

# Abenteuer Älterwerden



So kann ich bis ins hohe Alter  
selbstbestimmt leben!!



# Grußwort



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

vor Ihnen liegt die Broschüre „Abenteuer Älterwerden“, die von der AG „Generationsübergreifende Zusammenarbeit“ im Bündnis für Familie in Limburg erarbeitet wurde.

Die Infrastruktur unserer Stadt hat sich in den letzten Jahren bereits positiv verändert. Es gibt in allen Stadtteilen und der Kernstadt vielfältige Einkaufsmöglichkeiten für alle Generationen. Kultur und Freizeitangebote werden zahlreich angeboten und auch angenommen.

Der Wunsch vieler unserer Bürgerinnen und Bürger ist es, in ihrem eigenen Wohnumfeld auch bei eingeschränkter Mobilität selbstbestimmt zu leben. Ob Umbau, Möblierung oder Sanitäreinrichtungen, diese Broschüre soll eine Hilfestellung dafür sein, diesen Wunsch umzusetzen. Sie werden viele Tipps und Anregungen finden, die ein selbstbestimmtes Leben in ihrem gewohnten Zuhause ermöglichen.

Darüber hinaus bemühen wir uns, in möglichst viele Stadtteilen Investoren und Betreiber für Seniorenwohnen und -pflege zu gewinnen.

A handwritten signature in blue ink that reads "Martin Richard". The signature is written in a cursive, flowing style.

Martin Richard  
Bürgermeister

# Inhalt

	Seite
1. Zeitgemäße Sichtweise der individuellen Lebensstile und Interessenlagen im Alter	3-4
2. Worauf kommt es bei einer Wohnraumgestaltung an?	5-6
3. „Rat und Hilfe“ für die eigene Wohnung	
3.1 Wichtige Fragen zur privaten Wohnraum-Gestaltung	7
3.2 Empfehlungen bei häuslichen Unfallgefahren	8-9
3.3 Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Anpassung?	10
4. Vorsicht „Nepper, Schlepper, Bauernfänger“ - die Polizei warnt	11-12
5. Finanzierungshilfen für altengerechte Anpassungen	13-15
6. Anhang „Barrierefreie Wohnbeispiele“	16-21

# 1. Zeitgemäße Sichtweise der individuellen Lebensstile und Interessenlagen im Alter

Das „selbständige Meistern“ der eigenen Lebensumstände ist keine Frage des Geburtsdatums, sondern wird vor allem vom Abbau und Verlust von Fähigkeiten und Fertigkeiten bestimmt.

Auch wenn bei den meisten Seniorinnen und Senioren von einem relativ hohen Grad an „Fitness“ auszugehen ist, zeigen sich oft auch beim „dynamischen Rentner“ kleine Einschränkungen, die das Leben im Alter erschweren können.

**Es kommt eben nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden!**

Statistiken sagen aus, dass die meisten Unfälle im Wohnbereich passieren und das besonders häufig bei älteren Mitbürgern. Darum ist es wichtig, in den eigenen vier Wänden Gefahrenquellen und Hindernisse aufzuspüren und zu beseitigen, damit Stürze und Verletzungen vermieden werden können.

# Kommunales Entwicklungskonzept LIMBURG 2020:

Ausgewählte Ergebnisse aus dem Demographiedialog mit der TU Kaiserslautern in 2008 zum Unterthema „Seniorengeeignete Ausstattung/Stärken in der Stadt Limburg“.

- die zentrale Lage
- die hervorragende Verkehrsanbindung im Bereich Strasse/Schiene
- die mittelständische Struktur der Limburger Unternehmen
- ein attraktives Einzelhandelsangebot
- ein hoher Wohnwert, u.a. durch attraktives innerstädtisches Wohnen
- Überschaubarkeit und Kleinräumigkeit
- das attraktive städtebauliche Ambiente (Sehenswürdigkeiten)
- den hohen Erholungswert der Umgebung
- die Flexibilität und Offenheit kommunaler Entscheidungsträger (Trends)

## Bitte beachten:

In dieser Broschüre geht es nicht um „Betreutes Wohnen“ oder Hilfeleistungen über eine Pflegeorganisation, sondern um das „selbständige Meistern“ der täglichen Bedürfnisse in Ihrem gewohnten Umfeld.

## 2. Worauf kommt es bei einer Wohnraumgestaltung an?

Für viele Leser dieser kleinen Broschüre mag es unvorstellbar sein, sein eigenes Lebensumfeld – oder das der Eltern - mit der realistischen Einschätzung des Lebensalters „unter die Lupe“ zu nehmen. Man lebt im JETZT und neigt dazu, künftigen Situationen des Älterwerdens aus dem Weg zu gehen bzw. wichtige Entscheidungen aufzuschieben. Ein Umzug in eine Wohnanlage „Betreutes Wohnen“ wäre die einfachste Lösung.

Ziel dieser Ausarbeitung ist es aber, bestehende „normale“ Wohnungen an die ganz individuellen Bedürfnisse anzupassen, damit der selbständige Haushalt in gewohnter Umgebung aufrechterhalten werden kann. Die Beseitigung von Barrieren und unfallgefährdeten Stellen aller Art sowie kleinere Alltagserleichterungen und auch technische Hilfen bilden den Schwerpunkt der Möglichkeiten für die Planung und Umsetzung einer Anpassung.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Anregungen für Ihre individuelle Wohnraumanpassung. Hier geht es vor allem um kleinere bis mittlere baulich-technische Maßnahmen, die in der Regel unterhalb der Schwelle einer Modernisierung liegen und vor allem Stück für Stück nach Plan umgesetzt werden können.

### Der erste Schritt:

Inspizieren Sie mit einer Person Ihres Vertrauens Ihre Umgebung Raum für Raum, einschließlich Eingangsbereich und Nebenräume, erarbeiten Sie Verbesserungsvorschläge, die Sie je nach Priorität und finanziellen Möglichkeiten abarbeiten. Das macht sicher sogar Spaß!

## 3. „Rat und Hilfe“ für die eigene Wohnung

### 3.1 Fragen zum Wohnumfeld (Infrastruktur)

Noch in den 70er Jahren wollte man den Seniorinnen und Senioren etwas Gutes damit bieten, dass sie im städtischen Umfeld sozusagen „im Grünen“ ihren Lebensabend verbringen können. Das hat sich nicht bewährt, denn unsere älteren Mitbürger wollen Anteil am täglichen Leben ihres Wohnumfeldes haben und noch im hohen Alter ihre täglichen Bedürfnisse alleine regeln.

Aus dieser wichtigen Erkenntnis ergeben sich folgende Fragestellungen:

- Welche Angebote hält meine Stadt für mich bereit?
- Bus- und Bahnangebote von meiner Wohnung aus, sichere Gehwege, Treppen, Unterführungen, mit Rollatoren oder Rollstuhl begehbar u.v.m.
- Wo kann ich in meiner Nähe einkaufen, zum Arzt gehen, Apotheke, Friseur, Fußpflege, Bank, ...
- Welche Notdienste sind schnell verfügbar?  
Pflegedienste, Fahrdienste, Hausnotruf u.v.m.

Erstellen Sie eine Checkliste mit einer Ihnen vertrauten Person. Das ist besonders wichtig, wenn Sie an einen Wohnungswechsel denken, weil beispielsweise das eigene Haus zu groß und der Garten zu einer großen Belastung wird.



## 3.2 Empfehlungen bei häuslichen Unfallgefahren:

- A) **Ausstattungsveränderungen**
- im Badezimmer
  - im Wohn- und Schlafbereich (Sitzhöhe)
  - in der Küche
  - Fußbodenbeläge (Teppiche rutschfest?)
  - optimale Beleuchtung
- B) **Hilfsmiteileinsatz**
- im Bad (Halterungen etc.)
  - Geh- und Stehhilfen
  - standfeste Trittleiter
  - Schwellen überbrücken, Türfeststeller
  - in Küche und Haushalt
  - Notrufsystem
- C) **Bauliche Maßnahmen**
- Umbau/Einbau Dusche
  - Türverbreiterung
  - Zimmer umbauen
  - Erreichbarkeit der Wohnung verbessern (Treppenlift u.a.)
  - rollstuhlgerechter Umbau

## Tipps zur Verhinderung von Stürzen:

- Stärken Sie Ihre Muskelkraft und verbessern Sie Ihr Gleichgewicht durch körperliche Bewegung (Gymnastik) und gezielte Übungen
- Lassen Sie regelmäßig Ihre Augen überprüfen
- Tragen Sie Hüft-/Knieprotektoren, wenn Sie besonders sturzgefährdet sind
- Achten Sie auf Ihr Schuhwerk
- Berichten Sie Ihrem Hausarzt von jeder Gleichgewichtsstörung oder Stürzen
- Achten Sie auf gesunde Ernährung und Hygiene

### 3.3 Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Anpassung?

Häufig ist eine barrierefreie Umgestaltung erst aus medizinisch bedingten Zwängen unumgänglich. Die Fachleute empfehlen, spätestens ab dem 60. Lebensjahr seniorengerechtes Wohnen in die weitere Lebensplanung einzubeziehen. Zum Beispiel dann, wenn man umzieht oder Umbauten und Neuanschaffungen plant.

#### Was die Statistiken sagen:

Die erhaltene bzw. verbesserte Selbständigkeit durch Anpassungsmaßnahmen hatte nach Ergebnissen aus NRW zur Folge, dass in 60% der Fälle ein akutes Unfallrisiko beseitigt und in 17% der Beratenen eine Pflegeheimweisung vermieden werden konnte. In nur 11% der Fälle konnte ein Umzug nicht vermieden werden.

## 4. „Nepper, Schlepper, Bauernfänger“ – die Polizei warnt

Viele unangenehme Beispiele können wir täglich der Presse entnehmen, um deutlich zu machen, mit welchen Tricks Geld aus den Taschen älterer Bürgerinnen und Bürger gezogen wird.

1. Mit angeblich erfreulichen Ankündigungen melden sich dubiose Firmen am Telefon wie „Sie haben gewonnen“ oder „Kostenlose Reise“. Häufig werden meistens gerade Senioren bei gewonnenen Reisen über den Tisch gezogen, dann stellt sich heraus, ein „kostenloser Wäschetrockner“ ist eine Wäscheleine, Wurstpaket stellt sich als Dosenfleisch heraus. Nun, nimmt man solche Angebote ernst, hat man im besten Fall nur einen verlorenen Tag.

2. Ebenso am Telefon bevorzugte Praxis ist es, Senioren für dubiose Lotterien zu werben und zu einer Zahlung per Abbuchung zu überreden. Verboten ist diese Werbung per Telefon, aber viele ältere Menschen vermuten bei der besonders freundlichen Ansprache keine Hinterlist. Am Telefon grundsätzlich keine persönlichen Daten preisgeben.

3. Zur Gefahr in der eigenen Wohnung werden oft unbekannte freundliche Menschen, die um ein Glas Wasser oder um Stift und Papier bitten. Damit verschaffen sie sich den Zutritt zu ihrer Wohnung. Das Opfer wird abgelenkt und ein Komplize sucht nach Wertgegenständen. Nie sofort die Haustür öffnen, sondern immer erst die Sprechanlage betätigen oder Tür nur mit einer Sperrkette öffnen und dann entscheiden.

4. Keine Verträge an der Haustür machen. Wenn möglich, notwendige Verträge über einen Dritten auf Richtigkeit bzw. Notwendigkeit prüfen lassen.

5. Beim Spaziergang in der Stadt sind Seniorinnen und auch Senioren besonders gefährdet, etwa beim Handtaschenraub. Dagegen kann man sich auf offener Strasse nur sehr schwer schützen, auch um Stürze zu vermeiden. Geld und andere Wertsachen daher auf jeden Fall versteckt am Körper tragen und die Handtasche unter Umständen loslassen.

## 5. Finanzierungshilfen für altengerechte Anpassungen

### In Hessen verfügbare Hilfen:

#### **Behindertengerechter Umbau von selbstgenutztem Wohneigentum**

##### Antragstellung:

WI Bank -Wirtschafts- u. Infrastrukturbank Hessen  
Hr. Glasmer -2587  
60297 Frankfurt am Main  
Tel: (069) 9132-01

#### **Modernisierung von Gebäuden**

##### Antragstellung:

Hessisches Ministerium für Umwelt, Energie, Landwirtschaft und Verbraucherschutz  
Mainzer Str. 80  
65189 Wiesbaden  
Tel: (0611) 815-0

## In Deutschland verfügbare Hilfen:

### **KfW-Energieeffizient Sanieren - Zuschuss (430)**

#### Antragstellung:

KfW Förderbank  
Palmengartenstr. 5-9  
60325 Frankfurt am Main  
Tel: (01801)335577

### **KfW-Kommunal Investieren (148)**

#### Antragstellung:

KfW Förderbank  
Beratungszentrum Berlin  
Behrenstr. 31  
10117 Berlin  
Tel: (01801) 3355770

### **Steuerbonus für Handwerkerleistungen**

#### Antragstellung:

Informationen erhalten Sie bei Ihrem zuständigen  
Finanzamt

## **Pflegeversicherung**

Auch die Pflegeversicherung beteiligt sich bis zu einer Höchstsumme von 2.557 € an baulichen Maßnahmen wie einer Verbreiterung der Türen fest installierten Rampen oder Treppenliften. Allerdings muss Pflegebedürftigkeit (min. Stufe 1) bereits vorliegen.

## **Krankenkasse**

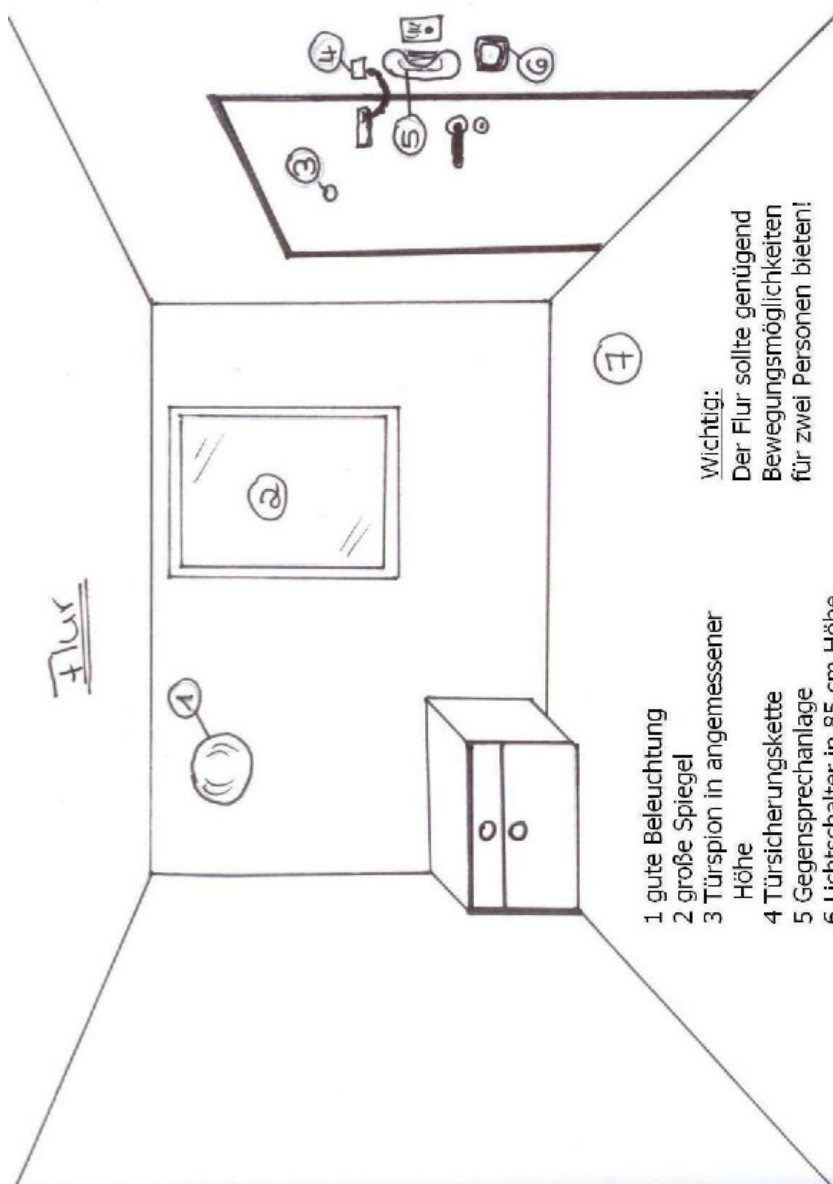
Kleine Maßnahmen wie der Einbau von Haltegriffen und Ähnliches werden auch von den Krankenkassen übernommen.

## **Sozialamt**

Seit 2005 beteiligt sich auch das Sozialamt an altengerechten Umbauten. Es muss Bedürftigkeit vorliegen!



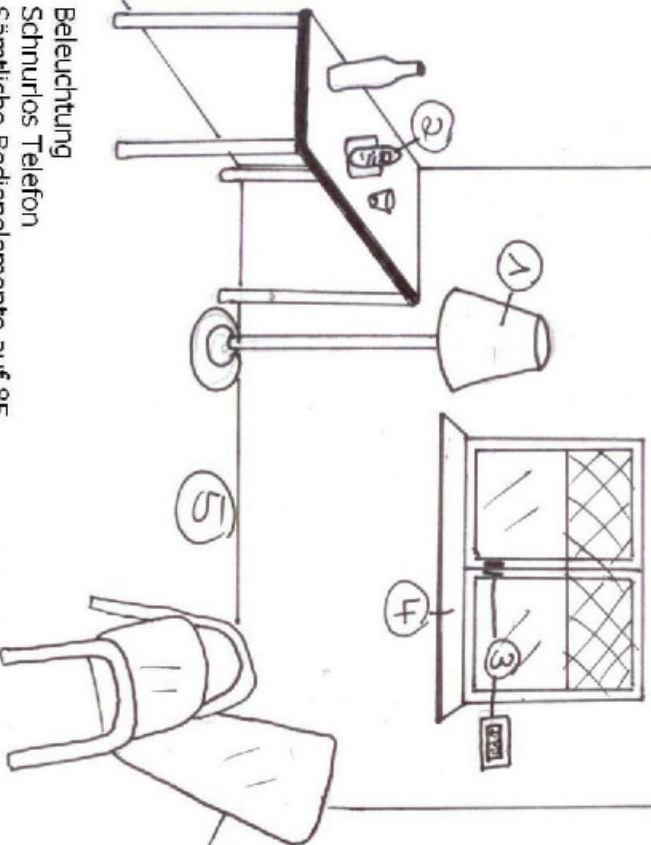
## Barrierefreie Wohnbeispiele:



- 1 gute Beleuchtung
- 2 große Spiegel
- 3 Türspion in angemessener Höhe
- 4 Türsicherungskette
- 5 Gegensprechanlage
- 6 Lichtschalter in 85 cm Höhe
- 7 rutschhemmender festverlegter Bodenbelag

Wichtig:  
Der Flur sollte genügend Bewegungsmöglichkeiten für zwei Personen bieten!

## Wohnzimmer



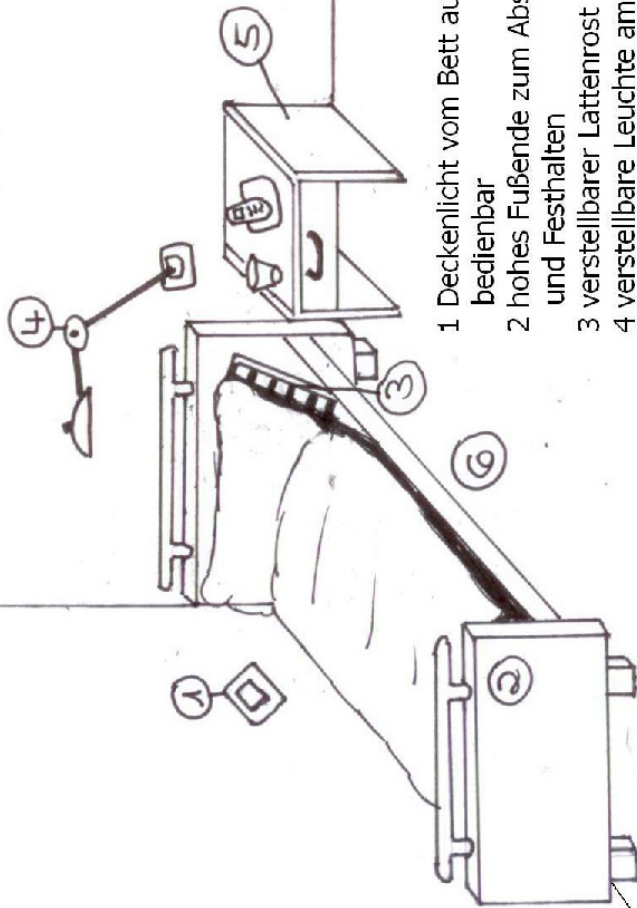
- 1 Beleuchtung
- 2 Schnurlos Telefon
- 3 Sämtliche Bedienelemente auf 85 cm Höhe (Schalter, Fensteröffner)
- 4 Fensterbrüstung max. 60 cm hoch
- 5 Fest verlegte Bodenbeläge

### Wichtig:

Zu viele Möbel schränken die Bewegungsmöglichkeiten ein. Gutes Licht sorgt für Wohlbefinden und hilft Unfälle zu vermeiden.

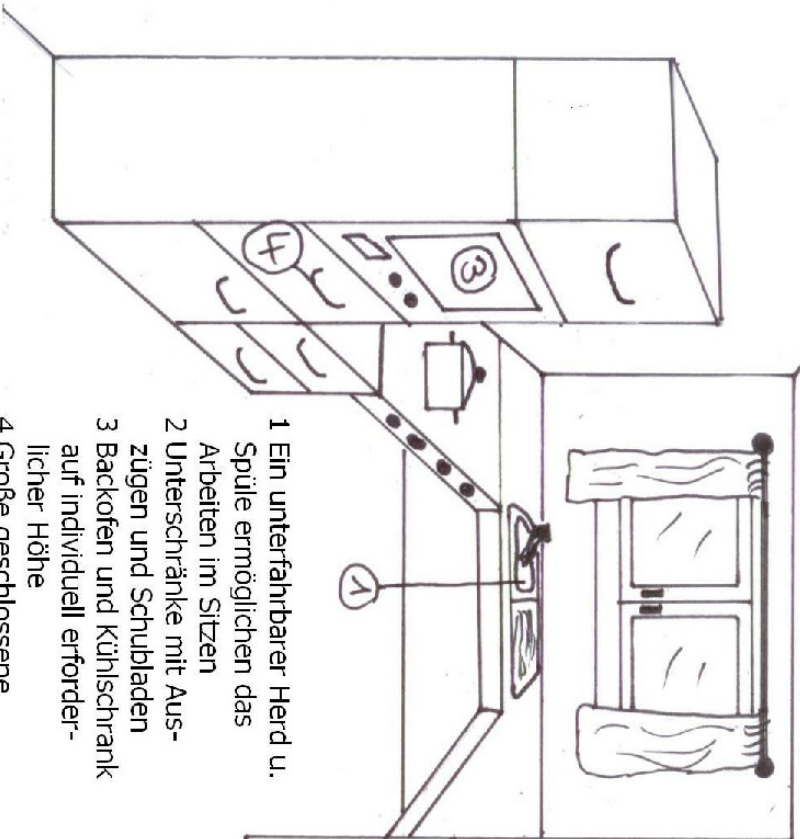
## Schlafzimmer

Wichtig:  
Der freie Zugang zum  
Bett ist ebenso wichtig  
wie die richtige Höhe  
der Liegefläche!

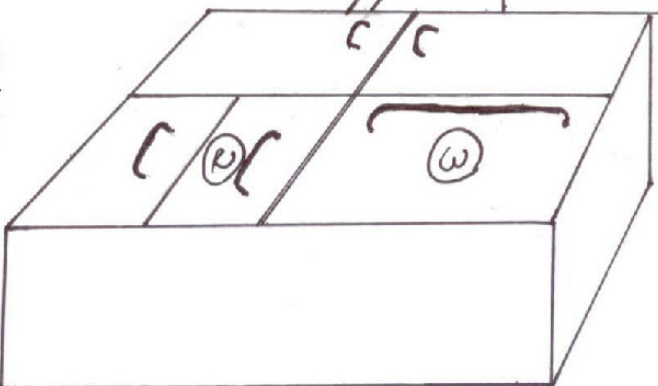


- 1 Deckenlicht vom Bett aus bedienbar
- 2 hohes Fußende zum Abstützen und Festhalten
- 3 verstellbarer Lattenrost
- 4 verstellbare Leuchte am Bett
- 5 Ablage für Wasser, Telefon, Medikamente, ...
- 6 Bequemes Bett, hohe Liegefläche

# Küche



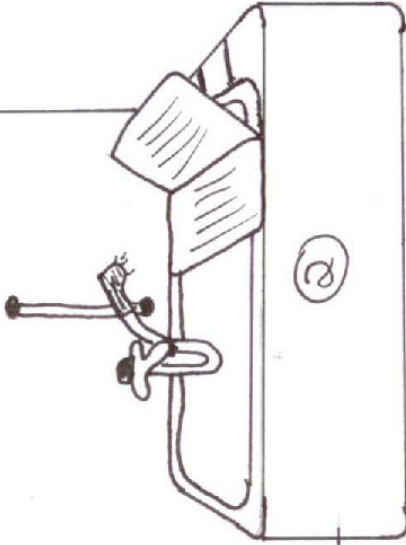
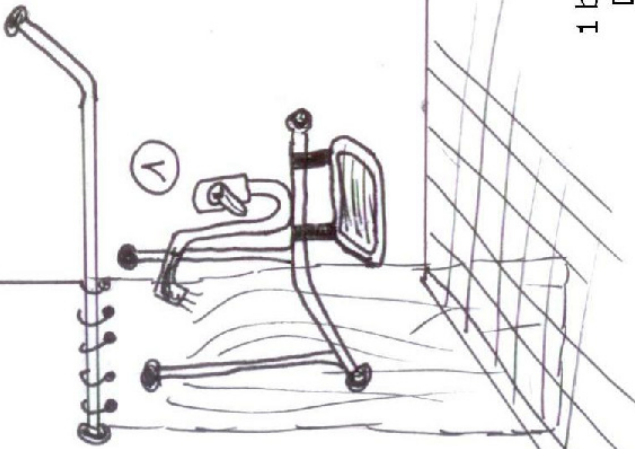
- 1 Ein unterfahrbarer Herd u. Spüle ermöglichen das Arbeiten im Sitzen
- 2 Unterschränke mit Auszügen und Schubladen
- 3 Backofen und Kühlschrank auf individuell erforderlicher Höhe
- 4 Große geschlossene Beschläge an den Türen u. Schubladen ersparen Kraft



## Wichtig:

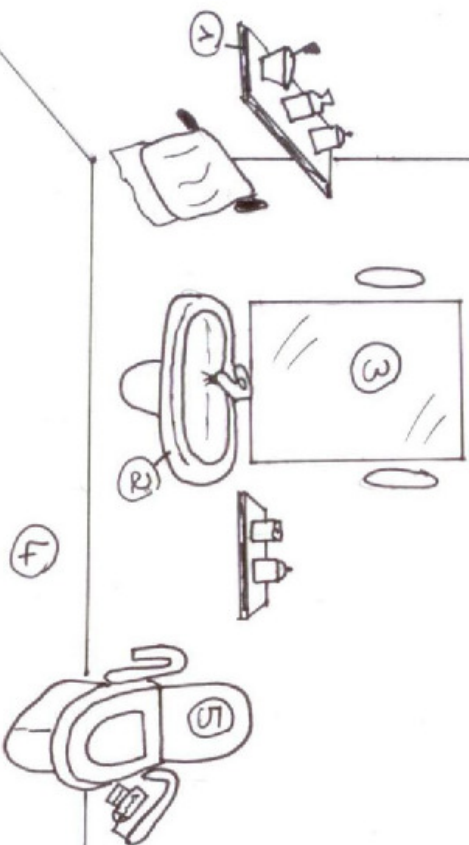
Die richtige Anordnung der Küche erspart belastendes Strecken und Bücken

Bad



- 1 bodengleiche Dusche mit  
Duschvorhang
- 2 Badewanne mit Badewannenlift

## Bad



- 1 ausreichende Ablagen in Griffhöhe
- 2 Waschbecken mit Flachaufputzsyphon  
(Beinfreiheit)
- 3 großer Spiegel, auch für die Benutzung im Sitzen geeignet
- 4 Bewegungsfläche ca. 120 x 120 cm
- 5 Toilettensitzerhöhung mit Arm- und Papierhalter



Impressum:

Magistrat der Kreisstadt  
Limburg a. d. Lahn  
- Amt für soziale Betreuung -  
Werner-Senger-Str. 10  
65549 Limburg a. d. Lahn



Gestaltung: Magistrat der Kreisstadt Limburg  
Auflage: 2.000 Exemplare  
Stand: September 2010