Was ist Wohnungsanpassung?

- Hintergründe
- Wohnwünsche und Wohnwirklichkeiten älterer Menschen
- Beispiele für Probleme in Wohnungen und Möglichkeiten der Wohnungsanpassung

Gesellschaftliche Bedingungen für das Wohnen im Alter

- Ältere Menschen werden signifikant mehr
- Jüngere Menschen werden weniger
- Die Selbständigkeit Älterer ist erforderlich

- Wohnwünsche und Wohnwirklichkeiten älterer Menschen

Wohnbedürfnisse älterer Menschen

- Selbstbestimmtheit
- Selbständigkeit
- Sicherheit
- Vertrautheit und Kontinuität
- soziale Kontakte
- Anregungen
- Teilhabe

Wie wohnen die älteren Menschen?

- Normale Wohnung: 93 %
- Heim 5,3%
- Altenwohnung, Betreutes Wohnen 1-2 %
- Ambulant betreute Wohngemeinschaften
  - Ca. 60 WG‘s in Niedersachsen, 350 in Berlin
- Gemeinschaftliches Wohnen (selbstorganisiert)
  - ca. 80 Projekte in Niedersachsen, in denen auch Ältere wohnen

Der Wunsch nach Selbständigkeit und Selbstbestimmung

spiegelt sich in der

Wohnwirklichkeit wieder.

Selbständige Lebensführung bedeutet:

- Selbständiges Ausführen der körpernahen Verrichtungen (Aufstehen, Anziehen, Waschen, WC-Gang etc.)
- Selbständige Versorgung (Einkaufen, Kochen, Essen, Abwaschen etc.)
- Teilnahme am sozialen Leben (aktiven oder passiven Kontakt zu anderen Menschen)

Voraussetzungen für eine selbständige Lebensführung

- Funktionierende Infrastruktur: Geschäfte, Ärzte etc. zumindest: ÖPNV-Anbindung
- vertraute Umgebung, informelle Hilfenetze (Verwandte, Nachbarschaft)
- professionelle (Pflege) Dienstleistungen
- Barrierefreie Wohnumgebung (Wohnung und Wohnumfeld)

Funktion der barrierefreien Gestaltung der Wohnung

- Ausgleich von Funktionseinschränkungen bzw. -verlusten
- Schutz vor Unfällen
- Förderung der verbliebenen körperlichen Fähigkeiten

Wie lässt sich die Barrierefreiheit herstellen?

- Beim Neubau: Durch Einhalten der DIN-Normen 18040 -2 (Barrierefreies Bauen - Planungsgrundlagen - Teil 2: Wohnungen) bzw. 18040 -2 „R“ für Rollstuhlfahrer
- Im Bestand: Durch Wohnungsanpassung
  - strukturell
  - individuell

- Grundlage für die DIN 18040 -2: bewegungseingeschränkte Menschen mit Gehhilfen, Alte, Kleine, Große ….
- Grundlage für die DIN 18040 -2 „R“: Menschen, die auf einen Elektrorollstuhl angewiesen sind.
- Beim altersgerechten Bauen geht es immer um die DIN 18040 -2!

Die wichtigsten Anforderungen der DIN 18040 -2

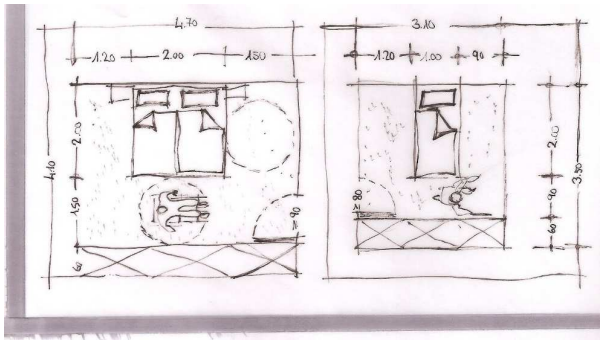
1. Wohnungszugang:

- schwellenloser (Schwelle max. 2 cm Höhe, nur wenn sie technisch unabdingbar ist!) Zugang zur Wohnung und zu den Räumen innerhalb der Wohnung sowie zum Freisitz
- Treppen mit beidseitigen Handläufen, ohne Stufenunterschneidungen, gut ausgeleuchtet.

Die wichtigsten Anforderungen der DIN 18040 -2

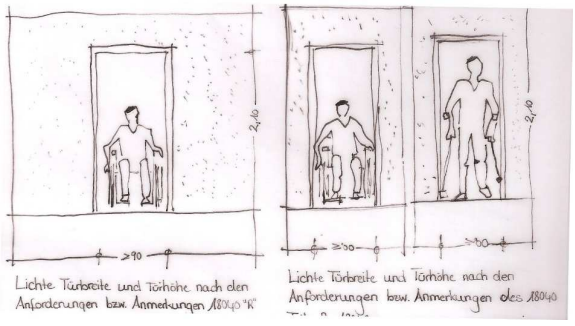
2. Wohnung allgemein:

- Bewegungsfläche mindestens:
- 150 cm zwischen Wänden außerhalb der Wohnung
- 120 cm („R“: 150 cm) zwischen Wänden innerhalb der Wohnung und vor Einrichtungen in Sanitärräumen und in der Küche sowie an der Längsseite eines Bettes
- 90 cm vor Möbeln („R“: 150 cm)



DIN 18040 -2: Wohnung allgemein:

- Türbreiten innerhalb der Wohnung mindestens 80 cm, Breite der Wohnungs-, Haus- und Fahrstuhltüren mind. 90 cm



- Fensterbrüstungen von mindestens einem Raum der Wohnung und die Brüstung des Freisitzes sollten ab einer Höhe von 60 cm durchsichtig sein.
- Bedienelemente wie Steckdosen und Schalter in einer Höhe von 85 -105 cm („R“: 85cm)

DIN 18040 -2
Bad

- bodengleiche Dusche von mind. 120 cm Durchmesser („R“: 150 cm)
- Waschbecken und Spüle sollten mit Unterputz oder Flachaufputzsiphon versehen sein, damit sie auch im Sitzen gut benutzbar sind.

DIN 18040
Bad

- nachträgliches Anbringen von Haltegriffen neben Sanitärobjekten muss möglich sein
- nach außen aufschlagende Badezimmertür
- alternativ: Schiebetür

Anwendungsgrundlage der DIN 18040:

Verankerung der
DIN-Normen zum barrierefreien Bauen in der Niedersächsischen Bauordnung NBauO:

- § 49: „Barrierefreie Zugänglichkeit und Benutzbarkeit baulicher Anlagen“

Einführung der DIN-Normen 18040 als technische Baubestimmungen

- Seit 9/2012 sind die DIN-Normen 18040 Teil 1 und 2 in Niedersachsen als technische Baubestimmungen eingeführt worden.
- Sie gelten damit für antragspflichtige Baumaßnahmen nach § 49 verbindlich
- Einzelne Sätze der DIN-Normen wurden ausgenommen

§ 49, Absatz 1 NBauO:

[1] In Gebäuden mit mehr als vier Wohnungen müssen die Wohnungen eines Geschosses für Menschen mit Behinderungen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar (barrierefrei) sein.

[2] Abstellraum für Rollstühle muss in ausreichender Größe zur Verfügung stehen und barrierefrei sein.

[3] In jeder achten Wohnung eines Gebäudes müssen die Wohn- und Schlafräume, ein Toilettenraum, ein Raum mit einer Badewanne oder Dusche und die Küche oder Kochnische zusätzlich rollstuhlgerecht sein.

§ 49 Absatz 2 NBauO:

Folgende bauliche Anlagen oder Teile baulicher Anlagen müssen barrierefrei sein:
1. Büro- und Verwaltungsgebäude, soweit sie für den Publikumsverkehr bestimmt sind, sowie öffentliche Verwaltungs- und Gerichtsgebäude,
2. Schalter und Abfertigungsanlagen der Verkehrs- und Versorgungsbetriebe sowie der Banken und Sparkassen,
3. Theater, Museen, öffentliche Bibliotheken, Freizeitheime, Gemeinschaftshäuser, Versammlungsstätten und Anlagen für den Gottesdienst,
4. Verkaufs- und Gaststätten,
5. Schulen, Hochschulen und sonstige vergleichbare Ausbildungsstätten,
6. Krankenanstalten, Praxisräume der Heilberufe und Kureinrichtungen,
7. Tagesstätten und Heime für alte oder pflegebedürftige Menschen, Menschen mit Behinderungen oder Kinder,
8. Sport-, Spiel- und Erholungsanlagen, soweit sie für die Allgemeinheit bestimmt sind, sowie Kinderspielplätze,
9. Campingplätze mit mehr als 200 Standplätzen,
10. Geschosse mit Aufenthaltsräumen, die nicht Wohnzwecken dienen und insgesamt mehr als 500 m² Nutzfläche haben,
11. öffentliche Toilettenanlagen,
12. Stellplätze und Garagen für Anlagen nach den Nummern 1 bis 10 sowie Parkhäuser.

[2] Eine dem Bedarf entsprechende Zahl von Einstellplätzen, Standplätzen und Toilettenräumen muss für Menschen mit Behinderungen hergerichtet und gekennzeichnet sein.

§ 49 Absatz 3:

- [1] Die Absätze 1 und 2 gelten nicht, soweit die Anforderungen wegen schwieriger Geländeverhältnisse, wegen des Einbaus eines sonst nicht erforderlichen Aufzugs, wegen ungünstiger vorhandener Bebauung oder im Hinblick auf die Sicherheit der Menschen mit Behinderungen nur mit unverhältnismäßigem Mehraufwand erfüllt werden können.
- [2] Bei einem Baudenkmal nach § 3 des Niedersächsischen Denkmalschutzgesetzes ist den Anforderungen nach den Absätzen 1 und 2 Rechnung zu tragen, soweit deren Berücksichtigung das Interesse an der unveränderten Erhaltung des Baudenkmals überwiegt und den Eingriff in das Baudenkmal zwingend verlangt.

- Es ist nicht mit einem Anstieg barrierefreier Neubauten zu rechnen, außerdem wird ohnehin kaum noch neu gebaut.
- Das Leben der allermeisten älteren Menschen findet in nicht-barrierefreien, längst gebauten Häusern statt.

Im Bestand: Wohnungsanpassung

- **Strukturell:** Bei Modernisierungen oder Sanierungen grundsätzlich so weit wie möglich die Anforderungen der DIN18040 Teil 2 berücksichtigen
  - Bauliche Maßnahmen (z.B. Nachrüstung von Aufzügen, Einbau von bodengleiche Duschen, Schwellenentfernungen, Türverbreiterungen, Nachrüstung von Handläufen im Treppenhaus)

Im Bestand: Wohnungsanpassung

- **Individuell:** Durch die Veränderung der Wohnung eine Problemlösung im Einzelfall herbeiführen
  - Umorganisation der Wohnung
    z.B. Ummöblierung
  - Hilfsmitteleinsatz
    z.B. Haltegriffe, Wannenlift, WC-Erhöhung
  - Umbaumaßnahmen
    z.B. Treppenlifte, Aufzüge, Schwellenentfernung, Türverbreiterung, bodengleiche Dusche

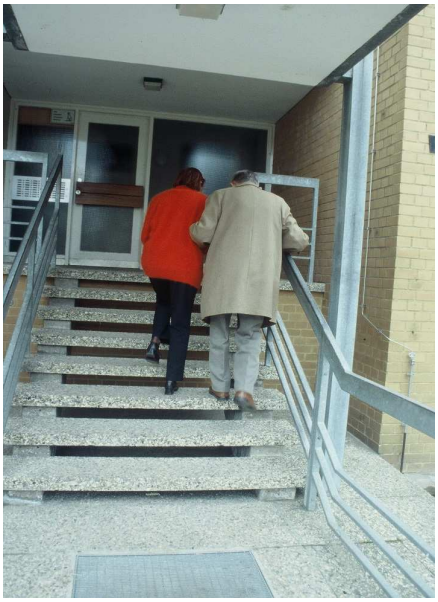
Die Fachstelle informiert

Im Folgenden: Beispiele aus der Praxis der Wohnungsanpassung

Problem Hauseingang

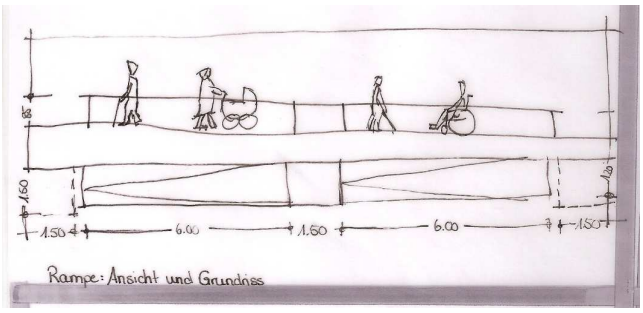
- Treppenstufen
- Handlauf schlecht zu greifen

Lösungsmöglichkeit Rampe



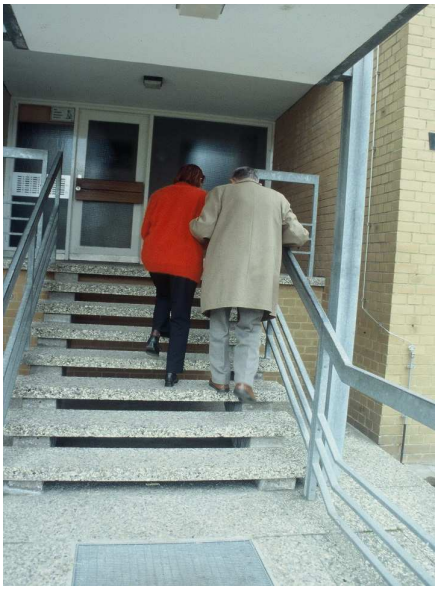
Wenn Rampen, dann nach DIN 18040 :

- Max. 6% Steigung
- 1,20 m Breite
- Lauflänge je Rampenabschnitt nicht mehr als 6 m, dann Zwischenpodest von 1,50m Länge
- Vor und hinter der Rampe 1,50x1,50 Fläche
- Geländer in 85 cm Höhe
- Radabweiser in 10 cm Höhe



Lösungsmöglichkeit: Hublift, hier am Balkon

Lösungsmöglichkeit: Hublift und Neugestaltung der Treppe



Schwierige Eingangssituationen

Abb.: Kreuzviertelverein, Dortmund

Individuelle Lösungsmöglichkeiten

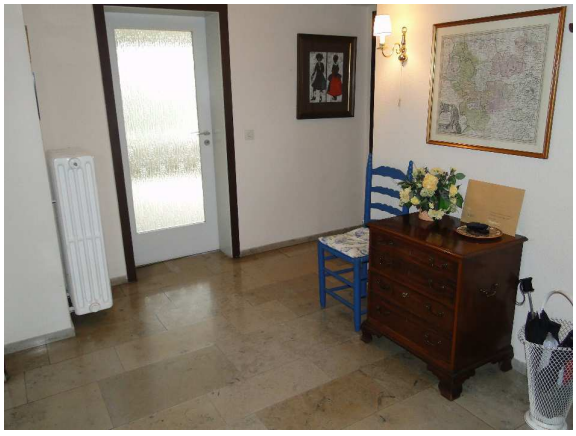
Handläufe sollten über die Stufen hinausragen

Gute Eingangssituation

- Überdacht
- Hausnummer gut lesbar
- gut beleuchtet
- Schwellenfrei
- Klingelschilder in mittlerer Höhe (ca. 1,30-1,40 m)
- Leichtgängige Tür oder Türöffner
- Möglichkeit zum Abstellen der Taschen beim Aufschließen

In der Wohnung: Wohnungsflur

- Ohne Stolperfallen
- Sitzmöglichkeit
- helle Beleuchtung



Wohnung allgemein - Beleuchtung

- Ältere Menschen brauchen drei- bis zehnmal soviel Licht wie jüngere Personen, um gleich differenziert zu sehen
- Gute Beleuchtung kann Stürze verhindern und Aktivitäten (z.B. Lesen, Handarbeiten) verbessern

- Gut heißt:
  - hell genug – z.B. 300 Lux auf der Leseebene als Arbeitslicht, 200 Lux als Wohnlicht in Bodennähe
  - Blendfrei
  - Schlagschattenfrei (besonders auf Treppen)

Wohnung allgemein - Beleuchtung

- Die Zwei-Komponenten-Beleuchtung bestehend aus indirektem und direktem Licht ist dabei am effektivsten
- Kombination von verschiedenen, unabhängig voneinander schaltbaren direkten und indirekten Lichtquellen

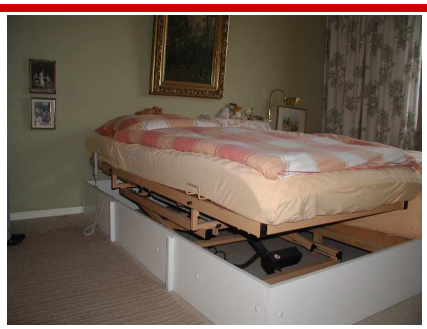
Die Fachstelle informiert

Neben der richtigen Beleuchtung...

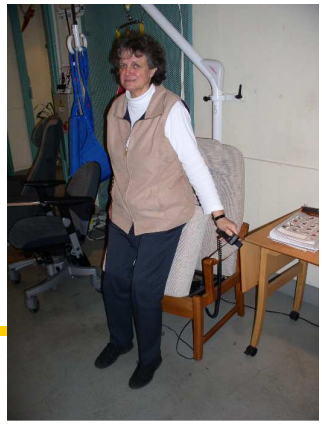
...ist eine kontrastreiche Gestaltung sinnvoll.

Problem:
Zu niedrige Betten oder Sitzmöbel

Lösungsmöglichkeit: Möbelerhöhungen, elektrisch verstellbarer Einlegerahmen



Aufstehhilfe



Problem: Alltagsgegenstände unerreichbar

Umorganisieren…

Problem: Alltagsgegenstände unerreichbar

- …oder im Falle einer neuen Einrichtung:

Problem:
Unerreichbare Fenster

Lösungsmöglichkeit:
elektrischer Fensteröffner

Öffnungshilfen oder bei Neueinbau:
Griff nach unten versetzen

Problem: Heizkörperventile unerreichbar

- Fernverstellung (Elektro- oder Sanitärfachhandel)

Problem: Schwellen

überbrücken oder entfernen!

Problem: Spiegelschrank zu hoch

- Spiegelschrank zu hoch
- Beleuchtung zu dunkel

Oftmals geht's um Kleinigkeiten!

Im Bad:
Spiegel zum Waschen im Sitzen

- Spiegel bis zum Waschbecken
- Kippspiegel sind für ältere Menschen häufig ungeeignet.

Hilfsmittel im Bad

Dusche nicht benutzbar

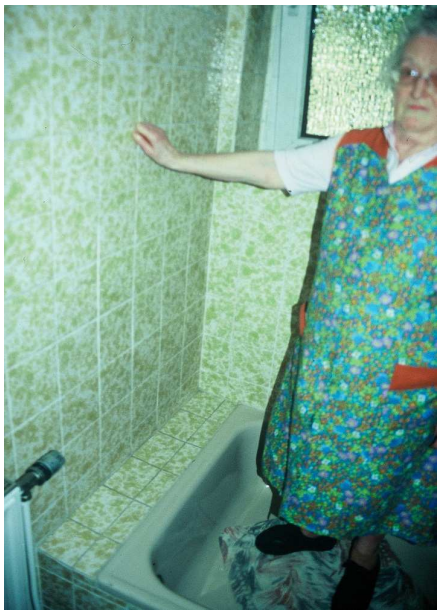
Anpassung:

Die Möglichkeiten sind vielfältig!

SELBSTÄNDIG WOHNEN IM ALTER

Die Fachstelle informiert

Haltegriffe
und Hilfsmittel im Bad…



…sollten immer
individuell angepasst …

…und: gründlich
ausprobiert werden!

- Bei Haltegriffen: Kraftachse (hier: Arm) zu Griffachse möglichst rechtwinklig!

Bauliche Maßnahmen im Bad

- Bad mit Wanne nach Schlaganfall nicht mehr benutzbar

Bauliche Maßnahmen im Bad:

- Bodengleiche Dusche
- Erhöhte Toilette
- WC-Becken und Waschbecken mit geringer Tiefe, um Durchgang breit zu halten
- Türverbreiterung

Unbenutzbare Dusche

- Schwieriger Einstieg
- Fehlende Haltemöglichkeiten
- Fenster unerreichbar
- Kein Platz vor der Dusche

Unbenutzbare Dusche

Eine bodengleiche Dusche schafft Benutzbarkeit und Bewegungsfläche auch in kleinen Bädern

Bei der Neugestaltung des Bades:

- Nicht vergessen: Vorwandinstallation mit Verstärkungen für Griffe
- Die Duschstange kann auch als Haltegriff genutzt werden

Zu schmale Badezimmertür

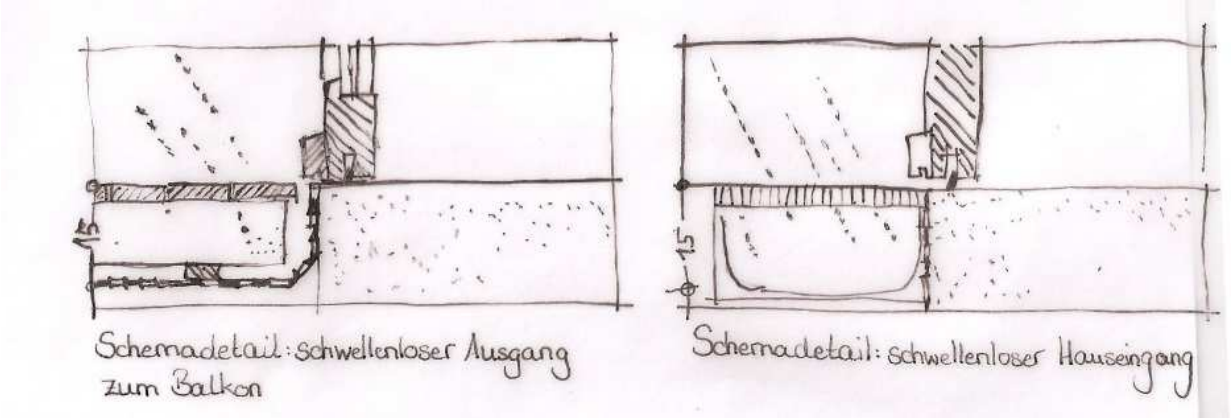
Türverbreiterung

- Wenn die Tür verbreitert wird, kann in der Regel der Lichtschalter ohne weiteren Aufwand nach unten versetzt werden.

Problem: Balkonschwelle

- Sie entsteht durch die Einhaltung der DIN 18195, die das Absenken der Wasser führenden Schicht von Balkonen und Dachterrassen um 15 cm gegenüber dem Innenraum vorschreibt.
- Forderung der DIN 18040: Schwellenloser Übergang zum Freisitz

Lösungsmöglichkeit: Ausgleich durch Holzrost…



…oder gleich dran denken!

Balkonzugang…

Balkonzugang…

… (fast) schwellenfrei!

Die Fachstelle informiert

Finanzierung der Wohnungsanpassungsmaßnahmen

- Krankenversicherung
  - Hilfsmittel
  - Gesetzesgrundlagen: SGB V, § 33
- Pflegeversicherung
  - Pflegehilfsmittel
  - Umbaumaßnahmen, bis max. 2556,- € Zuschuss
  - Gesetzesgrundlage: SGB XI, § 40.4
- Behinderte Menschen: Leistungen nach dem SGB IX - Teilhabe und Integration behinderter Menschen
- Menschen mit geringem Einkommen: Leistungen nach dem SGB XII - Sozialhilfe

Finanzierung der Wohnungsanpassungsmaßnahmen

- Unfallopfer:
  Leistungen nach SGB VII - Gesetzliche Unfallversicherung
- Kriegs- oder Wehrdienstopfer (und ihre Hinterbliebenen): Bundesversorgungsgesetz
- Landeswohnungsbauförderung Niedersachsen:
  „Altersgerecht Umbauen“ für Eigentümer: zinslose Darlehn bis max. 40% einer Umbausumme von 10.000,- - 75.000,- € zur Wohnungsanpassung
  Informationen: www.nbank.de
- Bundesmittel: KFW – Programm „Altersgerecht Umbauen“ - Zinsgünstiges Darlehn: www.kfw.de

Die Fachstelle informiert

Sicherheits-Check

- 30 % der über 65-Jährigen und 40 % der über 80-Jährigen stürzen
  - 10 % mit Verletzungen
  - Zumeist in der eigenen Wohnung
- Es gibt immer ein Zusammenspiel von unterschiedlichen Sturzursachen
  - Persönliche Verfassung
  - Wohnumgebung

Stolperfallen…

…oder leichtsinniges Verhalten können zu Stürzen führen!

Ein erster Schritt: Sicherheits-Check

- Entschärfen:
  - Stoßkanten; z.B. an Möbeln
  - Gefahrenstellen, die Stürze provozieren
  - Stolperfallen: Teppichränder, Brücken, Kabel, nicht ausreichend fixierte Gegenstände zum Festhalten etc.
  - Gefährliche Gegenstände oder giftige Mittel
- Vorsorge treffen:
  - Ausreichend Haltegriffe
  - Rutschfeste Matte in Dusch- und Badewanne
  - Ausreichende blendfreie Beleuchtung
  - Nachtbeleuchtung auf dem Weg zur Toilette
  - Heizwassergeräte mit niedriger Temperatur
  - Rauchmelder

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Die Fachstelle informiert