







EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN

Maßnahmen zur Wohnungsanpassung im Landkreis Sonneberg



96355 Tettau • Telefon 0 92 69 / 9 86 91 80 • Fax 0 92 69 / 9 86 91 82 Mail: pflegeohnegrenzen@gmail.com • Web www.pflegedienst-tettau.de

KRESGE – Wohnen im Herzen der Stadt Sonneberg

Senioren-Apartments mit Betreuung sowie eine Wohngemeinschaft für drei Personen

Voller Stolz haben wir das geschichtsträchtige Kresge-Gebäude nach aufwändiger Sanierung für Sie eröffnet: Ein 1 – 2-Raum-Apartment bietet Ihnen die Möglichkeit, bei voller Selbstständigkeit altersgerecht zu wohnen - bei einer Verschlechterung der gesundheitlichen Situation kann unser Kooperationspartner - die Diakonischen Sozialen Dienste Sonneberg – für Ihre Pflege sorgen.

Ausstattung Wohnraum:

- · Badezimmer: Waschbecken, höhere Toilette, ebenerdige Dusche
- Mitnahme eigener Möbel
- · Anschlüsse für Küche vorhanden
- · Anschlüsse für Waschmaschine vorhanden
- · eigener Kellerraum pro Wohneinheit

Ausstattung Haus:

- Praxis mit mehreren Hausärzten im Erdgeschoss
- Pflegepension mit Rund-um-die-Uhr-Betreuung
- Aufzug
- Snoezeleraum
- Ergotherapieraum
- Dachterrasse
- Begegnungsstätte "Turmzeit"
- Rollstuhlabstellraum

Umfassende Service-, Therapie- und Freizeitangebote

Gustav-König-Straße 10 | 96515 Sonneberg **ANSPRECHPARTNER: Frau Lang** Wohnungsbau GmbH Sonneberg Telefon: 03675 889-29



Facharztzentrum üBAG

Gemeinsam für Ihre Gesundheit im Raum Sonneberg, Coburg und Suhl

Ihre Fachärzte unter einem Dach:



Dr. med. Christian Franke, MHBA Dr. med. Jacqueline Franke Ärztlicher Leiter, geschäftsführender Gesellschafter, Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, Allergologie, Schlafmedizin, Tumortherapie







Dr. med. Claudia Bauer Fachärztin für Innere Medizin, Palliativmedizin, Schlafmedizin









Facharzt für Innere Medizin, Pneumologie, Palliativmedizin

Dr. med. Robert Liebermann







Geschlechtskrankheiten, Allergologie **Christian Muffel**

Allgemeinmedizin

Facharzt für



Gustav-König-Str. 17 96515 Sonneberg Tel: 03675 8944-0

Gustav-König-Str. 10-12 Bahnhofsplatz 6 96515 Sonneberg Tel: 03675 8944-80

96450 Coburg Tel: 09561 35404-0 Tel: 03681 722022

Friedrich-König-Str. 14 98527 Suhl www.faz-sonneberg.de info@faz-sonneberg.de info@faz-coburg.de info@faz-suhl.de

Grußwort des Landrats

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger, liebe Leserinnen und Leser.

in ganz Deutschland ist unsere Gesellschaft im Wandel. Auch im Landkreis Sonneberg nimmt der Anteil der älteren Menschen zu. Diesem tiefgreifenden Veränderungsprozess tragen wir als Landkreis Sonneberg mit unserer breiten Daseinsfürsorge in vielerlei Hinsicht Rechnung – zum Beispiel durch die von uns forcierte örtliche Teilhabeplanung oder auch durch das Modellvorhaben "Langfristige Sicherung von Versorgung und Mobilität im ländlichen Raum". Jenseits dessen ist es uns wichtig, unseren älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern sowie ihren Angehörigen wertvolle Informationen an die Hand zu geben, um die eigene Lebenssituation selbstständig zu verbessern. Leitgedanke ist hierbei, dass unsere Seniorinnen und Senioren unter Nutzung baulicher wie technischer Hilfsmittel so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden selbstbestimmt leben können.



Genau aus diesem Ansinnen heraus entstand in unserem Amt für Teilhabe und Soziales die Initiative, die vorliegende Broschüre aufzulegen. Gemeinsam mit dem Mediaprint Infoverlag haben wir daher diesen umfassenden Ratgeber für unsere ältere Bevölkerung und ihre Angehörigen erarbeitet. Unsere Publikation "Ein Leben lang zu Hause – Maßnahmen zur Wohnungsanpassung" bündelt wesentliche Informationen und Tipps, die das Älterwerden erleichtern sollen. So berät der Leitfaden ausführlich zur Wohnungsanpassung und -beratung im Alter und bei körperlicher Einschränkung und informiert über nützliche Alltagshilfen, Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten, Notrufe sowie über die Sicherung von Haus und Wohnung.

Die Broschüre wird kostenlos über das Landratsamt, die Rathäuser, die Wohlfahrtsverbände sowie die Seniorenpflegeheime und -begegnungsstätten verteilt. Zusätzlich wird der gesamte Ratgeber online zugänglich sein.

Ich hoffe sehr, dass wir mit dem Leitfaden möglichst vielen Menschen wertvolle Hinweise geben können, die Ihnen im Heute wie im Morgen für Ihre Lebensplanung dienlich sind. Insofern wünsche ich viel Freude beim Lesen und verbleibe

mit freundlichen Grüßen

Landrat

Hans-Peter Schmitz

Inhaltsverzeichnis



Grußwort	1
Allgemeine Einführung	3
Barrierefreies Wohnen	3
Wohnungsanpassung	
Rundgang durch die Räume	4
1) Eingang, Treppenhaus und Flur 2) Küche	6
3) Bad, WC	8
4) Wohnzimmer	10
5) Schlafzimmer	12
6) Balkon, Garten	13
Die Kunst, den Alltag allein zu meistern	14
Nützliche Hilfsmittel/technische Alltagshilfen Alter und Technik	14 15
Alternative Wohnformen	17
Checkliste "Ein Leben lang zu Hause wohnen"	20
Wohnungsanpassung bei Demenz	23
Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	25
Sicherheit im häuslichen Umfeld	28
Sicherung von Haus und Wohnung	27
Beratung durch die Polizei	28
Wichtige Ansprechpartner, Internet-Adressen	29
Selbsthilfegruppen im Landkreis	30
Sturzunfälle sind vermeidbar	31
Hilfe und Unterstützung	32
Alle Pflege-Leistungen im Überblick	32
Pflegearten	33
Finazielle Hilfen für pflegende Angehörige Pflegeberatung	34 34
Branchenverzeichnis	36
Notruftafel	U3

DER DIENSTLEISTUNGSPROFI

Am Lindenbach 29 • 96515 Sonneberg

MICHAEL BUTZ

SERVICE & DIENSTLEISTUNGEN

Wir unterstützen Sie im Herbst des Lebens







- Hausmeisterservice
- Garten- und Landschaftspflege
- Entrümpelungen

Service & Dienstleistungen Michael Butz

Telefon: +49-3675-401920 Telefax: +49-3675-401921 E-Mail: info@butz-son.de Web: www.d-mv24.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 Wohnungsanpassung ist in erster Linie der Erhalt oder die Wiedergewinnung der eigenständigen Lebensführung sowie die Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität.

Barrierefreies Wohnen

Unter "Barrierefreiheit" versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf, 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 für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Fahrstühle als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben. Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können.

Wohnungsanpassung

Eine Wohnungsanpassung soll Ihnen oder Ihren Angehörigen das selbstständige Leben in Ihrem Zuhause erleichtern, sowohl im Alter als auch bei Behinderung oder Pflegebedürftigkeit. In manchen Lebenssituationen, zum Beispiel beim Eintreten von Pflegebedürftigkeit, wird das selbstständige Leben in der eigenen Wohnung zur Herausforderung. 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. Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, sollten Sie 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.

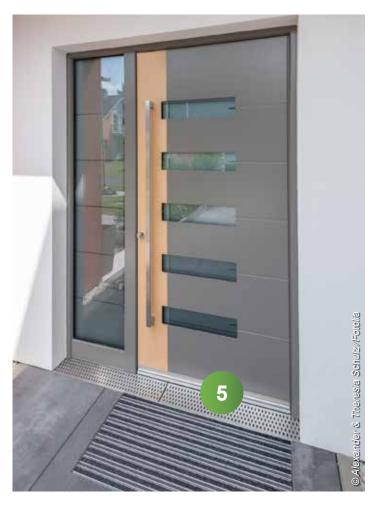
Hierzu soll Ihnen die vorliegende Broschüre einige Anregungen geben.

Der folgende "Rundgang" durch die verschiedenen Räume eines Haushalts zeigt, 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 vorgestellt wird.

1) Eingang, Treppenhaus und Flur

- Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr.
- Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Wetterschutz und verringert bei Nässe die Rutschgefahr.
- Eine **beleuchtete Klingel** ist hilfreich, damit es nicht zu Verwechslungen zwischen der Klingel und den Lichtschaltern kommt.
- Der **Türspion** sollte nicht zu hoch sein, eventuell zwei Türspione in unterschiedlicher Höhe einbauen lassen (zum Beispiel 1,20 m und 1,60 m).
- Durch die Grundierung von **Türschwellen** werden mögliche Stolperfallen behoben.







- 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 cm.
- Bei einer Gehbehinderung empfiehlt es sich, einen **Treppenlift** einbauen zu lassen.
- Beleuchtete Handläufe erhöhen die Sicherheit in dunklen Fluren
- Sitzgelegenheiten und Abstellflächen im Eingangsbereich ermöglichen Ruhepausen.
- Leuchtende Lichtschalter können auch im Dunkeln problemlos bedient werden.
- Glatte **Treppenstufen** können schwerwiegende Stürze verursachen. Deshalb ist es ratsam, Treppen, Stufen und Podeste mit selbstklebenden Anti-Rutsch-Belägen **rutschfest** zu machen.







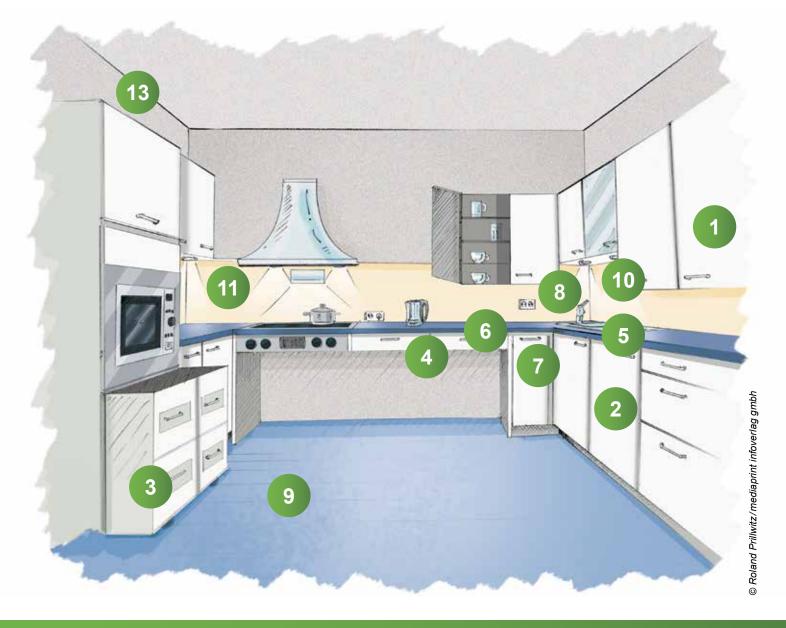
2) Küche

- Senken Sie **Hängeschränke** so ab, dass Sie den Inhalt ohne sich zu strecken entnehmen können.
- Planen Sie einen gut erreichbaren Platz für die **Lagerung** von Vorräten und Behältern ein. Räumen Sie eventuell den Inhalt der Oberschränke um.
- Bauen Sie **Unterschränke** mit Auszügen und Schubladen ein.
- 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.

- Schaffen Sie auf den **Arbeitsflächen** genug Platz zum Arbeiten ebenso im Bereich des Spülbeckens.
- 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.
- 9 Rutschfester **Bodenbelag** sorgt für mehr Standfestigkeit.

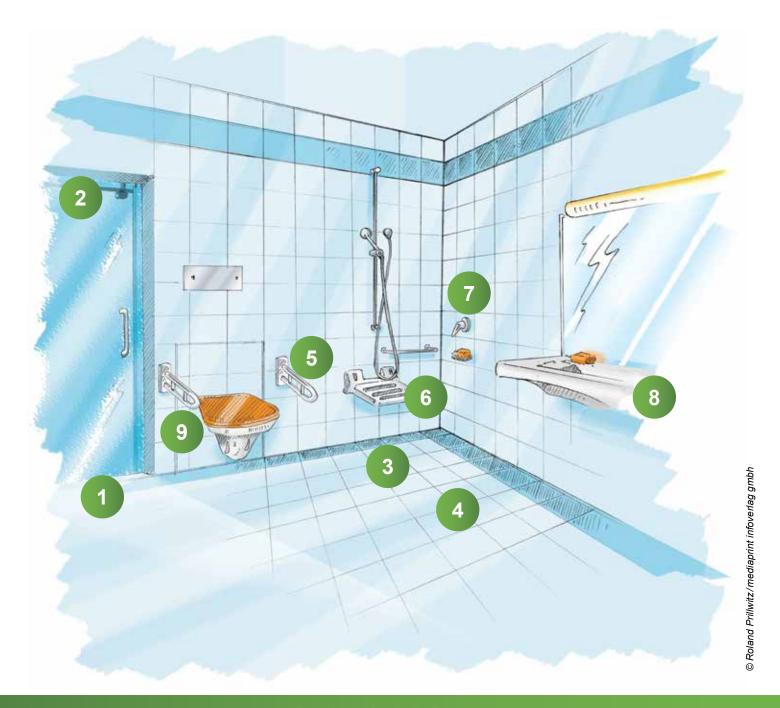
- Runden Sie spitze und gefährliche Möbelkanten ab.
- Gute **Lichtquellen** entspannen die Augen und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.
- Spezielles **Geschirr** und Besteck erleichtern das Essen und Trinken: Besteck mit Fingergriffmulden, Kombination aus Gabel und Messer, gewinkeltes Besteck, rutschfeste Unterlagen, Deckelöffner usw.
- Damit die Küche **geräumiger** ist, sollten Sie sich auf wenige, nützliche Möbel beschränken.
- Ein Handbesen und eine Kehrschaufel mit langem Griff ermöglichen das Kehren ohne sich zu bücken.





3) Bad, WC

- Ein ausreichend breiter Zugang **ohne Schwelle** ermöglicht es Ihnen, problemlos ins Bad zu gelangen.
- Nach außen schwingende Türen ermöglichen Helfern oder Angehörigen mühelos, gestürzte Personen zu erreichen.
- Eine **bodengleiche** Dusche erleichtert die Nutzung der Duschkabine/des Duschbereiches und reduziert das Stolperrisiko.
- Kleine oder **rutschhemmende Fliesen** bzw. Fußböden verringern die Gefahr des Ausrutschens.
- Gut erkennbare, stabile **Haltegriffe** und Stützstangen sorgen für mehr Sicherheit.
- Eine **Sitzgelegenheit** vor dem Waschbecken sowie ein **Duschhocker** in der Duschkabine erleichtern den Wasch-/Duschvorgang.
 Deshalb ist es ratsam, Unterbauten am Waschbecken zu entfernen.

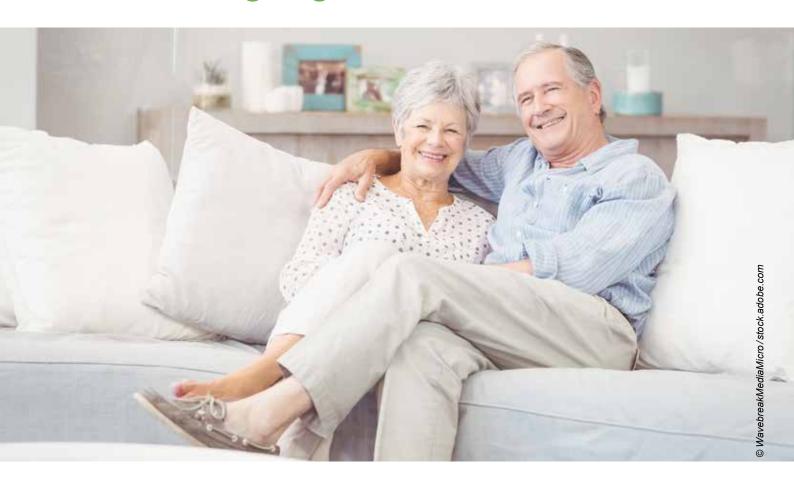




- **Einhebelarmaturen** sind leichter zu bedienen.
- Ein höhenverstellbares Waschbecken lässt sich individuell anpassen.
- Eine individuell **angepasste Höhe** der Toilette sowie Haltegriffe an der Wand können das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern.
- Verstellbare Spiegel erleichtern die Körperpflege.
- Ein **Badewannenlift** oder ein **Badebrett** helfen beim Ein- und Aussteigen ohne fremde Hilfe.
- Heizkörper können auch als **Handtuchhalter** genutzt werden.
- Das Anbringen einer kleinen Rampe. Griffe in Reichweite erleichtern außerdem das Baden oder Waschen am Waschbecken.
- Bauen Sie für den Notfall eine **Notrufanlage** oder Inaktivitätserkennung ein.
- 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.









4) Wohnzimmer

- Genügend **Bewegungsfreiheit** steigert die Lebensqualität, zum Beispiel durch das Entfernen von überflüssigen Möbeln.
- Paltbare **Gehgestelle (Gehbank)** bieten festen Halt und ermöglichen eine sichere Fortbewegung innerhalb der Wohnung.
- Elektrische **Rollläden** öffnen und schließen automatisch und erfordern kaum Kraftaufwand.
- Schaffen Sie sich **Sitzmöbel** in geeigneter Höhe an oder passen Sie diese durch Holzklötze vom Schreiner an.
- Um auch im Sitzen einen guten Blick aus dem Fenster zu haben, sollten **Fenster-brüstungen** eine Höhe von maximal 60 cm haben.
- Aufstehsessel sind bequem und unterstützen das Aufstehen.

- **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.
- Bedienungselemente, wie zum Beispiel Lichtschalter, Steckdosen etc. sollten in einer Höhe von 85 cm angebracht oder individuell an die geeignete Höhe anpasst werden.
- Fernbedienung und Telefon mit **großen**Symbolen erleichtern die Nutzung.
- 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.
- Lassen Sie leuchtende **Lichtschalter** einbauen, die gut erreichbar sind. Eventuell können auch Bewegungsmelder installiert werden.





5) Schlafzimmer

- Lichtschalter sollten auch vom Bett aus erreicht werden können.
- Für den nächtlichen Weg zur Toilette wären Nachtlichter hilfreich für die Orientierung im Dunkeln (eventuell **Bewegungsmelder**).
- Eine individuell **angepasste Höhe** des Bettgestells oder eine erhöhte Matratze erleichtert das mühelose Aufstehen (eventuell verstellbare Kopf- bzw. Fußteile).
- Das Bett sollte von drei Seiten zugänglich sein, um Platz für notwendige Pflegemaßnahmen zu haben.
- Sinnvoll wäre ein **zweiter Telefon- anschluss**. Neben dem Bett sollte genug
 Platz für das Telefon bzw. den Hausnotruf
 vorhanden sein.

- Ein **Nachttisch auf Rolle**n kann immer in die richtige Position gebracht werden.
- 7 Elektrische Pflegebetten sind komfortabel und erleichtern bei Bedarf die Pflege.
- Eine **Zeitschaltuhr**, um Jalousien oder Rollläden täglich zu einer fest programmierten Zeit automatisch zu öffnen oder zu schließen, ist sinnvoll.
- Schaffen Sie genügend Bewegungsfreiheit und Stützmöglichkeiten.
- Stolperfallen wie Teppichkanten sollten vermieden werden.

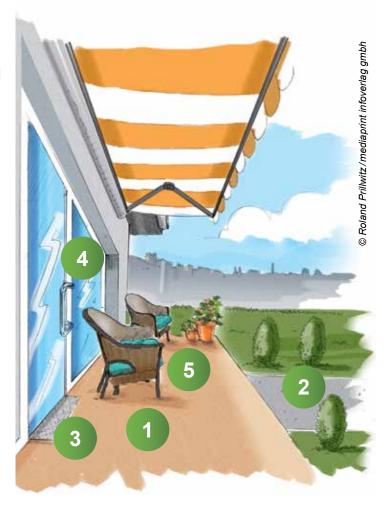






6) Balkon, Garten

- Ein rutschfester und ebener **Bodenbelag** hilft dabei, Stürze zu vermeiden.
- 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.
- Ein stabiler **Haltegriff** neben der Balkonoder Terrassentür hilft beim Überwinden von Türschwellen.
- Stühle und **Sitzmöglichkeiten** bieten ausreichende Erholungsmöglichkeiten.
- Falls ein schwellenloser Übergang nicht möglich ist, können **Rampen** und Plattformlifte helfen, Stufen zur Terrasse oder zum Garten zu überwinden.
- **Solarlampen** sorgen für ausreichend Beleuchtung im Garten.
- Ein **fahrbarer Gartensitz** ermöglicht komfortables Sitzen und Knien während der Gartenarbeit.



Die Kunst, den Alltag allein zu meistern

Nützliche Hilfsmittel/ technische Alltagshilfen

Neben Umbaumaßnahmen können kleine Hilfsmittel den Alltag erheblich erleichtern. 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, Flaschenöffner, spezielles Besteck, rutschfeste Unterlagen oder eine Greifzange sind weitere Beispiele für kleine Helfer. Eine bewährte für den häuslichen Gebrauch ist, dass genug Bewegungsfläche vorhanden ist.

Um die Kleidung schnell und bequem auf erreichbare Höhe zu bringen, kann ein elektrischer

Gehhilfe ist zum Beispiel der Rollator, von dem es auch eine klappbare Variante gibt. Voraussetzung

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 an der Duschwanne 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-Unterdusche und Warmluft-Trocknung. Auch ein Badewannenlifter oder eine Toilettensitzerhöhung sind nützliche Hilfsmittel für die tägliche Körperpflege.

Ein technisches Hilfsmittel ist die Funk- bzw. Wohnumfeldsteuerung, mit der Sie durch Sprachbefehle Beleuchtung, Jalousien, Heizung, Türsprechanlage und alle möglichen HiFi-Anlagen bedienen können. Das Bedienen des Telefons lässt sich mit einer größeren Tastatur, einem Hörverstärker und einer Freisprecheinrichtung um einiges vereinfachen. Ebenso gibt es Hörverstärker für die Türklingel.

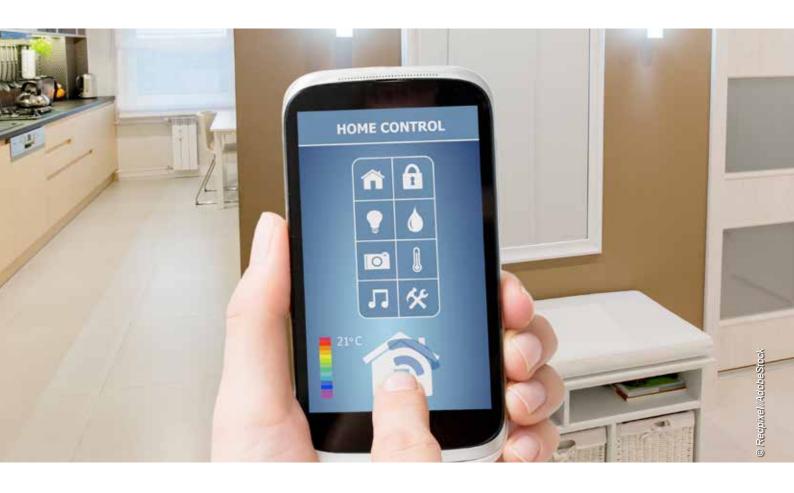
Sicherheit in Notsituationen kann ein Hausnotruf bieten, der sich als Armband oder Halsband immer in Ihrer Greifnähe befindet. Neben dem Hausnotruf gibt es auch den Notruf für unterwegs, ob über Handy, Armbanduhr oder andere Geräte.

Es gibt eine große Anzahl spezieller technischer Hilfsmittel für Menschen mit einer Hörbehinderung (Rauchmelder, Ruftonverstärker, spezielle Wecker usw.). Weitere Ideen, mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, erfahren Sie bei einem Wohnraumberater, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten, einem Hörgeräteakustiker oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet in diversen Online-Shops für barrierefreies Wohnen.









Alter und Technik

Was ist "Ambient Assisted Living", abgekürzt AAL?

Stichworte dazu sind auch: Kommunikation, Sicherheit, Gesundheit, Komfort, Messgeräte, Sensoren, Hörbeeinträchtigung, Sehbeeinträchtigung. Das Thema ist seit einigen Jahren verstärkt in den Medien. Es geht um neue Technologien, die im Alltag die Lebensqualität erhöhen, benutzerfreundlich und unauffällig sind. Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energieverbrauch als auch für ein komfortables, selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewandt.

Die häufigsten Anwendungsbeispiele liegen im Bereich Sicherheit, Komfort und Unterhaltung:

- automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche

- individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung
- 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
- Eingangsüberwachung mit Türöffnung
- Klingel mit optischem Signal
- Transponder zur Türöffnung
- Automatische Flurbeleuchtung

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. Diese Technik gibt es von verschiedenen Anbietern.

Die Kunst, den Alltag allein zu meistern









Hausnotruf – Hilfe auf Knopfdruck – rund um die Uhr

Der Hausnotruf kann alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bieten, zum Beispiel bei einem Sturz, plötzlicher Schwäche oder akuten Beschwerden. Auch wenn Sie versehentlich Fremden die Tür geöffnet haben und sind unsicher oder verängstigt, kann der Druck auf den Notrufknopf und der Kontakt zur Notrufzentrale Schutz bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme von verschiedenen Anbietern. Die Anwendung ist einfach. Sie tragen einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, meldet sich die Zentrale über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Die Notrufzentrale benachrichtigt, je nachdem wie es mit Ihnen vereinbart wurde, Angehörige, den ambulanten Pflegedienst oder je nach Einschätzung der Situation den Notarzt.

Die Kostenübernahme der Grundgebühr kann bei vorliegendem Pflegegrad bei der Pflegekasse beantragt werden.

Alternative Wohnformen



Ab einem bestimmten Alter ist ein Auszug aus den eigenen vier Wänden schwierig. Oft wird vor Veränderungen zurückgeschreckt. Dennoch können alternative Wohnformen das Leben nicht nur erleichtern, sondern auch erheblich bereichern.

In den letzten Jahren ist in Sonneberg ein vielseitiges Angebot an betreuten Wohnformen für das Leben im Alter entstanden und weitere Wohnprojekte kommen hinzu. Die Begriffe Service Wohnen und Betreutes Wohnen werden in der Praxis sehr unterschiedlich verwendet.

Betreute Wohnformen unterscheiden sich in Umfang, Service und Betreuung. In vielen Seniorenwohnanlagen kann man selbständig in der eigenen Wohnung wohnen, auch das Wohnen in Wohngemeinschaften wird angeboten. Die Häuser und Wohnungen sind barrierefrei und altersgerecht gestaltet.

Bei Wohnangeboten mit Service ist eine Servicebzw. Betreuungskraft stundenweise am Tag im Haus. Die Mieter sind weitgehend selbstständig. Neben Leistungen, die in der monatlichen Servicepauschale enthalten sind, werden auch zusätzliche Wahlleistungen angeboten. Hilfen, z. B. durch einen ambulanten Pflegedienst, Hauswirtschaft und Essen auf Rädern, werden je nach Bedarf organisiert. Nachts steht den Mietern der Hausnotruf zur Verfügung.

Es gibt außerdem **Betreutes Wohnen** und **Pflegewohngruppen**, bei denen tagsüber und nachts Betreuungspersonal im Haus ist. Auch eine 24h-Betreuung ist möglich. Daneben werden Vollverpflegung und umfassende Betreuung

angeboten. Diese Wohnformen können eine Alternative zum Pflegeheim sein. Betreutes Wohnen und Pflegewohngruppen gibt es auch speziell für Senioren mit Demenz oder mit psychiatrischen Erkrankungen. Das Wohnen in einer Pflegewohngruppe ist familiär, das heißt die Bewohner werden so weit wie möglich in die Gestaltung des Tagesablaufes einbezogen.

Mehrgenerationenwohnen bietet verschiedenen Altersgruppen und Lebensgemeinschaften (z. B. Familien mit Kindern, Alleinerziehenden, Senioren) gemeinschaftliches Wohnen. Ziel ist das Erleben von Zusammengehörigkeit mit gegenseitiger Unterstützung von Jung und Alt.





Die PflegeBienen in Südthüringen – Ihr verlässlicher Partner im Alter

Das Leistungsangebot der PflegeBienen umfasst mehr als nur ambulante Pflege zu Hause. Wir sind in allen Situationen, die das Leben bereithält, für Sie da.

Unsere Leistungen für Sie:

- Ambulante Pflege in Sonneberg, Schalkau und Neuhaus am Rennweg
 Unsere PflegeBienen kommen zu Ihnen nach Hause und unterstützen Sie im Alltag. So können Sie weiter in Ihrem Zuhause wohnen und bekommen genau die Unterstützung die Sie benötigen.
- Tagespflege



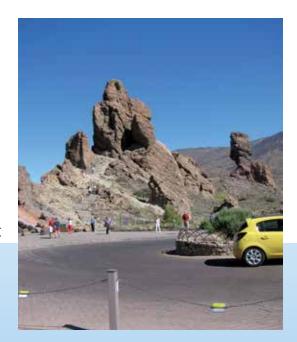
In unseren Tagespflegen verbringen Sie den Tag in Gesellschaft und können unsere individuellen Betreuungs- und Beschäftigungsangebote in Anspruch nehmen. Täglich gibt es verschiedene Aktvitäten wie Singen und Basteln, Kochen und Backen sowie Gymnastik, Ausflüge und saisonale Feste. Unser hauseigener Hol- und Bringedienst holt die Gäste an den vereinbarten Tagen von zu Hause ab und bringt sie zur Tagespflege, wo sie von morgens bis nachmittags betreut werden – wie in guter Familienatmosphäre.

• Kurzzeit- oder Verhinderungspflege

Keinem Pflegenden ist es möglich rund um die Uhr pflegebedürfige Angehörige, Nachbarn oder Bekannte zu versorgen. Wenn der Pflegende aufgrund von Krankheit, Urlaub oder eigener Termine verhindert ist, dann übernehmen wir im Rahmen der Verhinderungspflege oder der Kurzzeitpflege die Aufgaben.

In Situationen, in denen eine pflegebedürftige Person vorrübergehend nicht zu Hause gepflegt oder betreut werden kann, kann unsere Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden. In dieser Zeit wohnt Ihr Familienangehöriger in einem unserer gemütlichen Ein-Zimmer Appartements – mit Hotelcharakter – und bekommt die Pflege und Betreuung, die er benötigt.

• Urlaubsreisen für Pflegebedürfige nach Teneriffa Die meisten Menschen stehen bei der Urlaubsplanung vor der Wahl: Soll es an das Meer gehen, in die Berge oder doch lieber in den Norden? Für Menschen mit einem Hilfe- oder Pflegebedarf gibt es oft nur eine Frage: Kann ich den Urlaub überhaupt alleine meistern? Bei dieser Frage endet der Urlaub meistens, bevor er begonnen hat. Das muss aber nicht so sein, entschieden die PflegeBienen Südthüringen. Im Rahmen eines Pilot projektes reisten 2017 drei Pflegekräfte erstmals mit acht hilfe- und pflegebedürfigen Menschen für sieben Tage nach Teneriffa. Seit dem ist die Reise nach Teneriffa ein jährliches Highlight für die Senioren und ihre PflegeBienen.



Pflegeberatung und Kurse für pflegende Angehörige

Im Rahmen der Pflegeberatung besprechen wir mit den Pflegenden und Klienten über den Einsatz von Pflegehilfsmitteln, Pflegemaßnahmen und die Möglichkeiten, wie sie ihre konkrete Pflegesituation gestalten können. Unser Beratungsservice beinhaltet ebenso Informationen über Finanzierungsmöglichkeiten durch die Kranken- und Pflegekasse und das Sozialamt. Wir bieten, im Rahmen von individuellen Schulungen, Kurse für pflegende Angehörige an. Diese können beispielsweise zu den Themen Lagerungstechniken, Umgang mit herausforderndem Verhalten, Demenz- oder Ernährungsmanagement erfolgen. Gern schulen wir aber auch nach Absprache zu anderen Themen und stellen einen Kurs nach Ihren Bedürfnissen und nach Ihrer Situation zusammen.

Wäsche-und Essenservice



Mit unserem Essens- und Wäscheservice machen wir das Rundum-Angebot für Ihre Häuslichkeit komplett. Mit diesem Service schaffen wir unseren Klienten mehr Freizeit und geben vor allem Menschen mit Pflegebedarf die Chance länger in den eigenen vier Wänden zu verbleiben. Wir bieten unseren Klienten die Möglichkeit, die Wäsche bis zu zweimal in der Woche waschen zu lassen. Nach der Reinigung bringen wir Ihnen die Wäsche schrankfertig wieder nach Hause. Mit dem Speisenservice der PflegeBienen können Sie jeden Tag frisch gekochtes Mittagessen genießen. Unser abwechslungsreicher Speiseplan bietet Ihnen täglich die Möglichkeit zwischen mehreren Gerichten zu wählen.

SSSN GmbH Köppelsdorfer Straße 124

Koppelsdorfer Straße 124 Kontakt: 03675 46999-0

- Ambulanter Pflegedienst
- Betreutes Wohnen

SSSN GmbH – Wohnen in Kresge

Gustav-König-Straße 14 – 16 Kontakt: 03675 40692-11

- Intensiv Betreutes Wohnen
- Kurzzeitpflege Tagespflege

Checkliste "Ein Leben lang zu Hause wohnen"

Diese Checkliste hilft Ihnen anhand der Fragen, mögliche Problempunkte 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 Verbesserungspotenzial 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?		
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?		
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?		
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschsicher befestigt?		
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?		
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen?		
Hauseingang	ja	nein
Gibt es Platz, wo zum Beispiel Einkäufe bequem abgestellt werden können?		
Ist die Haustür überdacht?		
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?		
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?		
Gibt es eine einbruchsichere Türsicherung, zum Beispiel mit einem Metallbügel?		
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstür gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?		
Hausflur und Treppenhaus	ja	nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?		
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um zum Beispiel einen Rollator abzustellen?		
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?		
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, dass Sie im Hellen die Wohnungstür oder das nächste Stockwerk erreichen?		
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die Stufen optisch klar voneinander abheben?		
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?		

Wohnzimmer	ja	nein
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?		
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?		
Gibt es genug Licht zum Lesen?		
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?		
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?		
Schlafbereich	ja	nein
Hat Ihr Bett eine angenehme Höhe?		
Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen, zum Beispiel Bügelstütze oder Haltegriffe, angebracht?		
Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?		
Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Lampe, Telefon, Medikamente)?		
Ist der Kleiderschrank leicht zugänglich (Ablagefächer in passender Höhe, Türen leicht zugänglich)?		
Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen, zur Pflegeunterstützung oder zum Abstellen von Gehhilfen?		
Können Sie den Lichtschalter auch im Dunkeln gut erreichen?		
Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?		
Bad und WC	ja	nein
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?		
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?		
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?		
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet?		
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?		
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?		
Bestehen Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche?		
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar?		
Geht die Badezimmertür nach außen auf?		

Küche	ja	nein
Ist die Küche mit einem rutschhemmenden Bodenbelag ausgestattet?		
Können Sie die Schränke gut erreichen?		
Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schüben versehen?		
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?		
Sind die Schrankinhalte sinnvoll zu einer bequemen Nutzung eingeräumt?		
Sind Küchengeräte höher gestellt (zum Beispiel Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine)?		
Balkon und Terrasse	ja	nein
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?		
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?		
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?		
Notizen		

Wohnungsanpassung bei Demenz

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. Folgende Hinweise zur Orientierung und Sicherheit können das Wohlbefinden und die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden rasch fördern. Veränderungen sollten jedoch in kleinen Schritten und unter Beachtung des Krankheitsfortschrittes vorgenommen werden.

Allgemeines

- Nutzung von Hilfsmitteln (Rollator, Handgriffe)
- Farbgestaltung: warme, sanfte, helle Farbtöne
- Wand- und Bodengestaltung: verwirrende Muster, spiegelnde Fußböden, abrupte Farbwechsel auf Boden vermeiden (werden oft als Hindernis wahrgenommen)
- Beleuchtung: hell, nicht zu grell und schattenbzw. blendfrei
- Kennzeichnung der Räume durch Hinweisschilder, Bilder oder Symbole
- Haftpflichtversicherung auf "Deliktunfähigkeitsklausel" prüfen
- Kontrastfarben bei Geländern, Türen, Lichtschaltern

Allgemeine Tipps zur Sicherheit

- von wichtigen Dokumenten Duplikate anfertigen
- aktuelles Foto vom Erkrankten für den Fall einer Suche bereithalten
- Glastüren sichtbar machen (mit Aufklebern)
- Zweitschlüssel bei Vertrauensperson hinterlegen
- Notrufsystem für Zuhause und unterwegs anschaffen
- Rauchmelder installieren
- Sturzgefahr vorbeugen, Stolperfallen entfernen
- Mülleimer aus Metall anstatt Papierkorb
- Chemikalien, Reinigungsmittel, Medikamente, Streichhölzer und alles andere Gefährliche sicher aufbewahren

Eingangsbereich

- Universalschloss in die Eingangstür einbauen, das auch von außen geöffnet werden kann, wenn von innen der Schlüssel steckt
- möglichst barrierefrei gestalten

Flur

- lebensgroße Spiegel evtl. abdecken oder abhängen
- Sitzgelegenheit schaffen
- überflüssige Möbel entfernen und dunkle Ecken ausleuchten



- keine losen Läufer (Sturzgefahr)
- Dauer-Tag/Nachtlicht oder Lampen mit Bewegungsmelder (z. B. für den Toilettengang)
- evtl. Klangspiel zur Anzeige des Verlassens der Wohnung anbringen; akustische Bewegungsmelder oder Bewegungsmatten

Küche

- Schranktüren beschriften, offene Regale verwenden oder Türen aushängen
- unnütze und gefährliche Gegenstände aus den Schränken entfernen, ohne die gewohnte Ordnung zu verändern
- Gasherd gegen Elektroherd austauschen
- Herdsicherung/Herdschutzgitter anbringen
- Bügeleisen mit Abschaltautomatik (nur unter Aufsicht verwenden)
- Elektrogeräte mit Zeitschaltuhren ausrüsten
- großen Kalender mit Möglichkeit zum Eintragen wichtiger Termine
- kontrastreichen, übersichtlichen Speisetisch mit Sitzgelegenheit schaffen
- Uhr mit großem Zahlenblatt aufhängen



Wohnzimmer

- Fensterplatz einrichten bzw. zugänglich machen
- Telefon mit großen Tasten oder Fotos
- wichtige Telefonnummern auf einen Blick neben Telefon anbringen
- persönliche Erinnerungsstücke zugänglich machen (Fotoalben)
- Sessel/Sofa mit Keilen zur Sitzerhöhung ausrüsten
- Fernsehnutzung reduzieren, weil das zu Unruhe und Überforderung führen kann

Schlafzimmer

- Nachtlicht/Bewegungsmelder anbringen
- Bett durch Keile erhöhen
- Kleiderschrank übersichtlich (jahreszeitengemäß) einräumen, ohne die vorherige Ordnung zu verändern, Zettel zur besseren Orientierung anbringen
- Schrankschlüssel durch Griffe ersetzen

Badezimmer

- Haltegriffe bei WC und Dusche anbringen
- farbliche Hervorhebung von Waschbecken, WC usw. durch Klebebänder
- Duschhocker oder Wannenlift anschaffen
- Rutschgefahr beseitigen; Rutschfeste Matten anschaffen
- Einbau bodengleicher Dusche
- Einbau von Schloss, das von außen geöffnet werden kann
- Einbau von Temperaturbegrenzer
- Elektrogeräte im Bad entfernen (Föhn usw.)
- Erhöhung Toilettensitz

Garten

- Sitzplätze schaffen (mit Sonnen-/Regenschutz)
- giftige Pflanzen entfernen
- Garten einzäunen, damit das Grundstück nicht unbemerkt verlassen werden kann
- Rundwege schaffen, um den Bewegungsdrang zu ermöglichen
- Hochbeete (mit Obst und Gemüse) anlegen
- Stufen und sonstige Stolperfallen sicher machen (Geländer anbringen; Stufen farblich kennzeichnen, ausleuchten)
- Gartengeräte unter Verschluss aufbewahren

Balkon

- Stolperfallen entfernen
- Sitzplatz schaffen
- Zugang barrierefrei gestalten
- geschlossene Brüstung anbringen
- auf Brüstungshöhe achten und evtl. Brüstung durch Gitter erhöhen
- Blumentöpfe entfernen oder gut zugänglich (fest) anbringen

Der Umgang mit Demenz ist eine Herausforderung und kann mit hilfreichen Tipps erlernt und erleichtert werden. Nehmen Sie frühzeitig Hilfe an. Lassen Sie sich als Angehörige zum Thema Demenz und den Unterstützungsangeboten wie Angehörigenschulungen, Pflegekursen und den Leistungen der Pflegekassen rechtzeitig beraten. Zur Entlastung können Sie verschiedene Möglichkeiten nutzen, zum Beispiel Kurzzeitpflege, Tagespflege oder stundenweise Betreuungsangebote. Auch eine Selbsthilfegruppe, in der Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, kann entlastend sein.

Für Demenzkranke ist es günstig, lange im vertrauten Umfeld zu leben. Auf Dauer ist dies aber oft nicht möglich. Informieren Sie sich rechtzeitig über alternative Wohnangebote, wenn das eigenständige Wohnen nicht mehr möglich ist oder die Versorgung Sie als Angehörige zunehmend überlastet. Hausgemeinschaften bzw. betreute Wohngruppen für Demenzerkrankte haben den Vorteil, dass die Betroffenen einen Großteil ihrer Ressourcen im Alltag noch nutzen können. Zudem gibt es qualifiziertes Personal, welches rund um die Uhr für die Betroffenen da ist.

Informationen zu Demenz erhalten Sie u. a. bei der Alzheimer Gesellschaft Thüringen e. V. Pfeiffersgasse 12, 99084 Erfurt

Telefon: 0361 60255744

E-Mail: info@alzheimer-thueringen.de Internet: www.alzheimer-thueringen.de

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie sich umfassend beraten lassen. Die Wohnberatung bietet eine neutrale Beratung, mögliche Varianten können besprochen werden. Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig. Ein Antrag auf Fördermittel oder den Zuschuss der Pflegekasse muss immer vor Beginn der Maßnahme gestellt werden.

Bei einem Eingriff in die Bausubstanz benötigen Sie die Zustimmung Ihres Vermieters. Er kann Auflagen erteilen oder auf einen Rückbau bestehen (§§554a BGB), wenn Sie aus der Wohnung ausziehen.

Ist eine bauliche Wohnungsanpassung aus technischen oder finanziellen Gründen nicht möglich oder weil der Vermieter keine Zustimmung erteilt, so sollte man einen Umzug nicht ausschließen.

Die Kosten für Umbaumaßnahmen können sehr unterschiedlich, zum Teil erheblich sein. Manchmal reichen allerdings schon kleine Veränderungen, wie das Anbringen von Haltegriffen, die Beseitigung von Gefahrenquellen, der Einsatz von Hilfsmitteln (z. B. Badewannenlift, Toilettensitzerhöhung, Gehhilfen) um den Alltag zu erleichtern.

Finanzierung

Fördermöglichkeiten – Maßnahmen der Wohnungsanpassung

Leistungsträger (Kontakt)	Leistungsart				Anspruchsberechtigte
	Hilfsmittel	Wohnungs- anpassung	Bau/Erwerb von barriere- freiem Wohnraum	Umzug	
Krankenversicherung Krankenkasse	X				Versicherte der Krankenkassen
Pflegeversicherung Pflegekasse	X	X		X	Versicherte der Pflege- kassen ab Pflegegrad 1
Kfw-Bank Förderprogramme - Darlehen - Zuschuss (Mittel können zum Ende des Jahres auf- gebraucht sein)		X auch Maßnahmen zum Ein- bruchschutz			Privatpersonen und Vermieter unabhängig von Behinderung, Einkommen und Vermögen
Thüringer Landesverwaltungsamt		X			nur für Vermieter
Sozialhilfeträger	X	X		Х	Anspruchsberechtigte auf Leistungen der Sozialhilfe
Unfallversicherung (Berufsgenossenschaft, Unfallversicherungsträger)	X	X	X	X	Personen mit Behinderung durch Arbeitsunfall/Wege- unfall, Berufskrankheit
Kriegsopferfürsorge/ Opferentschädigung Thüringer Landesver- waltungsamt Weimar	X	X		X	Opfer von Gewalt- taten: Impfgeschädigte, Wehr- und Zivildienst- geschädigte, Kriegsbeschädigte und Hinterbliebene, Opfer SED/DDR Unrecht

Leistungsträger (Kontakt)	Leistungsart			Anspruchsberechtigte	
Stiftungen je nach Stiftungszweck	X	Х		X	Anspruchsberechtigte je nach Stiftungszweck

Mietumlage: Sprechen Sie bei Bedarf Ihren Vermieter an, ob er sich an den Kosten beteiligt. Die Finanzierung kann auch über eine Mieterhöhung, ggfs. eine Mischfinanzierung aus Eigenanteil und Mieterhöhung erfolgen.

Wohnungsbauförderung der Länder: Die Thüringer Aufbaubank fördert verschiedene Programme (Wohnraumförderung Bestand, Neubau, Modernisierung). Bei einem anerkannten Grad der Behinderung können vergünstigte Berechnungen, z. B. des einzubringenden Eigenanteils, wirksam werden. (zum Zeitpunkt der Erstellung dieser Broschüre – keine spezielle Förderung für barrierefreies Umbauen für Mieter oder Eigenheimbesitzer)

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen sind möglich. Auf den folgenden Seiten finden Sie genauere Erklärungen zu den einzelnen Fördermöglichkeiten.

Die Finanzierungsmöglichkeiten von Umbaumaßnahmen und Hilfsmitteln im Einzelnen:

Gesetzliche Krankenkasse:

Krankenkassen finanzieren ausschließlich Hilfsmittel, die im Einzelfall erforderlich sind, um den Erfolg einer Krankenbehandlung zu sichern, einer drohenden Behinderung vorzubeugen oder eine Behinderung auszugleichen. Voraussetzung für die Bewilligung von Hilfsmitteln ist eine ärztliche Verordnung. Diese sollte enthalten: die Diagnose und Begründung der medizinischen Notwendigkeit, die Bezeichnung des Hilfsmittels aafs, die Hilfsmittelnummer, Maßgeblich (aber nicht ausschließlich) ist das Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenkassen. Jeder Antrag wird individuell geprüft. Finanziert werden Seh- und Hörhilfen, Körperersatzstücke, orthopädische und andere Hilfsmittel, wie zum Beispiel: Besondere Haltegriffe, Gehhilfen, Rollatoren, Badewannenlifter, Rollstühle, Duschhocker, Duschstühle, Pflegebett, Badebretter, elektrischer Betteinlegerahmen, Toilettensitzerhöhungen, Umsetzhilfen, Aufstehhilfen.

Für die Hilfsmittel bestehen unterschiedliche Versorgungsvereinbarungen, die Versorgung orientiert sich an den im Lager vorhandenen Produkten und den Nutzungserfordernissen. Es besteht also kein Anspruch auf ein bestimmtes Produkt. Wenn für Sie nur ein bestimmtes Produkt in Frage kommt, ist es wichtig, den Bedarf in der Verordnung genau zu beschreiben und zu begründen. Bei Ablehnung haben Sie die Möglichkeit des Widerspruchs.

Viele Hilfsmittel gibt es auch im Einzelhandel zu kaufen. Zu bedenken ist, dass Hilfsmittel immer individuell

und fachgerecht angepasst werden sollten, damit sie auch in vollem Umfang wirksam werden können. Sanitätshäuser bieten den Vorteil einer fachgerechten Beratung, sie kommen in der Regel ins Haus, damit Hilfsmittel vor Ort ausprobiert und angepasst werden können. Notwendige Reparaturen oder Wartungsarbeiten werden vom Sanitätshaus übernommen oder organisiert.

Die Kosten der Hilfsmittel werden von der Krankenkasse übernommen, jedoch ist von Versicherten, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, ein Eigenanteil zu zahlen. Fast alle Hilfsmittel werden leihweise zur Verfügung gestellt und an das Sanitätshaus zurückgegeben, wenn sie nicht mehr benötigt werden.

Private Krankenversicherung: Die Hilfsmittelversorgung ist im Vertrag privatrechtlich geregelt und kann auch ausgeschlossen sein. Häufig entspricht das Leistungsangebot dem der gesetzlichen Krankenkassen.

Leistung der Beihilfestellen: (beamtenrechtliche Krankenfürsorge) Das Leistungsangebot entspricht dem der gesetzlichen Krankenkassen.

Pflegekassen:

Nach dem SGB XI §40 gewährt die Pflegekasse pflegebedürftigen Menschen technische Pflegehilfsmittel und wohnumfeldverbessernde Maßnahmen. Voraussetzung ist, dass die Einstufung in einen Pflegegrad vorliegt und durch die Maßnahme die häusliche Pflege erleichtert oder ermöglicht wird oder eine selbständigere Lebensführung unterstützt wird. Zu den technischen Hilfsmitteln gehören zum Beispiel: ein Pflegebett, der Hausnotruf oder andere Hilfsmittel, die zur Erleichterung der Pflege notwendig sind.

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen sind überwiegend bauliche Maßnahmen, die mit einem wesentlichen Eingriff in die Bausubstanz verbunden sind, zum Beispiel: Badumbau (u. a. Einbau bodengleiche Dusch), fest installierte Rampen, Türverbreiterungen, Treppenlifte, entfernen von Schwellen, Ein- und Umbau von Mobiliar, verlegen rutschfester Bodenbeläge, Veränderung der Raumgeometrie, anbringen von Handläufen und Haltegriffen.

Der Zuschuss beträgt bis zu 4000,- Euro für alle im Zeitraum der Antragstellung notwendigen Maßnahmen. Unter bestimmten Voraussetzungen kann er auch wiederholt bewilligt werden, zum Beispiel, aufgrund einer starken Verschlechterung des Gesundheitszustandes oder einer neuen Diagnose, die weitere Maßnahmen der Wohnungsanpassung notwendig macht.

Der Antrag muss vor Beginn der Maßnahme an die Pflegekasse gestellt werden, erst nach Bewilligung kann mit dem Umbau begonnen werden. Neben der Beschreibung der Maßnahme muss mindestens ein Kostenvoranschlag (fragen Sie dazu Ihre Pflegekasse) eingereicht werden, oft auch eine Einverständniserklärung des Vermieters. Ein Foto der Ausgangssituation und ein Skizze der geplanten Maßnahme mit einer kurzen Begründung kann das Verfahren erleichtern.

Reicht der Zuschuss der Pflegekasse nicht aus und es sind bei geringem Einkommen keine Eigenmittel vorhanden, ist zur Übernahme der übersteigenden Kosten eine Antragstellung beim Sozialhilfeträger möglich.

Auch für mehrere, maximal vier in einem Haushalt oder einer Pflegewohngruppe wohnende Personen, kann der Zuschuss bewilligt werden. Für die Neugründung von Pflegewohngruppen gibt es einen Förderbetrag, sowie je Bewohner einen monatlichen Betrag für die organisatorischen, verwalterischen und pflegerischen Tätigkeiten in der Pflegewohngruppe. Lassen Sie sich dazu entsprechend beraten.

Ist ein Anpassen der Wohnung aufgrund finanzieller oder baulicher Gegebenheiten nicht möglich oder sinnvoll, kann der Zuschuss der Pflegekasse auch für die Kosten eines Umzuges in eine barrierefreie Wohnung bewilligt werden, der Anspruch wird im Einzelfall geprüft.

Leistungen der privaten Pflegeversicherung:

Das Leistungsangebot entspricht dem der gesetzlichen Pflegekassen. Beratung bekommen Sie auch bei: Compass Private Pflegeberatung.

Bundesmittel: Förderprogramm der KfW "Altersgerecht Umbauen", auch Förderung zum Einbruchschutz:

Das Förderprogramm ist unabhängig vom Einkommen, gesundheitlichen Einschränkungen oder dem Alter. Gewährt werden kann ein Zuschuss (Programm 455) oder ein Darlehen (Programm 159) für den barrierefreien Umbau und Maßnahmen des Einbruchschutzes. Anträge auf einen Zuschuss sind nur möglich, solange die aus dem Bundeshaushalt bereitgestellten Gelder im Verlauf des Jahres noch nicht aufgebraucht sind.

Als zinsgünstiger Kredit können 100 Prozent der förderfähigen Kosten, maximal jedoch 50.000 Euro pro Wohneinheit gewährt werden. Die Antragstellung für den Zuschuss erfolgt direkt bei der KfW-Bank, der Antrag für den Kredit erfolgt über die Hausbank.

Gefördert werden Maßnahmen in den folgenden Bereichen:

- 1. Wege zu den Gebäuden und zum Wohnumfeld
- 2. Eingangsbereich und Wohnungszugang
- 3. Vertikale Erschließung/Überwindung von Niveauunterschieden
- 4. Anpassung der Raumgeometrie
- 5. Maßnahmen an Sanitärräumen
- 6. Orientierung, Kommunikation und Unterstützung im Alltag
- 7. Gemeinschaftsräume, Mehrgenerationenwohnen

Die Förderbausteine und Erklärungen zu den einzelnen förderfähigen Maßnahmen finden Sie in der Anlage "Technische Mindestanforderungen für altersgerechte Umbauten" der Kfw-Bank im Internet unter www.kfw.de unter "Altersgerecht Umbauen". Sie können sich für Infomaterial der KfW auch an die Wohnberatung wenden. Das Förderprogramm kann mit weiteren Programmen, z. B. "Energieeffizient Sanieren" kombiniert werden.

Sozialhilfeträger:

Das Sozialamt kann Leistungen zur Verbesserung der Wohnsituation älterer und behinderter Menschen gewähren. Der Anspruch wird im Einzelfall geprüft. Sozialhilfe wird nachrangig, nach Ansprüchen bei anderen Leistungsträgern, gewährt. Es werden Einkommens- und Vermögensverhältnisse des Antragsstellers geprüft. Die Leistung kann auch ergänzend erfolgen, wenn der Zuschuss der Pflegekasse für die erforderliche Maßnahme zur Wohnungspassung nicht ausreicht.

Gesetzliche Unfallversicherung/ Berufsgenossenschaft:

Leistungen für Betroffene von Arbeitsunfall/Wegeunfall, Berufskrankheit

Rehabilitationsträger: Leistungen werden behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen gewährt. Leistungen zur Wohnungsanpassung werden nur dann gewährt, wenn sie dazu dienen, die Teilhabe am Arbeitsleben zu sichern.

Träger der Kriegsopferfürsorge/ Opferentschädigungsgesetz

Leistungen nach dem Bundesversorgungsgesetz und dem Opferentschädigungsgesetz können folgenden Personengruppen gewährt werden: Kriegsbeschädigten und Kriegshinterbliebene, Wehrund Zivildienstgeschädigte, Opfern von Gewalttaten, Impfgeschädigten, Opfern politisch motivierter Strafverfolgungsmaßnahmen SED/DDR Unrecht. Dabei kommen auch Leistungen des Versorgungsamtes in Frage, Kapitalabfindung oder orthopädische Versorgung.

Stiftungen: entsprechend dem Stiftungszweck können Einzelpersonen finanziell unterstützt werden.

Vermieter: Sprechen Sie Ihren Vermieter an, ob er sich an Kosten beteiligt oder die Finanzierung über eine Mietumlage möglich ist.

Steuererleichterungen: Behindertengerechte Umbaumaßnahmen in einer Mietwohnung oder im selbst genutzten Eigenheim können bei der Einkommenssteuererklärung teilweise in Abzug gebracht werden.

Weitere Informationen zur Finanzierung:

Internetseite des Bundesverbandes der Verbraucherzentralen:

www.baufoerderer.de/finanzieren-foerdermittel

Fördermitteldatenbank:

www.foederdata.de

Förderungen der Städte, Landkreise, Energieversorger, Bundesländer und des Bundes für alle Vorhaben im Bereich Bauen, Sanieren und Energiesparen. Die Nutzung des Portals ist für Privatpersonen kostenfrei.

Diese Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und entspricht dem aktuellen Stand zum Zeitpunkt der Erstellung dieser Broschüre.

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.

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 "Bekannten"!

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 Türe öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion an, welche dank Infrarot sogar bei Dunkelheit ein klares Bild liefern.
- Hilfreich ist auch eine Schutztür aus Stahl, die eine abschreckende Wirkung haben kann.
- 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 beispielsweise in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter!

Wichtige Ansprechpartner und Internet-Adressen zum Thema "Wohnen im Alter"

Ansprechpartner

Landratsamt Sonneberg Amt für Teilhabe und Soziales

Bahnhofstraße 66, 96515 Sonneberg

Telefon: 03675 871-279 E-Mail: sozialamt@lkson.de www.kreis-sonneberg.de

VDK-Kreisverband Sonneberg

Friesenstraße 19, 96515 Sonneberg

Telefon: 03675 804421

Nützliche Internet-Adressen

Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (BAG) www.wohnungsanpassung.de

Barrierefrei behindertengerecht planen – bauen – wohnen www.nullbarriere.de

Das Portal für behindertengerechtes Bauen und Wohnen www.barrierefrei.de

Produktneutrale Internet-Beratung zu Hilfsmitteln, Wohnungsanpassung und -umbau www.online-wohn-beratung.de

GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik www.gerontotechnik.de

Deutsche Gesellschaft für Haushaltstechnik

www.fachausschuss-haushaltstechnik.de

Zentralverband Sanitär Heizung Klima

www.shk-barrierefrei.de

Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) Programmnummer 159 "Altersgerecht Umbauen" Programmnummer 455 "Zuschuss"

www.kfw.de/159

Deutscher Blinden-und Sehbehindertenverband e. V. (DBSV)

www.dbsv.org

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. – Selbsthilfe Demenz für Menschen mit Demenz und Angehörige/Technische Hilfen

www.deutsche-alzheimer.de/Hilfen

Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V. (DSH) Aktion "DAS SICHERE HAUS"

www.das-sichere-haus.de · www.gdv.de

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (BAG Wohnungsanpassung) ist ein Zusammenschluss der Wohnberater/-innen und Wohnberatungsstellen in Deutschland) www.bag-wohnungsanpassung.de/

www.bag-wohnungsanpassung.de wohnberatungsstellen.html

Schritt halten

Gestalten einer bewegungsfreundlichen Umgebung & Förderung der Mobilität

www.schritthalten.info/de/dokumentation-baukasten.html

Das sichere Haus

Hilfen und Anpassung im Wohnraum, Unfallverhütung Broschüren zum Download oder Bestellen

www.das-sichere-haus.de/broschueren/senioren

Barrierefrei Leben

Nutzung von technischen Hilfen und die Anpassung der Wohnung an die persönlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse

www.barrierefrei-leben.de

Hausnotrufsysteme und andere technische Hilfen Stiftung Warentest Überblick und Bewertung von Hausnotrufdiensten

www.test.de/

Hausnotrufdienste-Drei-sind-gut-4270637-0

Fahr: Wernkommen nsere Leistungen: Kranken- und Patientenfahrten Inh. Steffen Götz aller Kassen IK: 601620570 Am Lindenbach 34 Dialysefahrten 96524 Föritz OT Oerlsdorf · Kinder- und Schülerfahrten Tel.: 0 36 761 - 50 488 od. 50 491 Fax: 0 36 761 - 50 492 Behindertentransport (auch mit Rollstuhl) Kurierfahrten Mobil: 0173 - 88 74 910 Flughafentransfer oder 0171 - 7 438 438 • Fahrten nach Freistellungse-mail: goetz-mupperg@t-online.de verordnung PBefG §1Abs.4

Selbsthilfegruppen im Landkreis

- SHG "Angehörige Demenzerkrankter"
- SHG "Behinderte"
- SHG "Beckenboden" I und II
- SHG "Blaues Kreuz"
- SHG "Depressive" Sonneberg
- SHG "Deutsch-Russische Aussiedler"
- SHG "Diabetiker"
- SHG "Erkrankungen des Skeletts"
- SHG "Erkrankungen der Wirbelsäule"
- SHG "Fibromyalgie"
- SHG "Fit, leicht und unbeschwert"
- SHG "Frauenselbsthilfe nach Krebs" Sonneberg und Neuhaus
- SHG "Freundeskreis Sonneberg für Suchtkranke und Angehörige"
- SHG "Gehörlose"
- SHG "Gesund und vital" I und II
- SHG "ILCO"
- SHG "Infarktpatienten" I und II
- SHG "Leukämie"
- SHG "Eltern helfen Eltern"Kinder mit Down Syndrom
- SHG "Morbus Crohn/Colitis ulcerosa"
- SHG "Multiple Sklerose" Sonneberg
- SHG "Osteoporose" II, III, IV, V Sonneberg
- SHG "Osteoporose" Meng.-Hämmern
- SHG "Osteoporose" Neuhaus-Schierschnitz
- SHG "Osteoporose" Schalkau I, II und III
- SHG "Pflegende Angehörige"
- SHG "Pro Retina Deutschland e. V."
 überregional
- SHG "Rheumapatienten"
- SHG "Schlafapnoe"
- SHG "Senioren"
- SHG "Steiniger Weg" Suchtgruppe Ernstthal I und II
- SHG "Sucht" Sonneberg
- SHG "Trauernde Angehörige"
- SHG "Wirbelsäulenerkrankungen"

Weitere Informationen erteilt gerne die:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

beim Landratsamt Sonneberg (KISS) Bahnhofstraße 66, 96515 Sonneberg

Frau Petra Beyer

Zimmer: 442

Telefon: 03675 871-361 oder -247

Fax: 03675 871-457

E-Mail: petra.beyer@lkson.de

Sturzunfälle sind vermeidbar

Hauptursache für Verletzungen im Alter sind Stürze, oft im eigenen Haushalt. Wir möchten Ihnen mit den folgenden Tipps helfen, Sturzgefahren zu erkennen und Stürze zu vermeiden.

Stürzen kann man recht gut vorbeugen, oft sogar mit geringem Aufwand. Sinnvolle Maßnahmen sind zum Beispiel Kraftübungen für die Arm- und Beinmuskulatur, Ausdauersportarten oder ein gezielter Koch- und Ernährungsplan. Die Angst vor Stürzen kann dazu führen, dass man sich mehr und mehr in die eigene Wohnung zurückzieht. Das ist schade, denn dieser Rückzug kann zu Einsamkeit und Isolierung führen.

Bin ich sturzgefährdet?

Erste Anzeichen können sein:

- Probleme, die Balance zu halten
- Unsicherheit beim Gehen, erkennbar auch am Abstützen an Wänden und Gegenständen, langsame und kleine Schritte
- Schwierigkeiten beim Aufstehen vom Stuhl oder Bett, oder beim Umsetzen vom Rollstuhl auf die Toilette
- Angst vor Stürzen

Eine erhöhte Sturzgefährdung kann vorliegen bei:

- Altersbedingter Abnahme des Gleichgewichtssinns, Erkrankungen sollten vom Arzt abgeklärt werden
- Einem Sturz im letzten halben Jahr
- Einem Knochenbruch in den letzten zwei Jahren
- Bruch der Wirbelkörper durch Osteoporose
- Sehbehinderung oder wenn Brillen nicht entsprechend angepasst sind
- Parkinson oder Schlaganfall mit Gehbehinderung
- Erkrankungen wie Epilepsie, Demenz oder Depression
- Beeinträchtigungen wie Unruhe, Desorientiertheit
- Täglicher Einnahme von vier oder mehr Medikamenten

(Die Sturzgefährdung erhöhen Schlafmitteln und Beruhigungsmittel, auch blutdrucksenkende Mittel und Antidepressiva. Schlaf- und Beruhigungsmittel sollten wenn möglich, in Absprache mit dem Arzt, schrittweise reduziert werden.)

Sie können vorsorgen durch:

- Gesunde Ernährung und ausreichend Trinken
- Regelmäßiges k\u00f6rperliches Training bis ins hohe Alter
- Für Erledigungen und Aktivitäten ausreichend Zeit einplanen
- Ruhezeiten im Tagesablauf einplanen
- Jährliche Kontrolle beim Augenarzt

- Anpassen der Wohnung gute Beleuchtung, Barrieren und Gefahrenquellen beseitigen
- Tragen gut passender, sicherer Schuhe (guter Halt in der Ferse, rutschhemmende Sohle)
- Tragen von Hüftschutzhosen bei besonderer Gefährdung

Ein regelmäßiger Spaziergang ist eine gute Grundlage, aber nicht speziell genug, um das Sturzrisiko zu vermindern. Sportarten die Kraft, Balance und Beweglichkeit gleichermaßen fördern, eignen sich besonders. Es gibt Sportangebote für jede Altersgruppe, z. B. auch Kurse zur Sturzprophylaxe für Hochbetagte. Die Kurse bieten neben der Freude an Bewegung auch Austausch und soziale Kontakte. Zu den Sportangeboten für Senioren im Landkreis Sonneberg berät Sie auch die Volkshochschule Sonneberg, Telefon: 03675 871620

Barrierefreie Maßnahmen und Alltagshilfen haben wir Ihnen in unserem Rundgang durch die Wohnung vorgestellt. Hier noch einmal wichtige Stichpunkte:

- gute Beleuchtung (schattenarm und blendfrei, auch im Keller, Nebenräumen, Garten, Außenbereich), Nachtlicht, Bewegungsmelder, Nachttischlampe
- ausreichend Haltegriffe, auch an der Eingangstür
- bei Stufen günstig beidseitige Handläufe und Markierung der Stufen
- Fußmatte möglichst bodengleich oder Entfernen von Fußmatten, Läufern, Teppichen, die eine Stolpergefahr darstellen
- Türschwellen beseitigen (oder markieren), auch an Balkon/Terrassentür
- rutschfester Bodenbelag (auf Steinstufen Gummistreifen, auf Holztreppen Teppichmatten)
- Die Einrichtung eines Hausnotrufes kann, besonders bei alleinlebenden Menschen, das Sicherheitsgefühl erhöhen und im Notfall für schnelle Hilfe sorgen.

Weitere umfangreiche Informationen zur Sicherheit im Internet unter: https://das-sichere-haus.de Im Internet gibt es Übungen und Broschüren zur Sturzprävention zum Herunterladen.

Was tun, wenn man stürzt, weitere Informationen zum Thema Sturz

"Aktiv in jedem Alter" ist eine Initiative von Ärzten, Sportwissenschaftlern, Pflegewissenschaftlern, Psychologen, Sporttherapeuten, Krankengymnasten, Ergotherapeuten, Krankenschwestern und Sozialarbeitern. Das "Aktiv in jedem Alter"-Team hat es sich zur Aufgabe gemacht, die höchstmögliche Körperliche und geistige Gesundheit sowie die Lebensqualität älterer Menschen zu fördern: www.aktivinjedemalter.de

Hilfe und Unterstützung



Alle Pflege-Leistungen im Überblick

Im Pflegegrad 1 werden 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

Ob ambulante Pflege und
Betreuung zu Hause, teilstationär oder stationär in unseren Einrichtungen:
Wir sorgen uns um das Wohl der älteren Generation in Sonneberg
und Umgebung sowie in Steinach.

Auskünfte erteilen Petra Dobenecker unter 03675/4091-321,
Sabine Tschinke unter 03675/89210, Heide Kurtz unter 03675/8240
oder 036762/29800 und Schwester Ina Wehder unter 03675/4091-119.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter
www.diakonische-soziale-dienste.de.

Wohnungsanpassung 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 Pflegversicherung hätten, wird dieser Differenzbetrag durch die Pflegekasse gedeckt.



Pflegegrade	Geldleistung ambulant	Sachleistung ambulant	Entlastungs- betrag 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

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.

Erkundigen Sie sich, ob ambulante Pflegedienste, die neben Pflegeleistungen auch hauswirtschaftliche Dienste 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 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.

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



Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 31 96515 Sonneberg Tel.: (03675) 803870 • Fax: (03675) 803869 info@rosenapotheke-sonneberg.de www.rosenapotheke-sonneberg.de

Öffnungszeiten

Montag - Freitag 8.30 Uhr - 18.30 Uhr Samstag 8.30 Uhr - 12.00 Uhr

Finanzielle Hilfen für pflegende Angehörige

An finanziellen Entlastungen ist die steuerliche Geltendmachung in der Einkommensteuerer-klärung möglich. Eine Pflegefachkraft für einige Stunden kann zudem zur Entlastung der eigenen pflegerischen Tätigkeit beitragen. Auch gibt es die Möglichkeit der Verhinderungspflege.

Darüber hinaus bietet der Staat auch die Möglichkeit, für Angehörige eine finanzielle Unterstützung zu leisten, wenn diese Betroffene zu Hause pflegen. Eine ganz wichtige Pflegekassenleistung ist das Pflegegeld. Pflegegeld erhalten Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 bis 5, die in häuslicher Umgebung von Angehörigen oder Freunden gepflegt werden. Das Pflegegeld soll den Pflegenden als Anerkennung für ihre Arbeit überlassen werden.

Eine zusätzliche monatliche Leistung zum Pflegegeld ist die Tages- oder Nachtpflege, die ohne Anrechnung der Pflegesachleistungen bzw. des Pflegegeldes in Anspruch genommen werden kann. Das heißt, wer Tages- oder Nachtpflege in Anspruch nimmt, dem werden Pflegegeld und/oder Sachleistungen nicht gekürzt. Die Tagespflege dient zur Entlastung der pflegenden Angehörigen. So kann die pflegebedürftige Person einmal oder mehrmals wöchentlich in einer Tagespflegeeinrichtung untergebracht werden. Auch die Abholung und der Rücktransport werden vom Budget gedeckt.

Wenn eine Versorgung nur in Teilen notwendig ist, können ambulante Pflegesachleistungen und Pflegegeld kombiniert werden.

RUNDUM GUT BERATEN



Paracelsus Apotheke · Inh.: Manja Weber

Robert-Koch-Straße 19 · 98724 Neuhaus/Rwg. Telefon: 03679/79560 · Fax: 03679/795620 E-Mail: paracelsusapotheke@gmx.net Homepage: www.paracelsus-apotheke-neuhaus.de Öffnungszeiten: Mo – Fr: 7.30 – 18.00 Uhr · Sa: 9.00 – 12.00 Uhr

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. Ein kompetenter Pflegeberater oder eine Pflegeberaterin informiert Sie zu den Dienstleistungsangeboten, Leistungsansprüchen, Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung, zur neuen Pflegereform und zu allen Fragen rund um das Thema Pflege. Hierzu wenden Sie sich an Ihre zustände Kranken- und Pflegekasse.



MADLEINE HEBLAND

Pflegedienstleitung

ELANVITAL UG (haftungsbeschränkt) Gartenstraße 1

96465 Neustadt b. Coburg. Tel.: 09568 - 89 66 470 Fax.: 09568 - 89 66 471

Email: info@elanvital-neustadt.de

WWW.ELANVITAL-NEUSTADT.DE

Allgemeine Rechtsberatung

Unabhängig von Ihrer Lebenslage kann es hin und wieder zu Unstimmigkeiten mit der Krankenversicherung, dem Pflegedienstleister, dem Bauunternehmer oder der Rentenversicherung kommen. Auch wenn alle notwendigen Dokumente eingereicht wurden, kann sich die Genehmigung für das Bauvorhaben verzögern. Oder die Pflegeleistung könnte ausbleiben, obwohl der Pflegegrad schon anerkannt wurde. In den meisten Situationen kann Ihnen die Wohnraumberatung oder die Pflegeberatung Lösungsvorschläge aufzeigen.

Falls Ihnen ein zustehendes Recht vorenthalten wird, wäre eine Rechtsberatung empfehlenswert. Oft werden schon mit einem Anwaltsbrief Unklarheiten bereinigt. Welche weiteren Maßnahmen eingeleitet werden müssten, können Sie mit Ihrem Anwalt ausführlich besprechen und gemeinsam entscheiden.

Erbrecht

Eine kompetente Rechtsberatung ist nicht nur für die Wahrnehmung von Rechten und Leistungen wichtig, sondern auch im Hinblick auf die Einhaltung von Pflichten und Fristen. In Sachen Erbrecht ist dies besonders ausschlaggebend, da nach Ablauf gewisser Fristen bestimmte Handlungen nicht mehr möglich sind, wie zum Beispiel bei der Nachlassinsolvenz oder bei der Ausschlagung einer Erbschaft. Des Weiteren kann auch bei der Errichtung des Testamens professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden, um keine wichtigen Punkte zu missachten oder zu übersehen. Zum Schutz des eigenen Vermögens ist die Beratung bei einem Fachmann oder einer Fachfrau immer empfehlenswert. So können Sie gelassener in die Zukunft blicken.



Rechtsanwalts-, Fachanwaltsund Inkasso-Kanzlei

Stephan Claus



Rechtsanwalt Stephan Claus

Fachanwalt für Arbeitsrecht und Verkehrsrecht; Tätigkeitsschwerpunkte: Owi-Recht, Transport- und Speditionsrecht, VersRecht, Baurecht, Familienrecht, Forderungseinzug



Rechtsanwalt Volker Albrecht

Fachanwalt für Sozialrecht und Strafrecht; Tätigkeitschwerpunkte: Wohnungseigentums-Mietrecht, Erbrecht, Handels- u. Gesellsch. Recht, Banken- u. Wertpapierrecht



Rechtsfachwirtin und Bürovorsteherin Ute Fromm

Ansprechpartnerin für Forderungsinkasso und Zwangsvollstreckung

Kanzlei Claus Marienstraße 2 96465 Neustadt | Co Tel.: 0 95 68 | 42 23 Zweigstelle Kanzlei Claus Lindleite 5 96472 Rödental Tel.: 0 95 68 | 42 23

info@ra-claus.de

Ğ

🖔 www.ra-claus.de

Tritt in der Familie ein Pflegefall ein, stellen sich nicht nur viele praktische Fragen, sondern auch rechtliche:

Was kann ich tun, wenn der Pflegegrad zu niedrig ist?

Benötige ich eine Schwerbehinderung?

Wer bezahlt einen Treppen- oder Wannenlifter?

Müssen Angehörige Unterhalt bezahlen, wenn eine Heimunterbringung notwendig wird?

Lohnt sich eine Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und /oder ein Testament?

Stimmt meine Rentenhöhe?

Auf diese Fragen kann Ihnen ein Fachanwalt für Sozialrecht Antworten zu Ihrem Einzelfall geben. Er vertritt Sie gegenüber der Pflegekasse, dem Sozialhilfeträger oder auch vor Gericht.



Branchenverzeichnis

Liebe Leser!

Als wertvolle Einkaufshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Industrie. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de

Ambulant Betreute Wohngemeinschaft	U4
Ambulante Pflegeeinrichtung	18,19
Ambulanter Pflegedienst	32
Apotheke	33,34
Ärztin	U3
Behindertentransport	30
Bestattung	36
Betreutes Wohnen	U2
Deutsches-Rotes-Kreuz	U3
Diakoniewerk	32
Dienstleistungen	2
Diplom Stomatologin	U3

Facharztzentrum ÜBAG	U2
Kliniken-Seniorenzentren	17
Kranken- und Patientenfahrten	30
Pflegedienst Nordbayern und Südthüringen	U2
Pflegedienst	34
Planungsbüro	5
Rechtsanwälte	35
Service	2
Sozialrecht	35
Zahnheilkunde	U3

U = Umschlagseite





total-lokal

Herausgeber:
mediaprint infoverlag gmbh
Lechstr. 2, 86415 Mering
Registergericht Augsburg, HRB 27606
USt-ldNr.: DE 118515205
Geschäftsführung:
Ulf Stornebel
Tel.: 08233 384-0
Fax: 08233 384-247

info@mediaprint.info

in Zusammenarbeit mit: Landratsamt Sonneberg Bahnhofstraße 66 96515 Sonneberg

Redaktion:

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Landratsamt Sonneberg, mediaprint infoverlag gmbh Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh, Goran Petrasevic

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: ©mavoimages / stock.adobe.com S.1: Landratsamt Sonneberg

Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.

96515039 / 1. Auflage / 2019

Druck:

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.

Notruftafel









© DRK Sonneberg

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.

Polizei/Notruf	110
Feuerwehr/Rettungsdienst	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst:	116117
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
Kinder- und Jugendtelefon	0800 111 0 333
Elterntelefon	0800 111 0 550
Gift-Notruf (Thüringen)	0361 730 730
Apothekennotdienst	0800 00 22 833
Bankkarten-Sperrung	01805 021021
Allgemeine Sperrnummer	116 116

IM DIENSTE IHRER GESUNDHEIT

Dießner Sibylle Dipl. Stom. Zahnärztin

Prothetik | Prophylaxe | Kinderbehandlung

Juttastraße 9a | 96515 Sonneberg | (03675) 742868

Sprechzeiten:

Mo 8:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 19:00 Uhr Di 8:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 15:00 Uhr

Mi 8:00 - 14:00 Uhr

Do 8:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 15:00 Uhr

Fr 8:00 - 12:00 Uhr 13:00 - 15:00 Uhr





"Leben in der alten Wasserburg"

Dürfen wir Ihnen das Konzept der ambulant betreuten Wohngemeinschaft hier kurz vorstellen?

Eigenständigkeit bewahren, Lebensqualität gewinnen

ambulant betreute Wohngemeinschaft bedeutet - miteinander Leben im beschützenden Rahmen einer familienähnlichen Struktur

Das Haus bietet die Möglichkeit, dass pflegebedürftige Menschen in einer überschaubaren Gemeinschaft zusammenleben. Räumlichkeiten, sowie Pflege und Betreuung sind so ausgelegt, dass sie nahezu jedem Stadium von Alter und Krankheit gerecht werden. Den Mittelpunkt der Wohngemeinschaft bildet die Wohnküche, in der die Mieter auf Wunsch zusammen kochen, andere Hausarbeiten verrichten, sich beschäftigen oder einfach Zeit miteinander verbringen. Die Wohngemeinschaft soll einen Lebensraum darstellen, der dem bisherigen "zu Hause" möglichst



nahekommt. Ziel ist ferner auch die Aufrechterhaltung von Kontakten und Beziehungen zu Angehörigen, Freunden und Bekannten. Demnach stehen Wohnen und Alltagsgeschehen im Mittelpunkt.

Jeder Mieter hat ein eigenes Zimmer, mit WC und Dusche. Das eigene Zimmer kann er sich entsprechend seiner individuellen Wünsche gestalten. Im Außenbereich stehen den Mietern ein Garten mit Freisitz sowie ein Nutzgarten zur Verfügung. Die Verbindung von Rückzugsmöglichkeit in die vertraute Privatsphäre einerseits mit gleichzeitiger Möglichkeit an der Teilhabe in der Gemeinschaft andererseits je nach Wunsch des Einzelnen, stellt eine Besonderheit des Wohnens in einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft dar. Überdies sind die Förderung und der Erhalt von Fähigkeiten und Ressourcen unter Berücksichtigung der Biografie des Einzelnen, wie dies in einer Wohngemeinschaft ermöglicht werden kann, für die Lebensqualität der Personen mit Demenz von zentraler Bedeutung.

Den Mietvertag schließen Sie mit dem Vermieter des Hauses ab. Aus dem Vertrag ergeben sich die gängigen Verpflichtungen für beide Vertragsparteien.

Den Pflegevertrag schließen Sie mit dem ambulanten Pflegedienst ab. Dieser regelt Art und Umfang der pflegerischen Leistungen, der Leistungen im hauswirtschaftlichen Bereich sowie Zusatzleistungen, falls der Mieter diese in Anspruch nehmen möchte.

Der Betreuungsvertrag regelt die Rund-um- die-Uhr-Betreuung (24 Stunden) und wird ebenfalls mit dem ambulanten Pflegedienst abgeschlossen.

Gremium der Selbstbestimmung Die Wohnform der Wohngemeinschaft zeichnet sich dadurch aus, dass die Mieter alle Fragen, welche die gemeinsamen Räumlichkeiten und die Lebenswelt der Gemeinschaft betreffen, selbst regeln. Dazu gehört unter anderem die Aufnahme neuer Mieter, die Höhe des Haushaltgeldes, die Auswahl des Pflegedienstes, die Planung und Durchführung gemeinsamer Feste, usw.

Da Menschen mit Demenz dies in der Regel nicht bewältigen können, bilden die Angehörigen und Betreuer das

"Gremium der Selbstbestimmung". Die Begleitung des Gremiums erfolgt in der Gründungsphase durch eine Moderatorin. Durch die Existenz des Gremiums können die erwähnten gemeinschaftlichen Aufgaben wahrgenommen werden und gleichzeitig wird Freiraum für eigene Gestaltungsmöglichkeiten geschaffen.

Das Haus "Leben in der alten Wasserburg"

verfügt über 12 private Zimmer. Zusammen mit den Gemeinschaftsflächen wie Wohnbereiche, Gästebereich, oder Hauswirtschaft, stehen den Bewohnern rund 460 m² zur Verfügung. Ein großer Garten sowie ein Nutzgarten, laden zu Aktivitäten im Freien ein.

Sie suchen eine Alternative zur stationären Pflegeeinrichtung und wollen ein selbstbestimmtes Leben in der Gemeinschaft mitgestalten?

Anschrift der Wohngemeinschaft: Siedlungsstraße 6, 96355 Tettau Haben wir Ihr Interesse für ein Zimmer in der Wohngemeinschaft geweckt?

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!

Martin Schülein, Gartenstraße 18, 96355 Tettau-Langenau

Tel.: 09269/9869180 Mobil: 0171/8747417 Email: lebeninderwasserburg@gmail.com