



Zukunft Zuhause:
Barrierearm und
selbstbestimmt
wohnen.

+ Tipps für die Umsetzung!



Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt kaum einen Ort, an dem wir lieber sind als zuhause. Hier fühlen wir uns wohl und geborgen, erleben schöne Momente und finden Ruhe. Wer möchte nicht ein Leben lang in dieser vertrauten Umgebung bleiben?

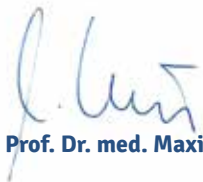
Unsere Ansprüche an das Wohnen verändern sich mit der Zeit: Wir entwickeln neue Gewohnheiten, werden älter, verlieren an Kraft und Beweglichkeit, werden pflegebedürftig oder kümmern uns zuhause um Angehörige. Ob ein Verbleib in den eigenen vier Wänden möglich ist, hängt davon ab, ob Haus oder Wohnung den neuen Bedürfnissen gerecht werden. Nur eine barrierearme Umgebung erlaubt es, den Alltag selbstbestimmt und sicher zu meistern.

Mit gezielten Anpassungen bleibt der Wohnraum komfortabel und nutzbar, so dass ein Umzug vermieden werden kann. Schon kleine Maßnahmen können viel bewirken. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Wohnraum individuell gestalten und Hilfsmittel sinnvoll einsetzen. Sie erfahren, wie bauliche und persönliche Maßnahmen zu mehr Komfort und Sicherheit beitragen.

Wir verstehen Barrierefreiheit ganzheitlich: Unsere Tipps sprechen nicht nur ältere oder beeinträchtigte Menschen und ihre Angehörigen an, sondern ebenso alle, die sie im Alltag und bei der Wohnraumgestaltung unterstützen. Dazu zählen Fachkräfte aus dem Gesundheits- und Sozialbereich ebenso wie Verantwortliche aus Handwerk, Bau- und Wohnungswirtschaft. Auch junge Menschen können vorsorgen und ein komfortables, altersgerechtes Zuhause schaffen, wenn sie Barrierefreiheit schon beim Hauskauf oder bei Renovierungen berücksichtigen.

Mit dieser Broschüre und unserer persönlichen Beratung vor Ort finden auch Sie eine Lösung, die zu Ihnen passt und Ihre Wohn- und Lebensqualität verbessert.

Lassen Sie sich inspirieren!



Prof. Dr. med. Maximilian König

Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung
Mecklenburg-Vorpommern

Impressum

Herausgeber: Universitätsmedizin Greifswald KdöR
Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung
Walther-Rathenau-Straße 49, 17475 Greifswald
Telefon: 03834 86-4890, info@wohnberatung-mv.de

Projektleitung: Prof. Dr. Maximilian König
Wohnberatung MV
Klinik und Poliklinik für Innere Medizin - Geriatrie
Universitätsmedizin Greifswald
Ferdinand-Sauerbruch-Straße, 17475 Greifswald
Umsatzsteuer-ID: DE 137 584 813

Zuständige Aufsichtsbehörde:
Ministerium für Soziales, Gesundheit und Sport in Mecklenburg-Vorpommern
Zuständige Kammern: Ärztekammer M-V
Berufsrechtliche Regelungen: Berufsordnung der Ärztekammer

Texte und Redaktion: Carolin Grehl
Gestaltung & Druck: Kiebu-Druck GmbH, Ziegelhof 27, 17489 Greifswald

Die Informationen in dieser Broschüre wurden sorgfältig recherchiert und erstellt. Der Herausgeber übernimmt dennoch weder Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit der Texte und Bilder noch für mögliche Schäden, die aufgrund von Fehlern entstehen. Datum der letzten Aktualisierung, der Links und QR-Codes: 13. August 2025.

Inhalt

Barrierearm und selbstbestimmt wohnen

Haus und Wohnung anpassen	6
Individuelle Beratung und Unterstützung	8
Selbstständig und sicher in allen Lebenslagen	10
Interview: So lange wie möglich zuhause wohnen	12

Haus und Wohnung anpassen

Barrierefreies Wohnen	14
Sturzprävention	16
Komfort und Sicherheit in allen Wohnbereichen	18
Eingangsbereich	18
Küche	20
Wohn- und Esszimmer	21
Schlafzimmer	22
Bad und WC	24
Flure, Treppen und Abstellräume	26
Garten, Terrasse und Balkon	28

Hilfsmittel

Konventionelle Alltagshilfen und Hilfsmittel	30
Digitale Unterstützung	33

Persönliche Maßnahmen

Schlüsselfunktionen erhalten	36
Wohnraum und Verhalten unter der Lupe	36
Aktiv und gesund leben	38

Finanzierung und Umsetzung

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	40
Qualität braucht Zeit	42
Visionen für gutes Wohnen	42

Weiterführende Informationen	43
------------------------------	----



Barrierearm und selbstbestimmt wohnen

Für ein gutes und sicheres Leben in den eigenen vier Wänden benötigen Menschen ein Wohnumfeld, das ihren individuellen Bedürfnissen in jedem Alter gerecht wird. Verschiedene Maßnahmen fördern den Komfort und die Barrierefreiheit und tragen zur Sturzprophylaxe sowie zur Entlastung in Pflegesituationen bei. Welche das sind, erfahren Interessierte in den Wohnberatungsstellen vor Ort.

Haus und Wohnung anpassen

„Aging in Place“ – Zuhause alt werden gewinnt zunehmend an Bedeutung. Zum einen möchten die meisten Menschen so lange wie möglich in ihren vertrauten vier Wänden und dem dazugehörigen Ort oder Stadtteil zu leben. Zum anderen haben viele Seniorinnen und Senioren mangels altersgerechter Wohnformen, Pflegeheimplätzen oder finanzieller Ressourcen auch keine Alternative. So leben zwar 96 Prozent der älteren Menschen zuhause, aber vier von fünf dieser Haushalte haben kei-

nen stufenlosen Zugang. Diese Zahlen des Statistischen Bundesamtes verdeutlichen die Diskrepanz zwischen den Bedürfnissen der älter werdenden Bevölkerung und dem Angebot an barrierearmen Wohnungen.

Wohnen in Mecklenburg-Vorpommern

Viele Menschen in Mecklenburg-Vorpommern leben schon seit Jahrzehnten in den Wohnungen oder Häusern ihrer Familien und wollen dort auch alt werden. Doch

Veränderte Bedürfnisse in Mecklenburg-Vorpommern: Der Anteil der über 65-Jährigen hat sich mehr als verdoppelt.

gerade im ländlichen Raum sind die Alt- oder Plattenbauten geprägt von schmalen Bewegungsflächen und Türen, unterschiedlichen Bodenniveaus und wichtigen Zimmern, die nur über Stufen oder Treppen zu erreichen sind (>> S. 12). Der Wohnraum entspricht daher nur selten den Anforderungen an Barrierefreiheit.

Dabei entscheidet neben gesundheitlichen Faktoren vor allem die Wohnsituation über den Verbleib in den vertrauten vier Wänden. Ein Umzug lässt sich nur vermeiden, wenn die Menschen ihren Alltag dauerhaft selbstbestimmt gestalten oder zuhause gepflegt werden können. „Dauerhaft“ bedeutet auch: Wege, Routinen und Aktivitäten, die in jungen Jahren noch kein Problem darstellen, müssen auch im Alter, bei körperlichen oder geistigen Einschränkungen sowie in Pflegesituationen möglich sein.

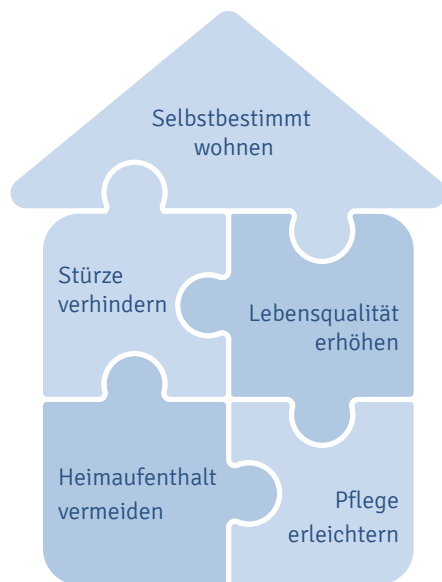
Veränderte Bedürfnisse im Alter und bei Demenz

Während die Zahl der jüngeren Menschen in Mecklenburg-Vorpommern abnimmt, hat sich der Anteil der über 65-Jährigen in den letzten rund 30 Jahren mehr als verdoppelt. Bereits heute gehört jede vierte Person zur älteren Generation und wird das private Wohnumfeld früher oder später an veränderte Bedürfnisse anpassen müssen (>> S. 14 f).

Die Anforderungen könnten kaum unterschiedlicher sein: Manche Menschen brauchen Haltegriffe, um sicher in die Dusche

zu gelangen, andere benötigen schwellenlose Übergänge, um mit dem Rollator überall hinzukommen. Menschen mit Demenz brauchen Alltagshilfen und Orientierung, andere profitieren von intelligenter Beleuchtung, die sie stolperfrei durch die Nacht führt.

So verschieden die Anforderungen auch sind – oft lassen sich Wohnungen an die neuen Lebensumstände anpassen. Das steigert nicht nur den Wohnkomfort und die Selbstständigkeit, sondern senkt auch das Sturzrisiko. All das sind wichtige Grundlagen für ein selbstbestimmtes und sicheres „Aging in Place“ – alt werden im eigenen Zuhause.



= Wohnraumanpassung

Individuelle Beratung und Unterstützung

Wohnberatung in Mecklenburg-Vorpommern

Wer seine Wohnsituation durch Hilfsmittel, veränderte Ausstattung, bauliche Maßnahmen oder digitale Assistenzlösungen verbessern möchte, ist nicht allein. Denn bei der Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung in Mecklenburg-Vorpommern erhalten Interessierte kompetente, unabhängige und kostenfreie Unterstützung. Die Expertinnen und Experten der Wohnberatung MV kennen die landesspezifischen Besonderheiten und gehen gezielt auf das individuelle Wohnumfeld sowie die Bedürfnisse der Menschen vor Ort ein.

Die Wohnberatung MV informiert über Planungs-, Umsetzungs- und Finanzierungsmöglichkeiten von Hilfsmitteln und Maßnahmen zur Wohnraumanpassung. Das Angebot richtet sich damit insbesondere an Menschen mit Beeinträchtigungen, Behinderungen, Pflegebedürftigkeit und Demenz sowie deren Angehörige – mit dem Ziel, deren Selbstständigkeit und Lebensqualität zu fördern.



Kompetenz in digitalen Lösungen

Die Wohnberatungsstellen sind Teil der Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung. Die Mitarbeitenden können daher auch verschiedene digitale Lösungen für die Alltagsbewältigung und die häusliche Pflege aufzeigen. Insbesondere Seniorinnen und Senioren, aber auch jüngere Ratsuchende erhalten hier niedrigschwellige Unterstützung bei der Auswahl und Nutzung smarter Technologien.

Beratung vor Ort

Die Wohnberatung der Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung finden Sie an den Standorten Wolgast und Schwerin. Adressen und Telefonnummern auf Seite 43. www.wohnberatung-mv.de



Interdisziplinäre Vernetzung

Bundesweit bisher einmalig ist die Anbindung der Wohnberatung an die Geriatriische Universitätsklinik in Greifswald. Dadurch fließen Kompetenzen aus medizinischer, pflegerischer und wissenschaftlicher Forschung und Praxis in die Beratung ein. Die Teams kooperieren nicht nur mit dem klinischen Entlassmanagement, sondern auch mit anderen Institutionen und regionalen Pflegestützpunkten, um Ratsuchende bestmöglich zu unterstützen. Diese interdisziplinäre Vernetzung ermöglicht vielfältige und vor allem frische Perspektiven auf die Wohnbedürfnisse der Menschen.

Ganzheitlicher Blick

Aus der Zusammenarbeit von Wohnberatung und Geriatrie ergibt sich ein ganzheitlicher Blick auf die persönliche Lebenssituation: So analysieren die Teams nicht nur nur das Wohnumfeld, sondern auch persönliche Faktoren wie körperliche und kognitive Fähigkeiten sowie Verhaltensweisen, die sich auf die Lebensqualität und Sicherheit zuhause auswirken können (>> S. 36). Nur in einem gesunden Zusammenspiel von Mensch und Umwelt ist ein gesundes Altern in den eigenen vier Wänden möglich.



Qualitätsstandards der Beratung

Die Wohnberatung MV arbeitet nach den Qualitätsstandards der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V. (BAG)

Beratung und Hausbesuche

Für eine unverbindliche Beratung können Interessierte bei der Wohnberatung anrufen oder die Standorte in Schwerin oder Wolgast aufsuchen. Auf Wunsch kommen die Mitarbeiter auch zu den Ratsuchenden nach Hause. So können sie die individuelle Wohnsituation besonders gut einschätzen und gemeinsam mit den Ratsuchenden bedarfsgerechte Lösungen entwickeln. Die Planung und Umsetzung passgenauer und wirksamer Maßnahmen ist oft zeitintensiv. Daher sollte die Wohnberatung nicht nur bei akutem Bedarf in Anspruch genommen werden, sondern auch präventiv im Rahmen der Lebensplanung oder Sturzprophylaxe im Alter.



Selbstständig und sicher in allen Lebenslagen

Nach dem Motto „Ich bin doch noch fit“ glauben viele Menschen, dass Maßnahmen zur Barrierefreiheit und Sturzprophylaxe erst im Alter oder bei Behinderung notwendig werden. Dabei ist ein komfortables und sicheres Wohnumfeld in allen Lebensphasen hilfreich.

Gründe für eine Wohnraumanpassung

Es gibt viele Gründe, warum es nie zu früh ist, Vorsorge zu treffen und sich über Maßnahmen zur Wohnungsanpassung zu informieren:

• Unvorhergesehene Beeinträchtigungen

Mobilität und Gesundheit lassen nicht nur im Alter oder schleichend nach. Auch Unfälle, Krankheiten oder Schlaganfälle können zu schweren körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen führen. Manche Menschen können sich von einem Tag auf den anderen nicht mehr sicher fortbewegen oder selbst versorgen. Auch nach einem Krankenhausaufenthalt sind oft Anpassungen notwendig, damit der oder die Betroffene wieder nach Hause zurückkehren kann. Wer das Haus oder die Wohnung von Anfang an barrierearm gestaltet, ist auf solche Ereignisse besser vorbereitet.

• Sturzrisiko verringern

Die meisten Unfälle passieren nicht im Straßenverkehr oder am Arbeitsplatz, sondern in den eigenen vier Wänden.



Dabei ist das Risiko, zuhause zu stolpern oder zu stürzen für Menschen über 65 Jahre besonders hoch. Aber auch in allen anderen Altersgruppen gehören Stürze zu den häufigsten Unfallursachen im Haushalt. Wer im Rahmen der Wohnraumanpassung gefährliche Ecken, Schwellen oder andere Stolperfallen beseitigt, erhöht die Sicherheit für alle Bewohnerinnen und Bewohner.

• Pflege erleichtern

Zuhause pflegen und gepflegt werden stellt besondere Anforderungen an das Wohnumfeld: Pflegebedürftige sollen so lange wie möglich wichtige Aktivitäten des täglichen Lebens selbstständig durchführen können. Angehörige oder ambulante Dienste sollen sie möglichst einfach und sicher unterstützen oder pflegen können. Dazu benötigen sie zum Beispiel breite und schwellenlose Durchgänge oder gut zugängliche Betten, Tische und Sanitäreinrichtungen. Passgenaue Hilfsmittel und bauliche Maßnahmen können zu einer ergonomischen Arbeitsweise und zur Entlastung im Pflegealltag beitragen. Viele davon können bei anerkannter Pflegebedürftigkeit oder Behinderung finanziert oder bezuschusst werden (>> S. 40).

Komfort und Eigenständigkeit für alle Generationen

Barrierefreie Räume helfen nicht nur älteren oder beeinträchtigten Menschen. Auch Kinder oder kleinwüchsige Menschen wollen wichtige Bereiche im Bad selbst erreichen, Familien den Kinderwagen im Haus nutzen oder groß gewachsene Menschen die Arbeitsflächen in der für sie passenden Höhe vorfinden. Im Idealfall ist der Wohnraum so flexibel nutzbar, dass alle Generationen ohne Kompromisse gemeinsam unter einem Dach leben können. Ob für große oder kleine Wohnflächen, große oder kleine Budgets – Barrieren lassen sich jederzeit und in jedem Haushalt abbauen. Dabei können schon kleine Lösungen viel bewirken. Wer Maßnahmen zur Barrierefreiheit bei Sanierungen, Umbauten und Neubauten von Anfang an mitdenkt, profitiert schon vor dem Alter oder einem unvorhergesehenen Ereignis von einem sicheren und komfortablen Wohnumfeld.



Besondere Wohnbedürfnisse bei Demenz

Menschen mit Demenz können ihren Alltag oft noch mobil und selbstständig gestalten – vorausgesetzt, das Wohnumfeld entspricht nicht nur ihren Fähigkeiten und Vorlieben, sondern bietet auch Vertrautheit, Orientierung und Sicherheit. Mögliche Maßnahmen sind:

- feste Aufenthaltsbereiche mit bequemen und gut beleuchteten Sitz- und Arbeitsmöglichkeiten
- Symbole, Farben oder Fotos auf (Schränk-)Türen, Schaltern und Knöpfen
- Steuerung elektrischer Rollläden oder Leuchten über Zeitschaltuhr
- Abschaltautomatik an Herd oder Wasserhähnen
- Temperaturbegrenzung an Armaturen
- digitale Lösungen zum Sperren von Gefahrenbereichen und Melden von Stürzen

So lange wie möglich zuhause wohnen

Über die Chancen von Barrierefreiheit und Digitalisierung spricht Sandra Ufa-Hintzpeter, Wohnberaterin der Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung in Schwerin.

Die Wohnberatung in Wolgast und Schwerin informiert unabhängig und kostenfrei zum Thema Barrierefreiheit. Wer nutzt Ihr Angebot?

Wir erhalten Anfragen von Menschen mit Einschränkungen oder Pflegebedarf sowie von deren Angehörigen oder Betreuungspersonen. Andere möchten sich vorausschauend informieren, wie sie ihr Leben im Alter zuhause gestalten können und welche Fördermöglichkeiten es gibt. Zudem beraten wir Vertreter:innen von Verbänden und Architekturbüros sowie Menschen, die Häuser und Wohnungen besitzen oder vermieten.

Mit welchen Fragen kommen Ratsuchende zu Ihnen?

Im Flächenland Mecklenburg-Vorpommern leben viele Menschen seit Jahrzehnten in ihren angestammten Wohnungen und Häusern. Dort wollen sie trotz veränderter Bedürfnisse auch bleiben. Gerade im ländlichen Raum gibt es jedoch viele alte Häuser und Höfe mit Schwellen, Stufen und unterschiedlichen Bodenniveaus. Wichtige Bereiche wie das Bad oder die Schlafzimmer liegen oft im Obergeschoss



– und die Bäder sind selten barrierefrei. Deshalb sind Beratungen zu Modernisierungen und Umbauten bestehender Bausubstanz ein Schwerpunkt unserer Tätigkeit.

Wie finden Sie geeignete Maßnahmen für jede und jeden?

In unserer beratenden Funktion unterstützen wir bei der Entscheidungsfindung sowie bei der Umsetzung. Im Idealfall machen wir zunächst einen Hausbesuch, um

gemeinsam mit den Ratsuchenden die Wohnsituation und die individuellen Bedürfnisse zu erfassen. Anschließend zeigen wir auf, welche Ausstattungsveränderungen oder Hilfsmittel die Selbstständigkeit und Lebensqualität in den eigenen vier Wänden verbessern können.

Was sind typische Herausforderungen?

Oft sind finanzielle Hürden ein Hindernis. Hier versuchen wir, mit kleinen und schnell umsetzbaren – aber effektiven – Ausstattungsveränderungen oder Hilfsmitteln die Kosten gering zu halten. Außerdem helfen wir bei der Beantragung von Fördermitteln oder Zuschüssen. Bei Umbauten stellen wir häufig fest, dass Handwerksbetriebe die technischen Mindestanforderungen, die eine DIN-Norm für „barrierefrei“ festlegt, nicht ausreichend kennen. So machen sie entweder kein geeignetes Angebot oder realisieren nur unzureichende Lösungen. Unser Ziel ist es, ein Netzwerk aus kompetenten Handwerksbetrieben aufzubauen.

Viele Menschen scheuen die Kosten sowie den organisatorischen und zeitlichen Aufwand baulicher Veränderungen – wie motivieren Sie diese, trotzdem aktiv zu werden?

Die meisten Ratsuchenden äußern den Wunsch, so lange wie möglich selbstständig zuhause leben zu können. Kaum jemand möchte in ein Pflegeheim umziehen. Wir weisen darauf hin, dass dies nur mithilfe einer Wohnungsanpassung möglich ist. Außerdem können wir gut mit einem Kostenvergleich argumentieren: Die Kosten für ein Pflegeheim sind langfristig höher als die für einen Umbau.

Welche modernen Trends gewinnen an Bedeutung?

Digitalisierung und künstliche Intelligenz spielen in der Wohnberatung eine immer größere Rolle. Digitale Assistenzsysteme können Menschen mit kognitiven und körperlichen Einschränkungen im Alltag unterstützen, Pflegende entlasten und die Selbstständigkeit der Betroffenen stärken. Doch bislang fragen Ratsuchende nur selten nach solchen Lösungen. Vor allem ältere Menschen reagieren oft unsicher und skeptisch auf diese Systeme.

Wie kann die Akzeptanz digitaler Lösungen erhöht werden?

Mit zunehmenden Einschränkungen steigt gewöhnlich automatisch das Interesse an den Lösungen. Vor allem (pflegende) Angehörige erkennen zunehmend den Nutzen technischer Assistenzsysteme. Wir wollen aber auch die ältere Generation motivieren, sich damit zu beschäftigen – das Erlernen neuer Technologien ist in jedem Alter möglich!

Wo erhalten ältere Menschen technische Unterstützung?

Für den Umgang mit neuen Medien oder die Einrichtung mobiler Geräte gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote. Dazu gehören zum Beispiel der bundesweite „Digital-Kompass“ oder die „Silver-Surfer“ sowie die Technik-Botschafter der Seniorenbüros in Mecklenburg-Vorpommern. Auch wir beraten unabhängig zu digitalen Lösungen – schließlich sind diese aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken.



Haus und Wohnung anpassen

Wer barrierefrei wohnen und den Alltag sicher meistern will, sollte die Besonderheiten und Gefahren in jedem Wohnbereich kennen. Die entsprechenden Maßnahmen für Barrierefreiheit und Sturzprophylaxe hängen von den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner ab.

Ein barrierefreies Wohnumfeld umfasst weit mehr als Rampen oder Aufzüge für Menschen, die auf einen Rollstuhl oder einen Rollator angewiesen sind. Denn neben körperlichen Behinderungen können auch kognitive Einschränkungen die Nutzung verschiedener Wohnbereiche erschweren. Barrierefreie Gebäude und Wohnungen sind im wahrsten Sinne des Wortes frei von Hindernissen aller Art, so dass Menschen dort unabhängig von ihrem Alter oder ihren körperlichen und geistigen Fähigkeiten selbstbestimmt und sicher leben können.



Auf der Website der Wohnberatung MV können Sie mit Hilfe eines **virtuellen 2D-Rundgangs** eine barrierefreie Wohnung erkunden



CHECK: Ist Ihr Zuhause barrierefrei und sicher?

Machen Sie einen Rundgang: Können Sie überall ungehindert und sicher gehen, stehen, sitzen oder mit dem Rollstuhl fahren? Sind Schränke, Armaturen und Alltagsgegenstände gut erreichbar? Die Checkliste der Wohnberatung MV hilft, wichtige Maßnahmen für das eigene Zuhause identifizieren.

Den Flyer finden Sie zum Download unter:
www.wohnberatung-mv.de/wohnberatung



Was bedeutet Barrierefreiheit?

Kein Wohnumfeld gleicht dem anderen. Zudem sind die Bedürfnisse der Menschen nicht nur unterschiedlich, sondern ändern sich oft auch im Laufe der Zeit. Barrierefreies Wohnen erfordert daher ein hohes Maß an Flexibilität.

Anpassungen zur Barrierefreiheit verfolgen unterschiedliche Ziele:

- schwellen- und barrierefreie Zugänge und Wege (innen und außen)
- Orientierungsmöglichkeit in Räumen (Tag und Nacht)
- gute Sichtbarkeit (z. B. von Stufen, Möbeln, Gegenständen, Schaltern)
- uneingeschränkte Nutz- und Bedienbarkeit (z. B. von Möbeln, Armaturen oder Geräten)
- Komfort und Sicherheit (beim Aufenthalt und Bewegen in Räumen)

Maßnahmen zur Wohnraumverbesserung sind immer empfehlenswert, auch wenn nicht alle Barrieren vollständig beseitigt werden können. Denn jeder Bereich, der auch „nur“ barrierearm ist, optimiert den Wohnkomfort und senkt das Sturzrisiko.



Sturzprävention: Unfälle vermeiden

Neben dem Wunsch nach Barrierefreiheit und Komfort ist die Sturzprävention für viele Menschen der Hauptgrund, ihren Wohnraum im Alter anzupassen. Denn die meisten Unfälle von Seniorinnen und Senioren ereignen sich zuhause. Um das Risiko von Stürzen und Verletzungen zu verringern und die Sicherheit zu verbessern, müssen bestehende Gebäude und Wohnungen oft im Nachhinein angepasst werden. Im Idealfall geschieht dies nicht erst nach einem Unfall oder einem Krankenhausaufenthalt, sondern schon lange vorher.

Wichtige Maßnahmen zur Sturzprophylaxe

Stürze im Haushalt sind oft auf Gefahren zurückzuführen, die übersehen oder unterschätzt werden. Sie lassen sich oft mit einfachen Maßnahmen beheben.

! Wichtige Maßnahmen und Tipps zur Sturzprävention

- Platz schaffen (freie Laufwege, die ggf. auch mit Rollator/Rollstuhl befahrbar sind, keine Möbel oder Dekorationsobjekte im Weg)
- für gute und blendfreie Beleuchtung sorgen (gut erreichbare Lichtschalter, ideal: Bewegungsmelder)
- Stolperfallen auf Wegen und Treppen beseitigen (z. B. Schwellen, Teppichkanten, Telefonkabel)
- Rutschgefahr bannen (z. B. rutschfeste Bodenbeläge, Klebestreifen unter Teppichen, geeignetes Schuhwerk)
- Haltemöglichkeiten und Handläufe anbringen (z. B. an Treppen, Stufen und im Bad)
- Griffe, Möbelfächer und oft verwendete Alltagsgegenstände sind bequem (ohne Bücken, Strecken oder Steighilfen) erreichbar
- bei Bedarf medizinische und persönliche Hilfsmittel benutzen (>> S. 30).

Die hier aufgeführten Maßnahmen für die Barrierefreiheit und zur Sturzprävention sind universell und können in verschiedenen Wohnbereichen zur Anwendung kommen. Andere Lösungen hingegen sind typisch für ganz bestimmte Wohn- oder Außenbereiche. Sie werden im Folgenden näher beschrieben.

In einem komfortablen und sicheren Zuhause sind Barrierefreiheit und Sturzprävention eng miteinander verzahnt. Die Teams der Wohnberatung MV haben beides im Blick und wissen, welche kleinen und großen Maßnahmen den Komfort und die Sicherheit in allen Räumen verbessern können.



Nicht nur das Wohnumfeld, sondern auch die Lebensweise überdenken

Um Stürze wirksam zu verhindern, reicht es nicht aus, nur das Wohnumfeld zu verbessern. Ebenso wichtig ist es, die eigene Gesundheit, Mobilität und ein sicheres Verhalten zu fördern. Denn Sturzprävention gelingt nur, wenn äußere und persönliche Faktoren stimmen. (> S. 36).



Komfort und Sicherheit in allen Wohnbereichen

Zuhause ankommen, kochen, entspannen, duschen, schlafen oder einfach von einer Etage zur anderen gehen – der Alltag in den eigenen vier Wänden hat viele Facetten. Manchmal sind Anpassungen an veränderte Bedürfnisse erforderlich. Mögliche Anpassungen des Wohnumfelds beginnen oft schon an der Haustür und umfassen alle wichtigen Räume sowie den Außenbereich.



Maßnahmen und Tipps für einen barrierefreien Eingangsbereich:

- Ein ebener, schwellenloser Zugang erleichtert das Betreten bzw. Befahren und Verlassen des Hauses. Zum Überwinden einzelner Stufen lassen sich Rampen einbauen (mit max. 6 % Steigung).
- Handläufe geben Halt an Rampen und Treppen. Am besten werden sie beidseitig angebracht.
- Ein rutschhemmender Bodenbelag sowie flache (gegen Verrutschen gesicherte oder gummierte) oder bündig eingelegte Fußmatten verringern die Stolper- und Sturzgefahr. Auch Stufen und Rampen sind aus rutschhemmendem Material.
- Die Überdachung des Eingangsbereichs schützt nicht nur Personen vor Witterungseinflüssen, sondern auch den Boden, der dadurch weniger rutschig ist.

Eingangsbereich

Ein barrierefreier Eingangsbereich ermöglicht nicht nur älteren, gehbehinderten oder rollstuhlnutzenden Menschen den selbstständigen Zugang zu einem Gebäude. Auch Familien mit Kinderwagen oder Personen, die schwere Gegenstände transportieren, profitieren von einem schwellenlosen Weg ins Haus. Neben dem Einbau von Rampen gibt es eine Vielzahl weiterer Maßnahmen, die den Eingangsbereich einladend und sicher gestalten.

- Eine funktionale Beleuchtung macht Wege, Stolperfallen und Bedienelemente sichtbar. Ideal ist ein Bewegungsmelder, der das Licht beim Betreten und Verlassen des Hauses automatisch einschaltet. Das Zeitintervall ist so eingestellt, dass die Lampen bei längerem Aufenthalt in diesem Bereich nicht zu früh ausgehen.
- Bedienelemente wie Taster, Klingel, Lichtschalter oder Handläufe sind auch für rollstuhlnutzende oder kleiner gewachsene Personen gut erreichbar (max. 85 cm hoch), kontrastreich und gut lesbar beschriftet.
- Die Eingangstür ist ausreichend breit (mind. 90 cm) und von einer großzügigen Stand- und Bewegungsfläche (ca. 1,5 x 1,5 Meter) umgeben. Dies verhindert Stürze oder Stolpern bei geöffneter Tür oder abgestellten Einkaufstaschen.
- Die Tür ist einfach zu öffnen und zu schließen: Leichtgängige Beschläge oder elektrische Antriebe an der Tür erleichtern den Zugang für Menschen mit geringer Muskelkraft.
- Mit Schlüsselkarten oder digitale Lösungen zum Auf- und Zuschließen erhalten Personen mit kognitiven Einschränkungen oder Sensibilitätsstörungen einen einfacheren Zugang.
- Ein Schlüsselsafe macht das Haus oder die Wohnung im Notfall auch für Pflegefachpersonen oder Rettungssanitäterinnen und -sanitäter zugänglich.





Küche

Die Küche ist im Alltag ein zentraler Ort – hier trifft man sich, kocht und isst. Neben Schränken, Arbeitsflächen, Spüle, Herd, Backofen und Elektrogeräten stehen oft auch Tische, Stühle und andere Sitzmöbel bereit. So wird die Küche von allen Haushaltsmitgliedern flexibel und eigenständig genutzt. Aus den verschiedenen Tätigkeiten ergeben sich jedoch auch Sturz- und Unfallrisiken.



Maßnahmen und Tipps für eine barrierefreie und sichere Küche:

- Eine großflächige, gezielte und blendfreier Beleuchtung bewirkt, dass alle Tätigkeiten im Stehen und Sitzen sicher ausgeführt sowie mögliche Stolperfallen zuverlässig erkannt werden.
- Die Schänke sind so eingeräumt, dass häufig benötigte Gegenstände und Lebensmittel in Reichweite sind. Auch Hängeschränke haben eine angenehme Höhe und sind ohne Hilfsmittel erreichbar. 180-Grad Scharniere erlauben ein weites Öffnen der Schranktüren und eine bessere Zugänglichkeit. Ausziehbare Drahtkörbe oder Topfkarusells sind praktische Alternativen zu Einlegeböden.
- Die Schubladen sollten im geöffneten Zustand nicht herausfallen und bei leichtem Druck selbsttätig und sanft schließen.
- Arbeitsplatte und Herd sind in bequemer Höhe angebracht und können bei Bedarf mit dem Rollstuhl unterfahren oder im Sitzen erreicht werden.
- Ergonomische Griffe an Möbeln und Geräten erleichtern die Handhabung. Zudem sind sie so beschaffen, dass man nicht mit der Kleidung daran hängen bleibt.
- Eine Einhebel-Mischbatterie am Spülbecken, idealerweise mit herausziehbarem Brausekopf, ermöglicht auch bei motorischen Schwierigkeiten eine bequeme Bedienung des Wasserhahns und eine sichere Temperatureinstellung.
- Elektronische Küchengeräte wie Herd, Kühlschrank oder Wasserkocher haben gut lesbare Displays sowie zuverlässige akustische und optische (Warn-)Signale.
- Digitale Lösungen schalten Herd, Elektrogeräte oder Wasserhahn automatisch aus, wenn sie vergessen wurden (>> S. 33).
- Der Fußboden ist rutschfest und pflegeleicht, die Kabel der Küchengeräte stecken direkt bei der Arbeitsfläche in der Wand (und verlaufen nicht quer über den Boden), damit sie nicht zur Stolperfalle werden. Wasser oder Fett werden sofort aufgewischt, um ein Ausrutschen zu verhindern.



Klapptritt: Sichere Steighilfe

Wer auf Kisten, Stühle oder Tische klettert, um an Gegenstände in hohen Schrankfächern zu gelangen, riskiert einen schweren Sturz. Für einen sicheren Aufstieg steht idealerweise in jeder Küche ein Klapptritt griffbereit. Eine gute Steighilfe ist stabil gebaut, hat einen Haltebügel sowie rutschfeste Stufen und gummierte Standfüße.



Wohn- und Esszimmer

In den meisten Wohn- und Esszimmern herrscht eine entspannte und gemütliche Atmosphäre. Selbst wenn Funktionalität nicht oberste Priorität hat, ist es wichtig, dass sämtliche Tätigkeiten intuitiv und sicher erfolgen. Zahlreiche Maßnahmen steigern den Komfort, vor allem für ältere und körperlich eingeschränkte Menschen.



Maßnahmen und Tipps für barrierefreie und sichere Wohn- und Essbereiche:

- Die Regale, Schränke und Sideboards sind stabil gebaut und stehen sicher auf dem Boden. Eine Befestigung an der Wand verhindert ein mögliches Umkippen. Die Abstellflächen, Türen und Schubladen der Möbel sind leicht zugänglich. Häufig benötigte Gegenstände befinden sich in Reichweite.
- Sitzmöbel wie Sessel, Sofas und Stühle haben eine bequeme Höhe. Älteren und bewegungseingeschränkten Menschen fällt das Hinsetzen und Aufstehen leichter, wenn die Sitzfläche leicht erhöht ist. Eine günstige Alternative zu speziellen Hochsitzmöbeln sind Holz- oder Kunststoffklötze, die bei Bedarf fest unter die Sofa- oder Sesselbeine montiert werden und so ebenfalls die Sitzfläche erhöhen. Armlehnen sind ideal, wenn man sich beim Aufstehen und Hinsetzen abstützen muss. Auf einfachen Stühlen liegen wegen der erhöhten Sturzgefahr keine losen Sitzkissen.
- Ein elektronisch verstellbarer Sessel (Relax- oder Pflegesessel) mit Aufstehhilfe und Fußstütze ermöglicht einen bequemen und sicheren Positionswechsel im Sitzen und Liegen.



Persönlichen Lieblingsplatz einrichten

Ein vertrauter, fest eingerichteter Sitzplatz bietet älteren Menschen mehr Komfort und Selbstständigkeit. Idealerweise steht der „Lieblingssessel“ an einer Stelle im Wohnzimmer, an dem sie gerne sitzen – zum Beispiel am Fenster oder mit Blick in den Raum. Auf einem stabilen Beistelltisch haben sie alles Nötige griffbereit. So können sie z. B. ein Wasserglas, Lese- und Schreibutensilien, Brille, Telefon oder TV-Fernbedienung jederzeit ohne Hilfe erreichen. Eine Leselampe sorgt für optimale Lichtverhältnisse und Gemütlichkeit.



- Die Teppiche sind flach und großflächig, haben keine hochstehenden Ecken und eine rutschfeste Unterseite, damit sie nicht zur Stolperfalle werden. Für besseren Halt am Boden lassen sich nachträglich Anti-Rutsch-Matten oder Klebestreifen unter den Teppichen anbringen. Auf kleine Läufer oder „Brücken“ in den freien Bereichen zwischen den Teppichen wird verzichtet.
- Die Kabel der Elektrogeräte (z. B. Fernseher, Telefon) werden durch Kabelkanäle an der Wand entlang geführt, alternativ lassen sich zusätzliche Steckdosen in der Nähe der Geräte installieren. Am besten kommen schnurlose Festnetztelefone zum Einsatz.
- Zwischen den Möbeln sollte genügend Platz sein, damit sich Menschen mit und ohne Mobilitätshilfe gut und sicher bewegen können. Daher stehen hier auch keine Kleinmöbel oder Dekorationsgegenstände, die die Bewegungsfreiheit einschränken könnten.
- Eine helle Deckenbeleuchtung mit gut erreichbaren Lichtschaltern sorgt für Orientierung im gesamten Raum. Ergänzend beleuchten mehrere kleine, blendfreie Lichtquellen häufig genutzte Bereiche wie Tische oder Sitzgelegenheiten.
- Akustik: In großen Räumen können laute Geräusche oder große Personengruppen bei hörbeeinträchtigten Menschen zu Verständigungsproblemen führen oder unangenehm sein. Polstermöbel, Teppiche und Vorhänge dämpfen störende Geräusche. Alternativ können schallabsorbierende Wand- oder Deckenelemente angebracht werden.
- Die Fenster sind gut erreichbar und lassen sich einfach öffnen und schließen. Verlängerte Fenstergriffe oder Smart-Home-Lösungen erleichtern dies auch bei schwer zugänglichen Fenstern, die z. B. in großer Höhe oder hinter Möbeln (>> S. 33).



Schlafzimmer

Auch wenn es im Schlafzimmer ruhig zugeht, sind Komfort, Orientierung und Sicherheit wichtig. Besonders morgens und nachts lauert ein typisches Risiko: der Weg ins Bad oder WC. Viele treten ihn im Dunkeln an – verschlafen und mit unsicheren Schritten. Klug getroffene Vorkehrungen fördern den Schlaf und verhindern, dass man beim Aufstehen stolpert oder sich an Möbeln stößt.



Maßnahmen und Tipps für ein barrierefreies und sicheres Schlafzimmer

- Um die Füße vor dem kalten Boden zu schützen, werden allenfalls großflächige und rutschfeste Matten oder Teppiche ausgelegt. Alternativ sorgen Bettsocken mit rutschfester Sohle für warme Füße in der Nacht.
- Die Laufwege im Schlafzimmer brauchen eine gute Beleuchtung, damit Stolperfallen nicht übersehen werden. Der Schalter der Nachttischlampe ist vom Bett aus erreichbar. Bei einigen Lampen lässt sich das Licht durch Berühren des Lampenschirms (mit Berührungssensor) einfach einschalten oder dimmen. Dezent Nachtlichter in den Steckdosen oder Leuchten mit Bewegungssensor geben Orientierung.
- Der Nachttisch ist standfest und bietet ausreichend Ablagefläche, z.B. für das Telefon oder ein Wasserglas. Alles Nötige ist griffbereit neben dem Bett, was das nächtliche Aufstehen in vielen Fällen erspart.
- Das Bett ist robust und idealerweise von beiden Seiten begehbar. Für einen komfortablen Ein- und Ausstieg gibt es Modelle, die flexibel höhenverstellbar sind. Bei einigen lassen sich auch Kopf-, Fuß- und Mittelteil elektronisch anpassen.
- Ein Schutzgitter verhindert, dass unruhig schlafende oder pflegebedürftige Menschen aus dem Bett fallen. Es deckt jedoch nur einen Teil der Bettseite ab, damit Betroffene das Bett jederzeit selbstständig verlassen können.
- Lattenrost und Matratze sind von guter Qualität und ergonomisch, der Härtegrad entspricht den persönlichen Vorlieben. Für bettlägerige Menschen empfiehlt sich eine spezielle Matratze zur Druckentlastung und Dekubitusprophylaxe.
- Auf den Laufwegen für ausreichend Bewegungsfreiheit sorgen und die Sturzgefahr verringern: Schranktüren und Schubladen immer schließen, keine Dekorationsgegenstände oder Schuhe auf dem Boden abstellen, auf quer verlaufende Kabel sowie Läufer oder „Brücken“ verzichten.

- Schrankfächer und Schubladen mit häufig gebrauchten Kleidungsstücken befinden sich in bequemer Höhe. Eine Innenbeleuchtung hilft, den Schrankinhalt gut zu erkennen.
- Fenster und Rollläden lassen sich leicht öffnen und schließen, Griffe und Rollladengurte sind gut erreichbar. Elektrische Systeme können auch von mobilitätseingeschränkten Personen komfortabel bedient werden, Smart-Home-Lösungen ermöglichen ein automatisches, zeit- oder sensorgesteuertes Öffnen und Schließen (> S. 33).



Bad und WC

Bei hilfs- oder pflegebedürftigen Menschen entscheidet oft die Zugänglichkeit des Badezimmers, ob sie in ihrem Zuhause bleiben können. Denn für die Körperpflege oder den Toilettengang müssen sie es täglich erreichen und sich dort sicher bewegen – allein oder mit Hilfsperson. Die

Körperpflege und der Umgang mit Wasser bergen ein erhöhtes Risiko, zu stürzen oder auszurutschen. Deshalb brauchen Bad und WC eine barrierefreie und sichere Ausstattung.



Maßnahmen und Tipps für ein barrierefreies und sicheres Bad und WC:

Für alle Bereiche gilt:

- Ein rutschhemmender Boden vermindert die Sturzgefahr bei Nässe. Geeignet sind kleinteilige oder rutschhemmende Fliesen. Idealerweise wird auf Badematten verzichtet, ansonsten sollten sie sehr flach sein und gut am Boden haften.
- Ausreichend Fläche ermöglicht körperlich eingeschränkten Personen sichere Bewegungsabläufe und ggf. die Unterstützung durch eine zweite (Pflege)Person. Auf dekorative Möbel oder Gegenstände wird hier deshalb verzichtet.
- Rutschgefahr verringern: Viele moderne Fliesen, Badewannen und Duschen sind automatisch mit einer speziellen Anti-Rutsch-Beschichtung versehen. Alternativ können überall dezente, rutschhemmende Klebestreifen angebracht werden.
- Haltestangen oder Stützgriffe in verschiedenen Längen und Ausführungen befinden sich idealerweise an allen kritischen Stellen – insbesondere in der Dusche, an der Badewanne sowie rund um Toilette und Waschbecken. Eine sichere und fachgerechte Montage ist wichtig, damit die Griffe bei Belastung nicht abbrechen.
- Eine helle Deckenbeleuchtung dient der Orientierung und hilft, Rutsch- und Stolperfallen zu erkennen. Zusätzliche



Leuchtelemente an den Seiten des Spiegels erleichtern die Körperpflege. Eine kontrastreiche Gestaltung oder Markierung von Griffen und Schaltern verbessert deren Auffindbarkeit.

- Handtücher und Utensilien für die tägliche Körperpflege sind griffbereit in Schränken und Regalen untergebracht. Die Schranktüren, Regalfächer und Fensgriffe sind für alle gut erreichbar.

Auf bestimmte Bereiche und Sanitäranlagen ist besonders zu achten:

- Die Badezimmertür ist mindestens 90 cm breit, damit sie auch mit Rollator oder Rollstuhl passiert werden kann. Damit Personen im Bad jederzeit Hilfe erhalten können, ist die Tür von innen und von außen zu öffnen – und geht nach außen hin auf. Das Türblatt ist in geöffnetem Zu-

stand kein Hindernis – anderenfalls lässt sich eine platzsparende Schiebe- oder Falttür einbauen. Im Akutfall kann auch ein blick- und schalldichter Vorhang eine Lösung sein.

- Ein unterfahrbares Waschbecken ermöglicht die Körperpflege im Sitzen – nicht nur für Rollstuhlnutzende, sondern auch für Menschen, die sich wegen fehlender Kraft oder Schwindelneigung lieber im Sitzen waschen. Höhenverstellbare Waschtische (mit integriertem Spiegel) können flexibel an jede Körpergröße angepasst werden.
- Ein großflächiger Spiegel ist in geeigneter Höhe über dem Waschbecken angebracht, so dass er sowohl im Stehen als auch Sitzen einsehbar ist. Für eine komfortable Gesichtspflege können zusätzlich kleinere Schwenk-, Teleskop- oder Kosmetikspiegel angebracht werden.

- Die Dusche ist idealerweise schwellenlos begeh- oder befahrbar. Ideal sind bodengleiche Duschen (mit minimalem Gefälle zum Abfluss bzw. zur Duschrinne) oder sehr flache, rutschfeste Duschwannen. Die Dusche selbst bietet ausreichend Bewegungsfreiheit sowie Platz für einen Duschhocker und eine Hilfsperson. Faltbare Duschatbrennungen aus Glas oder antistatische, leicht verschiebbare Duschvorhänge erleichtern den Zugang.
- Die Badewanne birgt für ältere Menschen ein hohes Sturzrisiko, wenn sie den Wannenrand nicht sicher überwinden oder im Nassen nicht sicher stehen können. Spezielle Badewannenbretter, -sitze oder -lifter machen das Waschen und Duschen komfortabler und sicherer (> S. 31). Alternativ können Pflegebadewannen installiert werden.
- Eine Einhebel-Mischbatterie in Dusche, Badewanne und Waschbecken, ggf. mit herausziehbarer Schlauchbrause, ermöglicht eine einhändige Bedienung. Zum Schutz vor Verbrühungen lässt sich an den Armaturen eine Temperaturbegrenzung einstellen.
- Die Toilette hat eine angenehme Höhe für ein sicheres Hinsetzen und Aufstehen. Hochwertige und fest montierte Sitzerrhöhungen in Kombination mit stabilen Haltegriffen an beiden Seiten sind für mobilitätseingeschränkte Personen eine Erleichterung. Bei Neu- oder Umbauten kann die Toilette gleich in einer bequemen Höhe eingebaut werden. Pflege-toiletten mit integrierter Reinigungs- und Trocknungsfunktion ermöglichen auch bei motorischen Problemen eine selbstständige Hygiene.



Flure, Treppen und Abstellräume

In Fluren und Treppenhäusern verweilt man selten, meist ist man auf dem Weg von einem Raum in den nächsten. Gerade deshalb ist es wichtig, hier besonders auf Barrierefreiheit und Sicherheit zu achten.



Maßnahmen und Tipps für den Haus- und Wohnungsflur:

- Der Durchgang ist breit (mind. 90 cm) und schwellenlos, Garderobe oder andere Möbel stehen nicht im Weg.
- Es gibt ausreichend freie Flächen zum Abstellen von Rollstuhl, Rollator oder anderen Geh- und Transporthilfen.
- Für einen rutschfesten Boden wird auf Läufer, Teppiche und Fußmatten verzichtet.

- Stolperfallen sind vermeidbar: Dekoration und Pflanzen kommen in andere Räume, Schuhe oder Gegenstände werden nicht achtlos auf den Boden gestellt, sondern gut verstaut.
- Der Bereich ist vollständig beleuchtet, die Lichtschalter befinden sich an beiden Enden des Flures. Orientierungslichter erleichtern die Auffindbarkeit der Schalter bei Dunkelheit. Ideal ist eine Beleuchtung mit Bewegungsmelder, die sich beim Betreten des Bereichs automatisch anschaltet.
- Eine Sitzmöglichkeit entlastet Menschen mit Schwäche- oder Schwindelneigung (Achtung: Der Stuhl darf nicht selbst zum Hindernis werden).



Maßnahmen und Tipps für sichere Stufen und Treppen:

- Die Treppenstufen sind rutschfest. Alternativ lassen sich hochwertige Anti-Rutsch-Aufkleber auf den Kanten anbringen.
- Markierungen oder starke Kontraste machen die erste und die letzte Stufe sichtbar.
- Eine helle, blendfreie Beleuchtung macht alle Treppenstufen sichtbar, idealerweise schaltet sich das Licht mit einem Bewegungsmelder automatisch ein. Die Lichtschalter (mit Orientierungslicht) befinden sich am Anfang und am Ende der Treppe.
- Ein Handlauf ist in geeigneter Höhe angebracht, idealerweise beidseitig. Kleinkinder benötigen einen zusätzlichen, niedrigeren Handlauf.
- Gegenstände oder Wäschestapel sollten nicht auf den Stufen abgelegt werden, sonst besteht Sturzgefahr.
- Der Einbau eines Treppenlifts ist eine Option, wenn selbstständiges Treppensteigen nicht mehr möglich ist.



Aufmerksam bleiben!

Flure und Treppenhäuser sind Durchgangsbereiche, die dazu verleiten, zu hetzen oder unaufmerksam zu sein. Dabei ist es gerade hier wichtig, vorsichtig zu gehen und bei der Sache zu bleiben. Also: Nicht auf das Handy schauen und keine zu großen Gegenstände tragen – damit immer zu sehen ist, wohin der nächste Schritt geht.

- Eine helle, blendfreie Beleuchtung macht alle Treppenstufen sichtbar, idealerweise schaltet sich das Licht mit einem Bewegungsmelder automatisch ein. Die Lichtschalter (mit Orientierungslicht) befinden sich am Anfang und am Ende der Treppe.
- Ein Handlauf ist in geeigneter Höhe angebracht, idealerweise beidseitig. Kleinkinder benötigen einen zusätzlichen, niedrigeren Handlauf.
- Gegenstände oder Wäschestapel sollten nicht auf den Stufen abgelegt werden, sonst besteht Sturzgefahr.
- Der Einbau eines Treppenlifts ist eine Option, wenn selbstständiges Treppensteigen nicht mehr möglich ist.

Abstellräume und Garagen haben oft wenig Platz und sind zweckmäßig eingerichtet. Auch hier ist es wichtig, dass sich alle gut zurechtfinden und nicht stürzen.



Maßnahmen und Tipps für Abstellräume und Garagen:

- Der Boden ist rutschfest und schwellenlos.
- Die Wege sind nicht verstellt. Kisten und kleinere Gegenstände werden in Regalen oder Schränken verstaut, größere Geräte oder Fahrräder mit Haken an die Wand gehängt.
- Eine gute Beleuchtung sorgt für Orientierung und macht Stolperfallen sichtbar.
- Die Regale und Schränke werden kippsicher aufgestellt und an der Wand befestigt. Schwere Dinge sollten in den unteren Fächern verstaut werden, leichtere oben. Sämtliche Kisten und Utensilien sind vor dem Herabfallen gesichert.
- Es ist wichtig, Ordnung zu halten und Kisten, Schachteln und Fächer gut sichtbar und lesbar zu beschriften.
- Ein Klapptritt steht griffbereit, um sicher an höher gelegene Regal- oder Schrankfächer zu gelangen (> S. 21).



Garten, Terrasse und Balkon

In vielen Familien gehören Garten, Terrasse oder Balkon zum Zuhause. Rüstige Seniorinnen und Senioren schätzen diese Bereiche besonders, wenn sie gerne gärtnern oder sich auf Terrasse und Balkon erholen wollen. Deshalb macht es Sinn, die Außenbereiche ebenso komfortabel und sicher zu gestalten, wie die Räume im Haus.



Maßnahmen und Tipps für barrierefreie und sichere Außenbereiche:

- Wege und Flächen sind ausreichend breit und haben schwellenlose Übergänge, so dass sie auch mit Gehbehinderung, Rollator oder Rollstuhl zugänglich sind. Unebenheiten und Schäden werden umgehend ausgebessert.

- Ein rutschfester Untergrund aus witterungsbeständigen Holz- oder Verbunddielen, Natursteinen oder strukturiertem Beton vermindert die Sturzgefahr auf Wegen, Treppen und Flächen. Wichtig: Den Untergrund regelmäßig von Moos, Laub, Fallobst, Eis und Schnee befreien, damit er nicht rutschig wird.
- Kleine Bodenplatten oder schmale Kieswege in Beeten und auf unbefestigten Flächen sorgen für einen festen Stand und mehr Sicherheit bei der Gartenarbeit.
- Eine helle, blendfreie Außenbeleuchtung auf allen Flächen, Wegen und Treppen gibt Orientierung und macht Stolperfallen sichtbar. Ideal ist ein Bewegungsmelder, der das Licht automatisch einschaltet, wenn ein bestimmter Bereich betreten wird.
- Stufen oder Rampen aus rutschfestem und witterungsbeständigem Material überbrücken Höhenunterschiede. Handläufe sorgen dort und an anderen Gefahrenstellen für sicheren Halt.
- Ausreichend hohe Brüstungen oder Geländer schützen vor einem Absturz – nicht nur auf Balkonen, sondern auch auf Terrassen und in Gärten in Hanglagen.
- Die Garten- und Terrassenmöbel sind stabil und haben eine angenehme Sitz- bzw. Arbeitshöhe. Bei größeren Gärten sind auch Sitzgelegenheiten im Gelände empfehlenswert, damit sich ältere oder geschwächte Menschen überall ausruhen können.
- Stolperfallen beseitigen: Nicht benötigte Terrassenmöbel oder Gartengeräte werden in einem Geräteschrank oder Schuppen aufbewahrt. Gartenschlauch und Rasenmäher-Kabel nach Gebrauch sofort aufrollen und wegräumen. Der automatische Rasenroboter ist nur in Betrieb, wenn sich niemand im Garten aufhält.
- Ergonomisch gärtnern: Die Blumenkästen und -töpfe sind sicher und in komfortabler Höhe angebracht bzw. aufgestellt. Hochbeete können auch von Menschen mit eingeschränkter Mobilität ohne Bücken und Strecken gepflegt werden und sind idealerweise von allen Seiten zugänglich. Ergonomische Gartengeräte, ganzjährige und pflegeleichte Pflanzen sowie automatisierte Bewässerungsanlagen reduzieren den Kraft- und Arbeitsaufwand.





Hilfsmittel

Eigenständigkeit, Mobilität und Sicherheit lassen sich nicht nur durch bauliche Veränderungen im Wohnumfeld erreichen. Auch konventionelle und digitale Hilfsmittel erleichtern den Alltag, bieten Unterstützung und schützen vor Gefahren.

Konventionelle Alltagshilfen und Hilfsmittel

Kleine Hilfsmittel – große Wirkung: Schon einfache Haushaltsgegenstände und -geräte gleichen körperliche oder kognitive Einschränkungen aus, vereinfachen Bewegungen und entlasten den Körper. Tätigkeiten und Wege, die zuvor mühsam waren, werden komfortabler und sicherer – für Betroffene ebenso wie für alle, die sie unterstützen oder pflegen.

Praktische Alltagshilfen und Hilfsmittel gibt es mittlerweile für nahezu alle Wohn- und Lebensbereiche.



Für Teilhabe und Entlastung im Haushalt:

- Ergonomisches Besteck und Geschirr
- Trinkhilfe, Teller mit erhöhtem Rand und rutschfesten Gummifüßen
- Kleingeräte mit Kraft- oder Hebelverstärkung
- Zughilfe für Netzstecker
- Anti-Rutsch-Pad oder Schraubhilfe zum Öffnen von Behältern
- Geräte mit extragroßen Anzeigen, Tasten oder Knöpfen
- Klingeltonverstärker



- Griffverlängerung für Möbel oder Fenster
- Greifzange für Gegenstände in der Höhe oder am Boden
- Schutzabdeckungen für Geräte und Gegenstände
- Liftmechanismus für Gardinen, Regal- oder Schrankböden
- Tritthocker, Klapptritt
- Transporthilfe und Trolley



Für Hygiene und Pflege:

- Verlängerungsgriff für z. B. Duschschwamm oder Nagelschere
- Griffverdickung für Zahnbürste
- Toilettenpapiergreifhilfe
- WC mit integrierter Duschfunktion
- mobiles Bidet
- Pflegebett
- Kopfwaschbecken (bei Bettlägerigkeit)
- Anti-Dekubitus-Kissen oder -Matratzen
- Inkontinenzunterlage



Für sicheres Sitzen, Stehen, Gehen und Überwinden von Barrieren:

- Möbel- und Sitzerrhöhung
- Aufstehhilfe (Kippmechanismen für Sitzmöbel, Pflegesessel)
- Transferhilfe (Drehkissen, Wannen- und WC-Lift)
- Handläufe an Treppen und anderen gefährlichen Stellen
- Stützgriffe in Dusche, Wanne und am WC
- Anti-Rutsch-Aufkleber (z. B. für Treppen oder Teppiche)
- Hüftprotektoren
- Airbag-Systeme für Kopf, Schulter und Hüfte
- Gehstock
- Rollator
- Rollstuhl



In Sanitätshäusern gibt es eine breite Auswahl geeigneter Hilfsmittel. Das Fachpersonal berät zu Vor- und Nachteilen in verschiedenen Einsatzfeldern und Lebensumständen sowie zu Finanzierungsmöglichkeiten. Sie stellen die Geräte und Gehhilfen richtig ein, warten sie und erklären, wie man sie in unterschiedlichen Situationen richtig und sicher benutzt.

Bedarfsorientiert, sicher und hochwertig

Hilfsmittel erleichtern den Alltag, fördern die Mobilität und verhindern Stürze – vorausgesetzt, sie passen zu den persönlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten. Viele Hilfsmittel erfordern jedoch bestimmte körperliche oder geistige Kompetenzen. Im ungünstigen Fall können zum Beispiel Rollatoren oder Rollstühle die Mobilität einschränken oder den Muskelabbau beschleunigen. Deshalb sollte man sie nur nach ärztlicher Beratung nutzen. Wer ein Hilfsmittel wie einen Rollator zum ersten Mal verwendet, sollte sich den Umgang damit von Fachleuten zeigen lassen und unter Anleitung üben, um Unfälle zu verhindern.



Hilfsmittelbroschüre

Die Broschüre der Wohnberatung MV bietet einen schnellen Überblick über die wichtigsten Alltagshilfen und technischen Unterstützungsmöglichkeiten. Sie ist in den Beratungsstellen Wolgast und Schwerin kostenlos erhältlich. (Anfrage über: info@wohnberatung-mv.de)



Qualität und Sicherheit sind bei Hilfsmitteln entscheidend. Sie sollten daher im Fachhandel ausprobiert und gekauft werden – und nicht als Billigware im Internet. Nur fachgerecht montierte und korrekt eingesetzte Hilfen erleichtern den Alltag und sorgen für Sicherheit. Wer sperrige Verlängerungsstangen, Tritt-, Transfer- oder Gehhilfen ordentlich und griffbereit verstaut, verhindert, dass die Hilfsmittel selbst zur Stolperfalle werden.



Digitale Unterstützung

Viele Menschen, die ihr Leben lang ohne digitale Technologien ausgekommen sind, entdecken im hohen Alter doch noch einmal die Vorteile moderner Lösungen. Denn digitale Hilfsmittel bieten zahlreiche Vorteile: Sie erleichtern den Alltag und die Kommunikation mit den Angehörigen, fördern die Gesundheit und erhöhen die Sicherheit. Mit Unterstützung von Fachleuten und jüngeren Angehörigen können auch Seniorinnen und Senioren die Digitalisierung nutzen, um ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität zu verbessern.

Alltagsbewältigung

Digitale Lösungen steigern den Wohnkomfort und unterstützen Menschen mit Seh- oder Hörbeeinträchtigungen sowie mit motorischen oder kognitiven Einschränkungen dabei, eigenständig zu bleiben. Technologien, die die Orientierung unterstützen, Beeinträchtigungen ausgleichen und Abläufe erleichtern, werden als AAL (Ambient Assisted Living, übertragen: Alltagsunterstützende Assistenzlösungen) bezeichnet.



Digitale Lösungen für die Alltagsbewältigung:

- Smart Home: automatisierte Steuerung von Beleuchtung, Heizung, Türen, Fenstern, Sicherheitssystemen und Haushaltsgeräten
- Steckdosenadapter für WLAN-gesteuerte Geräte oder Beleuchtung
- Intelligente Küchenmaschinen, Haushalts-, Putz- und Mähroboter
- Universal-Fernbedienung (für verschiedene Geräte)
- Kameras, Türspione und Einbruchalarme mit Internetanbindung
- Ortung und Tracking von Gegenständen (GPS und Bluetooth), Schlüsselfinder
- Bildschirmleseprogramme, digitale Lupen oder sprechende Geräte für Sehbeeinträchtigte
- Hörhilfen, Sprachsteuerungssysteme, Funkklingel mit Blitzlicht oder Klingeltonverstärker für Hörbeeinträchtigte
- Geräte mit Antrieb, Sprach- oder Bewegungssteuerung für Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik
- Leicht bedienbare Smartphones und Tablets für ältere Menschen



Klassische Lösung: Hausnotruf

Der Hausnotruf funktioniert bei Bedarf auch ohne digitale Technik. Durch Drücken eines Notfallknopfes, der dauerhaft (z. B. am Handgelenk oder an einer Halskette) getragen wird, lässt sich ein Anruf auslösen. Die Verbindung zu einer festgelegten Person oder zum Rettungsdienst erfolgt über die Festnetzleitung. Wenn bei Rückruf der Zentrale niemand antwortet, schickt diese Hilfspersonen zur hinterlegten Adresse. Der Hausnotruf funktioniert daher nur in den eigenen vier Wänden.



Gesundheit und Pflege

Intelligente Geräte und Apps können Alltagsaktivitäten und persönliche Vitaldaten direkt abrufen und dokumentieren. Das motiviert viele Menschen, mobil zu bleiben und besser auf ihre Gesundheit zu achten. Zum anderen können sie helfen, gesundheitliche Probleme möglicherweise früher zu erkennen. Pflegende Angehörige wiederum haben die Möglichkeit, tägliche Pflegeprozesse besser zu organisieren und sich an wichtige Aufgaben erinnern zu lassen.



Digitale Lösungen für Gesundheit und Pflege:

- Tragbare Geräte bzw. „Wearables“ zur Überwachung von Vitaldaten (z. B. Fitness-Tracker, Smartwatch, Wellness-Armband)
- Apps zur Erinnerung an Bewegung, Trinken oder Medikamente
- Tablettenportionierer mit Zeitsteuerung, Erinnerung und Ausgabefunktion
- Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) zur selbstständigen Gesundheitsversorgung
- Digitale Pflegeanwendungen (DiPAs) zur Pflegeorganisation
- Blutdruckmessgerät mit automatischer Auswertung
- Sensoren und Apps zur Blutzuckerüberwachung

Sicherheit und Sturzprophylaxe

Viele Seniorinnen und Senioren leben trotz zunehmender Einschränkungen allein. Intelligente Hilfsmittel können ihre Sicherheit erhöhen, indem sie vor Gefahren warnen oder automatisch Schutzmaßnahmen auslösen. Digitale Lösungen, die bei einem Sturz Alarm schlagen oder automatisch Kontakte benachrichtigen, sobald sich etwas Ungewöhnliches ereignet, geben Betroffenen und Angehörigen ein Gefühl von Sicherheit.



Lösungen für mehr Sicherheit zuhause und unterwegs:

- Smartwatches mit Sturzerkennung, Ortungs- und Notruffunktion (über Handy und SIM-Karte)
- Digitale Falldetektoren und Sturzmatten mit Alarmfunktion

- Deckensensoren und Kameras, um Aktivitäten zu verfolgen und Stürze zu melden
- Wasserwächter (z. B. Sensoren am Boden oder Wasserhahn)
- WLAN-fähige Rauchmelder
- Elektrogeräte, die sich bei Überhitzung, zu langem oder falschem Gebrauch automatisch abschalten (z. B. Herdsicherheitssysteme, Küchengeräte, Bügeleisen)
- Armaturen mit Abschaltautomatik

Digitalisierung als Chance

Digitale Hilfsmittel können die Unabhängigkeit und Sicherheit von Menschen jeden Alters fördern. Dennoch sollte man sich nie vollständig darauf verlassen. Technische Probleme sowie Mess- oder Bedienfehler lassen sich nämlich nicht ausschließen. Zudem können „smarte“ Technologien komplexe Sinneswahrnehmungen, soziale Kontakte, Intuition und ärztlichen Rat nicht ersetzen.

Ältere Menschen sollten sich bei der Einrichtung und Erstnutzung der Geräte unterstützen lassen und den Datenschutz beachten. Nicht jede App benötigt alle persönlichen Informationen, um zu funktionieren. Wer digitale Technologien nutzt, um Nahestehende zu ihrer Sicherheit per Video, Sensor oder GPS zu überwachen, braucht deren Einverständnis, um Persönlichkeitsrechte zu wahren.

Berührungsängste gegenüber moderner Technik sind häufig und verständlich. Daher sollten Seniorinnen und Senioren bei Entscheidungen für oder gegen ein digitales Hilfsmittel immer einbezogen werden. Nur wenn sie von einer Lösung überzeugt sind und diese eigenständig bedienen können, werden sie diese auch freiwillig nutzen. Es ist hilfreich, wenn Angehörige sie in dieser Angelegenheit positiv bestärken und bei Bedarf fachliche Unterstützung vermitteln. So können digitale Hilfsmittel auch im hohen Alter zu mehr Eigenständigkeit, Gesundheit und Lebensqualität beitragen.



Beratung vor Ort

Welche digitalen Hilfsmittel gibt es? Wie können sie eingesetzt werden? Was ist rechtlich und ethisch zu beachten? Antworten auf diese und weitere Fragen bietet die Wohnberatung MV im Rahmen ihrer Digitalisierungsberatung. Hier erhalten Ratsuchende kostenfreie und niedrigschwellige Unterstützung bei der Auswahl, Nutzung und Finanzierung intelligenter Technologien.





Persönliche Maßnahmen

Ein selbstbestimmter Verbleib in den eigenen vier Wänden erfordert nicht nur ein barrierearmes Umfeld und den Einsatz von Hilfsmitteln, sondern auch einen gesunden Lebensstil.

Schlüsselfunktionen erhalten

Ob Sehen, Hören, Beweglichkeit oder Kraft – im Alter lassen viele funktionelle Fähigkeiten nach. Wenn jedoch wichtige Alltagskompetenzen fehlen, können sich Seniorinnen und Senioren nicht mehr alleine zuhause versorgen. Dabei lassen sich viele Einschränkungen aktiv verzögern oder ausgleichen.

Den Abbau wichtiger persönlicher Fähigkeiten verhindern und sicherstellen, dass ältere Menschen möglichst lange eigenständig leben – das ist das Ziel des Präventionsprogramms ICOPE (Integrated Care for Older People) der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Es empfiehlt, sich im Alter regelmäßig medizinisch untersuchen zu lassen, Beratungs- und

Unterstützungsangebote wahrzunehmen und selbst etwas für die eigene Gesundheit und Fitness zu tun.

Wer sich medizinisch und fachlich gut beraten lässt und seinen Lebensstil entsprechend anpasst, kann mögliche Einbußen bei den eigenen Schlüsselfunktionen frühzeitig erkennen und beheben.

Wohnraum und Verhalten unter der Lupe

Nach dem Motto „Das passiert nur den anderen“ denken viele ältere Menschen, dass sie nicht zum eingeschränkten oder sturzgefährdeten Personenkreis gehören. Gerade sie sollten ihre Wohn- und Lebensumstände jedoch realistisch betrachten und sich fragen: Komme ich wirklich noch



alleine zuhause zurecht? In welchen Situationen fühle ich mich unsicher? Gibt es Aktivitäten, die mir zunehmend schwerfallen? Höre und sehe ich tatsächlich noch so gut, wie ich denke? Es geht darum, sich mögliche Einschränkungen ohne Scham einzugestehen und gegebenenfalls fachlichen oder medizinischen Rat einzuholen.

Veränderungen zulassen

Veränderungen im Alltag lösen bei vielen Menschen Unsicherheit oder eine Abwehrhaltung aus. Dennoch kann es im Sinne der Gesundheit und Sicherheit wichtig sein, bestimmte Dinge in der Wohnumgebung oder Verhaltensweisen zu ändern. Angehörige und andere Nahestehende können unterstützen, indem sie beispielsweise an regelmäßige Gesundheitschecks erinnern, zu Aktivitäten motivieren oder Hilfe anbieten. Bei aller Fürsorge ist es wichtig, Betroffene nicht zu bevormunden, sie selbst über die Veränderungen entscheiden zu lassen und geduldig zu bleiben. Sicher-

heitsfördernde Maßnahmen greifen nämlich nur dann, wenn sie auch akzeptiert und in Eigeninitiative umgesetzt werden („intrinsische Motivation“).



Tipp: Gewohnheiten schrittweise ändern

Ob Omas rutschiger Teppich im Flur, der „faule Sonntag“ oder der alkoholische Schlummertrunk – mit dem Argument „Das war schon immer so und hat noch nie geschadet“ werden wichtige Vorschläge für mehr Sicherheit und Gesundheit oft abgewehrt. Doch mit der richtigen Einstellung und etwas Geduld lassen sich selbst eingefahrene Gewohnheiten ändern. Viele Dinge können auch erst einmal nur auf Probe oder Schritt für Schritt angegangen werden – bis die Betroffenen merken, dass sich vieles zum Besseren ändert.

Sichere Verhaltensweisen

Für ältere oder gesundheitlich beeinträchtigte Menschen sind manchmal schon alltägliche Dinge eine Herausforderung. Indem sie jedoch bestimmte Maßnahmen ergreifen und sich sicherheitsbewusst verhalten, können sie Eigenständigkeit, Gesundheit und Sicherheit zusätzlich fördern. Beispiele sind:

- Ordnung halten und Stolperfallen vermeiden
- bequeme Kleidung und geschlossene, rutschfeste (Haus)Schuhe tragen
- rückenfreundlich heben und tragen
- bei allen Tätigkeiten bei der Sache sein
- aufwändige Aktivitäten gut planen und organisieren
- potenziell gefährliche Aufgaben oder Wege vorsichtig angehen
- körperliche und mentale Überlastung vermeiden

Durch regelmäßige fachärztliche Kontrollen der Augen, des Gehörs und wichtiger Vitalfunktionen werden körperliche Einschränkungen oder Krankheiten frühzeitig entdeckt und behandelt. Konventionelle und technische Hilfsmittel können mangelnde Fähigkeiten ausgleichen, unterstützen und entlasten (>> S. 30).

Unterstützung annehmen

Wer in seinen Bewegungen eingeschränkt oder sogar sturzgefährdet ist, sollte fordernde Alltagsaktivitäten wie Raum- und Gartenpflege, Großeinkäufe oder Arbeiten in großer Höhe nicht mehr allein bewältigen. Personen aus dem privaten Umfeld oder professionelle Dienstleister können diese Aufgaben übernehmen und sicherstellen, dass Betroffene weiterhin gut zuhause zurechtkommen.



Persönliche Hilfen im Alltag

privat

- (jüngere) Familienmitglieder
- Freundinnen und Freunde, Bekannte
- Nachbarschaftshilfe
- ehrenamtlich tätige Personen (z. B. über Lokalverwaltung oder Seniorenvertretung)

professionell

- Haushaltshilfe
- ambulanter Pflegedienst
- mobile Dienste (Wäscheservice, „Essen auf Rädern“)
- Dienstleister für Garten, Reinigung etc.
- Pflegefachpersonen

Idealerweise werden Hilfsangebote schon frühzeitig in Anspruch genommen, um Gefahrensituationen oder eine Überlastung zu vermeiden. Regelmäßige Pause und größere Auszeiten fördern die körperliche und mentale Gesundheit.

Aktiv und gesund leben

Um die Eigenständigkeit zu bewahren und Stürze zu verhindern, ist es wichtig, trotz – oder gerade wegen – altersbedingter Einschränkungen aktiv und gesundheitsbewusst zu leben.

Mobilität erhalten

Fehlende Mobilität kann Kraftverlust, Kreislaufprobleme und ein erhöhtes Sturzrisiko zur Folge haben. Deshalb sollten Seniorinnen und Senioren versuchen, Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewichtssinn zu erhalten oder sogar zu verbessern. Ob



Mensch und Umwelt im Blick

Für ein langes und sicheres Leben zuhause müssen Umfeld und Lebensweise zusammenpassen. Deshalb berücksichtigt die Wohnberatung MV neben den räumlichen Gegebenheiten auch die individuellen Lebensumstände und Bedürfnisse. In Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten aus dem medizinischen, sozialen und pflegerischen Bereich lässt sich die Situation der Ratsuchenden oft ganzheitlich verbessern.

durch Spaziergänge, Schwimmen, Fitnessübungen zuhause oder die Teilnahme an Sport- und Freizeitgruppen – möglich ist alles, was zu den persönlichen Fähigkeiten und Interessen passt. Um gesundheitliche Risiken auszuschließen, ist es wichtig, vorher ärztlichen Rat einzuholen. Einfache Kraft- und Balance-Übungen, in alltägliche Routinen eingebaut, sind ebenfalls effektiv. Beispiele sind das Treppensteigen, das Gehen auf Zehenspitzen, das Stehen auf einem Bein oder das Beinheben im Sitzen.

Soziale Kontakte pflegen

Gemeinsame Unternehmungen mit vertrauten Personen aus der Familie, dem Freundeskreis oder der Nachbarschaft helfen, mobil zu bleiben und Einsamkeit vorzubeugen. Dank regelmäßiger Kontakte ins soziale Umfeld – notfalls auch telefonisch – haben auch alleinlebende Menschen jemanden, der in Notsituationen spontan helfen kann oder sich um sie sorgt.

Gesund ernähren

Eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, ausreichend Eiweiß und gesunden Fetten sowie eine angemessene Flüssigkeitszufuhr sind wichtig, um Kraft und Energie zu erhalten. Während einige Menschen im Alter möglichst kalorienreiche Kost benötigen, müssen andere die Fett- und Kalorienzufuhr reduzieren. Es ist daher wichtig, den Speiseplan den individuellen Bedürfnissen anzupassen. Eine professionelle Ernährungsberatung kann dabei helfen.





Finanzierung und Umsetzung

Ob Handlauf, Treppenlift oder Badumbau – jede Maßnahme sollte den persönlichen Bedürfnissen, dem Wohnraum und dem Budget entsprechen. Eine individuelle Planung und Beratung ist daher unverzichtbar.

Hilfsmittel oder bauliche Anpassungen sind nicht nur praktisch, sondern oft notwendig, um Gesundheit, Unabhängigkeit und Teilhabe im Alltag zu sichern. Menschen mit Behinderung, Pflegebedarf oder chronischen Erkrankungen können daher unter bestimmten Voraussetzungen eine Kostenübernahme oder einen finanziellen Zuschuss beantragen. Je nach Bedarf gibt es verschiedene Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten:

- Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für medizinisch notwendige Hilfsmittel, die eine Erkrankung lindern oder eine Behinderung ausgleichen (z. B. Hörgeräte oder Gehhilfen).
- Die Pflegekasse finanziert pflegerelevante Hilfsmittel und bezuschusst wohnumfeldverbessernde Maßnahmen wie Rampen, Treppenlifte oder Badumbauten mit bis zu 4.180 Euro (Stand 8/2025). Voraussetzung ist ein Pflegegrad zwischen 1 und 5.



Online-Hilfsmittelverzeichnis

Welche Hilfsmittel förderfähig sind, kann im Online-Katalog des Spitzenverbandes der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen recherchiert werden: rehadat-gkv.de

- Nach einem Arbeitsunfall oder bei einer Berufskrankheit übernimmt die Gesetzliche Unfallversicherung Kosten für bestimmte Hilfsmittel oder bauliche Maßnahmen.
- Die Gesetzliche Rentenversicherung finanziert bei Behinderung oder gesundheitlichen Einschränkungen bestimmte Hilfsmittel und Maßnahmen, um die Teilhabe am Arbeitsleben zu sichern (z. B. behindertengerechte Arbeitsumgebung).
- Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) gewährt unter Umständen einen Zuschuss zur Barrierereduzierung von bis zu 6.250 Euro. (Der Antragszeitraum für KfW-Finanzierung variiert jährlich. Gerne informiert die Wohnberatung MV Sie auch hier über den jeweilig aktuellen Antragszeitraum.)

Auch Bund, Länder und Kommunen sowie Verbände und Stiftungen stellen im Rahmen von Förderprogrammen verschiedene



Mittel für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen oder die Förderung der Barrierefreiheit bereit. Notwendige Anschaffungen oder Umbauten können bei Behinderung zudem als außergewöhnliche Belastung steuerlich geltend gemacht werden. Wer eine Förderung beantragen möchte, muss einen Bedarf nachweisen können.

Unterstützung bei der Antragstellung

Die Vielzahl an Fördermöglichkeiten ist komplex und hängt von den Lebensumständen, der Gesetzeslage und dem Bundesland ab. Wohnberatungsstellen oder Pflegestützpunkte helfen, passende Förderungen zu finden, Anträge korrekt auszufüllen und Fallstricke zu vermeiden. Die Expertinnen und Experten kennen zudem die Besonderheiten von Umbauten in Eigentums- oder Mietobjekten und vermitteln bei Bedarf an weitere Beratungsstellen.

Umbauten in Eigentums- und Mietobjekten

Eigentümerinnen und Eigentümer können frei über Umbauten entscheiden. Bei Wohnungen ist jedoch zu prüfen, ob die Maßnahmen das Gemeinschaftseigentum betreffen. Eingriffe in Treppenhäuser, Wasserleitungen oder Außenwände – etwa für Treppenlifte oder Badsanierungen – erfordern die Zustimmung der Eigentümergemeinschaft.

Mieterinnen und Mieter müssen zunächst nachweisen, dass eine bauliche Maßnahme zur Barrierefreiheit nötig ist. Dann haben sie Anspruch auf die Zustimmung des Vermieters oder der Vermieterin – die bei einem Auszug jedoch den Rückbau verlangen können. Eine frühzeitige Absprache über die Art und den Umfang der Maßnahme ist wichtig.

In manchen Fällen lässt sich eine anteilige Kostenübernahme vereinbaren, da die Maßnahme den Wert der Immobilie steigert.



Tip: Bewilligung abwarten

Nach der Antragstellung ist es wichtig, die Bewilligung des jeweiligen Kostenträgers abzuwarten. Wer vorab Hilfsmittel kauft oder Umbauten beauftragt, riskiert, dass die Kosten nicht erstattet oder bezuschusst werden.

Qualität braucht Zeit

Manchmal kann der Wohnungsumbau nicht schnell genug gehen. Denn nach plötzlichen Erkrankungen, Unfällen oder Krankenhausaufenthalten kommen Betroffene oft von einem Tag auf den anderen nicht mehr allein zuhause zurecht. Doch Eile ist hier fehl am Platz. Wer auf schnelle oder vermeintlich günstige Angebote unbekannter Anbieter setzt, riskiert Abstriche bei Qualität und Sicherheit. Nur hochwertige Hilfsmittel und fachgerecht geplante Lösungen verhindern zuverlässig Stürze, Baumängel und teure Folgeschäden.

Seriöse Fachbetriebe mit Erfahrung in barrierefreien Lösungen findet man über Handwerkskammern, Dachverbände oder Wohnberatungsstellen. Zwar ist bei professionellen Betrieben oft mit längeren Wartezeiten und höheren Kosten zu rechnen, doch diese Investition lohnt sich: Eine sorgfältige Planung und Ausführung, realistische Zeitpläne sowie transparente Kostenaufstellungen sind Indikatoren für Qualität und Nachhaltigkeit.

Maßgeschneiderte Lösungen

Altersgerechtes Wohnen kennt keine Standardlösungen. Was für die eine Person hilfreich ist, kann für eine andere zur Gefahrenquelle werden. Maßnahmen zur Barrierefreiheit sind so vielfältig wie die Menschen und ihre Lebensumstände. Mal genügt eine kleine Anpassung, mal braucht es größere Veränderungen, um den Alltag zu erleichtern. Entscheidend ist, dass eine Lösung zu den Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner passt.

Visionen für gutes Wohnen

Barrierefreiheit nützt allen: Was im Alter oder bei Behinderung notwendig ist, erweist sich oft auch für junge Menschen als praktisch und komfortabel. Deshalb lohnt es sich, bei jeder Anschaffung und jedem Umbau zu überlegen, wie sich Sicherheit und Wohnkomfort verbessern lassen. Die Wohnberatung MV unterstützt nicht nur Menschen mit Einschränkungen oder Pflegebedarf, sondern auch Interessierte jeden Alters dabei, individuelle Wohnvisionen zu entwickeln.

Eine generationenübergreifende barrierefreie Wohnumgebung stärkt Autonomie, Sicherheit und Lebensqualität für alle Familienmitglieder – und ermöglicht ein langes Leben in den eigenen vier Wänden. Erhalten wird nicht nur das eigene Zuhause, sondern auch das Umfeld: die Nachbarschaft und der Wohnort mit seinen vertrauten Wegen, Menschen, Einkaufsmöglichkeiten und Freizeitangeboten. Wer sich frühzeitig informiert und offen für neue Ideen ist, schafft die besten Voraussetzungen, sich all das zu bewahren.

Weiterführende Informationen

2-D Rundgang barrierefreies Wohnen:

www.wohnberatungmv.de/index.php/2d-rundgang

Broschüre „Alltagshilfen und Hilfsmittel“

kostenfrei zu bestellen unter info@wohnberatung-mv.de

Pflegestützpunkte in Mecklenburg-Vorpommern:

www.pflegestuetzpunktemv.de

Online-Katalog des Spitzenverbandes
der gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen:

www.rehadat-gkv.de



Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung

Wohnberatungsstelle Vorpommern-Greifswald

Chausseestr. 56 · 17438 Wolgast

Tel. 03836 257 255

Tel. 03836 257 256

Wohnberatungsstelle Schwerin

Rahlstedter Str. 29 · 19057 Schwerin

Tel. 0385 20 73 88 29

info@wohnberatung-mv.de

www.wohnberatung-mv.de





Wohnberatung MV

Landesfachstelle für Wohn- und Digitalisierungsberatung

**Unsere Beratung:
für Sie kostenfrei &
unabhängig.**

Wir beraten Sie gerne
bei Ihnen zu Hause

www.wohnberatung-mv.de