

„Hilfreiche Tipps zur barrierefreien Gestaltung der Wohnung“

Eine Reihe von praktischen Maßnahmen in den eigenen vier Wänden lassen sich meist leicht und ohne großen Aufwand umsetzen. Gehen Sie gedanklich Ihren Tagesablauf durch und überlegen Sie, auf welche Hindernisse Sie während des Tages in Ihrer Wohnung stoßen und was Ihnen Probleme bereitet. Viele Hindernisse in Ihrer Wohnung können Sie mit etwas Geschick oder der Hilfe eines qualifizierten Handwerkers rasch und kostengünstig beseitigen.

➤ **Das können Sie alleine tun ...**

- Trennen Sie sich von überflüssigen Einrichtungsgegenständen und teilen Sie die Zimmer neu auf.
- Stellen Sie Möbel um, damit alle Einrichtungsgegenstände und Fenster leicht zugänglich sind.
- Sorgen Sie für rutschfeste Bodenbeläge und befestigen Sie Teppichläufer, um Stolperfallen zu vermeiden.
- Stellen Sie eine stabile Sitzgelegenheit für das An- und Ausziehen von Schuhen bereit.
- Ein rutschtoter Duschhocker zum Hinsetzen erleichtert das selbstständige Duschen und mindert das Unfallrisiko.

➤ **Dafür benötigen Sie die Hilfe von Familie, Freunden oder Nachbarn ...**

- Montieren Sie Holzklötze unter dem Sofa, Sessel oder Bett, um die Sitzfläche auf mindestens 60 cm zu erhöhen – das erleichtert das Aufstehen und das Hinsetzen.
- Befestigen Sie beidseitige Handläufe im Treppenhaus.
- Haltegriffe erleichtern das Aufstehen und Hinsetzen in der Badewanne und bieten zusätzliche Sicherheit.
- Ersetzen Sie herkömmliche Einlegeböden in Oberschränken durch Glasböden und verschaffen sich so einen leichten Überblick in die oberen Fächer.

➤ **Dafür benötigen Sie einen professionellen Handwerker ...**

- Verlegen Sie häufig gebrauchte Steckdosen in eine bequeme Greifhöhe von mindestens 70 cm. Das erleichtert Hausarbeiten, wie beispielsweise Staubsaugen.
- Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, lässt sich ein Teil der Arbeitsplatte in der Küche tiefer montieren und durch das Entfernen von Unterschränken Beinfreiheit schaffen. So können Sie auch im Sitzen kochen.

„Hilfreiche Tipps zur barrierefreien Gestaltung der Wohnung“

➤ Größere bauliche Maßnahmen gezielt planen

Manchmal werden kleine Maßnahmen nicht ausreichen, damit Sie weiterhin selbstständig in Ihrer Wohnung leben können. Bauliche Veränderungen können notwendig werden, beispielsweise weil Sie Stufen nicht mehr überwinden können oder das Bad nicht mehr selbstständig nutzen können. Ein leichter und sicherer Zugang zum Haus kann z. B. durch eine angebaute **Rampe** ermöglicht werden. Innerhalb der Wohnung verbessern mobile oder fest installierte Rampen die Bewegungsfreiheit und den Zugang in alle Räume. Wenn die baulichen Gegebenheiten es zulassen, kann ein **Treppenlift** eingebaut werden. Wenn solche Umbauten nicht möglich sind, gibt es mobile Treppensteighilfen wie Treppenraupen und Treppenrollstühle, die als Hilfsmittel anerkannt sind und auch gemietet werden können. Durch **Bodenerhöhungen** oder den Anbau einer Zwischenstufe können hohe Schwellen zum Balkon überwunden werden.