Nürnberger Land

**Caritasverband im
Landkreis Nürnberger Land e.V.**
09123 / 96 26 80
info@caritas-nuernberger-land.de
www.caritas-nuernberger-land.de

Bayerisches Rotes Kreuz 
Kreisverband Nürnberger Land

**Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Nürnberger Land**
09123 / 94 03 27
info@kvnl.brk.de
www.kvnl.brk.de



© goodluz / stock.adobe.com

INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	1	Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	30
.....		Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht	30
Unterstützung durch das Sozialamt des Landkreises Nürnberger Land	6	Sicherheit im häuslichen Umfeld	32
.....		Sicherung von Haus und Wohnung	32
Koordinationsstelle für Seniorenarbeit	7	Beratung durch die Polizei	32
.....		Wichtige Ansprechpartner zum Thema „Wohnen im Alter“	33
Allgemeine Einführung	8	Hilfe und Unterstützung	35
Barrierefreies Wohnen	8	Die Pflegereform	35
Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht	8	Pflegegrade und Leistungen	36
Barrierefreies Bauen	9	Pflegearten	37
Wohnraumanpassung	11	Unterstützung für pflegende Angehörige	38
.....		Pflegeberatung	38
Rundgang durch die Räume	12	Inserentenverzeichnis	39
Eingang, Treppenhaus und Flur	13	Notruftafel	40
Küche	14	
Bad, WC	16		
Wohnzimmer	18		
Schlafzimmer	20		
Balkon, Garten	21		
.....			
Nützliche Hilfsmittel	22		
.....			
Alter und Technik – Altersgerechte Assistenzsysteme	23		
Hausnotruf	25		
.....			
Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“	26		
.....			
Wohnraumanpassung bei Demenz	29		
Die Bedeutung der eigenen vier Wände für Demenzkranke	29		
Wohnraumanpassung – Veränderungen werden nötig	29		
.....			

Flipping-Book

Ihre Broschüre als Flipping-Book:







- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



Ihr Krankenhaus in Wohnortnähe



Krankenhaus Altdorf

-  Innere Medizin
-  Gastroenterologie
-  Ernährungsmedizin
-  Diabetologie
-  Qualifizierter Alkoholentzug
-  Chirurgie
-  Stationäre Schmerztherapie
-  Physikalische Therapie

Neumarkter Straße 6 | 90518 Altdorf | Tel. 09187 800 - 0

Krankenhaus Lauf

-  Innere Medizin
-  Gastroenterologie
-  Pneumologie
-  Urologie
-  Traumazentrum
-  Geriatrie
-  Wirbelsäulenchirurgie
-  Allgemein- und Viszeralchirurgie
-  Unfallchirurgie und Orthopädische Chirurgie
-  Endoprothetikzentrum
-  Anästhesiologie und Intensivmedizin
-  Gynäkologie und Geburtshilfe
-  Physikalische Therapie

Simonsohofer Straße 55 | 91207 Lauf | Tel. 09123 180 - 0

www.kh-nuernberger-land.de

© Mizkit / stock.adobe.com



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:
Landratsamt Nürnberger Land, Waldluststraße 1, 81207 Lauf a. d. Pegnitz

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Teil: Landratsamt Nürnberger Land
Waldluststraße 1, 81207 Lauf a. d. Pegnitz
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt: Redaktion, 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: © Syda Productions / stock.adobe.com
S. 1 (Foto Herr Landrat Armin Kroder): Thomas Geiger;
S. 6 (Foto Herr Wolfgang Röhrli): Andrea Gramlich, S. 7 (Foto Anja Gruhl): Fotostudio Karl Harren
Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.

91207039 / 2. Auflage / 2021

Druck:
MUNDSCHEK Druck + Medien GmbH & Co. KG
Mundschenstraße 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.

Gemeinsam Lebensmomente pflegen.



„Als familiengeführtes Unternehmen pflegen wir seit 20 Jahren gemeinsam Lebensmomente.“



Julienstraße 6
91207 Lauf a.d. Pegnitz
www.pflege-st-otto.de
Tel.: 09123 – 99035 - 0

Reha- & Therapiepraxis Röthenbach

Mike Müller



Bahnhofstraße 18
90552 Röthenbach a. d. Pegnitz

Telefon: 0911 / 570 59 00

Telefax: 0911 / 570 60 41

info@rehapraxis-mueller.de
www.rehapraxis-mueller.de

- Krankengymnastik
 - Bobath (Neurologie)
 - Med. Trainingstherapie (KG am Gerät)
- Manuelle Therapie/CMD
- Myofasciale Techniken
- Massage/Lymphdrainage
- Ergotherapie
- Rückenschule
- Lasertherapie
- Radiale Stoßwellentherapie
- Hausbesuche (auch in Altenheimen)
- Reflexzonentherapie
- Dorn-Therapie
- Gutscheine über alle Leistungen

UNTERSTÜTZUNG DURCH DAS SOZIALAMT DES LANDKREISES NÜRNBERGER LAND



Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir dem steigenden Informations- und Beratungsbedarf von Seniorinnen und Senioren sowie Menschen mit Behinderung zum Thema barrierefreie Wohnraumanpassung Rechnung tragen.

Es wird verständlich und anschaulich anhand von Fotos, Grafiken und kurzen, übersichtlichen Texten gezeigt, mit welchen Maßnahmen die eigene Wohnung an die Anforderungen im Alter angepasst werden kann.

Weitere Informationen für Seniorinnen und Senioren enthält auch der Seniorenwegweiser für das Nürnberger Land. Dort finden Sie vielfältige Anregungen zur aktiven Gestaltung des Alters, Ansprechpartner sowie weitere relevante Themen wie Gesundheit, Geld und Recht sowie Pflegebedürftigkeit und Hospiz.

Mit der Broschüre zur Wohnraumanpassung möchte das Sozialamt Nürnberger Land über verschiedene Möglichkeiten der alters- und behindertengerechten Wohnraumgestaltung sowie über hierfür vorhandene Finanzierungsmöglichkeiten informieren. Ich hoffe, dass die praxisnahen Hinweise der Broschüre auf großes Interesse der Leserschaft stoßen und Hilfestellungen bei den geplanten Umgestaltungsmaßnahmen geben.

Das Thema Wohnen ist von großer Bedeutung für ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Wenn man sich rechtzeitig mit Fragen zum altersgerechten Wohnen beschäftigt, kann man klären, ob die eigenen vier Wände den Anforderungen an Barrierefreiheit und Sicherheit gerecht werden oder ob Anpassungsmaßnahmen erforderlich sind.

Ihr

Wolfgang Röhr
Sozialamtsleiter
Telefon: 09123 9506416
E-Mail: w.roehrl@nuernberger-land.de

KOORDINATIONSSTELLE FÜR SENIORENARBEIT

Die im April 2015 neu geschaffene Koordinationsstelle für Seniorenarbeit ist Anlaufstelle für die Seniorinnen und Senioren der Altersgruppe 60+. Durch den steigenden Anteil älterer Menschen ergeben sich im Landkreis Nürnberger Land neue Aufgaben und Chancen. Viele ältere Menschen nutzen diesen Lebensabschnitt, um bei guter Gesundheit ehrenamtlich für das Gemeinwesen tätig zu sein. Dennoch muss sich der Landkreis verschiedenen Herausforderungen stellen. Insbesondere die Themen Wohnen im Alter, Versorgung von pflegebedürftigen Menschen und barrierefreie Mobilität sind hier anzugehen.

Die Koordinationsstelle hat insbesondere folgende Aufgaben:

- Umsetzung der Empfehlungen des Seniorenpolitischen Gesamtkonzeptes
- Koordination und Vernetzung der Akteure der Seniorenarbeit im Landkreis
- Fortschreibung des Sozialberichtes
- Pflegeplatzplanung

Zugleich ist die Koordinationsstelle Anlaufstelle für die Bürgerinnen und Bürger für Fragen rund um das Thema Senioren. Wir informieren Sie gerne und vermitteln Ihnen kompetente Ansprechpartner für Ihre Anliegen.

Kontakt und Information:

Anja Gruhl
Koordinationsstelle für Seniorenarbeit
Landratsamt Nürnberger Land
Waldluststraße 1, 91207 Lauf a. d. Pegnitz
Telefon: 09123 9506423
E-Mail: a.gruhl@nuernberger-land.de





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 Wohnungs- und Lebensqualität.

Barrierefreies Wohnen

Unter „Barrierefreiheit“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf ab, 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.

Bei Gelenkerkrankungen oder ähnlichen körperlichen Beeinträchtigungen kann die Bewältigung des Alltags oftmals schon daran scheitern, dass der Zugang zur Wohnung im dritten Stock mangels Fahrstuhl erheblich erschwert wird. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber in Bayern für alle Neubauten mit mehr als zwei Wohnungen Fahrstühle als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben, da hier die Wohnungen eines Geschosses bzw. ein Drittel der Wohnungen barrierefrei erreichbar sein müssen. Bei der barrierefreien

Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können. Ein Bewegungsmelder, der das Licht selbsttätig ein- und ausschaltet, oder automatisierte Rollläden sind nützliche Hilfsmittel. Das Badezimmer sollte im Hinblick auf die Dusche möglichst ebenerdig sein. Alternativ empfiehlt sich das Anbringen einer kleinen Rampe. Griffe in Reichweite erleichtern außerdem das Duschen, Baden oder Waschen am Waschbecken.

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen den Begrifflichkeiten „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können. Eine barrierefreie Wohnung wird nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern ist für die ganze Familie eine große Erleichterung.



© Photographee.eu / Fotolia

Die Planungsgrundlagen des barrierefreien Bauens können auf der Internetseite des Bayerischen Staatsministeriums für Wohnen, Bau und Verkehr unter der Kategorie „Barrierefreiheit“ unter „Baurecht und Technik“ heruntergeladen werden: https://www.stmb.bayern.de/min/barrierefreiheit/baurecht_technik/index.php

Grundlagen für eine barrierefreie Planung

Eine Wohnung oder ein Haus gilt als barrierefrei, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- barrierefreie Zugänge sowohl im Außenbereich als auch ins Gebäude und in die Wohnung(en)
- barrierefreier Zugang zu einem Raum mit Anschlussmöglichkeit für eine Waschmaschine
- innerhalb der Wohnung oder zum Balkon / zur Terrasse keine Stufen oder Schwellen
- ausreichende Bewegungsflächen in allen Räumlichkeiten
- komfortable Anordnung von Bedienungseinrichtungen
- barrierefreier Sanitärraum (Bad / WC) sowie bodengleiche Dusche und nach außen öffnende Tür
- ausreichende Breite der Türen

Barrierefreies Bauen

Je nach Lebensphase ändern sich die Anforderungen an ein Zuhause, beispielsweise als Single oder Paar, mit oder ohne Kinder sowie im Alter, bei Erkrankung oder Behinderung. Aus diesem Grund sollten Wohnhäuser so gebaut werden, dass sie ohne große Umbaumaßnahmen in jeder Lebenslage barrierefrei, also grundsätzlich ohne fremde Hilfe, zugänglich und nutzbar sind.

Aktuelle Mindeststandards für die Planung, Bemessung und Ausführung barrierefreier Baumaßnahmen liefert die bautechnische Norm DIN 18040. Teil 2 der Norm bezieht sich auf barrierefreie Wohnungen.

Innerhalb der DIN 18040-2 wird zwischen zwei Standards unterschieden: barrierefrei nutzbar oder barrierefrei mit Rollstuhl nutzbar. Hier gilt folgender Grundsatz: Eine Wohnung, die barrierefrei mit dem Rollstuhl nutzbar ist, ist auch für alle anderen Personen barrierefrei nutzbar.

Auch die Landesbauordnung befasst sich mit dem barrierefreien Bauen. Jedoch sind in den Bauordnungen detaillierte Vorgaben zur Umsetzung nicht oder nur unzureichend enthalten, wohingegen die DIN 18040 die Anforderungen sehr viel genauer definiert. Zusammen mit den Vorgaben aus der jeweiligen Landesbauordnung ergibt sich ein konkretes Bild, welche Anforderungen an die Barrierefreiheit des eigenen Bauvorhabens gestellt werden.



© Jörg Lantelme / Fotolia



Das Wohnumfeld

Bei der Wahl des Grundstücks ist das **Wohnumfeld** zu beachten. Für Menschen, die in einem Rollstuhl sitzen oder eine Gehbehinderung haben, ist eine barrierefreie Wohnumgebung unabdingbar. Das bedeutet, die Gehwege müssen auch erschütterungsarm und gefahrlos mit dem Rollstuhl befahrbar sein. Zu beachten ist auch, dass **Rampen** nur bis zu einer Neigung von sechs Prozent als barrierefrei gelten (DIN 18040-1).

Bei einem Gebäude mit mehreren Stockwerken ist es empfehlenswert, einen **Aufzug** miteinzuplanen – selbst wenn dieser nicht gleich eingebaut wird. Wenn der Zugang ebenerdig ist sowie mindestens 90 Zentimeter breit und die Kabine ausreichend groß ist, können auch Rollstuhlfahrer den Aufzug problemlos nutzen. Zudem sollte vor dem Aufzug eine freie Bewegungsfläche von 1,50 x 1,50 Meter vorhanden sein. Damit sich die Bedienknöpfe für jeden in Reichweite befinden, sollten sie nicht höher als 85 Zentimeter angebracht sein (DIN 18040-1).

Die Wohnfläche

Alle Bewohner sollen sich unabhängig von ihrem Alter und Mobilitätseinschränkungen zu Hause wohlfühlen und ihren Lebensstil selbst bestimmen können. Aus diesem Grund spielt die **Wohnungsgröße** eine wichtige Rolle. Sie sollte es ermöglichen, dass auf jedes Familienmitglied ein Raum ausreichender Größe entfällt. Die folgenden durchschnittlichen Richtgrößen für Wohnungen wurden unter Einbeziehung der Richtlinie VDI 6000 Blatt 1 und DIN 18040-2 erstellt:*

- für eine Person circa 45 bis 50 Quadratmeter,
- für zwei Personen circa 60 Quadratmeter oder zwei Wohnräume,

- für drei Personen circa 75 Quadratmeter oder drei Wohnräume,
- für vier Personen circa 85 bis 90 Quadratmeter oder vier Wohnräume,
- sowie für jedes weitere Familienmitglied circa zehn Quadratmeter oder ein Wohnraum mehr.

*Quelle: Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit

Ein **Balkon**, eine **Terrasse** oder eine **Loggia** steigern nicht nur den Wohnwert, sie ermöglichen den Aufenthalt im Freien auch bei stark eingeschränkter Mobilität. Auch hier sind ein paar Grundregeln zu beachten. Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, sollte die Balkontüre mindestens 90 Zentimeter breit sein. Ideal wäre ein schwellenloser Übergang, damit keine Bewegungseinschränkungen entstehen. Des Weiteren ist eine Freifläche von 1,50 x 1,50 Meter notwendig (DIN 18040-2).

Beratungsstelle Barrierefreiheit Bayerische Architektenkammer

Folgende kostenfreien Beratungen der Architektenkammer zur Barrierefreiheit können in Anspruch genommen werden:

- allgemeine Informationen zur Barrierefreiheit
- individuelle Erstberatung zu konkreten Projekten
- Orientierung im Anbietermarkt

Persönliche und ebenfalls kostenfreie Beratungstermine am Beratungsstandort Nürnberg können telefonisch, per E-Mail oder über das Kontaktformular vereinbart werden.

Beratungstelefon: 089 13988080

E-Mail: info@byak-barrierefreiheit.de

<https://www.byak.de/planen-und-bauen/beratungsstelle-barrierefreiheit.html>

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 etlichen 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 einem Wohnraumberater 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 Ihrem Vermieter besprechen, denn er muss 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 Seniorenzug in eine barrierefreie Wohnung als Maßnahme der „Wohnraumanpassung für Senioren“.



barriere- frei

Bayerische
Architektenkammer



Beratungsstelle
Barrierefreiheit

**Wir beraten Sie
zu allen Fragen
für ein barriere-
freies Leben**

Ein kostenfreies Angebot für
alle Interessierten

Alle Beratungstermine
in einer unserer
18 Beratungsstellen in ganz
Bayern finden Sie in unserem
Beratungskalender oder im
Internet

www.byak-barrierefreiheit.de
info@byak-barrierefreiheit.de


Bayern barrierefrei

Gefördert durch den Freistaat Bayern.

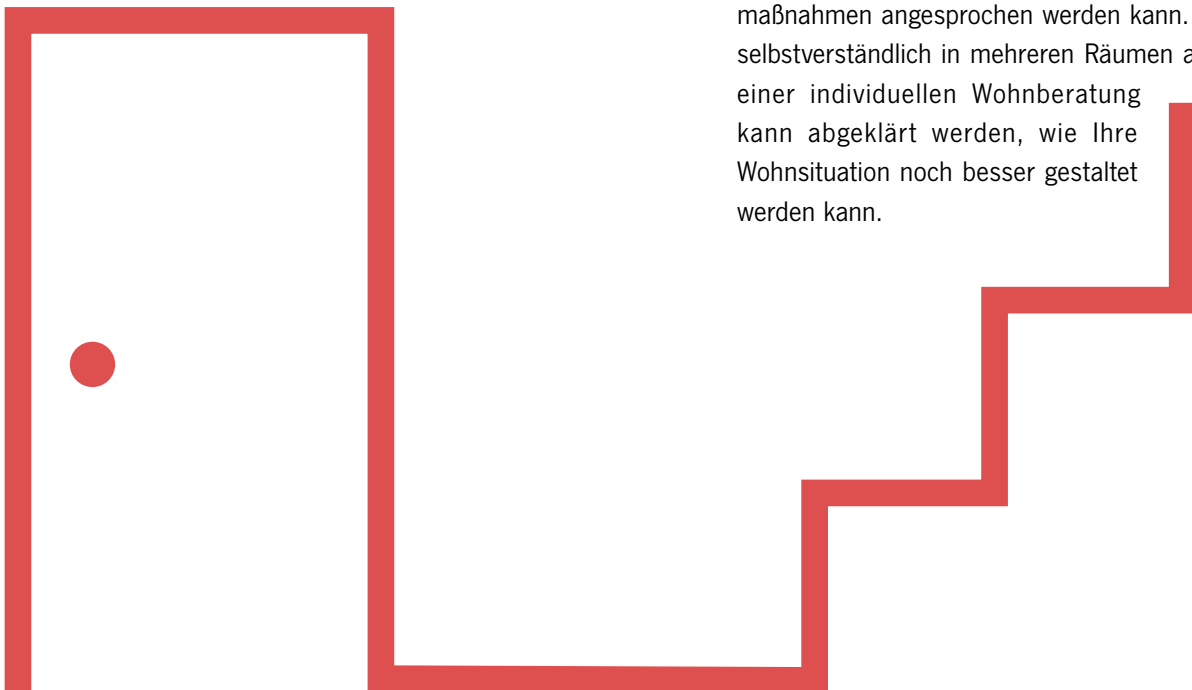




RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

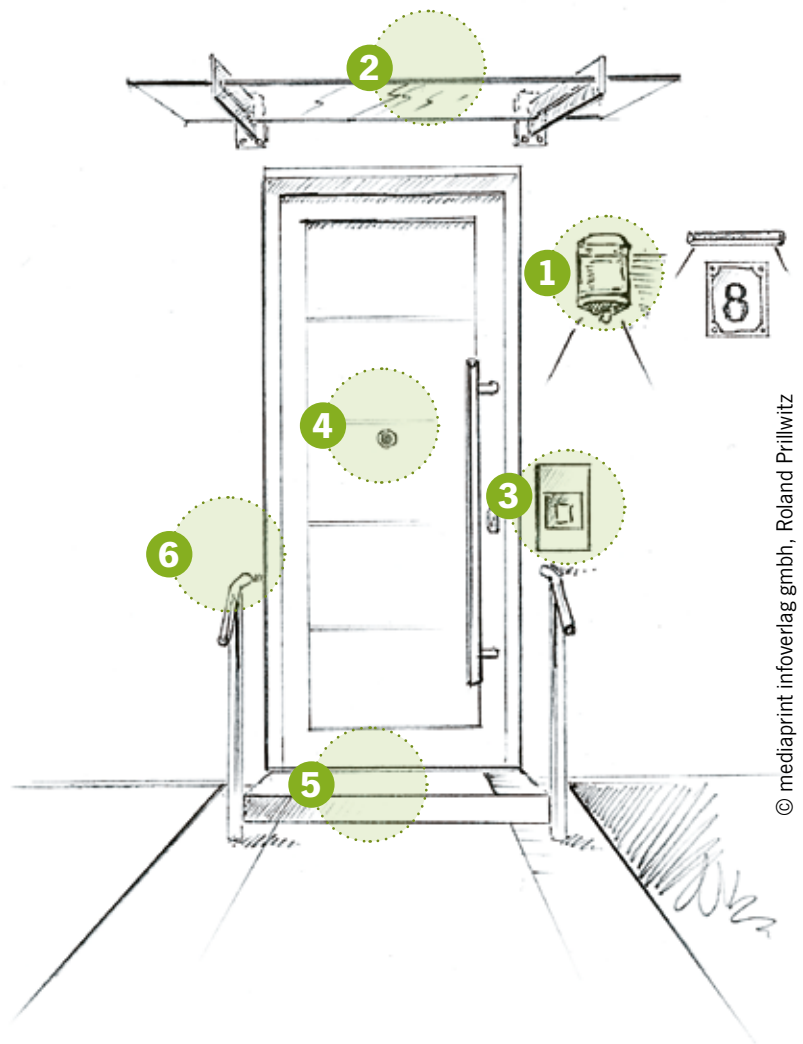
In etlichen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts führt

Ihnen vor, an welchen Stellen 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 werden kann. Manche Tipps können selbstverständlich in mehreren Räumen angewandt werden. Bei einer individuellen Wohnberatung kann abgeklärt werden, wie Ihre Wohnsituation noch besser gestaltet werden kann.



1) Eingang, Treppenhaus und Flur

- Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher und Hindernisse besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr. **1**
- Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Wetterschutz und reduziert bei Nässe die Rutschgefahr. **2**
- **Sitzgelegenheiten** und **Abstellflächen** im Eingangsbereich ermöglichen Ruhepausen.
- **Leuchtende Lichtschalter** können auch im Dunkeln problemlos bedient werden.
- Eine **beleuchtete Klingel** ist hilfreich, damit es nicht zu Verwechslungen zwischen der Klingel und dem Lichtschalter kommt. **3**
- Der **Türspion** sollte nicht zu hoch sein. Eventuell zwei Türspione in unterschiedlicher Höhe einbauen lassen (zum Beispiel 1,20 Meter und 1,60 Meter). **4**
- Durch die Grundierung von **Türschwellen** werden mögliche Stolperfallen behoben. Auch fällt es Rollstuhlfahrern leichter, durch Türen zu fahren.
- Glatte **Treppenstufen** können schwerwiegende Stürze verursachen. Deshalb ist es ratsam, Treppen, Stufen und Podeste mit selbstklebenden Anti-Rutsch-Belägen **rutschfest** zu machen. **5**



© mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz

- **Beidseitige Geländer** bzw. Handläufe verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Geländer mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden. Deren optimale Höhe beträgt circa 90 Zentimeter. **6**
- Bei einer Gehbehinderung empfiehlt es sich, einen **Treppenlift** einbauen zu lassen.



© Ingo Batussek / stock.adobe.com

**Manfred
SIMON**

Bauunternehmen Eschenbach 805

91224 Pommelsbrunn
Tel.: 0 91 54 / 91 69 60
Fax: 0 91 54 / 91 69 61
E-Mail: manfredsimon@t-online.de
WWW.SIMON-BAU.DE

- Ausführung sämtlicher Maurer- und Betonarbeiten
- Innen- und Außenputz
- Ausführung von Pflasterarbeiten
- Altbausanierung

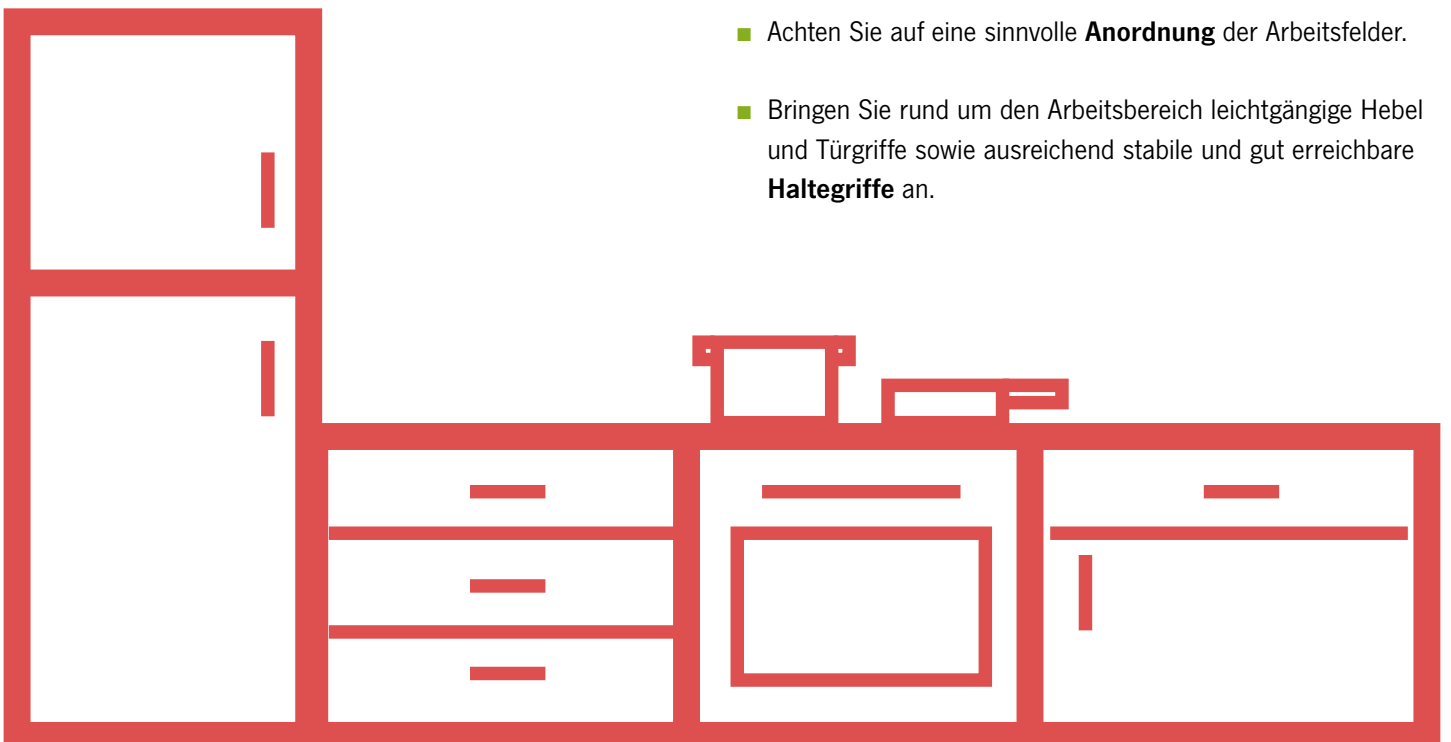


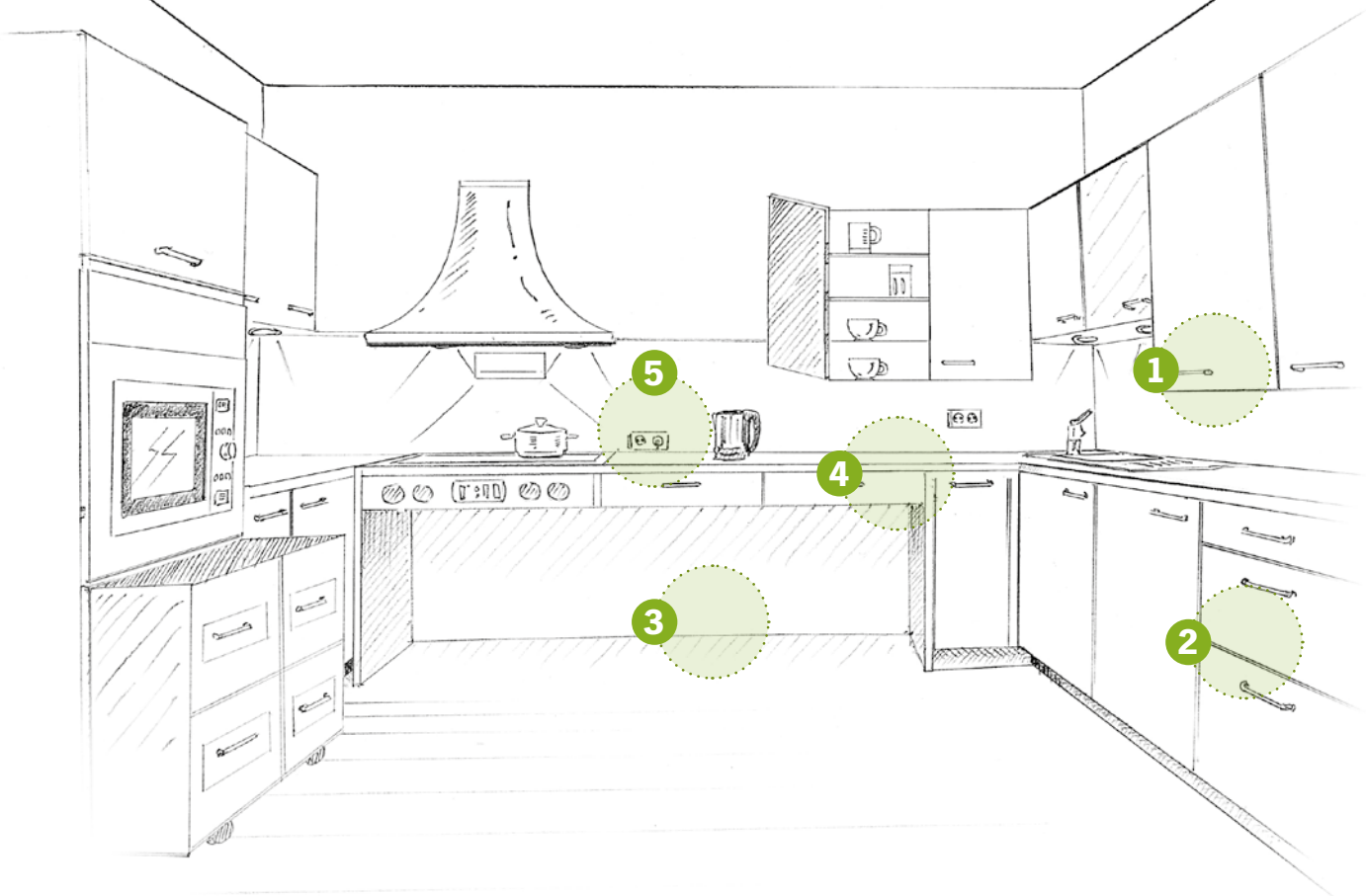
© PEOPLE IMAGES / stock.adobe.com

2) Küche

- Senken Sie **Hängeschränke** so ab, dass Sie den Inhalt ohne sich zu strecken entnehmen können. **1**
- Planen Sie einen gut erreichbaren Platz für die **Lagerung** von Vorräten und Behältern ein. Eventuell den Inhalt der Oberschränke umräumen.

- Bauen Sie **Unterschränke** mit Auszügen und Schubladen ein. **2**
- 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. **3**
- Schaffen Sie auf den **Arbeitsflächen** genug Platz zum Arbeiten – ebenso im Bereich des Spülbeckens. **4**
- Achten Sie auf eine sinnvolle **Anordnung** der Arbeitsfelder.
- Bringen Sie rund um den Arbeitsbereich leichtgängige Hebel und Türgriffe sowie ausreichend stabile und gut erreichbare **Haltegriffe** an.





- Steckdosen, Beleuchtung und Schalter sollten sich in **Greifhöhe** befinden. **5**
- 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: 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 sich zu bücken.
- Damit die Küche geräumiger ist, sollten Sie sich auf wenige, nützliche Möbel beschränken.





3) Bad, WC

- Ein ausreichend breiter Zugang **ohne Schwelle** ermöglicht es Ihnen, problemlos ins Bad zu gelangen. **1**
- **Nach außen** schwingende Türen ermöglichen Helfern oder Angehörigen mühelos, gestürzte Personen zu erreichen.
- Bauen Sie für den Notfall eine **Notrufanlage** oder Inaktivitätserkennung ein.
- Eine **bodengleiche** Dusche erleichtert die Nutzung der Duschkabine / des Duschbereiches und reduziert das Stolperrisiko. **2**

- Feste Duschtrennwände sind Barrieren! Deshalb sollte der Spritzschutz der barrierefreien Dusche aus beweglichen Duschwänden oder einem **Duschvorhang** bestehen.
- **Rutschsichere Matten** in Wanne und Dusche sind unerlässlich.
- Kleine oder **rutschhemmende Fliesen** bzw. Fußböden verringern die Gefahr des Ausrutschens.
- Gut erkennbare, stabile **Haltegriffe** und Stützstangen sorgen für mehr Sicherheit. **3**
- Eine **Sitzgelegenheit** vor dem Waschbecken sowie ein **Duschhocker** in der Duschkabine erleichtern den Wasch- / Duschvorgang. Deshalb ist es ratsam, Unterbauten am Waschbecken zu entfernen. **4**
- **Einhebelarmaturen** sind leichter zu bedienen. **5**



© mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz

- Ein **höhenverstellbares Waschbecken** lässt sich individuell anpassen.
- Eine individuell **angepasste Höhe** der Toilette sowie Haltegriffe an der Wand können das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern.
- **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.



© ake1150 / stock.adobe.com



AMMON SANITÄRTECHNIK

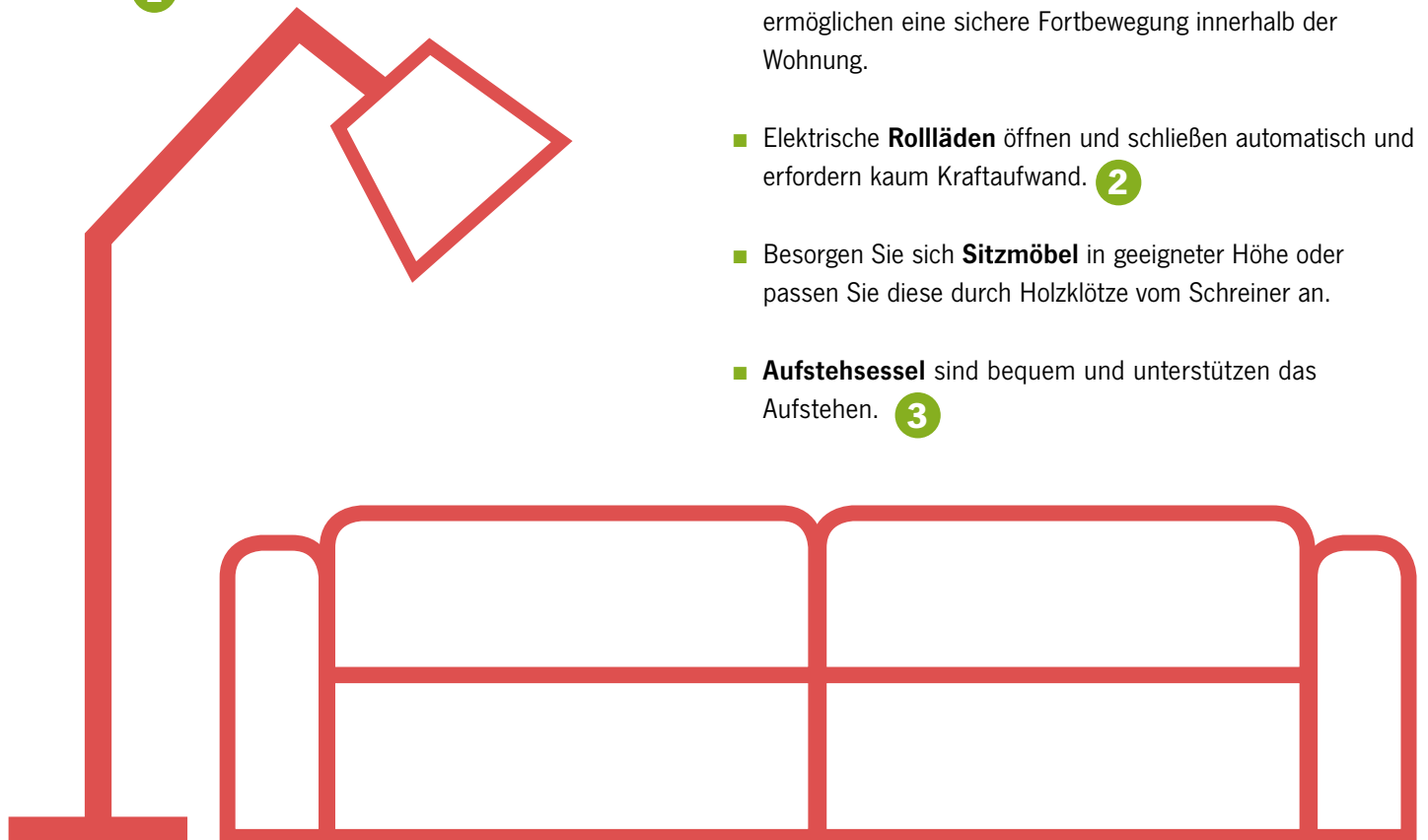
MEISTERBETRIEB·GMBH

Ammon Sanitärtechnik GmbH, Pfaffentalstraße 27, 90518 Altdorf, Tel.: 09187 -6890, Fax: -6815, E-Mail: info@ammon-sanitaertechnik.de, www.ammon-sanitaertechnik.de

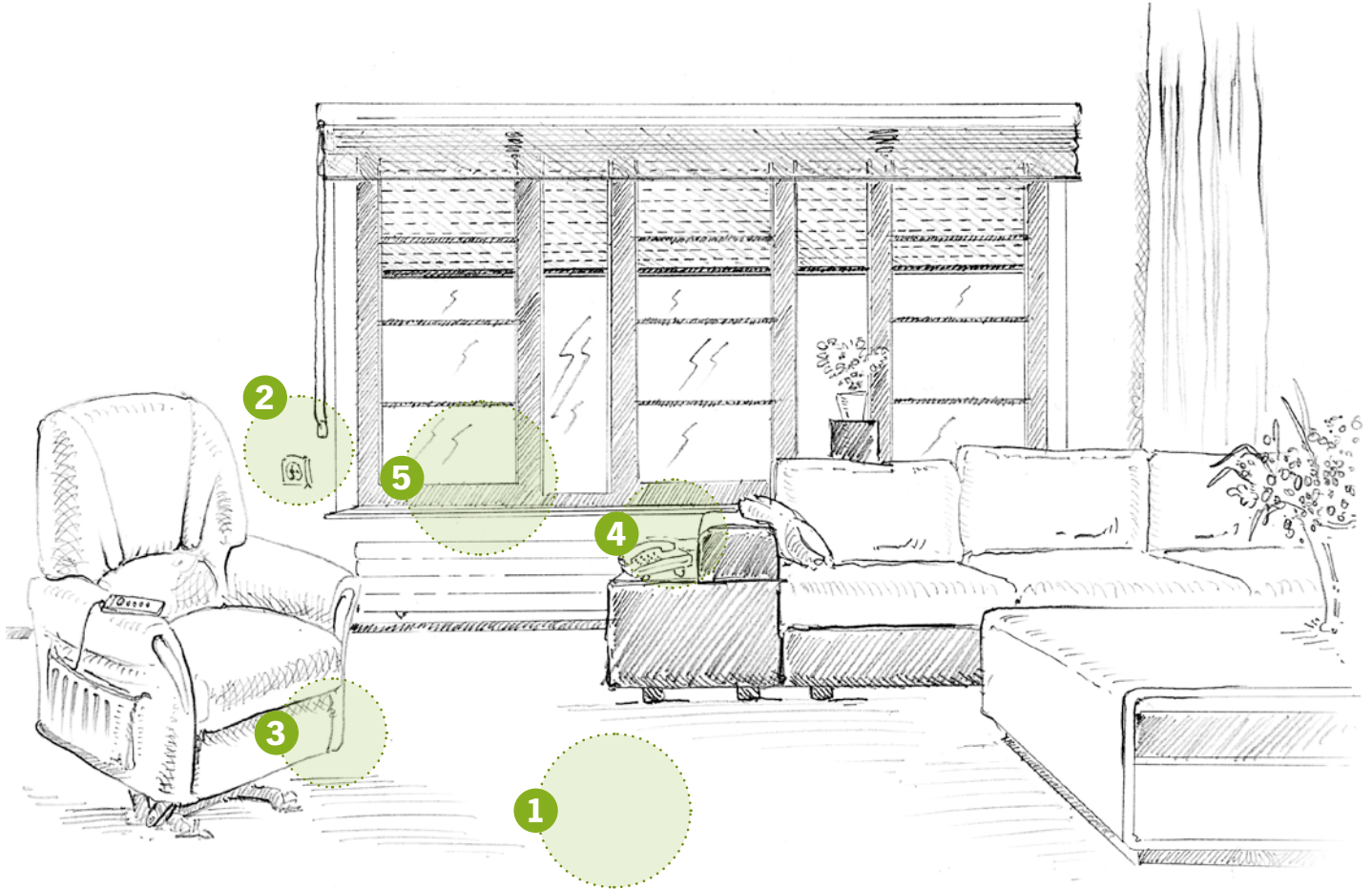


4) Wohnzimmer

- Genügend **Bewegungsfreiheit** steigert die Lebensqualität, zum Beispiel durch das Entfernen von überflüssigen Möbeln. **1**



- Lassen Sie leuchtende **Lichtschalter** einbauen, die gut erreichbar sind. Eventuell können auch Bewegungsmelder installiert werden.
- Faltbare **Gehgestelle (Gehbank)** bieten festen Halt und ermöglichen eine sichere Fortbewegung innerhalb der Wohnung.
- Elektrische **Rolläden** öffnen und schließen automatisch und erfordern kaum Kraftaufwand. **2**
- Besorgen Sie sich **Sitzmöbel** in geeigneter Höhe oder passen Sie diese durch Holzklötze vom Schreiner an.
- **Aufstehessel** sind bequem und unterstützen das Aufstehen. **3**



© mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz

- **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. ④
- Fernbedienung und Telefon mit **großen Symbolen** erleichtern die Nutzung.
- Um auch im Sitzen einen guten Blick aus dem Fenster zu haben, sollten **Fensterbrüstungen** eine Höhe von maximal 60 Zentimeter haben. ⑤
- **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 Zentimeter angebracht oder individuell an die **geeignete Höhe** angepasst werden.



© colourbox.de

lieBella
exklusive Lebensräume

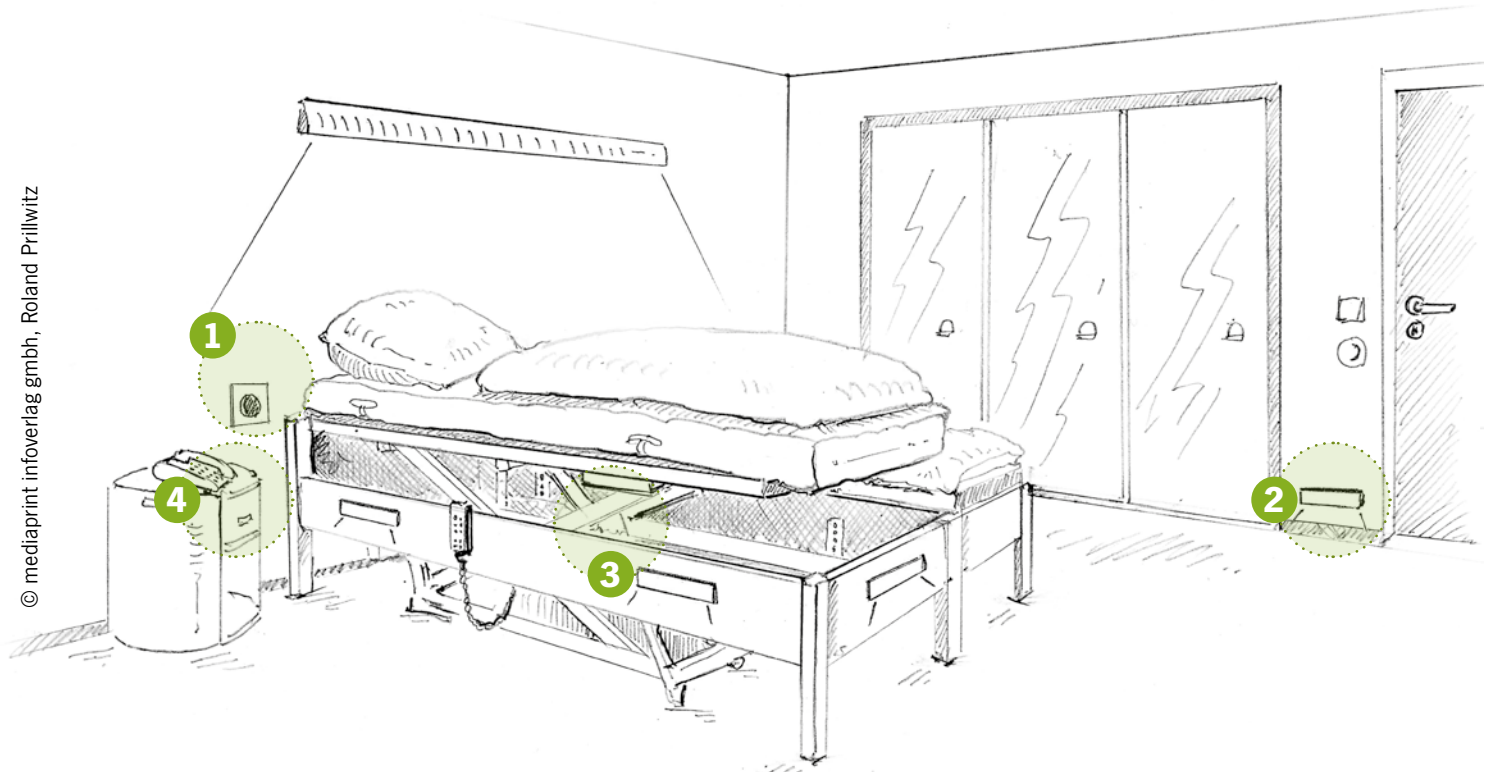
POLSTEREI – BÖDEN – VORHÄNGE

🏠 Untere Brauhausstraße 9, 90518 Altdorf

☎ 09187 1706

✉ info@lie-bella.de

🌐 www.lie-bella.de



5) Schlafzimmer

- **Lichtschalter** sollten auch vom Bett aus erreicht werden können. **1**

- Für den nächtlichen Weg zur Toilette wären **Nachtlichter** hilfreich für die Orientierung im Dunkeln (eventuell **Bewegungsmelder**). **2**

- Eine **Zeitschaltuhr**, um Jalousien oder Rollläden täglich zu einer fest programmierten Zeit automatisch zu öffnen oder zu schließen, ist sinnvoll.

- Eine individuell **angepasste Höhe** des Bettgestells oder eine erhöhte Matratze erleichtert das mühelose Aufstehen (eventuell verstellbare Kopf- bzw. Fußteile). **3**

- Das Bett sollte von drei Seiten zugänglich sein, um Platz für notwendige Pflegemaßnahmen zu haben.

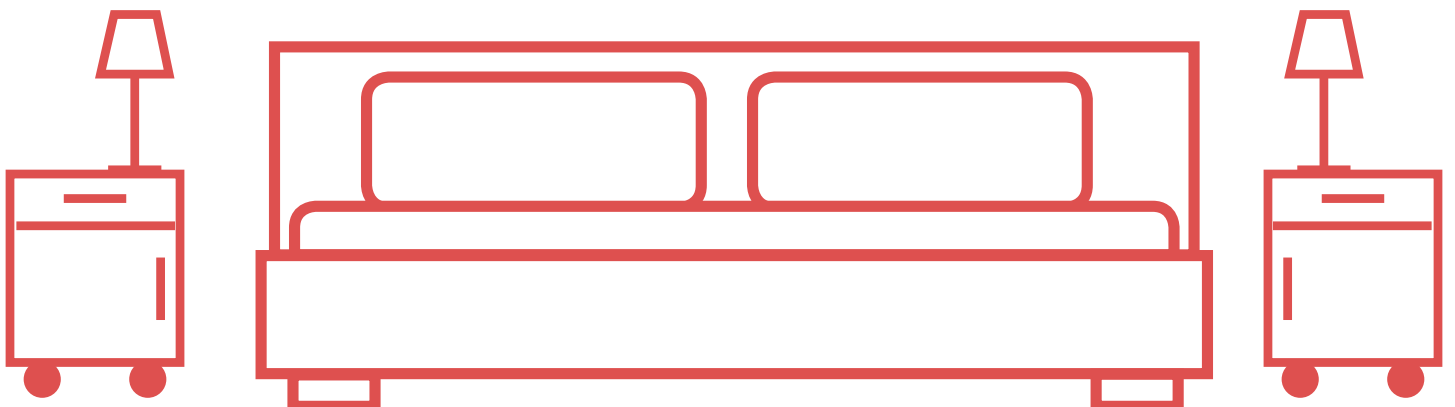
- Schaffen Sie genügend **Bewegungsfreiheit** und **Stützmöglichkeiten**.

- **Stolperfallen** wie Teppichkanten sollten vermieden werden.

- Sinnvoll wäre ein **zweiter Telefonanschluss**. Neben dem Bett sollte genug Platz für das Telefon bzw. den Hausnotruf vorhanden sein. **4**

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

- **Elektrische Pflegebetten** sind komfortabel und erleichtern bei Bedarf die Pflege.



6) Balkon, Garten

- Ein rutschfester und ebener **Bodenbelag** hilft dabei, Stürze zu vermeiden. **1**
- **Gartenwege** sollten möglichst einen Meter breit sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können.
- Gleichen Sie die Höhe der Böden an, um den **Übergang** vom Zimmer auf den Balkon zu erleichtern. **2**
- Falls ein schwellenloser Übergang nicht möglich ist, können **Rampen** und Plattformlifte helfen, Stufen zur Terrasse oder zum Garten zu überwinden. **3**
- Ein stabiler **Haltegriff** neben der Balkon- oder Terrassentür hilft beim Überwinden von Türschwellen. **4**
- Stühle und **Sitzmöglichkeiten** bieten ausreichende Erholungsmöglichkeiten.
- **Solarlampen** sorgen für ausreichend Beleuchtung im Garten.
- Ein **fahrbarer Gartensitz** ermöglicht komfortables Sitzen und Knien während der Gartenarbeit.



© Andrea Arnold / stock.adobe.com



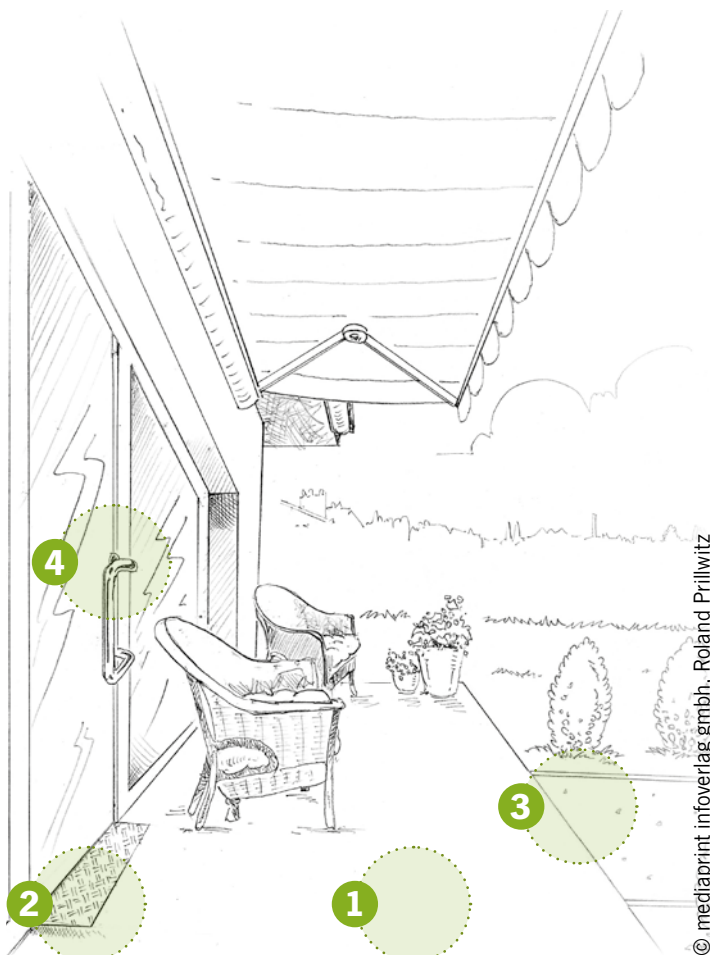
- Kostenlose Erstberatung
- Baumpflege /-schnitt /-fällung
- Schnittgutaufbereitung & Entsorgung
- Eichenprozessionsspinnerbekämpfung
- Behandlung von Baumkrankheiten
- Wurzelstockentfernung

KOSTENLOSE ERSTBERATUNG / GEBÜHRENFREIE SERVICENUMMER

Kostenfreie **HOTLINE 0800 322 4 322**

nuernberger-baumpflege.de / 24h-Notfall-Service **0160 90 737 800**

NÜRNBERGER BAUMPFLÉGE | BERATUNG. KONTROLLE. PFLEGE. MANAGEMENT.



© mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz

MEYSEL

ZIMMEREI UND HOLZBAU

Massivholzhäuser • Dachsanierung
Anbauten • Aufstockungen
alles ökologisch und wohngesund



Georg Meysel – Zimmermeister

Friedenstraße 52 • D-90571 Schwaig b. Nbg
Telefon: 0911 / 5480750 • info@meysel-holzbau.de
www.meysel-holzbau.de



NÜTZLICHE HILFSMITTEL

Um ein möglichst selbstständiges Leben führen zu können, müssen die Gegebenheiten im Wohnraum so angepasst werden, dass beispielsweise der Toilettengang, die tägliche Hygiene oder die Nahrungsaufnahme möglichst lange mühelos bewältigt werden können.

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 Freiraum 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 wären 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.

Ein technisches Hilfsmittel ist die Funk- bzw. Umfeldsteuerung, mit der Sie durch Sprachbefehle Beleuchtung, Jalousien, Heizung, Türsprechanlage und alle möglichen HiFi-Anlagen bedienen können. Nicht zu vergessen ist eine Notrufanlage mit Funkfinger, die sich immer in Ihrer Greifnähe befindet. Auch das Bedienen des Telefons lässt sich mit einer größeren Tastatur, einem Hörverstärker und einer Freisprecheinrichtung um einiges vereinfachen.

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.

Weitere Ideen, mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, erfahren Sie bei einem Wohnraumberater, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet in diversen Online-Shops für barrierefreies Wohnen.

Mobil auch im Alter oder mit körperlichen Einschränkungen



burgthannSHUTTLE

- Taxi • Mietwagen • Fahrdienst für Menschen mit Behinderung
- Bestrahlungs- und Krankenfahrten • Fahrrad-Shuttle (auch für E-Bikes)
- Gruppenfahrten, z. B. zum Einkaufen



Telefon - 0800 800 16 18 (gebührenfrei aus allen Netzen) • www.burgthannshuttle.de

ALTER UND TECHNIK – ALTERSGERECHTE ASSISTENZSYSTEME

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 im Bereich der Sicherheit, des Komforts und der 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“ unterstützt das Bundesministerium und die KfW-Bankengruppe Smart Home Lösungen mit finanziellen Zuschüssen (Hotline für Eigentümer, Mieter und Vermieter: 0800 539 9002).

Vernetztes Wohnen

Smart Home Technologien erleichtern nicht nur die Kommunikation und die Überwachung, sondern können in nahezu jedem Bereich des Haushalts zum Einsatz kommen. Mit ein paar Handgriffen können elektronische Geräte miteinander vernetzt werden, um mehr Komfort und Sicherheit zu gewährleisten. 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 die meisten Hausbesitzer. 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 Bewohner selbst nicht zu Hause sind. Des Weiteren erkennen Sensoren an Türen und Fenstern Einbruchversuche und benachrichtigen den Hausbesitzer per Smartphone-App oder Bodensensoren in der Wohnung melden schwere Stürze beim jeweiligen Notfallkontakt. Zudem können automatische Herdabschaltungen und Wasser-Stopp-Systeme mehr Sicherheit bei beginnender Demenz eines Angehörigen bieten.

Funk-Sensor am Briefkasten

Für Haushalte mit wenig Briefpost oder in Gegenden, in die die Zusteller unregelmäßig kommen, gibt es eine smarte Lösung, um unnötige Kontrollgänge zum Briefkasten zu ersparen. Ein Funk-sensor registriert, wenn die Klappe des Briefkastens geöffnet wird und benachrichtigt den Bewohner. So erfahren Sie punktgenau, wann der Postbote da war. Hierzu sind nur ein Funksystem mit genügend Reichweite (Smart-Home-System oder -Router) und ein Bewegungsmelder notwendig.

Automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden

Rollladenkästen können problemlos mit einem Rollladenmotor nachgerüstet werden. So können Sie Ihre Rollläden per Fernsteuerung oder automatisch öffnen und schließen, ohne den geringsten Kraftaufwand aufzubringen. Dafür gibt es zwei Alternativen: Elektrische Gurtwickler sind mit Motoren und entsprechender Steuerungstechnik ausgestattet. Sie können auch über WLAN oder Funk gesteuert werden. Daneben gibt es Rohrmotoren, die direkt in die Rollladenwelle eingesetzt werden. Diese Variante ist flexibler, was die Kommunikation und Steuerung angeht, und ist zudem



die elegantere, jedoch auch die aufwendigere Lösung. Mit der Automatisierung der Rollläden sparen Sie nicht nur Kraft, sondern auch Zeit. Zudem bieten programmierbare Rollläden, die sich auch während Ihrer Abwesenheit öffnen und schließen lassen, eine sogenannte „Anwesenheitssimulation“ und somit einen passiven Einbruchschutz.

Steuerung von Elektrogeräten mit dem Smartphone

Ob es das Einstellen der Wohlfühltemperatur ist oder das Ein- und Ausschalten von Lampen, ob von zu Hause oder Unterwegs – mit einer einfachen Handbewegung auf dem Smartphone oder auf dem Tablet ist alles möglich. Mit intelligenten Smart-Home-Zwischensteckern können alle Geräte, die an einer konventionellen Steckdose betrieben werden, jederzeit bequem ferngesteuert ein- und ausgeschaltet werden. Auf diese Weise können Sie beispielsweise über einen Heizkörperthermostat die Raumtemperatur nach individuellen Bedürfnissen steuern, zum Beispiel wenn Schlafenszeit ist oder wenn niemand zu Hause ist. Ähnlich funktioniert auch die Steuerung der Beleuchtung in den einzelnen Räumen sowie des Fernsehers, der Küchengeräte und sogar der Waschmaschine. Zudem können auch Informationen und Hinweise von Rauchmeldern und Alarmanlagen direkt an das Smartphone gesendet werden. Hierzu werden alle Smart-Home-Komponenten per Funk über eine Basisstation vernetzt.

Durch die Vernetzung sparen Sie nicht nur viel Zeit, sondern auch Heiz- und Stromkosten. Zu den Komponenten eines Smart-Home-Systems gehören diverse Smart-Home Geräte wie zum Beispiel der Heizkörperthermostat (etwa 40 Euro), eine Basisstation (50 bis 150 Euro) und Zwischenstecker, weswegen die Kosten je nach Umfang und Anzahl der Räume variieren können.

Automatische Herdabschaltung

Ein eingeschalteter Herd kann eine ernstzunehmende Gefahrenquelle darstellen. Häufig wird aufgrund von Stress, Hektik oder Ermüdung vergessen, den Herd abzuschalten. Zum Schutz vor unangenehmen Folgen kann eine automatische Herdabschaltung installiert werden, die sich durch sehr einfache Bedienbarkeit auszeichnet. Das Gerät kann mit jedem beliebigen Elektroherd betrieben werden. Die Herdabschaltautomatik überwacht die Temperatur über den Kochplatten und schaltet den Herd bei zu hoher Temperatur und nach einer individuell eingestellten Zeit ab und verringert dadurch die Gefahr eines Küchenbrandes. Das System für die Herdüberwachung kontrolliert dabei sowohl die Funktion des Backofens als auch aller Kochfelder. Ist das eingestellte Zeitfenster abgelaufen, wird der Strom für den Herd abgeschaltet. Die Standard-Einstellung entspricht hier 30 Minuten, kann aber auf Wunsch auf bis zu 240 Minuten programmiert werden.



© AS photo / stock.adobe.com



© Grafkoks / stock.adobe.com

Intelligente Eingangs- und Wohnungsüberwachung

Die meisten Einbrüche erfolgen über die sogenannten Schwachstellen des Hauses, die Fenster und Türen. Deshalb lohnt es sich, Türen mit einem Kontakt und einer angeschlossenen Alarmanlage zu sichern. Die Tür-Kontakte werden einfach an die Tür geklebt und per Funk an die Basis angebunden. Sobald in Ihrer Abwesenheit ein Fenster oder eine Tür geöffnet werden, erhalten Sie eine Meldung auf dem Smartphone. Zusätzlich können Sie eine direkte Verbindung zu einer Außen- oder Innensirene schalten sowie direkt einen Sicherheitsdienst benachrichtigen. Die Tür-Fensteralarme zeichnen sich dadurch aus, dass sie besonders einfach zu installieren sind und sich auch im Nachhinein in Ihr Smart-Home-System integrieren lassen. Die Überwachung kann auch mit intelligenten Kameras ausgerüstet werden. Wenn die Kamera eingeschaltet ist, werden Sie per SMS-Nachricht auf Bewegungen und Geräusche im Haus aufmerksam gemacht und können sich über Ihr Smartphone live ins Haus schalten. Über die Sprachfunktion können Sie auch mit der Person in Ihrer Wohnung bzw. vor der Eingangstür sprechen.

Es gibt unterschiedliche Überwachungstechniken, die Sie mit Ihrem Smart-Home-System verbinden können. Im Gegensatz zu einer aufwendig installierten Alarmanlage, sind Smart-Home-Komponenten nicht mit unkalkulierbaren Kosten verbunden. Sie sind aus der Ferne mit dem Smartphone oder Tablet einfach und unkompliziert bedienbar. Die Preise für ein Smart-Home Sicherheitspaket mit Tür- und Fenstersensoren, Rauchwarnmeldern und Kameras fangen schon bei 250 Euro an.

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 Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gerückt, 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 einen Angehörigen, der vorher festgelegt wurde.

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

Für weitere Fragen:

Koordinationsstelle Seniorenarbeit

Anja Gruhl

Waldluststraße 1, 91207 Lauf a. d. Pegnitz

Telefon: 09123 9506423

E-Mail: a.gruhl@nuernberger-land.de

HANDKOMPETENZPRAXIS



ERGOTHERAPIE
HANDTHERAPIE
Andreas Hofmann

**Behandlungen in allen
Fachbereichen der Ergotherapie**
**Handtherapie | Pädiatrie | Neurologie
Psychiatrie | Geriatrie**

Alle Kassen und Privat | Termine in der Praxis & Hausbesuche

Leistungen im Bereich der Handrehabilitation:



- Schienenbehandlung
- Behandlung nach traumatischen Ereignissen
- Behandlung chronischer Erkrankungen der Hände und Finger
- Funktionstraining der Hand

Röderstraße 6 | 90518 Altdorf

Telefon: 09187 / 922 63 63 | Telefax: 09187 / 922 63 65
info@altdorf-ergotherapie.de | www.altdorf-ergotherapie.de

CHECKLISTE

„EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN“

Diese Checkliste hilft Ihnen anhand der Fragen, mögliche Problem-
punkte Ihrer Wohnsituation zu überprüfen. Sie soll Sie dabei
unterstützen, festzustellen, inwieweit Ihre Wohnung oder Ihr Haus
bereits altersgerecht und barrierefrei ist bzw. wo es noch Ver-
besserungspotenzial 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. rutschsicher 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, wo z.B. Einkäufe bequem abgestellt werden können?	<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, sodass eine Beleuchtung bis zur Erreichung der Wohnungstür oder des nächsten Stockwerks sichergestellt ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die die Stufen optisch klar voneinander abheben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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. Bügelstütze, 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 einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?	<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"/>

Bad und WC	ja	nein
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche?	<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"/>
Geht die Badezimmertür nach außen auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Balkon und Terrasse	ja	nein
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notizen

Gibt es etwas Schöneres, als im eigenen Zuhause alt zu werden?
Wir machen es möglich!



PROMEDICA

PROMEDICA PLUS FRÄNKISCHE SCHWEIZ
Tanja Jonczyk / Tel. 0911 - 981 030 716
fraenkische-schweiz@promedicaplus.de



Unsere Experten beraten Sie gern!

Top versichert?
Gleich hier in der Nähe

Ganz gleich, ob es um Ihr Haus, Ihr Auto oder Ihre Vorsorge geht – Wir bieten den passenden Schutz für Sie und Ihre Familie.
Mit Top-Leistungen und Services zu günstigen Beiträgen überzeugen wir mehr als 12 Millionen Kunden.
Lassen Sie sich jetzt individuell beraten. Wir freuen uns auf Sie.

Vertrauensmann Soner Köker
Versicherungsfachmann
Mobil 0176 45873129, soner.koeker@HUKvm.de
Wallensteinstr. 7, 90518 Altdorf
Öffnungszeiten finden Sie unter HUK.de/vm/soner.koeker



HUK-COBURG
Aus Tradition günstig





WOHNRAUMANPASSUNG BEI DEMENZ

Die Bedeutung der eigenen vier Wände für Demenzkranke

Am liebsten zuhause – 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, erhält die eigene Wohnung und gewohnte Umgebung einen besonders hohen Stellenwert. In den eigenen vier Wänden werden durch die Krankheit verlorengegangene Fähigkeiten kompensiert. Betroffene müssen sich nicht an eine neue, fremde Umgebung anpassen.

Die eigene Wohnung hat vielfältige Funktionen: Sie bietet Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten, sie bietet einen Gefühls- und Wahrnehmungsraum, hier findet Kommunikation statt und man identifiziert sich mit ihr. 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 der Betroffene an die neue Umgebung gewöhnen kann. Vertrautheit spielt eine wesentliche Rolle bei Demenz. Gegenstände und Möbel, die einen emotionalen Wert für den Betroffenen haben, sollten nicht entfernt werden. Daneben können Methoden und Hilfsmittel, die in der Jugend des Erkrankten angewandt wurden, zu mehr Selbstständigkeit führen, zum Beispiel Armaturen mit Kreuzgriff oder Zugkordeln an Toilettenspülungen.

Zu viele Veränderungen können den 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.

FINANZIERUNGS- UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN



(gemäß § 40 SGB XI) mit maximal 4.000 Euro einmalig für alle Maßnahmen der Barrierefreiheit. Falls später weitere Umbauten benötigt werden sollten, kann die Pflegekasse unter Umständen erneut Zuschüsse gewähren. Voraussetzung für einen Zuschuss ist, dass die baulichen Maßnahmen die häusliche Pflege entweder überhaupt erst ermöglichen oder erheblich erleichtern oder die Belastung für den Pflegebedürftigen beziehungsweise die Pflegeperson verringern.

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

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnraumberater 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

Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht

Weitere Informationen bzw. kostenlose Beratung erhalten Sie direkt bei der Beratungsstelle Barrierefreies Bauen der Bayerischen Architektenkammer, Telefon: 089 13988080 oder unter www.byak.de

Programme	Leistungen	Quellenverweis / Bemerkung / weitere Informationen
Bayerisches Wohnbauförderprogramm a) Schaffung von Eigenwohnraum durch Neubau, Änderung, Erweiterung oder Erst- und Zweiterwerb	<ul style="list-style-type: none"> ■ Darlehen mit Zinssatz von 0,5 Prozent, Laufzeit 15 Jahre, anschließend wird der Zinssatz an den Kapitalmarktzins angepasst. ■ Haushalte mit Kindern erhalten einen Zuschuss von 2.500 Euro je Kind, Darlehen bei Bau und Ersterwerb max. 30 Prozent, bei Zweiterwerb max. 40 Prozent der förderfähigen Kosten 	Oberste Baubehörde im Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Bau und Verkehr Franz-Josef-Strauß-Ring 4 80539 München Telefon: 089 2192-02 Fax: 089 2192-13350 E-Mail: poststelle-obb@stmi.bayern.de Internet: www.wohnen.bayern.de
b) Anpassung von Wohnraum an die Behinderung (Umbau)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Menschen mit Behinderung erhalten bei Umbau einen Zuschuss bis zu 10.000 Euro, Zins- und tilgungsfrei, einmaliger Verwaltungs-kostenbeitrag von 1,0 Prozent 	Einkommensgrenze: Art.11 BayWoFG Antrag vor Baubeginn beim zuständigen LRA, der kreisfreien Stadt (bei Mietwohnraum Antragstellung durch den Vermieter)
Bayerisches Zinsverbilligungsprogramm, BayernLabo Neubau, Erst- und Zweiterwerb mit Bindungsfrist	<ul style="list-style-type: none"> ■ Darlehenshöhe beträgt 30 Prozent der Gesamtkosten; nicht weniger als 15.000 Euro ■ Zinssatz ca. 1 Prozent unter banküblichen Konditionen ■ Diese Leistungen können mit Bayerisches Wohnraumförderungsgesetz (BayWoFG) kumuliert beantragt werden 	Bayerische Landesbodenkreditanstalt (BayernLabo) Brienner Straße 22 80333 München Telefon: 089 2171-08 Fax: 089 2171-600388 E-Mail: bayernlabo@bayernlb.de Internet: www.labo-bayern.de

Programme	Leistungen	Quellenverweis / Bemerkung / weitere Informationen
KfW Altersgerecht Umbauen- Kredit	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ab 0,75 Prozent effektiver Jahreszins, bis zu 50.000 Euro Kreditbetrag pro Wohneinheit 	
KfW Altersgerecht Umbauen-Investitionszuschuss	<ul style="list-style-type: none"> ■ Einzelmaßnahmen zum Einbruchschutz sowie zur Barrierereduzierung (10 Prozent der förderfähigen Investitionskosten) und für den Standard altersgerechtes Haus (12,5 Prozent der förderfähigen Investitionskosten) in Höhe von mindestens 2.000 Euro und maximal 50.000 Euro pro Wohneinheit. (Zuschuss) 	<p>www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien/Barrierereduzierung/</p> <p>Hotline: 0800 539 9002 für Eigentümer, Mieter und Vermieter</p>
Modernisierung von Mietwohnungen der Wohnungsgesellschaften Verbesserung der allgemeinen Wohnverhältnisse	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zinsverbilligtes Darlehen bis zu 100 Prozent der förderfähigen Kosten Beispiel: Bei einer Belegungsbindung von 10 Jahren kann eine Wohnung mit bis zu 50.000 Euro gefördert werden 	<p>Oberste Baubehörde im Bayerischen Staatsministerium des Innern, für Bau und Verkehr oder Bayerische Landesbodenkreditanstalt (BayernLabo) Kontaktdaten: wie oben</p>
Pflegekassen Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pro Maßnahme bis zu 4.000 Euro (bis 16.000 Euro wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen) ■ Gefördert werden Maßnahmen der Anpassung des Wohnumfelds an die besonderen Belange des Pflege- oder Betreuungsbedürftigen, z.B. Badumbau, Türverbreiterungen, fest installierte Rampen und Treppenlifte usw. ■ Die Leistung ist unabhängig von Einkommen und Vermögen. 	<p>Das Bundesgesundheitsministerium bietet online Broschüren zur Pflege- und Krankenversicherung www.bmg.bund.de</p>
Rentenversicherungsträger (für Angestellte) Agentur für Arbeit Erhaltung der Selbstständigkeit und der Arbeitskraft	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung 	<p>www.deutsche-rentenversicherung.de</p>
Berufsgenossenschaften Beschaffung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bei Umbaumaßnahmen bis zu 100 Prozent ■ Bei Neubau zinsgünstiges Darlehen in angemessener Höhe 	<p>Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber nach der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft</p>
Zentrum Bayern Familie und Soziales	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung und Ausbau eines Arbeitsplatzes für Menschen mit Behinderung 	<p>www.zbfs.bayern.de/behinderung-beruf/beschaefigte/finanzielle-unterstuetzung/wohnungshilfen/</p>
Stiftungen Je nach Stiftungszweck, hier: selbstständige Lebensführung	<ul style="list-style-type: none"> ■ Individuelle Förderung ■ Geldspenden / Beihilfen 	<p>www.stiftungsindex.de</p>
Sozialhilfe	<ul style="list-style-type: none"> ■ Zuschuss im erforderlichen Umfang 	

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Geringfügige Änderungen sind möglich.



SICHERHEIT IM HÄUSLICHEN UMFELD

Sicherung von Haus und Wohnung:

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustüre zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen, die allerdings nicht in eine Phobie ausarten sollte.

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 „Bekanntem“!

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 Tür öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion an, welche dank Infrarot sogar bei Dunkelheit ein klares Bild liefert.

Zudem kann die Haustür mit einer zusätzlichen Türsicherung, wie ein Türschloss oder ein 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, 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. 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.



© Alexander Rathis / stock.adobe.com

WICHTIGE ANSPRECHPARTNER ZUM THEMA „WOHNEN IM ALTER“

Beratungen sind derzeit bei folgenden Kontaktstellen möglich:

Bayerische Architektenkammer – Beratungsstelle Barrierefreiheit

Auf AEG Muggenhofstraße 135
90429 Nürnberg
E-Mail: info@byak-barrierefreiheit.de
Beratungen donnerstags 16.00 – 18.00 Uhr
Terminvereinbarung 089 13988080

Wohnberatung Nürnberger Land

Landratsamt Nürnberger Land
Frau Stocker, Frau Gruhl
Telefon: 09123 9506888
E-Mail: wohnberatung@nuernberger-land.de

Die Wohnberater*innen informieren, beraten und unterstützen Sie dabei, Lösungen für ein selbstbestimmtes Leben in einem barrierearmen zu Hause zu finden. Die Beratungen ist kostenfrei und unverbindlich.

Koordinationsstelle Wohnen im Alter

Die Koordinationsstelle Wohnen im Alter informiert, berät, unterstützt und begleitet kostenfrei alle Initiatorinnen und Initiatoren von Ideen und Projekten rund um das Thema „Wohnen im Alter“.
Telefon: 089 20189857
E-Mail: info@wohnen-alter-bayern.de
www.wohnen-alter-bayern.de

Landratsamt Nürnberger Land – Wohnungsbauförderung

Herr Funk
Waldluststraße 1
91207 Lauf a. d. Pegnitz
Telefon: 09123 9506419
E-Mail: k.funk@nuernberger-land.de



Adler-Apotheke Karlheinz Wagner e. K.

Herr Karlheinz Wagner
Telefon: 09123 2180
Fax: 09123 8 43 76
E-Mail: info@adler-apotheke-lauf.de
www.adler-apotheke-lauf.de

*Wir liefern
auch nach Hause!*





**Aktiv
mit Ihrer
Volkshochschule
Unteres
Pegnitztal**

KULTUR

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG

KREATIVES

MEDIEN

SPRACHEN

BEWEGUNG

Aktiv mit der Volkshochschule Unteres Pegnitztal

Möchten Sie auch in allen Lebensbereichen aktiv sein? Dieses Interesse teilen Sie mit vielen! Der Wunsch nach einer aktiven Gestaltung der eigenen Lebensführung steigt im Alter zunehmend. Auch die Ansprüche wachsen. Die Lebensphase des sogenannten „besten Alters“ birgt besondere Herausforderungen, eröffnet aber auch viele Chancen und Möglichkeiten. Eben da setzt die Volkshochschule Unteres Pegnitztal an.

Die Volkshochschule Unteres Pegnitztal als größte Bildungseinrichtung im Nürnberger Land bietet vielfältige Kurse und Veranstaltungen in Lauf a.d. Pegnitz, Schwaig, Rückersdorf, Neunkirchen a. Sand und Ottensoos an. Sie erhalten praktische Lebenshilfe in Vorträgen oder Kursen; Sie fördern Ihre Beweglichkeit und Ihr individuelles Wohlbefinden bei Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Qi Gong oder Idogo; Sie erschließen sich die digitale Welt; Sie nehmen teil an kulturellen Veranstaltungen oder nutzen kreativ-gestalterische Angebote; Sie frischen eine Fremdsprache auf

oder erlernen im sozialen Miteinander sogar eine neue Sprache.

Die Volkshochschule Unteres Pegnitztal folgt dem Konzept des lebenslangen Lernens. Alle Altersstufen sollen in gleichem Maße in alle Lebensbereiche einbezogen sein und an Gesellschaftsthemen, Technik, Kultur und insbesondere der Bildung teilhaben.

Volkshochschule Unteres Pegnitztal

Turnstraße 11
91207 Lauf a.d. Pegnitz
Telefon: +49 9123 1833-310, -311, -312, -313
Fax: +49 9123 1833-315
E-Mail: info@vhs-up.de
Homepage: www.vhs-unteres-pegnitztal.de



HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Als potentielle Pflegebedürftige oder Angehörige betrifft das Thema Pflege jeden von uns. Dabei gilt es, sich in erster Linie über die Gesetzesänderungen, die verschiedenen Pflegearten und über die Leistungen der Pflegeversicherung zu informieren.

Die Pflegereform

Lange war die Pflegeversicherung auf die körperliche Pflege ausgerichtet. Das hatte zur Folge, dass Demenzerkrankungen und psychische Beschwerden bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit nicht oder nur wenig berücksichtigt wurden. So hat die Pflegereform nicht nur die Leistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige erweitert, sie führte zugleich einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff ein. Ziel war es, die Bedürfnisse von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz in die Pflegeleistungen miteinzubeziehen.

Bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit werden also sowohl körperliche als auch geistige und psychische Faktoren berücksichtigt. Ob jemand pflegebedürftig ist, bestimmt der Grad der Selbstständigkeit.

Seit dem 1. Januar 2017 erhalten Demenzkranke und körperlich Pflegebedürftige, die ähnlich selbstständig eingeschätzt werden, den gleichen Pflegegrad und haben Anspruch auf die gleichen Leistungen der Pflegekasse. Die Pflegestufen von null bis drei wurden abgeschafft und durch fünf Pflegegrade ersetzt.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss die Einstufung in einen Pflegegrad bei der zuständigen Pflegekasse beantragt werden. Dieser Antrag ist formlos möglich. Zu beachten ist jedoch, dass Leistungen aus der Pflegeversicherung nicht rückwirkend erbracht werden. Der Leistungsanspruch beginnt frühestens ab dem Monat der Antragstellung. Anstelle eines schriftlichen Antrags kann auch ein Pflegestützpunkt aufgesucht oder ein Hausbesuch eingefordert werden. In diesen Fällen kümmert sich der Pflegeberater um die weitere Antragstellung.

Der Antragssteller wird von einem Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung anhand eines Fragebogens überprüft, um den Grad der Selbstständigkeit zu ermitteln. Auf der Grundlage dieses Gutachtens entscheidet die zuständige Pflegekasse, ob der Antrag auf Zuerkennung eines Pflegegrades bewilligt wird.

Im Gegensatz zur alten Methode, in der die benötigte Pflegezeit der jeweiligen Person gemessen wurde, werden im neuen Bewertungssystem Punkte vergeben, die darstellen, inwieweit die Selbstständigkeit eingeschränkt ist. Eine geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit entspricht dem Pflegegrad eins. Die schwerste Beeinträchtigung, bei der besondere Anforderungen an die pflegerische Versorgung gestellt werden, erhält die Einordnung in den Pflegegrad fünf.

Nach der erfolgten Feststellung des Pflegegrades bekommt der Antragssteller die entsprechende Leistung aus der Pflegeversicherung.

Pflegegrade und Leistungen

Der Pflegebedürftigkeitsbegriff 2017 im Detail

Am 1. Januar 2017 wurde der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff eingeführt. Dies bedeutet eine andere Bewertung der Pflegebedürftigkeit und eine andere Einstufung in Pflegegrade.

Wurden bisher nur körperliche Beeinträchtigungen für die Feststellung von Pflegebedürftigkeit bewertet, werden nun alle für Pflegebedürftigkeit relevanten Aspekte berücksichtigt. Dabei ist es also gleichgültig, ob körperliche, psychische oder kognitive Beeinträchtigungen vorliegen.

Wie wird die Pflegebedürftigkeit festgestellt?

Die Begutachtung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK). Dabei wird vor allem beurteilt, wie selbstständig die betroffene Person noch ist.

Diese Selbstständigkeit wird in folgenden Bereichen beurteilt:

- Mobilität
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Selbstversorgung
- Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte

Die Überleitung in die Pflegegrade

Das bisherige System der Pflegestufen wird in fünf Pflegegrade überführt. Die Überleitung erfolgt automatisch.

Gemäß dem am 25. Juni 2021 vom Bundesrat zugestimmten Gesetz zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung erfolgt eine fünf-prozentige Erhöhung der ambulanten Pflegesachleistungen für die Pflegegrade 2 bis 5 zum 1. Januar 2022. Auch bei der vollstationären Pflege wird es ab 2022 Leistungsverbesserungen geben. Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit: www.bundesgesundheitsministerium.de

Bei Menschen mit ausschließlich körperlichen Einschränkungen gilt die Regel „+1“

In Pflegestufen bis 2016	In Pflegegraden ab 2017
0	1
I	2
II	3
III	4
III (Härtefall)	5

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Bei Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz gilt die Regel „+2“

In Pflegestufen bis 2016	In Pflegegraden ab 2017
	1
0	2
I	3
II	4
III	5

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Alle Leistungen ab 2017 im Überblick

In den Pflegegrad 1 werden ab 2017 erstmals Menschen eingestuft, die noch keine erheblichen Beeinträchtigungen haben, aber bereits eingeschränkt sind. Diese können beispielsweise Beratungsleistungen in Anspruch nehmen, erhalten einen Wohngruppenzuschlag in ambulant betreuten Wohngruppen, eine Versorgung mit Pflegehilfsmitteln sowie Zuschüsse bei Maßnahmen der Wohnraumanpassung und bei vollstationärer Pflege.

In den Pflegegraden 1 bis 5 können Versicherte zusätzlich für anerkannte Angebote und zugelassene Pflegeeinrichtungen einen Entlastungsbetrag von 125 Euro geltend machen.

Innerhalb der stationären Pflege bleiben die Eigenanteile ab Pflegegrad 2 einheitlich. Das heißt, dass wenn sich der Pflegegrad erhöht, der Eigenanteil deswegen nicht steigt. Darüber hinaus gilt ein Bestandschutz: Falls Pflegebedürftige nach der Neuregelung nur noch Anspruch auf geringere Leistungen der Pflegeversicherung hätten, wird dieser Differenzbetrag durch die Pflegekasse gedeckt.

Pflegegrade	Geldleistung ambulant	Sachleistung ambulant	Entlastungsbetrag ambulant (zweckgebunden)	Leistungsbetrag vollstationär
Pflegegrad 1			125 Euro	125 Euro
Pflegegrad 2	316 Euro	689 Euro	125 Euro	770 Euro
Pflegegrad 3	545 Euro	1.298 Euro	125 Euro	1.262 Euro
Pflegegrad 4	728 Euro	1.612 Euro	125 Euro	1.775 Euro
Pflegegrad 5	901 Euro	1.995 Euro	125 Euro	2.005 Euro

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

Durch die Einführung des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs haben mehr Menschen einen Anspruch auf Pflegeleistung. Daraus ergab sich ein Anstieg des Beitragssatzes der Pflegeversicherung ab dem 1. Januar 2017 um 0,2 Prozentpunkte.

Landespflegegeld Bayern

Die Bayerische Staatsregierung investiert 400 Millionen Euro, damit Pflegebedürftige ab dem Pflegegrad 2 zusätzlich 1.000 Euro pro Jahr bekommen. Über diesen Betrag kann die pflegebedürftige Person frei verfügen. Hierzu muss lediglich ein einmaliger Antrag bei der Landespflegegeldstelle in München gestellt werden. Das Online-Formular und nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite www.landspflegegeld.bayern.de

Pflegearten

Nicht nur Unfälle und Krankheiten, sondern auch altersbedingte körperliche und psychische Beeinträchtigungen können zu erheblichen Problemen bei der Alltagsbewältigung führen. Ganz im Interesse der Betroffenen gibt es verschiedene Pflegearten, die zuhause oder in einer professionellen Einrichtung genutzt werden können.

Ob Sie als pflegebedürftige Person in den eigenen vier Wänden von einem **Angehörigen** oder einer ausgebildeten **Pflegekraft** versorgt werden oder ob Sie eine stationäre Einrichtung besuchen, hängt in erster Linie von Ihrer Entscheidung ab. Dabei kommen verschiedene Faktoren ins Spiel, wie der Grad der Pflegebedürftigkeit, die Höhe der Pflegekosten und die bauliche Beschaffenheit der eigenen Wohnung.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten informieren und beraten lassen. Durch die Pflegeberater und Pflegeberaterinnen Ihrer Krankenkasse und in den Fachstellen für pflegende Angehörige im Nürnberger Land erfahren Sie, welche Art der Pflege für Sie am geeignetsten ist.

Erkundigen Sie sich, ob **ambulante Pflegedienste**, die neben Pflegeleistungen auch hauswirtschaftliche und soziale Betreuung anbieten, die bessere Wahl wären. Zudem können Sie den Menü-Bringdienst „**Essen auf Rädern**“ in Anspruch nehmen, welcher Sie täglich mit warmen und frischen Mahlzeiten versorgt.

Oder vielleicht sagt Ihnen das Angebot der **Tagespflege** zu, bei der Sie mehrere Tage in der Woche tagsüber eine Einrichtung besuchen, aber am Abend wieder zuhause sind. Dort erhalten Sie nicht nur professionelle Pflege und Versorgung, sondern können

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR AUGENHEILKUNDE IN NORDBAYERN

Unsere OP-Leistungen:

- Grauer Star (Katarakt)
- Grüner Star (Glaukom)
- Hornhauttransplantation
- Schieloperationen
- Plastische Lid-Chirurgie
- Glaskörper- und Netzhauterkrankungen
- Makuladegeneration
- Laserbehandlungen

Maximilians-Augenklinik
 Erlenstegenstraße 30
 90491 Nürnberg
 Tel.: 0911 / 91 99 4 - 0
 Fax: 0911 / 91 99 4 - 44
 Mail: info@maximilians-augenklinik.de

200 JAHRE
 1813 - 2013
Maximilians-Augenklinik

UNSERE AUGENARZTPRAXEN:

<p>Maximilians MVZ Erlenstegen</p> <p>Erlenstegenstraße 30 90491 Nürnberg Telefon 0911 - 18 09 45 17</p>	<p>Maximilians MVZ Bad Kissingen</p> <p>Erhardstraße 18 97688 Bad Kissingen Telefon 0971 - 785 70 00</p>	<p>Maximilians MVZ Baiersdorf</p> <p>Pfarrgasse 7a 91083 Baiersdorf Telefon 09133 - 76 86 777</p>
<p>Maximilians MVZ Stein</p> <p>Gerasmühler Str. 1 90547 Stein Telefon 0911 - 68 23 68</p>	<p>Besuchen Sie unsere Webseite:</p> 	<p>Maximilians MVZ Röthenbach</p> <p>Rückersdorfer Str. 48 90552 Röthenbach a. d. Peg. Telefon 0911 - 57 07 722</p>

www.maximilians-augenklinik.de

Sparkasse Nürnberg



„Die ordnen meine Unterlagen, schreiben Briefe für mich und übernehmen sogar das Porto. Wo gibt's denn sowas heute noch?“

einfach einfach
 Ihr Privatsekretär der Sparkasse

Machen Sie Ihr Leben einfach einfacher!
 Informationen zum S-Privatsekretär in allen Geschäftsstellen oder unter www.sparkasse-nuernberg.de/einfach

DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG
PREISTRÄGER
Finanzprodukt des Jahres
 Sparkasse Nürnberg S-Privatsekretär einfacheinfach
 Test April 2021 - 54 Produkte Auszeichnung sehr gut/gut
www.disq.de
 Privatwirtschaftliches Institut

mit Altersgenossen unterhaltsamen Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten nachgehen.

Daneben bietet die **Kurzzeitpflege** eine willkommene Alternative für alle Beteiligten, die zur Überbrückung eines fest umrissenen Zeitraums Unterstützung benötigen. Sie ist sowohl Entlastung für pflegende Angehörige als auch Abwechslung für Pflegebedürftige, die vorübergehend nicht zuhause versorgt werden können.

Darüber hinaus stehen Ihnen unterschiedliche **stationäre Pflegeeinrichtungen** zur Auswahl. Wichtige Kriterien sind zum einen die Entfernung zur Familie und zum anderen das Leistungsangebot und die Lebensqualität in der Einrichtung. So ist die Höhe der Kosten für eine stationäre Pflegeeinrichtung von mehreren Rahmenbedingungen abhängig. Diese wären einerseits die Ausstattung und die Lage des Pflegeheims und andererseits der **Pflegegrad**, in den Sie eingestuft wurden.

Die **Pflegeversicherung** kann Sie in vielerlei Hinsicht unterstützen. Informieren Sie sich sorgfältig, welche Betreuungsmaßnahmen zum Leistungsspektrum der Versicherung gehören. Wichtig ist außerdem, welche Voraussetzungen für entsprechende Maßnahmen vorliegen müssen. Auch die Frage, welche sonstigen Finanz- und Sachdienstleistungen Pflegebedürftige und ihre Angehörigen beanspruchen können, sollten Sie ausführlich mit einem Pflegeberater besprechen.

Nehmen Sie sich genug Zeit und verschaffen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, damit Sie eine gute Entscheidung treffen können.

Unterstützung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige können Beratungsangebote der örtlichen Sozialhilfeträger und der Krankenkassen in Anspruch nehmen. Ebenfalls möglich ist der Besuch von Beratungsstellen bzw. Fachstellen für pflegende Angehörige der kirchlichen Träger Diakonie und Caritas oder Selbsthilfegruppen sowie Fortbildungen im Bereich der Pflege. In den Veranstaltungen lernen Angehörige richtige und sachgerechte Grundpflege durchzuführen, aber auch der Umgang mit Stress oder mit schwierigen Situationen wird vermittelt. Zudem ist es möglich, dass pflegende Angehörige einen Erste-Hilfe-Kurs machen können. Daneben können berufstätige Angehörige eine sogenannte Pflegezeit nehmen. Diese ist gesetzlich garantiert und bietet Angehörigen die Möglichkeit, eine Betreuung zu Hause durchzuführen.

An finanziellen Entlastungen ist die steuerliche Geltendmachung in der Einkommensteuererklärung möglich. Seitens der Sozialhilfeträger können pflegende Angehörige auch zusätzliche Hilfen für die Pflegebedürftigen im Sinne von medizinischem Hilfebedarf

bekommen. Eine Pflegefachkraft für einige Stunden kann zudem zur Entlastung der eigenen pflegerischen Tätigkeit beitragen. Darüber hinaus bietet der Staat auch die Möglichkeit, für Angehörige eine finanzielle Unterstützung zu leisten, wenn diese Betroffene zu Hause pflegen. Ist eine Versorgung nur in Teilen notwendig, können haushaltsnahe Dienstleistungen, in Ergänzungen mit der Übernahme durch die Pflege von Angehörigen, diese komplettieren.

Beratungsstellen für pflegende Angehörige:

Beratungen bieten die folgenden Fachstellen für pflegende Angehörige an:

Fachstelle für pflegende Angehörige

Diakonisches Werk
Altdorf-Hersbruck-Neumarkt e. V.
Hirtenbühlstraße 5
91217 Hersbruck
Telefon: 09151 862881
E-Mail: angehoerigenberatung@diakonie-ahn.de
www.diakonie-ahn.de

Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige

Caritasverband im Landkreis Nürnberger Land
Franziska Grashy
Altdorfer Straße 45
91207 Lauf an der Pegnitz
Telefon: 09123 9626822
E-Mail: Franziska.grashy@caritas-nuernberger-land.de

Fachstelle für pflegende Angehörige im Altenhilfeverbund

Altenhilfeverbund Rummelsberg
Franziska Stadelmann
Rummelsberg 46
90592 Schwarzenbruck
Telefon: 09128 502371
E-Mail: fachstelle-pflegende@rummelsberger.net

Pflegeberatung

Mit den Leistungen der Pflegeversicherung haben sich in den letzten Jahren die Rahmenbedingungen für Pflegebedürftige verbessert. Um eine gute Versorgung in vertrauter Umgebung zu gewährleisten, können viele Alternativen und Leistungen genutzt werden. Die Pflegeberatung informiert Sie zu den Dienstleistungsangeboten, Leistungsansprüchen, Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung, zur neuen Pflegereform und zu allen Fragen rund um das Thema Pflege.

INSERENTENVERZEICHNIS

Branche	Kunde	Seite
Augenarztpraxen	Maximilians MVZ Bad Kissingen	37
	Maximilians MVZ Balersdorf	37
	Maximilians MVZ Erlenstegen	37
	Maximilians MVZ Röthenbach	37
	Maximilians MVZ Stein	37
Apotheke	Adler-Apotheke	33
	MEDICON Apotheke Lauf	40
Augenklinik	Maximilians - Augenklinik	37
Bäckerei	Bäckerei Gukkenberger	U4
Bauberatung	Bayerische Architektenkammer – Beratungsstelle Barrierefreiheit	11
Baumpflege	Nürnberger Baumpflege GmbH	2, 21
Bauunternehmen	Manfred Simon Bauunternehmen Eschenbach 805	13
Bestattung	Bestattungen Blank	40
Ergotherapie – Handtherapie	Andreas Hofmann	25
	Ergotherapie & Handtherapie	
Fahrdienst	Handicap Fahrdienst	U3
Geldinstitut	Sparkasse Nürnberg	37
Hörgeräte	Hörwinkel Krieschebuch Hörakustik	U2
Krankenhaus	Krankenhäuser Nürnberger Land GmbH	4
Pflege- und Betreuungsdienst	Bayerisches Rotes Kreuz	2
	Kreisverband Nürnberger Land	
	Caritasverband im Landkreis Nürnberg Land e. V.	2
	Diakonie im Nürnberger Land	2
	Promedica PLUS Fränkische Schweiz	28
	PROMEDICA PLUS Nürnberg-Nord	U2
	Rummelsberger Diakonie	39
	Seniorenbetreuung und -pflege ,bei St. Otto' GmbH	5
	Seniorenzentrum Gottfried Seiler	39
	Stephanushaus	39
Polsterei – Bodenbeläge	Lie Bella exklusive Lebensräume	19
Regiobus	Meidenbauer Regiobus	U3
Reha - Therapie	Reha- und Therapiepraxis Röthenbach	5
Sanitär - Heizung	Ammon Sanitärtechnik	17
	Meisterbetrieb GmbH	
Taxiunternehmen	Burgthann Shuttle	22
	Taxi Andreas	U3
Versicherung	HUK-Coburg	28
Volkshochschule	Volkshochschule Unteres Pegnitztal	34
Zimmerei - Holzbau	Meysel Zimmerei und Holzbau	21

U = Umschlagseite

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



Zeit für Senior*innen, Entlastung für Angehörige. Senioren-Tagespflege und Kurzzeitpflege

Tagespflege

- Den Tag in Gemeinschaft verbringen
- Gemeinsames Essen und Kaffee trinken
- Täglich abwechslungsreiche Aktivitäten
- Ruheraum zum Zurückziehen
- Betreuung von Montag bis Freitag
- Finanzierung: Pflegekasse und Eigenanteil

Kurzzeit- und Verhinderungspflege

- Vollstationäre Pflege im Bedarfsfall
- Zeitlich befristet
- Zum Beispiel, nach einem Krankenhausaufenthalt oder Urlaub der pflegenden Personen.

Stephanushaus

Rummelsberg 46 | 90592 Schwarzenbruck
Telefon 09128 50 23 60
altenhilfeverbund@rummelsberger.net
rummelsberger-diakonie.de/stephanushaus

Seniorenzentrum Gottfried Seiler

Zeidlersiedlung 60 | 90537 Feucht
Telefon 09128 5074020
gottfried@rummelsberger.net
rummelsberger-diakonie.de/gottfried-seiler

Menschen an Ihrer Seite.

Die Rummelsberger

rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe

NOTRUF

NOTRUF-TAFEL

Bei jedem Notruf gilt:

Sprechen Sie bitte deutlich und teilen Sie der Leitstelle Folgendes mit:

- Wer ruft an? (Name, Standort, Telefonnummer)
- Wo ist das passiert? (Ort des Ereignisses, Adresse)
- Was ist geschehen? (Beschreibung des Ereignisses, Verkehrsunfall, Brand, häuslicher Unfall etc.)
- Wie viele Verletzte / Betroffene gibt es? (Zahl der betroffenen Personen, ihre Lage und die Verletzungen)
- Warten Sie auf Rückfragen. Beenden Sie den Notruf bitte erst, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Nach dem Notruf warten Sie bitte das Eintreffen der Rettungskräfte ab, weisen Sie diese bei Bedarf ein und teilen Sie ihnen eventuell wichtige Beobachtungen mit.

Rettungsdienst	112
Polizei	110
Feuerwehr	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Apothekennotdienst	0800 0022833
Giftnotruf Nürnberg	0911 3983478 oder 0911 3982451
Gasnotruf	0800 0979899
Telefonseelsorge	0800 1110111 oder 0800 1110222
Bankkarten-Sperrung	01805 021021
Allgemeine Sperrnummer	116 116



Bestattungen
Blank

Individuelle Bestattungen

Hersbruck 09151 9084555
 Lauf 09123 9808778
 Schwaig 0911 54847238



bestattungen-blank.de

David Blank





Express
Lieferung

Telefonisch oder online bestellt –
bis abends geliefert*



Tel. 09123/82080

www.medicon-shop.de

* Bei regionalen Bestellungen bis 15 Uhr,
Lieferung am selben Tag.

MEDICON Apotheke Lauf
 Marktplatz 50, 91207 Lauf, Inhaberin Theodora Muscat



Unsere Leistungen:

- Gruppen- & Schülerreisen - Vereinsausflüge
- Linien- & Stadtverkehre - Mietwagenfahrten - Patientenfahrservice
- Handicap Fahrdienste - Taxi - & Chauffeurdienste - Flughafentransfer



Meidenbauer
REGIOBUS

09187 - 909595 **TAXI**
Andreas
Ein Unternehmen der Meidenbauer Regiobus GmbH

Handicap
Fahrdienst
Ein Unternehmen der Meidenbauer Regiobus GmbH

Unsere Kontaktadressen:

Meidenbauer Regiobus - Taxi Andreas - Handicap Fahrdienst

Wacholderweg 8, 90518 Altdorf bei Nbg

Tel. Meidenbauer Regiobus: 09187 / 9210325

Tel. Taxi Andreas - Handicap Fahrdienst: 09187 / 909595

www.regiobus.info - www.andreas.taxi

Reisedienst Meidenbauer

Funkenreuther Str. 5, 92281 Königstein

Tel: 09665 / 95043

www.meidenbauer.de





Mit großen Plänen für die Zukunft,
haben wir uns dafür entschieden,
unsere Bäckerei für Sie umzubauen.

Ein kleines modernes Café mit
leckerem Frühstücks Angebot
und verschiedenen Köstlichkeiten
möchten wir Ihnen
Ende dieses Jahres bieten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

