

ZUHAUSE MOBIL BLEIBEN MIT ONLINE-WOHN- BERATUNG.DE

IDEEN, ANREGUNGEN UND LÖSUNGEN PER INTERNET FINDEN

Dieter Wiegel

Mobilität und Mobilitätserhaltung sind äußerst wichtige Voraussetzungen, um so lange wie möglich selbständig und unabhängig zu bleiben. Individuell geeignete Lösungen können die Mobilität erhalten beziehungsweise verbessern und wieder mehr Lebensqualität schaffen. Mehr Aktivität bedeutet weniger Risiken, dadurch können z. B. Muskelabnahme, Kontrakturen (Versteifungen der Gelenke), Dekubitus (Druckgeschwür) oder Thrombose vermieden werden.

Der Verein „Barrierefrei Leben“ informiert und berät ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen sowie pflegebedürftige Menschen und Angehörige. Ziel ist es, die Wohnsituation und insbesondere auch die Mobilität durch Hilfsmiteinsatz, Wohnungsanpassung, Umbau oder barrierefreies Bauen zu verbessern. Damit die Informations- und Onlineberatungsangebote deutschlandweit zugänglich sind, betreibt der Verein seit 2006 das Informationsportal www.online-wohn-beratung.de.

Damit Ratsuchende einen schnellen Überblick über die Informations- und Beratungsgebote erhalten, gibt es 5 Themenbereiche.

1. Der erste Themenbereich „Wohnungsanpassung barrierefrei (Um-) Bauen“ ist ein Online-Ratgeber für Mieter, Eigentümer und Bauherren.
2. Ältere und behinderte Menschen finden im Themenbereich «Selbständig und sicher Wohnen mit Hilfsmitteln» Tipps und Lösungsbeispiele zur Sturzvermeidung und zur Erleichterung im Alltag.
3. Mit dem Themenbereich «Hilfsmittel für die häusliche Pflege» will der Verein pflegebedürftigen Menschen ein möglichst selbstständiges und selbstbestimmtes Leben ermöglichen sowie pflegenden Angehörigen und in der häuslichen Pflege tätigen Pflegefachkräften Tipps zur Erleichterung der Pflgetätigkeit bieten.
4. Antworten auf Fragen zur Finanzierung und Kostenträger finden Interessierte im Themenbereich «Finanzielle Hilfen & Kostenübernahme».



Dieter Wiegel

Projektleiter Onlineberatung bei Barrierefrei Leben e.V. Nach einer kaufmännischen Ausbildung studierte er Soziologie. An der Universität Hamburg arbeitete er an Forschungsprojekten der Arbeitsstelle für Rehabilitations- und Präventionsforschung mit. 1998 wechselte er zu Barrierefrei Leben e.V. und führte die Projekte „SeniorenTEXT-Selbstbestimmt Wohnen im Alter - TV HH 1“ und „Seniorenportal bei hamburg.de“ durch. Seit 2005 leitet er das Portal www.online-wohn-beratung.de.

Kontakt:

info@online-wohn-beratung.de

5. Der Themenbereich «Produktschau» besteht aus virtuellen Showrooms mit Produktinformationen von Herstellern und Händlern.

Mit kleinen oder größeren Umbaumaßnahmen mobil bleiben

Wer Anregungen zur Verbesserung seiner Wohnsituation sucht, wem es darum geht, möglichst lange mobil und selbständig in der Wohnung leben zu können oder wer sein Zuhause aufgrund bereits vorhandener körperlicher Einschränkungen oder nachlassender Kräfte bequemer und sicher machen möchte, findet im Online-Ratgeber „Wohnraumanpassung - barrierefrei (Um-) Bauen“ praktische Tipps und Lösungsbeispiele.

» **Bad und WC umbauen**

Wenn das Bad oder einzelne Sanitärobjekte nur mit Schwierigkeiten oder gar nicht mehr selbständig genutzt werden können oder wenn die Gefahr von Unfällen und Stürzen besteht, sollten Veränderungen vorgenommen werden. Die baulichen Maßnahmen sollten auf vorhandene und zu erwartende gesundheitliche Bedürfnisse und Probleme abgestimmt werden. Es gibt für viele Situationen eine Lösung.

» **Balkon und Terrasse barrierefrei gestalten**

Balkone und Terrassen sollten leicht begehbar sowie bei Bedarf auch befahrbar sein. Leider ist dies oft nicht der Fall. Bei herkömmlichen Balkon- und Terrassentüren besteht durch den unteren Türschwelenrahmen ein mehr oder weniger hohes Hindernis. Hinzu kommt meist eine Trittstufe nach außen. Je

nach Situation kann z. B. eine breitere Trittstufe, eine Rampe oder der Einbau einer schwellenfreien Tür den Zugang nach außen ermöglichen. Ob Rampen oder bauliche Veränderungen in Frage kommen, hängt von den Eigentumsverhältnissen sowie dem angestrebten Komfort und den verfügbaren finanziellen Mitteln ab.

» **Wenn die Treppe Probleme bereitet**

Wenn das Gehen noch möglich ist, sollte die Treppe sicher gemacht werden. Wenn man die Treppen nicht mehr hinauf und hinab gehen kann, gibt es grundsätzlich zwei Möglichkeiten. Bei genügend Ausweichflächen im Erdgeschoss kann das Wohnen so umorganisiert werden, dass im Erdgeschoss Körperpflege, Schlafen und Wohnen möglich sind. Falls die Flächen im Erdgeschoss nicht ausreichen und kein Anbau oder Umbau möglich ist, muss eine Lösung zur Überwindung der Treppen gefunden werden.

» **Türen und Türschwellen anpassen**

Wenn eine Gehhilfe oder ein Rollstuhl benutzt wird, müssen die Türen ausreichend breit und gut befahrbar sein. Wenn dies nicht zutrifft und z. B. störende Türschwellen, zu schmale Türen oder Niveauunterschiede zwischen Räumen/Durchgängen vorhanden sind, sollte Abhilfe geschaffen werden. Türschwellen und untere Türanschlüsse sollten entfernt bzw. barrierefreie Türsysteme eingebaut werden. Damit eine Mobilitätshilfe einsetzbar ist, kann eine Verbreiterung der Türen oder der Einbau von Raumspar- bzw. Schiebetüren eine Lösung sein.



Rampe für Terrassentür
(Quelle: Altec GmbH)

Wer Sturzunfälle durch Hilfsmiteinsatz vermeidet, bleibt länger mobil

Im Online-Ratgeber „Selbständig und sicher Wohnen mit Hilfsmitteln“ geht es vor allem darum, ältere Menschen auf Bade-, Dusch- und Toilettenhilfen hinzuweisen.

» **Hilfsmittel für die Badewanne**

Ist die Wanne zu hoch und der Einstieg in die Badewanne mühevoll? Ist das Hinsetzen und Aufstehen



Dusch-Toilettenstuhl-Greifreifen

(Quelle: Etac GmbH)

nicht mehr möglich? Wenn solche Probleme vorhanden sind, sollte gehandelt werden. Das Portal bietet Tipps zum Einsatz von Hilfsmitteln, mit deren Hilfe eine selbständige Nutzung der Badewanne erleichtert werden kann.

» **Hilfsmittel für die Dusche**

Erhöhte Duschwannen können oft nur noch schwer oder gar nicht mehr betreten werden. Wenn Fliesen und die Duschwanne nass und rutschig sind, besteht Sturz- und Verletzungsgefahr. Viele Probleme können mit Hilfsmitteln behoben werden.

» **Hilfsmittel für die Toilette**

Kann das WC nur noch eingeschränkt selbständig genutzt werden? Passt die Sitzhöhe nicht, fällt das Aufstehen schwer? Werden Halte- oder Abstützmöglichkeiten benötigt? Gibt es beim Toilettengang Schwierigkeiten mit der Intimpflege? Für viele Probleme gibt es Lösungen mit Hilfsmitteln und anderen technischen Hilfen und Produkten.

Mobilität in der Pflege – Das Finden von Hilfsmitteln erleichtert der neue Online-Ratgeber „Hilfsmittel für die häusliche Pflege“

Pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige und Pflegefachkräfte finden im Portal seit kurzem einen Ratgeber mit 270 unterschiedlichen Hilfsmittellösungen, davon über 100 zum Thema Mobilität. Für jedes im Online-Ratgeber „Hilfsmittel für die häusliche Pflege“ aufgeführte Hilfsmittel gibt es eine bebilderte Produktbeschreibung, sowie Hinweise, für wen das Hilfsmittel geeignet ist, welche unterschiedlichen Ausführungen es gibt und was bei der Auswahl und Anwendung zu beachten ist. Viele Erklär-Videos und Tipps für Bastler und Sparer ergänzen das in dieser Form deutschlandweit einzigartige Informationsangebot bei www.online-wohnerberatung.de. Der neue Ratgeber „Hilfsmittel für die häusliche Pflege“ wurde mit finanzieller Förderung des Bundesministeriums für Gesundheit von Barrierefrei Leben erstellt.

Wer Mobilitätshilfen sucht, findet diese auf folgenden Ratgeberseiten:

- » **Hilfsmittel für das Gehen und Gehtraining**
Das aufrechte Gehen ist einer der kompliziertesten Bewegungsabläufe, die wir gelernt haben. Durch Krankheiten oder Bewegungsmangel kann es zu Problemen beim Gehen kommen. Gehhilfen ermöglichen Personen, die vorübergehend oder auf Dauer gehbehindert sind, eine selbstständige Fortbewegung. Durch die Anwendung wird mehr Stabilität und Balance beim Laufen geschaffen. Da es unterschiedliche Gehbehinderungen gibt, kommen auch verschiedene Formen von Gehhilfen zum Einsatz.
- » **Hilfsmittel zum Fahren und Schieben**
Fahrhilfen ermöglichen gehunfähigen oder stark gehbehinderten Personen, sich in der Wohnung allein oder mit fremder Hilfe fortzubewegen. Soweit möglich, sollte jede Person die Wohnung verlassen können, um z. B. bei einem Spaziergang an die frische Luft zu kommen oder um im Nahbereich der Wohnung Alltagsgeschäfte zu erledigen. Bei einer Gehunfähigkeit bzw. stark eingeschränkter Gehfähigkeit ist es sinnvoll, über die Anschaffung eines geeigneten Hilfsmittels nachzudenken. Es gibt eine Vielzahl von Produkten unterschiedlicher Bauart und Ausstattung. Die Auswahl eines passenden Modells ist abhängig von den persönlichen und krankheitsbedingten Anforderungen.
- » **Hilfsmittel zum Aufstehen**
Um selbstständig Aufstehen zu können werden Kraft und Beweglichkeit benötigt. Diese Fähigkeiten sind bei pflegebedürftigen Personen oft vermindert. Der Einsatz von technischen Hilfsmitteln kann das Aufstehen von einem Stuhl oder einem Sessel erleichtern.
- » **Hilfsmittel zum Überwinden von Treppen, Stufen und Schwellen**
Das Überwinden von Schwellen, Stufen und Treppen bereitet pflegebedürftigen Personen teilweise Probleme. Je nach Art der Schwierigkeit und der räumlichen Gegebenheiten gibt es unterschiedliche Lösungsmöglichkeiten.
- » **Ratgebertipps bei Demenz**
Bei demenziell erkrankten Personen kann es hilfreich sein, Mobilitätshilfen einzusetzen, um die Gehfähigkeit so lange wie möglich zu erhalten, die Sicherheit zu erhöhen und die Pflege zu erleichtern. Teilweise ist der Einsatz von Standard-Hilfsmittel ausreichend, es werden aber auch spezielle Hilfsmittel für Demenz-Kranke angeboten.

Wenn es um die Finanzierung geht: „Finanzielle Hilfen & Kostenübernahme“

Auf diesen Seiten informiert das Portal über Zuschüsse und Fördermittel für barrierefreie Baumaßnahmen und über Kostenträger zur Hilfsmittelversorgung für den privaten und häuslichen Bereich.

- » **Fördermittel & Zuschüsse für das altersgerechte und barrierefreie (Um-) Bauen**
Wer vorsorglich oder aufgrund einer Erkrankung oder Behinderung barrierefrei (um-) bauen will oder muss, für den gibt es eventuell Möglichkeiten zur (Teil-) Finanzierung über öffentliche Banken, Versi-

cherungen, Ämter oder andere Stellen.

- » **Mögliche Kostenträger für die Versorgung mit Hilfsmitteln**
Die Ausführungen informieren über die Zuständigkeit von Kostenträgern für Hilfsmittel für den privaten häuslichen Bereich. Bei der Beantragung ist zu beachten, dass es viele Hilfsmittel gibt, die die Selbständigkeit unterstützen, die aber für Kostenträger sogenannte „Gegenstände des täglichen Lebens“ sind und von daher grundsätzlich nicht übernommen werden. Hierzu zählen zum Beispiel Eshilfen oder Aufstehsessel.
- » **Tipps zur Versorgung mit Hilfsmitteln über die Kranken- und Pflegekassen**
Damit die Hilfsmittelbeschaffung möglichst schnell und kostengünstig gelingt, gibt es Tipps zur Hilfsmittelanschaffung. Es geht dabei um Fragen, wie: Wer hat Anspruch? Wie beantragt man Hilfsmittel? Was sollte im Rezept stehen? Wer zahlt was?

Wer Fragen hat, kann diese per Formular online stellen

In Anfrageformularen können ratsuchende Privatpersonen angeben, welche körperlichen Einschränkungen bestehen und für welche Situation Lösungen gesucht werden. Das heißt, ältere, behinderte und pflegebedürftige Personen und/oder Angehörige stellen ihre Fragen online über das Portal www.online-wohn-beratung.de und erhalten eine Antwort per E-Mail.

Spenden

Jede Spende - ob sehr klein oder etwas größer - hilft, den Betrieb des Informationsportals fortzuführen.

Kontakt:

Barrierefrei Leben e.V.
Richardstraße 45, 22081 Hamburg
Telefon: 040-29 99 56 36, Telefax: 040-29 36 01
E-Mail: info@online-wohn-beratung.de

Weitere Infos unter:

Information + Beratung per Internet:

www.online-wohn-beratung.de

News + Interaktion auf Facebook:

www.facebook.com/onlinewohnberatung.de

Direktlink zum Online 3D-Badplaner:

www.innoplusweb.de/innova/barrierefrei/

Direktlink zum YouTube Kanal:

www.youtube.com/c/BarrierefreiLebeneV

Trägerverein + Beratungszentrum:

www.barrierefrei-leben.de