



# Ein Leben lang zu Hause wohnen

Maßnahmen zur Wohnraumanpassung  
im Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge



# WOHNEN - GEWUSST WO!

## DRESDEN



## BANNEWITZ

## FREITAL

32 neue Wohnungen mit Aufzug



## WILSDRUFF

## RABENAU



FREITALER WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT E.G.

[WWW.GEWO-FREITAL.DE](http://WWW.GEWO-FREITAL.DE) 0351 64976-0 [INFO@GEWO-FREITAL.DE](mailto:INFO@GEWO-FREITAL.DE)

## Grußwort des Landrats

Liebe Leserinnen und Leser,

diese Broschüre widmet sich dem Thema der Wohnraum-  
anpassung und wurde von der mediaprint infoverlag gmbh in  
enger Zusammenarbeit mit dem Landratsamt erstmals 2019  
herausgegeben. Aufgrund der großen Nachfrage gibt es jetzt  
eine Neuauflage.

In diesem Ratgeber informieren wir Sie über verschiedene  
Möglichkeiten, wie Sie Ihren Wohnraum an Ihre individuellen  
Bedürfnisse und Einschränkungen anpassen können. Bei  
einem Rundgang durch die Wohnung finden Sie Hinweise  
und Tipps für Anpassungsmaßnahmen und worauf Sie achten  
sollten. In der neuen Broschüre werden zudem nützliche  
Hilfsmittel für den Alltag sowie technische Möglichkeiten, die  
das Leben zu Hause leichter und sicherer machen können,  
vorgestellt. Eine Checkliste hilft Ihnen, Ihre Wohnsituation zu  
überprüfen und Gefahrenstellen zu identifizieren.

Sie finden in diesem Ratgeber weiterhin Informationen  
zu Pflegeleistungen, wichtige Ansprechpartner zum  
Thema Wohnen im Alter sowie Hinweise zu Förder-  
möglichkeiten für Umbauten, z. B. speziell für Menschen mit  
Mobilitätseinschränkungen.

Die vorliegende Broschüre richtet sich nicht nur an unsere  
älteren Menschen im Landkreis und deren Angehörige,  
sondern auch an junge Menschen mit Einschränkungen und  
an Familien. Alle Altersgruppen finden darin Anregungen zur  
Gestaltung eines barrierearmen und sicheren Wohnumfeldes.

Wir möchten Sie mit dem Ratgeber dabei unterstützen,  
möglichst lange selbstbestimmt und in guter Lebensqualität  
zu Hause zu leben, auch wenn Sie Unterstützung und Pflege  
benötigen.

Eine anregende, informative Lektüre wünscht Ihnen

Ihr Landrat  
Michael Geisler





## Johanniter Fahrdienst

Immer sicher ans Ziel.

- / moderner Fuhrpark
- / geschultes Personal
- / Tragestuhl zur Patientenbeförderung

☎ **0800 1144774**  
(gebührenfrei)

## Johanniter Hausnotruf

Selbstständig und sicher in den eigenen vier Wänden.

- / 24-Stunden Sicherheit, 365 Tage im Jahr
- / Schnelle Hilfe auf Knopfdruck
- / Kurze Reaktionszeit im Fall eines Notfalls

Schon ab 25,50 € mtl.

☎ **0800 3233 800**  
(gebührenfrei)

## Johanniter Pflegedienst

Pflege mit Bestnote.

### 2 x in Heidenau

Zschieerer Straße 5  
(Dienststelle Akkon)  
01809 Heidenau

☎ **03529 5274321**

Sedlitzer Straße 2  
01809 Heidenau

☎ **03529 515410**

### 1 x in Pirna

Robert-Koch-Straße 7  
01796 Pirna

☎ **03501 4649847**

## Betreutes Wohnen

Selbstbestimmt leben bis ins Alter.

### In Pirna

Robert-Koch-Straße 7  
01796 Pirna

☎ **03501 46498 48**

### In Heidenau

Sedlitzer Straße 2  
01809 Heidenau

☎ **03529 1223559**

### Tagespflege

Sedlitzer Straße 2  
01809 Heidenau

☎ **03529 1223558**



# Für Sie seit 30 Jahren in der Region aktiv.

### Schauen Sie rein!

Im Video stellen wir unsere Leistungen im Regionalverband Dresden vor.



## JOHANNITER

Regionalverband  
Dresden

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Regionalverband Dresden  
Stephensonstraße 12-14, 01257 Dresden  
☎ 0351 20914-0  
🌐 [www.johanniter.de/dresden](http://www.johanniter.de/dresden)

Werde auch du Teil  
der Johanniter-Familie!

Jetzt bewerben!  
[www.johanniter.de/jobs-dresden](http://www.johanniter.de/jobs-dresden)



# Inhaltsverzeichnis



© Vasyr / AdobeStock

## **Grußwort des Landrats** ..... 1

## **Allgemeine Einführung** ..... 5

Barrierefreies Wohnen ..... 5

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht ..... 7

Wohnraumanpassung ..... 7

## **Rundgang durch die Räume** ..... 8

Eingang, Treppenhaus und Flur ..... 8

Küche ..... 10

Bad, WC ..... 12

Wohnzimmer ..... 14

Schlafzimmer ..... 16

Balkon, Garten ..... 17

## **Alltagshilfen und praktische Hilfsmittel** ..... 19

### **Alter und Technik –**

### **Altersgerechte Assistenzsysteme** ..... 21

Vernetztes Wohnen ..... 21

Hausnotruf ..... 23

## **Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“** ..... 24

## **Wohnraumanpassung bei Demenz** ..... 27

## **Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten** ..... 28

## **Wichtige Ansprechpartner**

## **zum Thema Wohnen im Alter** ..... 30

## Flipping-Book

Ihre Broschüre als Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



## **Hilfe und Unterstützung** ..... 33

Pflegegrade und Leistungen ..... 33

Betreuungs- und Pflegeformen ..... 34

Unterstützung für pflegende Angehörige ..... 36

Pflegeberatung ..... 38

Das Pflegenetz im Landkreis ..... 38

Sächsische Schweiz-Osterzgebirge ..... 38

Vom pflegenden Angehörigen zum Pflege-Profi –

Pflegekurse der Johanniter ..... 40

## **Sicherheit im häuslichen Umfeld** ..... 41

Sicherung von Haus und Wohnung ..... 41

Beratung durch die Polizei ..... 41

## **Notruftafel für den Landkreis**

## **Sächsische Schweiz-Osterzgebirge** ..... 43

## **Inserentenverzeichnis / Impressum** ..... 44

## Deutsches Rotes Kreuz – Kreisverband Dippoldiswalde e.V.

Rabenauer Straße 45, 01744 Dippoldiswalde

Telefon: 03504 62160, E-Mail: [office@drk-dippoldiswalde.de](mailto:office@drk-dippoldiswalde.de)

**Gern freuen wir uns über Bewerbungen zur Unterstützung  
in unserem hauptamtlichen Team per E-Mail.**



## Unsere Leistungen:

- Notfallrettung & Krankentransport
- Ehrenamt & Katastrophenschutz
- Jugendrotkreuz & Schulsanitätsdienst
- Soziale Dienste (Kleiderkammer, Tafel, Fahrdienst, Essen auf Räder)
- Kindertageseinrichtungen
- Seniorenwohnheim
- Wohnstätte für Behinderte

## Allgemeine Einführung



In der eigenen Wohnung sollte sowohl die ungehinderte Erreichbarkeit der Räume als auch die uneingeschränkte Nutzbarkeit der Alltagsgegenstände gewährleistet sein. So kann die Wohnung oder das Eigenheim mit gezielten Umbaumaßnahmen seniorengerecht und barrierefrei umgestaltet werden. Ziel einer solchen Wohnraumanpassung ist in erster Linie der Erhalt oder die Wiedergewinnung der eigenständigen Lebensführung sowie die Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität.

### Barrierefreies Wohnen

Unter „Barrierefreiheit“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf, dass bauliche und sonstige Anlagen sowohl für Menschen mit Beeinträchtigungen als auch für Personen mit Kleinkindern oder für ältere Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.

Bei Gelenkerkrankungen oder ähnlichen körperlichen Beeinträchtigungen kann die Bewältigung des Alltags oftmals schon daran scheitern, wenn der Zugang zur Wohnung im dritten Stock mangels Fahrstuhl erheblich erschwert wird.

Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Fahrstühle als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben.

Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können. Ein Bewegungsmelder, der das Licht selbsttätig ein- und ausschaltet, oder automatisierte Rollläden sind nützliche Hilfsmittel. Das Badezimmer sollte im Hinblick auf die Dusche möglichst ebenerdig sein. Alternativ empfiehlt sich das Anbringen einer kleinen Rampe. Griffe in Reichweite erleichtern außerdem das Duschen, Baden oder Waschen am Waschbecken.

# WIR BERATEN SIE GERNE

## AUCH ZUHAUSE!



**GARDINEN · BODENBELÄGE · TAPETEN & FARBEN ·  
SONNEN- & INSEKTENSCHUTZ · UND VIELES MEHR**

*ANRUF GENÜGT - WIR KOMMEN VORBEI!*



## Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein gehbehinderter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein Sehbehinderter. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können.

Eine barrierefreie Wohnung wird nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern ist für die ganze Familie eine große Erleichterung.

## Wohnraumanpassung

Eine Wohnraumanpassung soll Ihnen oder Ihren Angehörigen das selbstständige Leben in Ihrem Zuhause erleichtern, sowohl im Alter als auch bei Behinderung oder Pflegebedürftigkeit.

In vielen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Beispielsweise werden mit der Zeit Stufen und sanitäre Anlagen zum Problemfall. Deshalb müssen Sie nicht zwangsläufig ans Umziehen denken. Mit rechtzeitigen Umbaumaßnahmen in der Wohnung können Sie die Bewältigung des Alltags vereinfachen und somit Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität fördern. Dafür sorgt zum Beispiel die Installation eines Treppenlifts oder die rutschsichere Ausstattung der Stufen im Treppenhaus. Mehr Sicherheit bieten auch die Anbringung von gut erkennbaren Haltegriffen und Stützstangen oder die Installation von Bewegungsmeldern für den nächtlichen Weg zur Toilette. Allgemein sollte darauf geachtet werden, dass alle Stolperfallen in den Wohnräumen beseitigt werden. Der Einbau von gut erreichbaren Lichtschaltern, das Absenken von Hängeschränken in der Küche und der Umbau der Wanne zu einer stufenlosen Dusche sind ebenso hilfreiche Maßnahmen für den alltäglichen Bedarf in den eigenen vier Wänden.



Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnraumberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen.

Wohnraumberater in Sachsen finden Sie in der Sächsischen Pflegedatenbank.  
Internet: [www.pflegenetz.sachsen.de](http://www.pflegenetz.sachsen.de)

Wichtige Ansprechpartner zum Thema barrierefreies Wohnen/Wohnen im Alter finden Sie in dieser Broschüre auf Seite 30.

Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, sollten Sie anschließend Ihre Pläne mit Ihrem Vermieter besprechen, denn er muss der Wohnungsanpassung zustimmen. Eine Beratung ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig.

### Ansprechpartner:

Koordinierungs- und Beratungsstelle  
Barrierefreies Planen und Bauen in Sachsen  
Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e. V.  
Thomas Naumann  
Michelangelostraße 2, 01217 Dresden  
Telefon: 0351 47935018  
E-Mail: [naumann@selbsthilfenetzwerk-sachsen.de](mailto:naumann@selbsthilfenetzwerk-sachsen.de)  
Internet: [www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de](http://www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de)

## Rundgang durch die Räume



Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts führt Ihnen vor, an welchen Stellen Umbaumaßnahmen vorgenommen werden können, um das selbstständige Leben in der Wohnung oder im Eigenheim zu erleichtern. Bitte beachten Sie, dass nur eine kleine Auswahl von möglichen Hilfsmitteln oder Umbaumaßnahmen angesprochen wird. Manche Tipps können selbstverständlich in mehreren Räumen angewandt werden. Bei einer individuellen Wohnberatung kann abgeklärt werden, wie Ihre Wohnsituation noch besser gestaltet werden kann.

### Eingang, Treppenhaus und Flur

- 1** Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr.
- 2** Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Witterschutz und verringert bei Nässe die Rutschgefahr.
- 3** **Sitzgelegenheiten** und **Abstellflächen** im Eingangsbereich ermöglichen Ruhepausen.
- 4** **Leuchtende Lichtschalter** können auch im Dunkeln problemlos bedient werden.
- 5** Eine **beleuchtete Klingel** ist hilfreich, damit es nicht zu Verwechslungen zwischen der Klingel und den Lichtschaltern kommt.
- 6** Der **Türspion** sollte nicht zu hoch sein. Eventuell zwei Türspione in unterschiedlicher Höhe einbauen lassen (zum Beispiel 1,20 m und 1,60 m).
- 7** Durch die Grundierung von **Türschwellen** werden mögliche Stolperfallen behoben. Auch fällt es Rollstuhlfahrern leichter, durch Türen zu fahren.

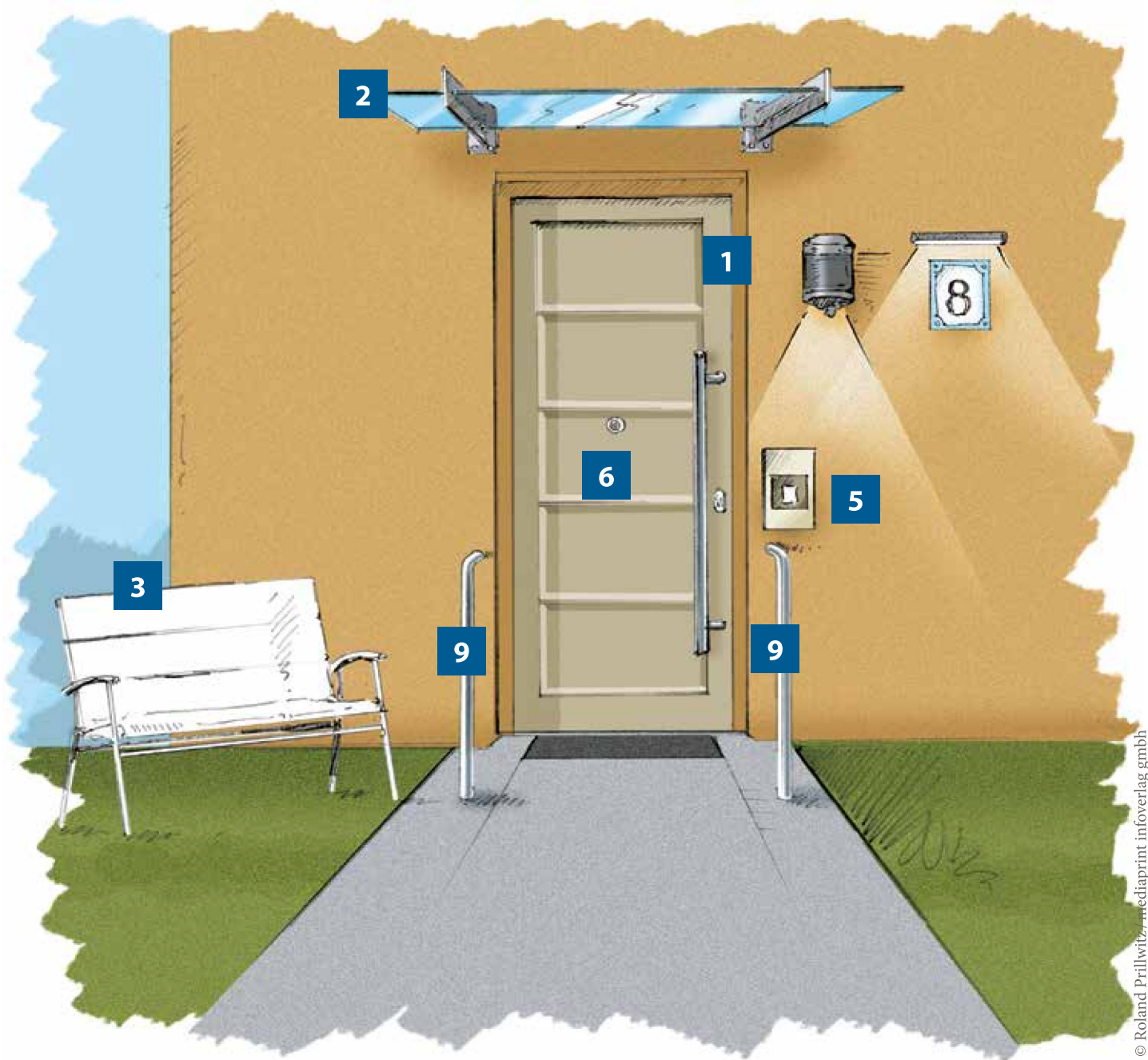


Vordach über der Haustür



Eingang ohne Türschwelle

- 8** Glatte **Treppenstufen** können schwerwiegende Stürze verursachen. Deshalb ist es ratsam, Treppen, Stufen und Podeste mit selbstklebenden Anti-Rutsch-Belägen rutschfest zu machen.
- 9** **Beidseitige Geländer** bzw. Handläufe verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Geländer mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden. Deren optimale Höhe beträgt circa 90 cm.
- 10** Bei einer Gehbehinderung empfiehlt es sich, einen **Treppenlift** einbauen zu lassen.



© Roland Prillwitz-mediaprint infoverlag gmbh



Für Menschen mit Gehbehinderung eignet sich für die Aufbewahrung der Mobilitätshilfen eine sogenannte **Rollatorbox/Rollatorgarage**, damit wichtige Fluchtwege im Eingangsbereich immer frei bleiben.

Mit einem **digitalen Türspion** erkennt man am Monitor in der Wohnung, wer gerade geklingelt hat.

Moderne **Sprechanlagen** lassen das Bild auf ein Mobiltelefon übertragen.



© Colourbox.de

Videoanrufregistrator an der Haustür



© Colourbox.de

Gegensprechanlage

## Rundgang durch die Räume



© Alexander & Theresia Schulz / Fotolia

### Küche

- 1 Senken Sie **Hängeschränke** so ab, dass Sie den Inhalt, ohne sich zu strecken, entnehmen können.
- 2 Planen Sie einen gut erreichbaren Platz für die **Lagerung** von Vorräten und Behältern ein. Eventuell den Inhalt der Oberschränke umräumen.
- 3 Bauen Sie **Unterschränke** mit Auszügen und Schubladen ein.
- 4 Passen Sie die Höhe der **Arbeitsplatte** an, sodass Sie bei Bedarf im Sitzen arbeiten können. Und verschaffen Sie sich unterhalb der Arbeitsfläche genug Raum für Beinfreiheit.
- 5 Schaffen Sie auf den **Arbeitsflächen** genug Platz zum Arbeiten – ebenso im Bereich des Spülbeckens.
- 6 Achten Sie auf eine sinnvolle **Anordnung** der Arbeitsfelder.
- 7 Bringen Sie rund um den Arbeitsbereich leichtgängige Hebel und Türgriffe sowie ausreichend stabile und gut erreichbare **Haltegriffe** an.
- 8 Steckdosen, Beleuchtung und Schalter sollten sich in **Greifhöhe** befinden.
- 9 Ein rutschfester **Bodenbelag** sorgt für mehr Standfestigkeit.
- 10 Runden Sie spitze und gefährliche **Möbelkanten** ab.
- 11 Gute **Lichtquellen** entspannen die Augen und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.
- 12 Spezielles **Geschirr** und Besteck erleichtern das Essen und Trinken: Besteck mit Fingergriffmulden, Kombination aus Gabel und Messer, gewinkeltes Besteck, rutschfeste Unterlagen, Deckelöffner usw.
- 13 Ein Handbesen und eine Kehrschaufel mit **langem Griff** ermöglichen das Kehren, ohne sich zu bücken.
- 14 Damit die Küche **geräumiger** ist, sollten Sie sich auf wenige nützliche Möbel beschränken.



**Öffnungshilfen** für Drehverschlüsse jeglicher Art gehören in jede Küchenschublade.

Höherliegende **Regale** mit einem **ausziehbaren Untersatz** sind leichter zu benutzen.

**Backöfen**, die in **Schulterhöhe** eingebaut sind, schonen den Rücken und erleichtern die Bedienung.

Eine **elektrische Herdabschaltung** unterbricht dank eingebautem Sensor die Stromzufuhr, wenn Gefahr signalisiert wird.

Für Menschen mit Sehbehinderung erleichtern **sprechende Elektrogeräte** die Küchenarbeit.

**Elektrische Dosenöffner** erleichtern das Öffnen von Konserven und anderen Flaschen oder Gläsern.

Um überlaufendes Wasser zu vermeiden, sollte ein sogenannter **Sicherheitsstöpsel** für die Küchenspüle verwendet werden.

Oberschränke können mit einem **Schranklift** ausgestattet werden, um sie bei Bedarf nach unten zu bewegen.



Backofen in Schulterhöhe



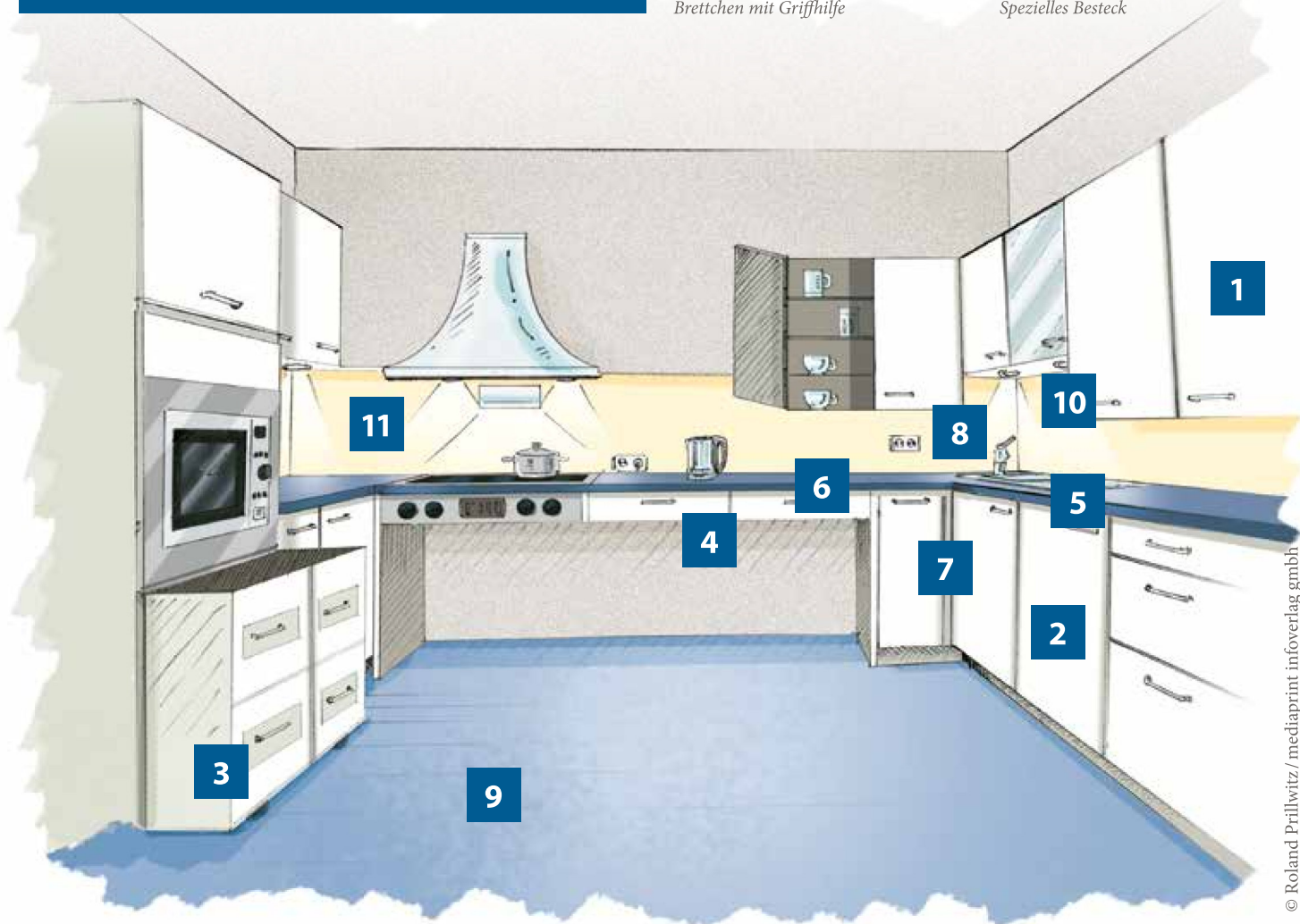
Absenkbares Regal



Brettchen mit Griffhilfe



Spezielles Besteck



© Roland Prillwitz / mediaprint infoverlag gmbh

## Rundgang durch die Räume



### Bad, WC

- 1** Ein ausreichend breiter Zugang **ohne Schwelle** ermöglicht es Ihnen, problemlos ins Bad zu gelangen.
- 2** **Nach außen** schwingende Türen ermöglichen Helfern oder Angehörigen mühelos, gestürzte Personen zu erreichen.
- 3** Bauen Sie für den Notfall eine **Notrufanlage** oder Inaktivitätserkennung ein.
- 4** Eine **bodengleiche** Dusche erleichtert die Nutzung der Duschkabine/des Duschbereichs und reduziert das Stolperrisiko.
- 5** Feste Duschtrennwände sind Barrieren! Deshalb sollte der Spritzschutz der barrierefreien Dusche aus beweglichen Duschwänden oder einem **Duschvorhang** bestehen.
- 6** **Rutschsichere Matten** in Wanne und Dusche sind unerlässlich.
- 7** Kleine oder **rutschhemmende Fliesen** bzw. Fußböden verringern die Gefahr des Ausrutschens.
- 8** Gut erkennbare, stabile **Haltegriffe** und Stützstangen sorgen für mehr Sicherheit.
- 9** Eine **Sitzgelegenheit** vor dem Waschbecken sowie ein Duschhocker in der Duschkabine erleichtern den Wasch-/Duschvorgang. Deshalb ist es ratsam, Unterbauten am Waschbecken zu entfernen.
- 10** **Einhebelarmaturen** sind leichter zu bedienen.
- 11** Ein **höhenverstellbares Waschbecken** lässt sich individuell anpassen.
- 12** Eine individuell **angepasste Höhe** der Toilette sowie Haltegriffe an der Wand können das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern.
- 13** **Verstellbare Spiegel** erleichtern die Körperpflege.
- 14** Ein **Badewannenlift** oder ein Badebrett helfen beim Ein- und Aussteigen ohne fremde Hilfe.
- 15** Heizkörper können auch als **Handtuchhalter** genutzt werden.



© Roland Prillwitz / mediaprint infoverlag gmbh



Höhenverstellbare **WC-Lifte** oder auch klassische **WC-Sitzerhöhungen** (von bis zu 15 cm Höhe) helfen bei Knie- oder Hüftbeschwerden ungemein.

Am Waschbecken kann eine **extra Handbrause** für die tägliche Pflege installiert werden, wenn Bad oder Dusche noch nicht barrierefrei ausgestattet sind.

Ein **klappbarer Duschsitz** bietet Sicherheit und Komfort und ist zudem auch höhenverstellbar.

Eine extra geschnittene **Badewannen-Tür** ermöglicht ein komfortables Ein- und Aussteigen ohne größere Umbauten.



WC-Sitzerhöhung



Duschsitz



Badewanne

© navintar / Adobe Stock

© mariesacha / AdobeStock

© Ronny Zimri / AdobeStock

## Rundgang durch die Räume



© Wavebreakmedia/Microj / Adobe Stock

### Wohnzimmer

- 1 Genügend **Bewegungsfreiheit** steigert die Lebensqualität, zum Beispiel durch das Entfernen von überflüssigen Möbeln.
- 2 Lassen Sie leuchtende **Lichtschalter** einbauen, die gut erreichbar sind. Eventuell können auch Bewegungsmelder installiert werden.
- 3 Faltbare **Gehgestelle (Gehbank/Gehbock)** bieten festen Halt und ermöglichen eine sichere Fortbewegung innerhalb der Wohnung.
- 4 Elektrische **Rolläden** öffnen und schließen automatisch und erfordern kaum Kraftaufwand.
- 5 Schaffen Sie sich **Sitzmöbel** in geeigneter Höhe an bzw. passen Sie diese durch Holzklötze vom Schreiner an.
- 6 Um auch im Sitzen einen guten Blick aus dem Fenster zu haben, sollten **Fensterbrüstungen** eine Höhe von maximal 60 cm haben.
- 7 **Aufstehessel** sind bequem und unterstützen das Aufstehen.
- 8 **Blumen** und Grünpflanzen sollten gut zugänglich sein, sodass sie ohne Probleme gewässert werden können.
- 9 Das Telefon sollte sich immer in **greifbarer Nähe** zu den Sitzmöbeln befinden. Ein schnurloses Telefon minimiert die Sturzgefahr.
- 10 Fernbedienung und Telefon mit **großen Symbolen** erleichtern die Nutzung.
- 11 **Stolperfallen** wie Teppichkanten, Läufer ohne rutschhemmende Unterlage, schummrige Licht und sperrige Möbel sind zu vermeiden.
- 12 Ausreichend **Steckdosen** an der Wand vermeiden die Verlegung von Verlängerungskabeln.
- 13 Bedienelemente, wie zum Beispiel Lichtschalter, Steckdosen etc. sollten in einer Höhe von 85 cm angebracht oder individuell an die **geeignete Höhe** angepasst werden.



© James Phelps JR / AdobeStock





**Drehkissen** oder **Aufstehhilfen** (elektronisch oder mechanisch – je nach Modell) entlasten den Körper und erleichtern so das Aufstehen.

Wer kennt das nicht? Stecker lassen sich kaum aus der Steckdose bewegen: Die perfekte Lösung ist eine **spezielle Steckdose mit Auswurftechnik**.



© LK Tirschenreuth-Musterwohnung

Telefon mit großen Tasten



© Bjoern Danzke / AdobeStock

Barrierefreies Bewegen



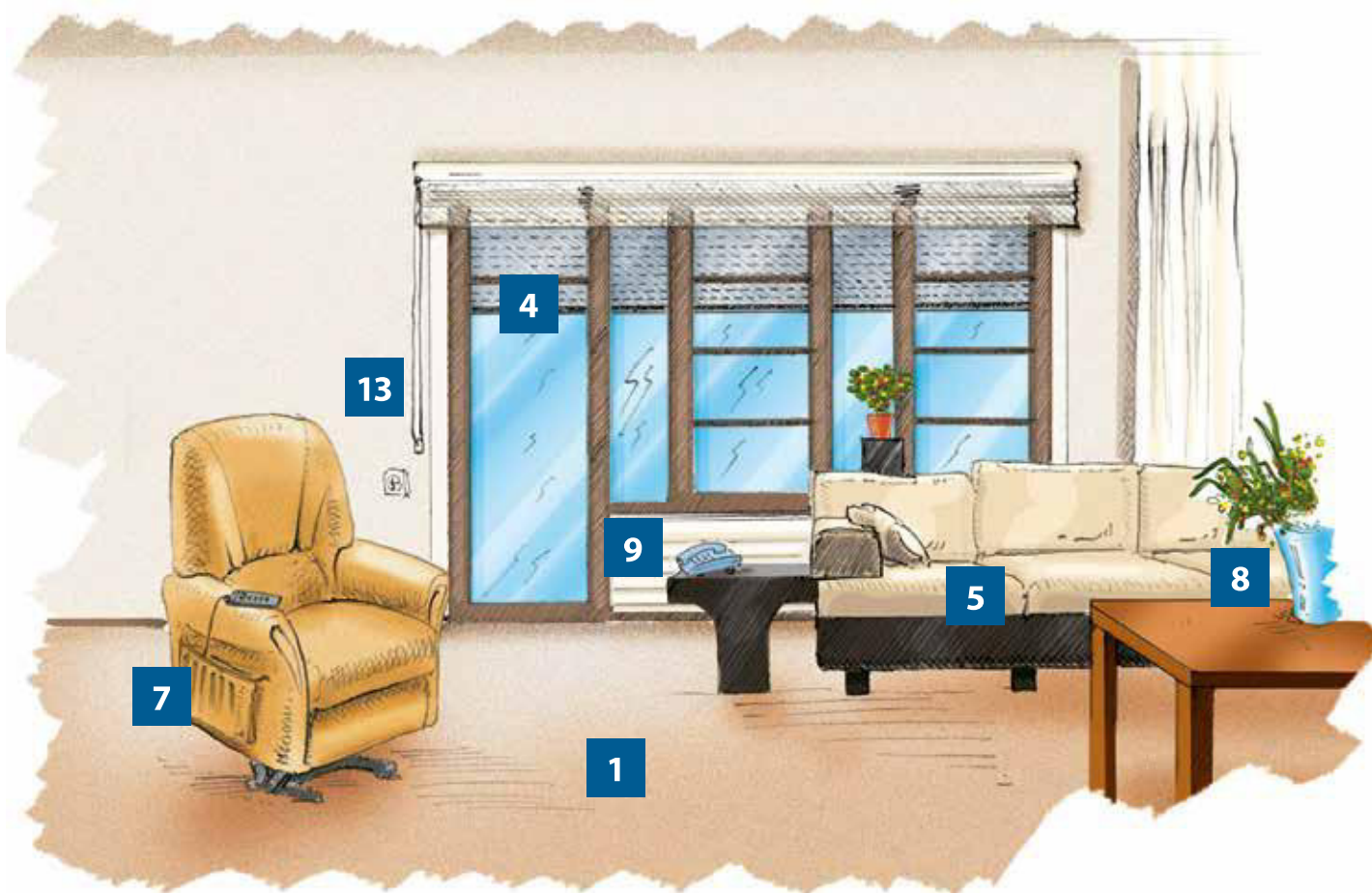
© Jörg Lantelme / Adobe Stock

Elektrische Rollläden



© AdobeStock

Gehgestell

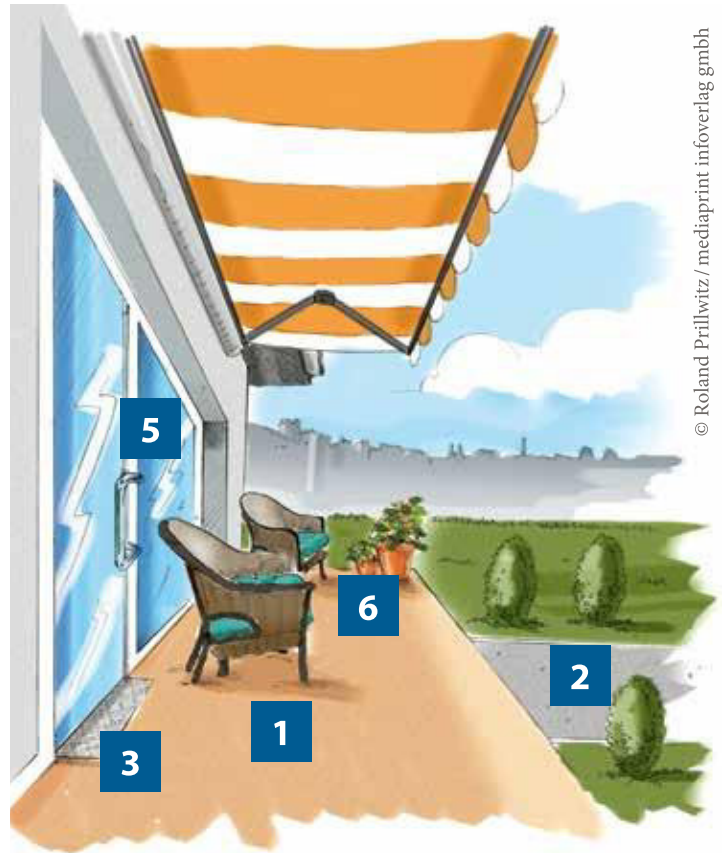


© Roland Prillwitz / mediaprint infoverlag gmbh





© Andrea Arnold / Adobe Stock



© Roland Prillwitz / mediaprint infoverlag gmbh

## Balkon, Garten

- 1** Ein rutschfester und ebener **Bodenbelag** hilft dabei, Stürze zu vermeiden.
- 2** **Gartenwege** sollten möglichst einen Meter breit sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können.
- 3** Gleichen Sie die Höhe der Böden an, um den **Übergang** vom Zimmer auf den Balkon zu erleichtern.
- 4** Falls ein schwellenloser **Übergang** nicht möglich ist, können Rampen und Plattformlifte helfen, Stufen zur Terrasse oder zum Garten zu überwinden.
- 5** Ein stabiler **Haltegriff** neben der Balkon- oder Terrassentür hilft beim Überwinden von Türschwellen.
- 6** Stühle und **Sitzmöglichkeiten** bieten ausreichende Erholungsmöglichkeiten.
- 7** **Solarlampen** sorgen für ausreichend Beleuchtung im Garten.

- 8** Ein **fahrbarer Gartensitz** ermöglicht komfortables Sitzen und Knien während der Gartenarbeit.

**i** Ein **schwenkbarer Drehsitz** mit Armlehnen hilft Barrieren und Schwellen problemlos zu überwinden.

Sowohl bei der Gartenarbeit als auch im Haushalt eignet sich eine **Greifzange** für schwer erreichbare Gegenstände.



Greifzange

© Pixelot / Adobe Stock



## Altersgerecht wohnen – weil wir uns hier zu Hause fühlen!

Genossenschaftliches Wohnen basiert auf den drei Prinzipien Selbsthilfe, Selbstbestimmung und Selbstverwaltung. Dadurch, dass die Mieter gleichzeitig Miteigentümer sind, steht die Förderung der Genossenschaftsmitglieder im Vordergrund. Als Miteigentümer verfügen die Mieter über ein Dauernutzungsrecht, weswegen das Thema des altersgerechten Wohnens einen zentralen Stellenwert einnimmt.

### So früh wie möglich an eine altersgerechte Wohnung denken oder die Seniorenwohnung altersgerecht umbauen

Vorsicht ist besser als Nachsicht! Es empfiehlt sich daher, so früh wie möglich darüber nachzudenken, wie man im Alter wohnen möchte. Gesundheitliche Einschränkungen können den Umzug im Alter zur großen Herausforderung machen. Die Zukunft in den eigenen vier Wänden lässt sich viel einfacher gestalten, wenn man noch weitgehend fit und mobil ist.

Unsere Wohnungsneubauten werden mit altersgerechten, barrierearmen bzw. auch barrierefreien Wohnungen ausgestattet. Bei Interesse fragen Sie uns bitte an bzw. stellen rechtzeitig einen Interessentenantrag.

Für die meisten Menschen ist es ein persönliches Bedürfnis, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden zu wohnen. Wie lässt sich das altersgerechte Wohnen mit wenig Aufwand realisieren? Wir bieten z. B. unseren Mitgliedern die Möglichkeit, im gleichen Hauseingang eine Wohnung in den unteren Geschossen zu beziehen, damit der Zugang zur Wohnung bereits wesentlich erleichtert wird. Stolperfallen, wie Teppiche oder Fußläufer, sollten komplett entfernt oder sicher befestigt werden. Oft sind die Wohnungen zu üppig oder zu eng möbliert, wodurch sich die Sturzgefahr erhöht. Es sollten daher nur standfeste und ausreichend gesicherte Möbel in der Seniorenwohnung belassen werden. Türschwellen sollten nach Möglichkeit entfernt werden.

Alle Räume sollten gut ausgeleuchtet und über einen rutschfesten Bodenbelag verfügen. Gerade im Bad sollte darauf besonders geachtet werden, denn durch die Nässe passieren hier die meisten Stürze. Anstelle einer Badewanne kann in Absprache mit dem Vermieter eine Dusche eingebaut werden.

Hilfsmittel sind nützliche Helfer, um älteren Menschen den Alltag zu vereinfachen. Im Bad empfiehlt sich eine Sitzerrhöhung auf dem WC oder ein Badewannensitz. Haltegriffe überall dort anbringen, wo ein sicherer Halt gebraucht wird: Im Bad, um in die Dusche oder auf das WC zu kommen, im Flur oder an der Balkontür, um ohne Stolpern über die Schwelle zu kommen. Auch Verlängerungen an Fenstergriffen, elektrische Rollläden oder Gehhilfen mit Einkaufskorb verbessern den Wohnkomfort.

Ein weiteres sinnvolles Hilfsmittel ist ein Hausnotruf, das vor allem alleinlebenden Menschen eine hohe Sicherheit bietet. Die Freitaler Wohnungsgenossenschaft eG zahlt ihren wohnenden alleinstehenden Mitgliedern ab dem 75. Lebensjahr hierfür einen monatl. Zuschuss von 25 Euro. Auch bei den Pflegekassen kann bei Pflegebedürftigkeit ein Zuschuss beantragt werden.

**Tipp:** Liegt ein Pfleggerad vor, so gibt die Pflegeversicherung auf Antrag für den Wohnungsumbau einen finanziellen Zuschuss bis zu 4.000 Euro pro Maßnahme. Voraussetzung ist, dass dadurch die Pflege zu Hause ermöglicht oder erleichtert wird. Auf der Internetseite des Bundesgesundheitsministeriums oder bei Ihrer Pflegekasse erhalten Sie hierzu ausführliche Informationen.



## Alltagshilfen und praktische Hilfsmittel



Zu sehen links oben: verlängerter Fenstergriff, Öffnungshilfe für Flaschen und Türgriff unten für ein leichteres Öffnen. Links unten: Besteck mit gummierten Griffen und Knöpfhilfe für problemloses An- und Ausziehen. Rechts außen: mobiler Duschsitz.

Um ein möglichst selbstständiges Leben führen zu können, müssen die Gegebenheiten im Wohnraum so angepasst werden, dass beispielsweise der Toilettengang, die tägliche Hygiene oder die Nahrungsaufnahme möglichst lange mühelos bewältigt werden können.

Neben Umbaumaßnahmen können kleine Hilfsmittel den Alltag erheblich erleichtern. Eine bewährte Gehhilfe ist zum Beispiel der **Rollator**, von dem es auch eine klappbare Variante gibt. Voraussetzung für den häuslichen Gebrauch ist, dass genug Freiraum vorhanden ist.

Um die Kleidung schnell und bequem auf erreichbare Höhe zu bringen, kann ein **elektrischer Kleiderlift** in den Schrank eingebaut werden. Mehr Sicherheit bietet auch ein **Gardinlift**. So wären Sie beim Ab- und Aufhängen nicht mehr auf eine Leiter angewiesen. Falls das Öffnen des Fensters umständlich ist, weil beispielsweise der Griff schwer erreichbar ist, können sowohl flexible als auch **fest montierte Verlängerungen der Fenstergriffe** hilfreich sein.

Im Badezimmer ist es wichtig, mit **Haltegriffen** für mehr Standsicherheit zu sorgen und Rutschgefahren zu vermeiden. Ein **drehbarer** und **verschiebbarer Duschsitz**, der am Duschtassenrand aufgesetzt wird, hilft Ihnen beim Ein- und Aussteigen in die Dusche und kann bewegt werden ohne aufstehen zu müssen. Sehr nützlich für die tägliche Hygiene ist beispielsweise ein **Dusch-WC** mit Warmwasser-Unterduche und Warmluft-Trocknung.

Ein technisches Hilfsmittel ist die **Funk- bzw. Umfeldsteuerung** mit der Sie durch Sprachbefehle **Beleuchtung, Jalousien, Heizung, Türsprechanlage** und alle möglichen **HiFi-Anlagen** bedienen können. Nicht zu vergessen ist eine **Notrufanlage mit Funkfinger**, die sich immer in Ihrer Greifnähe befindet. Auch das **Bedienen des Telefons** lässt sich mit einer größeren Tastatur, einem **Hörverstärker** und einer **Freisprecheinrichtung** um einiges vereinfachen.

Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Für jeden Bereich in der Wohnung gibt es die unterschiedlichsten Hilfsmittel, die die Nutzung der Alltagsgegenstände für alle Bewohner erleichtern. Eine **Zughilfe für Netzstecker**, ein **Frühstücksbrett mit erhöhter Kante**, **rutschfeste Unterlagen** oder eine **Greifzange** sind weitere Beispiele für kleine Helfer.

Weitere Ideen, mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, erfahren Sie bei einem Wohnraumberater, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus.

Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet in diversen Online-Shops für barrierefreies Wohnen.

## Alltagshilfen und praktische Hilfsmittel

### **i** Alltagshelfer von heute – digital – effizient – modern

Bei vielen Türen ermöglicht ein **Schlüsselantrieb mit Fernbedienung oder App** das kontaktlose Öffnen und Schließen.

**Elektrische Schiebetüren** mit Bewegungsmelder sind für alle (kleineren) Räume in der Wohnung oder im Haus geeignet.

Sicherheit beim Sport oder Spaziergehen bieten sogenannte **mobile Alarmsysteme**, die an jeder Handtasche oder an jedem Gerät (Rollator, Gehstock usw.) befestigt werden können. Im Notfall produziert das Gerät schrille Geräusche und löst ein Alarmsignal aus.

In jedem Raum oder auch in den Schränken können **LED-Lichter mit Bewegungsmelder** angebracht werden. An den Sockelleisten geben sie am besten Licht, wo Stolperfallen oder unübersichtliche Stellen in der Wohnung bestehen. Batteriebetrieben sind sie ideal bei Stromausfällen!

**Intelligente Saugroboter** helfen die Wohnung sauber zu halten und entlasten so bei der anstrengenden Wochenarbeit. Auch die Fenster lassen sich leichter mit einem Roboter putzen und das lästige Rasenmähen gehört dank ihnen der Vergangenheit an.

Wie aus vielen Hotels vielleicht schon bekannt, kann ein **Karten-Schalter** die komplette Stromzufuhr der Haushaltsgeräte kontrollieren.

Elektrische Geräte, die schwer zu erreichen sind, lassen sich per **Fernbedienung** und **Funk-Steckdose** leicht ein- und ausschalten.

Ein **Sprachassistent/Smart Speaker**, wie zum Beispiel Alexa, erleichtert den Zugang zu digitalen Inhalten. So kann etwa eine Weck- bzw. Erinnerungsfunktion eingestellt, das Wetter vorgelesen oder die Lieblingsmusik abgespielt werden. Es können aber auch kompatible Smart-Home-Geräte wie Lampen, Steckdosen und Thermostate bedient werden.

**Smartphone-Apps** oder **Smartwatches** (intelligente Uhren) können ihren Blutdruck messen oder einen Sturz melden und so ihre Aktivität überwachen. Dank dem eingebauten GPS-Tracker können Sie im Notfall erreicht werden und auch selber Notrufe absetzen.

**Spezielle Apps** auf ihrem Smartphone erinnern Sie daran, wann Sie Ihre Medizin einnehmen müssen. Viele Spiele-Apps sind zum Gedächtnistraining und können demenziell erkrankte Menschen beim Erinnern unterstützen.

**Telefone** können durch besonders lautes Klingeln oder mit blinkenden Anzeigen oder Lichtsignalen ausgestattet werden. Perfekt für Menschen mit einer Hörbehinderung.

Um die TV-Sendungen noch genießen zu können, ohne dass sich die Nachbarn wegen der Lautstärke belästigt fühlen, sollten **drahtlose Kopfhörer** benutzt werden.

Zum Einkaufen eignet sich ein sogenannter **Treppensteiger-Trolley**, der dank seiner Drei-Rad-Achse problemlos über Stufen und Absätze gezogen werden kann.



© David Pereira/AdobeStock



© LK Tirschenreuth



© Colourbox.de

Zu sehen links: Smartphone als Pulsmesser. Rechts oben: Handlauf mit Beleuchtung; unten: intelligenter Putzroboter.

## Alter und Technik – Altersgerechte Assistenzsysteme

„Ambient Assisted Living“ (AAL) steht für Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien in den Alltag einführen, um die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensphasen, vor allem im Alter, zu erhöhen. Ins Deutsche übersetzt, steht AAL für Altersgerechte Assistenzsysteme für ein gesundes und unabhängiges Leben. Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energiemanagement als auch für ein komfortables, selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewandt. So werden Smart Home Technologien eingesetzt, um wiederkehrende Prozesse selbstständig zu steuern.

### Die häufigsten Anwendungsbeispiele liegen in den Bereichen der Sicherheit, Komfort und Unterhaltung:

- ▶ automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- ▶ Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche
- ▶ individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung
- ▶ Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone
- ▶ automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden
- ▶ intelligente Rauchmelder informieren bei Brandverdacht auch Verwandte oder Nachbarn
- ▶ Eingangüberwachung mit Türöffnung
- ▶ Klingel mit optischem Signal
- ▶ Transponder zur Türöffnung
- ▶ Automatische Flurbeleuchtung

Die Anwendungen sind einfach zu beherrschen und können nahezu unauffällig in den Alltag eingebunden werden. Die Systeme werden an die spezielle Lebenssituation der betroffenen Personen angepasst und können bei Bedarf verändert oder erweitert werden. Im Rahmen des Bundesprogramms „Altersgerechtes Umbauen“ unterstützen das Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen sowie die KfW-Bankengruppe Smart Home Lösungen mit finanziellen Zuschüssen (Hotline für Eigentümer, Mieter und Vermieter: 0800 539 9002)

### Vernetztes Wohnen

Smart Home Technologien erleichtern nicht nur die Kommunikation und die Kontrolle, sondern können in nahezu jedem Bereich des Haushalts zum Einsatz kommen. Mit ein paar Handgriffen können elektronische Geräte miteinander vernetzt werden, um mehr Komfort und Sicherheit zu gewährleisten. Beliebte im Alter sind unter anderem Beleuchtungssysteme, die nachts automatisch den Weg



zur Toilette erhellen. Des Weiteren bieten elektrische bzw. mechanische Gardinenlifts, die per Knopfdruck oder Hebelbewegung herabgesenkt werden, nicht nur eine willkommene Hilfestellung, sondern mindern auch die Sturzgefahr im Alltag. Weitere technische Anwendungen sind zum Beispiel elektronische Kleiderlifts und Schrankregale, die sich in Griffweite senken lassen, oder Aufstehsessel und Drehbetten, die per Knopfdruck in wenigen Sekunden in eine günstige Sitz- und Aufstehtposition gebracht werden können.



Der Sicherheitsaspekt spielt eine große Rolle für die meisten Hausbesitzer. Moderne Systeme sind zuverlässiger, einfacher und vielseitiger als je zuvor und sorgen für mehr Gebäudesicherheit. Mithilfe der Smart Home Technologie kann beispielsweise ein „belebtes Haus“ simuliert werden – auch wenn die Bewohner selbst nicht zu Hause sind. Des Weiteren erkennen Sensoren an Türen und Fenstern Einbruchversuche und benachrichtigen die Hausbesitzer per Smartphone-App. Bodensensoren in der Wohnung melden schwere Stürze beim jeweiligen Notfallkontakt. Zudem können automatische Herdabschaltungen und Wasser-Stopp-Systeme mehr Sicherheit bei beginnender Demenz eines Angehörigen bieten.

## Alter und Technik – Altersgerechte Assistenzsysteme

### Funk-Sensor am Briefkasten

Für Haushalte mit wenig Briefpost oder in Gegenden, wo die Zusteller unregelmäßig kommen, gibt es eine smarte Lösung, um unnötige Kontrollgänge zum Briefkasten zu ersparen. Ein Funksensor registriert, wenn die Klappe des Briefkastens geöffnet wird und benachrichtigt den Bewohner. So erfahren Sie punktgenau, wann der Postbote da war. Hierzu sind nur ein Funksystem mit genügend Reichweite (Smart-Home-System oder -Router) und ein Bewegungsmelder notwendig.

### Automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden

Rollladenkästen können problemlos mit einem Rollladenmotor nachgerüstet werden. So können Sie Ihre Rollläden per Fernsteuerung oder automatisch öffnen und schließen, ohne den geringsten Kraftaufwand aufzubringen. Dafür gibt es zwei Alternativen: Elektrische Gurtwickler sind mit Motoren und entsprechender Steuerungstechnik ausgestattet. Sie können auch über WLAN oder Funk gesteuert werden. Daneben gibt es Rohrmotoren, die direkt in die Rollladenwelle eingesetzt werden. Diese Variante ist flexibler, was die Kommunikation und Steuerung angeht, und ist zudem die elegantere, jedoch auch die aufwendigere Lösung. Mit der Automatisierung der Rollläden sparen Sie nicht nur Kraft, sondern auch Zeit. Zudem bieten programmierbare Rollläden, die sich auch während Ihrer Abwesenheit öffnen und schließen lassen, eine sogenannte „Anwesenheitssimulation“ und somit einen passiven Einbruchschutz.

### Steuerung von Elektrogeräten mit dem Smartphone

Ob es das Einstellen der Wohlfühltemperatur ist oder das Ein- und Ausschalten von Lampen – ob von zu Hause oder unterwegs – mit einer einfachen Handbewegung auf dem Smartphone oder auf dem Tablet ist alles möglich. Mit intelligenten Smart Home-Zwischensteckern können alle Geräte, die an einer konventionellen Steckdose betrieben werden, jederzeit bequem ferngesteuert ein- und ausgeschaltet werden. Auf diese Weise können Sie beispielsweise über einen Heizkörperthermostat die Raumtemperatur nach individuellen Bedürfnissen steuern, zum Beispiel, wenn Schlafenszeit ist, oder wenn niemand zu Hause ist. Ähnlich funktioniert auch die Steuerung der Beleuchtung in den einzelnen Räumen sowie des Fernsehers, der Küchengeräte und sogar der Waschmaschine. Zudem können auch Informationen und

Hinweise von Rauchmeldern und Alarmanlagen direkt an das Smartphone gesendet werden. Hierzu werden alle Smart-Home-Komponenten per Funk über eine Basisstation vernetzt.



Durch die Vernetzung sparen Sie nicht nur viel Zeit, sondern auch Heiz- und Stromkosten. Zu den Komponenten eines Smart-Home-Systems gehören diverse Smart-Home Geräte wie zum Beispiel der Heizkörperthermostat (etwa 40 Euro), eine Basisstation (50 bis 150 Euro) und Zwischenstecker, weswegen die Kosten je nach Umfang und Anzahl der Räume variieren können.

### Automatische Herdabschaltung

Ein eingeschalteter Herd kann eine ernstzunehmende Gefahrenquelle darstellen. Häufig wird aufgrund von Stress, Hektik oder Übermüdung vergessen, den Herd abzuschalten. Zum Schutz vor unangenehmen Folgen kann eine automatische Herdabschaltung installiert werden, die sich durch sehr einfache Bedienbarkeit auszeichnet. Das Gerät kann mit jedem beliebigen Elektroherd betrieben werden. Die Herdabschaltautomatik überwacht die Temperatur über den Kochplatten, schaltet den Herd bei zu hoher Temperatur und nach einer individuell eingestellten Zeit ab und verringert dadurch die Gefahr eines Küchenbrandes. Das System für die Herdüberwachung kontrolliert dabei sowohl die Funktion des Backofens als auch aller Kochfelder. Ist das eingestellte Zeitfenster abgelaufen, wird der Strom für den Herd abgeschaltet. Die Standard-Einstellung entspricht hier 30 Minuten, kann aber auf Wunsch auf bis zu 240 Minuten programmiert werden.







© evgeniyklymenov/Fotolia

## Intelligente Eingangs- und Wohnungsüberwachung

Die meisten Einbrüche erfolgen über die sogenannten Schwachstellen des Hauses, die Fenster und Türen. Deshalb lohnt es sich, Türen mit einem Kontakt und einer angeschlossenen Alarmanlage zu sichern. Die Tür-Kontakte werden einfach an die Tür geklebt und per Funk an die Basis angebunden. Sobald in Ihrer Abwesenheit ein Fenster oder eine Tür geöffnet werden, erhalten Sie eine Meldung auf dem Smartphone. Zusätzlich können Sie eine direkte Verbindung zu einer Außen- oder Innensirene schalten sowie direkt einen Sicherheitsdienst benachrichtigen. Die Tür-Fensteralarme zeichnen sich dadurch aus, dass sie besonders einfach zu installieren sind und sich auch im Nachhinein in Ihr Smart-Home-System integrieren lassen. Die Überwachung kann auch mit intelligenten Kameras ausgerüstet werden. Wenn die Kamera eingeschaltet ist, werden Sie per SMS-Nachricht auf Bewegungen und Geräusche im Haus aufmerksam gemacht und können sich über Ihr Smartphone live ins Haus schalten. Über die Sprachfunktion können Sie auch mit der Person in Ihrer Wohnung bzw. vor der Eingangstür sprechen.



Es gibt unterschiedliche Überwachungstechniken, die Sie mit Ihrem Smart-Home-System verbinden können. Im Gegensatz zu einer aufwendig installierten Alarmanlage, sind Smart-Home-Komponenten nicht mit unkalkulierbaren Kosten verbunden. Sie sind aus der Ferne mit dem Smartphone oder Tablet einfach und unkompliziert bedienbar. Ein Smart-Home Sicherheitspaket mit Tür- und Fenstersensoren, Rauchwarnmeldern und Kameras ist bereits ab 250 Euro erhältlich.



© Ingo Bartussek/AdobeStock

## Hausnotruf

Der Hausnotruf ist ein Hilfsmittel, das alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bietet. Bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit, kann der Hausnotruf Abhilfe schaffen und schnelle Hilfe bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme, die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist immer dieselbe:

Dabei trägt man einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen, der vorher festgelegt wurde.

Kostenübernahme kann über die Pflegekasse oder bei fehlenden Voraussetzungen über Sozialleistungen (Sozialhilfe/Grundsicherung) erfolgen.



© Africa Studio/AdobeStock

# Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Diese Checkliste hilft Ihnen anhand der Fragen, mögliche Problempunkte Ihrer Wohnsituation zu überprüfen. Sie soll Sie dabei unterstützen, festzustellen, inwieweit Ihre Wohnung oder Ihr Haus bereits altersgerecht und barrierefrei ist bzw. wo es noch Verbesserungspotenzial gibt.

**Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur zur Anregung dient und nicht alle Bereiche oder spezielle Bedürfnisse abdeckt.**

Allgemeine Hinweise	ja	nein
Gibt es einen Telefonanschluss im Flur, Wohn- und Schlafbereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschsicher befestigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hauseingang	ja	nein
Gibt es Platz, wo zum Beispiel Einkäufe bequem abgestellt werden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Haustür überdacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine einbruchsichere Türsicherung, zum Beispiel mit einem Metallbügel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstür gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hausflur und Treppenhaus	ja	nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um zum Beispiel einen Rollator abzustellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, sodass Sie im Hellen die Wohnungstür oder das nächste Stockwerk erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die Stufen optisch klar voneinander abheben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Wohnzimmer</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht genug Licht zum Lesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Schlafbereich</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>
Hat Ihr Bett eine angenehme Höhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen, zum Beispiel Bügelstütze oder Haltegriffe, angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Lampe, Telefon, Medikamente)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Kleiderschrank leicht zugänglich (Ablagefächer in passender Höhe, Türen leicht zugänglich)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen, zur Pflegeunterstützung oder zum Abstellen von Gehhilfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie den Lichtschalter auch im Dunkeln gut erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Bad und WC</b>	<b>ja</b>	<b>nein</b>
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht die Badezimmertür nach außen auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fortsetzung auf Seite 26

## Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Küche	ja	nein
Ist die Küche mit einem rutschhemmenden Bodenbelag ausgestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Schränke gut erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schüben versehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Schrankinhalte sinnvoll zu einer bequemen Nutzung eingeräumt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Küchengeräte höher gestellt (zum Beispiel Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Balkon und Terrasse	ja	nein
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einen Rundgang durch die Wohnung können Sie als visuelle Unterstützung digital auf folgenden Portalen ansehen:  
[www.lebenpflagedigital.de/musterwohnung-main/virtuelle-musterwohnung](http://www.lebenpflagedigital.de/musterwohnung-main/virtuelle-musterwohnung)  
<https://www.digitale-wohnberatung.bayern/virtueller-rundgang/>

### Notizen

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

# Wohnraumanpassung bei Demenz



Am liebsten zu Hause – das ist natürlich die Wunschvorstellung vieler älterer Menschen. Doch für Demenzkranke hat die eigene Wohnung eine ganz besondere Bedeutung.

## Die Bedeutung der eigenen vier Wände für Demenzkranke

Wenn das Gedächtnis nachlässt und die Orientierung im Laufe einer Demenzerkrankung immer schwieriger wird, erhalten die eigene Wohnung und die gewohnte Umgebung einen besonders hohen Stellenwert. In den eigenen vier Wänden werden durch die Krankheit verlorengegangene Fähigkeiten kompensiert. Der Betroffene muss sich nicht an eine neue, fremde Umgebung anpassen.

Die eigene Wohnung hat vielfältige Funktionen: Sie bietet Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten, sie bietet einen Gefühls- und Wahrnehmungsraum, hier findet Kommunikation statt und man identifiziert sich mit ihr. Immerhin ist die Wohnung ein Teil des Lebens. Je mehr sich der Demenzkranke in seine Wohnung zurückzieht – da alltägliche Dinge wie Einkaufen oder Spaziergehen immer schwieriger und irgendwann unmöglich werden – desto höher wird ihre Bedeutung. Hier kennt sich der Erkrankte aus, fühlt sich geborgen, wohl und sicher. Trotz der nachlassenden Fähigkeiten kann er hier noch eine Weile seinen Alltag bewältigen.

## Wohnraumanpassung – Veränderungen werden nötig

Durch fortschreitende Demenz wird die Orientierung selbst in den eigenen vier Wänden immer schwieriger. Jedoch kann die Lebensqualität in der vertrauten Wohnung durch kleine Baumaßnahmen deutlich verbessert werden. Dabei sollte beachtet werden, dass größere Veränderungen in einer möglichst frühen Phase der Erkrankung durchgeführt werden, damit sich der Betroffene an die neue Umgebung gewöhnen kann. Vertrautheit spielt eine wesentliche Rolle bei Demenz. Gegenstände und Möbel, die einen emotionalen Wert für den Betroffenen haben, sollten nicht entfernt werden. Daneben können Methoden und Hilfsmittel, die in der Jugend des Erkrankten angewandt wurden, zu mehr Selbstständigkeit führen: z. Bsp. Armaturen mit Kreuzgriff oder Zugkordeln an Toilettenspülungen.

Zu viele Veränderungen können den Betroffenen überfordern und Ablehnung hervorrufen. Die Bedürfnisse des Erkrankten sind sehr unterschiedlich. Daher sollte das Tempo der Umbaumaßnahmen an die individuellen Fähigkeiten angepasst werden. Bewegungsmelder, indirekte Lichtquellen und vertraute Gegenstände hingegen sorgen für eine bessere Orientierung in der Wohnung. Teppichböden und Vorhänge dämpfen den Umgebungslärm, sollten aber keine Hindernisse und Stolperfallen darstellen. Des Weiteren empfiehlt es sich, spiegelnde Flächen in den Räumen zu entfernen oder zuzuhängen.

Die Landesinitiative Demenz Sachsen e. V. Alzheimer Gesellschaft stellt für Menschen mit Demenz und deren Zugehörigen und weiteren Multiplikatoren vielfältige Informationen zur Verfügung, z. Bsp. in Form von Öffentlichkeitsarbeit, Aufklärung über das Krankheitsbild sowie verschiedenen Beratungsangeboten.

Telefon: 0351 810 85 122

E-Mail: [info@landesinitiative-demenz.de](mailto:info@landesinitiative-demenz.de)

[www.landesinitiative-demenz.de](http://www.landesinitiative-demenz.de)



Weitere Informationen finden Sie auch in der Broschüre vom Bundesministerium für Gesundheit – „Ratgeber Demenz – Informationen für die häusliche Pflege von Menschen mit Demenz“.

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)



## Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten



Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnraumberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen.

Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig. Voraussetzung ist das Vorliegen eines Pflegegrades. Denn Pflegekassen

unterstützen im Rahmen der Pflegeleistungen eine Wohnraumanpassung für Pflegebedürftige (gemäß § 40 SGB XI) mit maximal 4.000 Euro einmalig für alle Maßnahmen der Barrierefreiheit. Falls später weitere Umbauten benötigt werden sollten, kann die Pflegekasse unter Umständen erneut Zuschüsse gewähren. Voraussetzung für einen Zuschuss ist, dass die baulichen Maßnahmen die häusliche Pflege entweder überhaupt erst ermöglichen, erheblich erleichtern oder die Belastung für den Pflegebedürftigen beziehungsweise die Pflegeperson verringern.

### Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht

In den einzelnen Bundesländern gibt es unterschiedliche Förderprogramme und Bewilligungskriterien. Deshalb sollten Sie sich unbedingt vor Baubeginn nach einer Förderung durch Ihr Bundesland oder durch Ihre Kommune erkundigen. Weitere Informationen beziehungsweise kostenlose Beratung erhalten Sie direkt bei der:

#### Beratungsstelle der Sächsischen Aufbaubank

Telefon: 0351 4910-0

Internet: [www.sab.sachsen.de](http://www.sab.sachsen.de)

Programme	Leistungen	Quellenverweis / Bemerkung / weitere Informationen
<b>KfW Altersgerecht Umbauen – Kredit (159)</b>	Ab 2,97 Prozent* effektiver Jahreszins, bis zu 50.000 Euro Kreditbetrag pro Wohneinheit	<a href="http://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestehende-Immobilie/Foerderprodukte/Altersgerecht-Umbauen-(159)/">www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestehende-Immobilie/Foerderprodukte/Altersgerecht-Umbauen-(159)/</a> Hotline: 0800 539 9002 Für Eigentümer, Mieter und Vermieter
<b>KfW Altersgerecht Umbauen – Investitionszuschuss (455-B)</b>	Einzelmaßnahmen zum Einbruchschutz sowie zur Barrierereduzierung (10 Prozent der förderfähigen Investitionskosten) und für den Standard Altersgerechtes Haus (12,5 Prozent der förderfähigen Investitionskosten) in Höhe von mindestens 2.000 Euro und maximal 50.000 Euro pro Wohneinheit. (Zuschuss)	<a href="http://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilie/Foerderprodukte/Altersgerecht-Umbauen-Investitionszuschuss-(455)/">www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilie/Foerderprodukte/Altersgerecht-Umbauen-Investitionszuschuss-(455)/</a>

\* Zinssatz kann variieren

Programme	Leistungen	Quellenverweis / Bemerkung / weitere Informationen
<b>Wohnraumanpassung für mobilitätseingeschränkte Personen</b> Baumaßnahmen zur Beseitigung von Mobilitätseinschränkungen	Der Freistaat Sachsen fördert die Anpassung von Wohnraum an die speziellen Bedürfnisse mobilitätseingeschränkter Bewohner bei gemietetem und selbstgenutztem Wohnraum. Die Förderung erfolgt in Form eines Zuschusses und beträgt 80 Prozent der förderfähigen Kosten (bis maximal 8.000 Euro). Eine Beratung vor der Antragstellung ist erforderlich. Die beauftragte Beratungsstelle für den Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge ist: Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e. V., Dresden (siehe Seite 30)	Sächsische Aufbaubank – Förderbank – (SAB) Pirnaische Straße 9 01069 Dresden Telefon: 0351 4910-0 Fax: 0351 4910-40 00 E-Mail: <a href="mailto:servicecenter@sab.sachsen.de">servicecenter@sab.sachsen.de</a> <a href="http://www.sab.sachsen.de/wohnraumanpassung">www.sab.sachsen.de/wohnraumanpassung</a>
<b>Pflegekassen</b> Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen (ab Pflegegrad 1)	Pro Maßnahme bis zu 4.000 Euro (bis 16.000 Euro wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen). Gefördert werden Maßnahmen der Anpassung des Wohnumfelds an die besonderen Belange des Pflege- oder Betreuungsbedürftigen, z. B. Badumbau, Türverbreiterungen, fest installierte Rampen und Treppenlifte usw. Die Leistung ist unabhängig von Einkommen und Vermögen. Beantragung bei der zuständigen Pflegekasse (siehe Seite 30)	Das Bundesgesundheitsministerium bietet online Broschüren zur Pflege- und Krankenversicherung <a href="http://www.bundesgesundheitsministerium.de">www.bundesgesundheitsministerium.de</a>
<b>Rentenversicherungsträger (für Angestellte)</b> Agentur für Arbeit Erhaltung der Selbstständigkeit und der Arbeitskraft	zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behindertengerechten Wohnung	<a href="http://www.deutsche-rentenversicherung.de">www.deutsche-rentenversicherung.de</a>
<b>Berufsgenossenschaften</b> Beschaffung und der Erhaltung einer behindertengerechten Wohnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>› bei Umbaumaßnahmen bis zu 100 Prozent</li> <li>› bei Neubau zinsgünstiges Darlehen in angemessener Höhe</li> </ul>	Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber nach der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft
<b>Stiftungen</b> Je nach Stiftungszweck, hier: selbständige Lebensführung	<ul style="list-style-type: none"> <li>› individuelle Förderung</li> <li>› Geldspenden/Beihilfen</li> </ul>	<a href="http://www.stiftungsindex.de">www.stiftungsindex.de</a>
<b>Sozialhilfe</b>	Zuschuss im erforderlichen Umfang	

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Geringfügige Änderungen sind möglich. Bitte informieren Sie sich vor Baubeginn über Fristen, Fördermittel sowie Fördermöglichkeiten.

Wichtig: Sie können bei vielen Krediten nur einen Antrag stellen, wenn Sie noch nicht mit Ihrem Vorhaben begonnen haben.

## Wichtige Ansprechpartner zum Thema Wohnen im Alter

Ansprechpartner / Beratungsstelle	Kontakt
zuständige Pflegekasse AOK PLUS DAK-Gesundheit KKH (Kaufmännische Krankenkasse) hkk (Handelskrankenkasse) TK (Techniker Krankenkasse) BARMER HEK (Hanseatische Krankenkasse) IKK Classic Knappschaft COMPASS Private Pflegeberatung GmbH SVLFG (Landwirtschaftliche Krankenkasse)	kostenlose Servicehotline 0800 1059000 040 32532555 0800 5548640554 0421 36551799 040 460661600 0800 3331010 0800 0213213 0800 4551111 08000 200501 0800 1018800 0561 7850
Sächsische Aufbaubank – Förderbank – (SAB)	Pirnaische Straße 9 01069 Dresden Telefon: 0351 4910-0 E-Mail: <a href="mailto:servicecenter@sab.sachsen.de">servicecenter@sab.sachsen.de</a> Internet: <a href="http://www.sab.sachsen.de">www.sab.sachsen.de</a>
Koordinierungs- und Beratungsstelle Barrierefreies Planen und Bauen in Sachsen, Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e. V.	Thomas Naumann Michelangelostraße 2 01217 Dresden Telefon: 0351 47935018 E-Mail: <a href="mailto:naumann@selbsthilfenetzwerk-sachsen.de">naumann@selbsthilfenetzwerk-sachsen.de</a> Internet: <a href="http://www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de">www.selbsthilfenetzwerk-sachsen.de</a>
Beratungszentrum für Barrierefreies Planen und Bauen	Elisenstraße 12 09111 Chemnitz Telefon: 0371 334030 E-Mail: <a href="mailto:barrierefrei@vdk-sachsen.de">barrierefrei@vdk-sachsen.de</a> Internet: <a href="http://www.vdk.de/sachsen">www.vdk.de/sachsen</a>
Landratsamt Sächsische Schweiz-Osterzgebirge  – Sozial- und Ausländeramt / Referat Sozialhilfe  – Sozial- und Ausländeramt / Referat Eingliederungs- und Behindertenhilfe  – Bauamt / Untere Bauaufsichtsbehörde  – Behindertenbeauftragte	Schloßhof 2 / 4 01796 Pirna Internet: <a href="http://www.landratsamt-pirna.de">www.landratsamt-pirna.de</a> Telefon: 03501 5152200 E-Mail: <a href="mailto:sozialhilfe@landratsamt-pirna.de">sozialhilfe@landratsamt-pirna.de</a> Telefon: 03501 5152230 E-Mail: <a href="mailto:eingliederungshilfe@landratsamt-pirna.de">eingliederungshilfe@landratsamt-pirna.de</a> E-Mail: <a href="mailto:bauaufsicht@landratsamt-pirna.de">bauaufsicht@landratsamt-pirna.de</a> Internet: <a href="http://www.landratsamt-pirna.de/ref-bauaufsicht.html">www.landratsamt-pirna.de/ ref-bauaufsicht.html</a> Telefon: 03501 5152005 E-Mail: <a href="mailto:behindertenbeauftragte@landratsamt-pirna.de">behindertenbeauftragte@landratsamt-pirna.de</a>
Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB)	Gartenstraße 38 01796 Pirna Telefon: 03501 5009603 E-Mail: <a href="mailto:info@eutb-soe.de">info@eutb-soe.de</a>
Sanitätshäuser / Refachhäuser (Beratung zu Hilfsmitteln)	Internet: <a href="http://www.gelbeseiten.de">www.gelbeseiten.de</a>
Wohnberatung in Sachsen	Internet: <a href="http://www.pflegenetz.sachsen.de">www.pflegenetz.sachsen.de</a>
Wohn- und Hilfsmittelberatung im Internet bundesweit	Internet: <a href="http://www.barrierefrei-leben.de">www.barrierefrei-leben.de</a>





# Wohnung in Pirna gesucht?



[www.wg-pirna.de](http://www.wg-pirna.de)



„Wohnen mit Zukunft in Sicherheit!“

Tel.: 03501 4658-60  
[wohnen@wohnen-in-pirna.de](mailto:wohnen@wohnen-in-pirna.de) • [www.wohnen-in-pirna.de](http://www.wohnen-in-pirna.de)

Wohnungsgenossenschaft

„Sächsische Schweiz“ eG Pirna



# ABRECHNUNG ÜBER ALLE PFLEGEKASSEN

Bei jedem Pflegegrad. Wir sind für Sie da!



für unser Betreuungs- und Entlastungsangebot.  
Die professionelle Ergänzung zu Ihrem Pflegedienst!

Die freundlichen...  
**Seniorenhelfer** 0152 595 866 56  
... weil jeder wertvoll ist

Info@Seniorenhelfer-Sachsen.de | [www.Seniorenhelfer-Sachsen.de](http://www.Seniorenhelfer-Sachsen.de)

**„WEIL JEDER WERTVOLL IST“**



Hauswirtschaft, Fahrdienst, Garten



Biografie, Gedächtnis, Unterstützung im Alltag



Arzt, Einkauf, Spaziergang

Gefördert durch:



## Wir für Sie.

Barrierefreiheit. Beratung. Netzwerk.

- Beratung zur Wohnraumanpassung und Hilfe bei der Antragstellung
- Förderung der Mobilität von Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen durch Mobilitätstraining im ÖPNV
- Kontakte rund um das Thema Teilhabe und Inklusion für Menschen mit Behinderung oder chronischen Erkrankungen, ihre Angehörigen und Freunde



Wir sind für Sie da!

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e. V.

Michelangelostr. 2  
01217 Dresden

Tel.: 0351 479 350 0  
[info@lag-selbsthilfe-sachsen.de](mailto:info@lag-selbsthilfe-sachsen.de)

# Hilfe und Unterstützung

Als potentielle Pflegebedürftige oder Angehörige betrifft das Thema Pflege jeden von uns. Dabei gilt es, sich in erster Linie über die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten, Pflegearten, die Leistungen der Pflegeversicherung und über die aktuellen Gesetzesänderungen zu informieren.

## Pflegegrade und Leistungen

Für Pflegebedürftige oder Angehörige, die Pflege leisten, stehen aus der Pflegeversicherung verschiedene Leistungen zur Verfügung. Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, müssen Sie zunächst einen Antrag bei Ihrer Pflegekasse stellen. Es gibt insgesamt fünf Pflegegrade. In den Pflegegrad 1 werden Menschen eingestuft, die noch keine erheblichen Beeinträchtigungen haben, aber bereits eingeschränkt sind. Sie können beispielsweise Beratungsleistungen in Anspruch nehmen, bekommen Pflegehilfsmittel oder Zuschüsse bei Maßnahmen der Wohnraumanpassung. In den Pflegegraden 1 bis 5 können Versicherte zusätzlich für anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag einen Entlastungsbetrag von monatlich 125 Euro geltend machen.

### Wie wird die Pflegebedürftigkeit festgestellt?

Die Begutachtung der Pflegebedürftigkeit erfolgt durch den Medizinischen Dienst (MD) im Auftrag der Pflegekasse. Dabei wird vor allem beurteilt, wie selbstständig die betroffene Person noch ist. Diese Selbstständigkeit wird in folgenden Bereichen beurteilt:

- ▶ Mobilität
- ▶ Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- ▶ Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- ▶ Selbstversorgung
- ▶ Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen
- ▶ Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte.

## Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG)

Im Mai 2023 hat der Bundestag das Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG) beschlossen. Im Fokus stehen Maßnahmen zur Unterstützung und Entlastung im Pflegealltag. Um die häusliche Pflege zu stärken, werden z. Bsp. das Pflegegeld und die ambulanten Sachleistungsbeträge zum 1. Januar 2024 um fünf Prozent erhöht.

Weiterhin werden zum 1. Januar 2024 die Leistungszuschläge erhöht, um die Eigenanteile der Pflegekosten für die stationäre Pflege zu reduzieren. Die Höhe der Zuschläge richtet sich nach der Verweildauer im Pflegeheim.

Zum 1. Juli 2025 werden die Leistungsbeträge für Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege in einem neuen gemeinsamen Jahresbetrag zusammengeführt (Entlastungsbudget). Für Familien mit pflegebedürftigen Kindern mit Pflegegrad 4 und 5 wird der Anspruch auf den gemeinsamen Jahresbetrag bereits zum 1. Januar 2024 eingeführt.

Auch das Verfahren zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit in § 18 SGB XI wird neu strukturiert und systematisiert.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/gesetze-und-verordnungen/guv-20-lp/pueg.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/gesetze-und-verordnungen/guv-20-lp/pueg.html)



Pflegegrade	Entlastungsbetrag (zweckgebunden)	Pflegegeld	Pflegesachleistung	Kurzzeitpflege (pro Jahr)	Vollstationäre Pflege
Pflegegrad 1	125 Euro				
Pflegegrad 2	125 Euro	316 Euro	724 Euro	1.774 Euro	770 Euro
Pflegegrad 3	125 Euro	545 Euro	1.363 Euro	1.774 Euro	1.262 Euro
Pflegegrad 4	125 Euro	728 Euro	1.693 Euro	1.774 Euro	1.775 Euro
Pflegegrad 5	125 Euro	901 Euro	2.095 Euro	1.774 Euro	2.005 Euro

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit; Angaben ohne Gewähr

Mehr Informationen zu den Leistungen der Pflegeversicherung finden Sie auch in der Broschüre des Bundesministeriums, die Sie online kostenlos bestellen und speichern können:

[www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/pflegeleistungen-zum-nachschiagen.html](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/pflegeleistungen-zum-nachschiagen.html)



# Hilfe und Unterstützung

## Begrenzung des pflegebedingten Eigenanteils in der vollstationären Pflege

Am 1. Januar 2022 wurde eine Zuschussregelung für pflegebedingte Eigenanteile eingeführt. Je länger eine pflegebedürftige Person in einem Pflegeheim lebt, desto geringer soll sein pflegebedingter Eigenanteil in der stationären Langzeitpflege sein. So erhalten Pflegebedürftige mit einem Pflegegrad von 2 bis 5 einen Leistungszuschlag in Höhe von 5 Prozent. Pflegebedürftige, die seit mehr als zwölf Monaten vollstationäre Leistungen beziehen, bekommen einen Leistungszuschlag in Höhe von 25 Prozent (siehe Tabelle unten). Bereits vorhandene Versorgungszeiten werden angerechnet.

Mit dem Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz steigen auch die Leistungszuschläge in der stationären Pflege:

Pflegebedürftige mit vollstationärer Pflege	Entlastung durch bisherige Reform in Prozent	Ab dem 1. Januar 2024
ab dem 1. Monat	5	15
mit mehr als 12 Monaten	25	30
mit mehr als 24 Monaten	45	50
mit mehr als 36 Monaten	70	75

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit

## Betreuungs- und Pflegeformen

Nicht nur Unfälle und Krankheiten, sondern auch altersbedingte körperliche und psychische Beeinträchtigungen können zu erheblichen Problemen bei der Alltagsbewältigung führen. Ganz im Interesse der Betroffenen gibt es verschiedene Pflegearten, die zu Hause oder in einer professionellen Einrichtung genutzt werden können.



Ob Sie als pflegebedürftige Person in den eigenen vier Wänden von einem **Angehörigen** oder einer ausgebildeten **Pflegekraft** versorgt werden oder ob Sie eine stationäre Einrichtung besuchen, hängt in erster Linie von Ihrer Entscheidung ab. Dabei kommen verschiedene Faktoren ins Spiel, wie der Grad der Pflegebedürftigkeit, die Höhe der Pflegekosten und die bauliche Beschaffenheit der eigenen Wohnung.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten informieren und beraten lassen. Durch die Pflegeberater und Pflegeberaterinnen Ihrer Pflegekasse erfahren Sie, welche Art der Pflege für Sie am geeignetsten ist.

Erkundigen Sie sich, ob **ambulante Pflegedienste**, die neben Pflegeleistungen auch hauswirtschaftliche und soziale Betreuungsangebote anbieten, die bessere Wahl wären. Zudem können Sie den Menü-Bringdienst „**Essen auf Rädern**“ in Anspruch nehmen, welcher Sie täglich mit warmen und frischen Mahlzeiten versorgt.

Oder vielleicht sagt Ihnen das Angebot der **Tagespflege** zu, bei der Sie mehrere Tage in der Woche tagsüber eine Einrichtung besuchen, aber am Abend wieder zu Hause sind. Dort erhalten Sie nicht nur professionelle Pflege und Versorgung, sondern können mit Altersgenossen unterhaltsamen Freizeit- und Beschäftigungsmöglichkeiten nachgehen.

Daneben bietet die **Kurzzeitpflege** eine willkommene Alternative für alle Beteiligten, die zur Überbrückung eines fest umrissenen Zeitraums Unterstützung benötigen. Sie ist sowohl Entlastung für pflegende Angehörige als auch Abwechslung für Pflegebedürftige, die vorübergehend nicht zuhause versorgt werden können.

Darüber hinaus stehen Ihnen unterschiedliche **stationäre Pflegeeinrichtungen** zur Auswahl. Wichtige Kriterien sind zum einen die Entfernung zur Familie und zum anderen das Leistungsangebot und die Lebensqualität in der Einrichtung. So ist die Höhe der Kosten für eine stationäre Pflegeeinrichtung von mehreren Rahmenbedingungen abhängig. Diese wären einerseits die Ausstattung und die Lage des Pflegeheims und andererseits der **Pflegegrad**, in den Sie eingestuft wurden.

Die **Pflegeversicherung** kann Sie in vielerlei Hinsicht unterstützen. Informieren Sie sich sorgfältig, welche Betreuungsmaßnahmen zum Leistungsspektrum der Versicherung gehören. Wichtig ist außerdem, welche Voraussetzungen für entsprechende Maßnahmen vorliegen müssen. Auch die Frage, welche sonstigen Finanz- und Sachdienstleistungen Pflegebedürftige und ihre

# VOLKSSOLIDARITÄT

Kreisverband Sächsische Schweiz-Osterzgebirge e. V.

## Geschäftsstelle Pirna

Longuyoner Str. 2a · 01796 Pirna · Tel.: 03501 / 56340 · Fax: 03501 / 563418 · E-Mail: [info@voso-pirna.de](mailto:info@voso-pirna.de) · [www.voso-pirna.de](http://www.voso-pirna.de)

**Wir sind Ihr zuverlässiger und kompetenter Partner für:**

### vollstationäre Pflege

Unsere liebevolle Pflege und Betreuung „Rund-um-die-Uhr“ finden Sie in unseren Pflegeheimen in Bad Gottleuba, Köttewitz, Sebnitz und Stolpen.

### betreutes Wohnen für Senioren

Unsere Seniorenwohnungen in Bad Gottleuba, Köttewitz, Langburkersdorf und Bad Schandau sind auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Sie wohnen in geschützter Selbständigkeit mit frei wählbaren und leistungsfähigen Hilfeangeboten.



Bilder: © Ridofranz / iStock  
© FredFroese / iStock

### ambulante Pflege

Ganzheitliche häusliche Pflege und Betreuung, hauswirtschaftliche Leistungen, Hausnotruf sowie weitere Dienstleistungen erhalten Sie von unseren geschulten und befähigten Mitarbeitern.

### soziokulturelle Dienstleistungen

Im Rahmen unseres Mitgliederverbandes bieten wir Ihnen Betreuung, Information, Beratung und Kontaktpflege an.

**„Miteinander – Füreinander“**

## Hauskrankenpflege | Tagespflege Kurzzeitpflege | Pflegeheim



**Telefon: 0351 | 87 78 60**  
**[www.pflegefeist.de](http://www.pflegefeist.de) | [info@pflegefeist.de](mailto:info@pflegefeist.de)**

### Wir pflegen zu helfen!

Nach diesem Motto sind wir seit 1992 in Dresden, Freital und Umgebung vornehmlich für Ältere und Hilfebedürftige tätig. Im Laufe der Jahre hat sich der Pflegedienst Ina Feist zu einem leistungsfähigen Netzwerk in der Pflege entwickelt. Wir bieten Leistungen schon vor Eintritt von Pflege- oder Hilfebedürftigkeit bis hin zur vollumfassenden Schwerstpflegeversorgung aus einer Hand. Dazu gehören Hauswirtschaftsdienste, Hauskranken- und Tagespflege, Kurzzeitpflege und der Betrieb von Pflegeheimen. Für die Patienten da zu sein – täglich, Tag und Nacht, zu jeder Jahreszeit – das ist unsere Aufgabe. Wir pflegen Menschen immer mit dem Ziel, Bestmöglichstes zu leisten. Mit Wissen und Sachverstand, Hingabe und Respekt sind wir für unsere Patienten unterwegs, denn: Wir pflegen zu helfen!

#### Pflegedienst Ina Feist

Liebigstraße 23 | 01187 Dresden

#### Pflegeheim „Haus Sonnengarten“

Pesterwitzer Straße 8 | 01705 Freital

#### Pflegeheim „Haus Sonnenblick“

Pesterwitzer Straße 8 a | 01705 Freital

#### Tagespflege „Sonnenschein“

Pesterwitzer Straße 8 | 01705 Freital

#### Pflegeheim „Am Gorbitzbach“

Kesselsdorfer Straße 143 | 01169 Dresden

*Wir pflegen zu helfen!*



**PFLEGEDIENST  
INA FEIST**

## Hilfe und Unterstützung

Angehörigen beanspruchen können, sollten Sie ausführlich mit einem Pflegeberater besprechen.

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

Weitere Informationen finden Sie online in unserem landkreiseigenen Seniorenratgeber.

[www.total-lokal.de/publikationen/projekt/0179635702](http://www.total-lokal.de/publikationen/projekt/0179635702)



### Unterstützung für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige können Beratungsangebote der örtlichen Sozialhilfeträger und der Krankenkassen in Anspruch nehmen. Ebenfalls möglich ist der Besuch von Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen sowie Fortbildungen im Bereich der Pflege. In den Veranstaltungen lernen Angehörige, richtige und sachgerechte Grundpflege durchzuführen, aber auch der Umgang mit Stress oder mit schwierigen Situationen wird vermittelt. Auch die kirchlichen Träger wie Caritas und Diakonie bieten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, Informationen zu erhalten. Zudem ist es möglich, dass pflegende Angehörige einen Erste-Hilfe-Kurs machen können.

Daneben können berufstätige Angehörige eine sogenannte Pflegezeit nehmen. Diese ist gesetzlich garantiert und bietet Angehörigen die Möglichkeit, eine Betreuung zu Hause durchzuführen.

Das Gesetz zur Familienpflegezeit ermöglicht Familien, Beruf und Pflege besser zu vereinbaren. Nähere Informationen dazu gibt es auf den Seiten des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Bereich Vereinbarkeit von Pflege und Beruf.



Wenn aber einmal die vielen kleinen und großen Belastungen zum Dauerstress werden und die Kraftreserven aufgebraucht sind, können bei Pflegenden gesundheitliche Probleme auftauchen, die in der Regel in einem direkten Zusammenhang mit den Belastungen durch die Pflegeaufgaben stehen. Eine Kur für pflegende Angehörige kann hier das Richtige sein!

Genauere Informationen gibt es beim Deutschen Müttergenesungswerk  
Bergstraße 63, 10115 Berlin  
Telefon: 030 330029-29  
E-Mail: [info@muettergenesungswerk.de](mailto:info@muettergenesungswerk.de)  
Internet: [www.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.de)

### Finanzielle Hilfen für pflegende Angehörige

An finanziellen Entlastungen ist die **steuerliche Geltendmachung** in der Einkommensteuererklärung möglich.

Seitens der Sozialhilfeträger können pflegende Angehörige auch zusätzliche Hilfen für die Pflegebedürftigen im Sinne von medizinischem Hilfebedarf bekommen. Eine Pflegefachkraft für einige Stunden kann zudem zur Entlastung der eigenen pflegerischen Tätigkeit beitragen.

Darüber hinaus bietet der Staat auch die Möglichkeit, für Angehörige eine finanzielle Unterstützung zu leisten, wenn diese Betroffene **zu Hause pflegen**. Eine ganz wichtige Pflegekassenleistung ist das **Pflegegeld**.

Pflegegeld erhalten Pflegebedürftige mit Pflegegrad 2 bis 5, die in häuslicher Umgebung von Angehörigen oder Freunden gepflegt werden. Das Pflegegeld soll den Pflegenden als Anerkennung für ihre Arbeit überlassen werden.

Eine zusätzliche monatliche Leistung zum Pflegegeld ist die **Tages- oder Nachtpflege**, die ohne Anrechnung der Pflegesachleistungen bzw. des Pflegegeldes in Anspruch genommen werden kann. Das heißt, wer Tages- oder Nachtpflege in Anspruch nimmt, dem werden Pflegegeld und / oder Sachleistungen nicht gekürzt. Die Tagespflege dient zur Entlastung der pflegenden Angehörigen.

So kann die pflegebedürftige Person einmal oder mehrmals wöchentlich eine Tagespflegeeinrichtung besuchen. Auch die Abholung und der Rücktransport werden vom Budget gedeckt.

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

# Pflege- und Therapieverbund Schmiedel GmbH



*Wir pflegen, beraten und  
unterstützen Sie im Alltag!*

☎ 0351 2015173

✉ [mail@pflegedienst-dresden.de](mailto:mail@pflegedienst-dresden.de)

Tagespflege  
Pflegeappartements  
Häusliche Krankenpflege  
Schwerst- und Intensivpflege  
vollstationäre Pflege  
Betreutes Wohnen  
Wohngruppen

## **Wir sind Ihr ambulanter Pflegedienst**

*in Heidenau, Berggießhübel und Umgebung*

Wir sind Ihr starker Partner in Sachen Pflege und unterstützen Sie in Ihrer Häuslichkeit.

Unser Ziel ist es, Ihnen so lange wie möglich ein Leben im eigenen Zuhause zu ermöglichen und darüber hinaus Ihre pflegenden Angehörigen zu entlasten.

Durch unser breit gefächertes Angebot ist es uns möglich, auch über die häusliche Krankenpflege hinaus für Sie zu sorgen.



**[www.pflegedienst-dresden.de](http://www.pflegedienst-dresden.de)**

**W**ir sind seit 1993 regional in Pirna, Berggießhübel, Heidenau und Dresden für Sie tätig. Unser breit gefächertes Angebot umfasst im Landkreis Sächsische Schweiz und darüber hinaus Tagespflegen, Hausgemeinschaften, Intensiv- und Schwerstpflege, eine Seniorenresidenz, ein Therapiezentrum, häusliche Krankenpflege, betreutes Wohnen sowie unser Pflegeappartementshaus „Residenz Mirjam“. Eine vielseitige Palette an Leistungen bietet Ihnen jederzeit die Sicherheit, gut versorgt zu sein.

Der Mittelpunkt unseres Dienstleistungsunternehmens konzentriert sich nach wie vor auf den ambulanten Pflegedienst. Wir garantieren eine optimale Betreuung, die ganz auf die Bedürfnisse unserer Patienten zugeschnitten ist. Eine gute Versorgung setzt eine individuelle und ressourcenorientierte Planung des Pflegebedarfs voraus. Gemeinsam mit Ihnen, Ihren Angehörigen und weiteren Berufsgruppen wie Ärzten und Therapeuten ermitteln wir Ihren persönlichen Pflegebedarf und stimmen diesen mit Ihren Bedürfnissen und Wünschen ab.

Hilfestellung erhalten Sie bei uns in den Bereichen der Grund- und Behandlungspflege, der Alltagsgestaltung, der hauswirtschaftlichen Versorgung sowie bei Verhinderung der Pflegeperson. Unsere erfahrenen Alltagsbegleiter und Pflegekräfte unterstützen Sie zu Hause und helfen Ihnen dabei, möglichst lange in Ihrer häuslichen Umgebung zu bleiben.

Zusätzlich bieten wir Ihnen eine kompetente und kostenfreie Beratung rund um das Thema Pflege. Diese umfasst die allgemeine Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI sowie umfangreiche und individuelle Beratungen zu Leistungsansprüchen gegenüber der Kranken- und Pflegeversicherung, zum Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, zu verschiedenen Antragsverfahren, zu Hilfsmitteln und vielem mehr.

# Hilfe und Unterstützung

## Pflegeberatung

Mit den Leistungen der Pflegeversicherung haben sich in den letzten Jahren die Rahmenbedingungen für Pflegebedürftige und Pflegenden verbessert. Um eine gute Versorgung in vertrauter Umgebung zu gewährleisten, können viele Alternativen und Leistungen genutzt werden.

Ein kompetenter Pflegeberater oder eine Pflegeberaterin Ihrer Pflegekasse informiert Sie zu den Dienstleistungsangeboten, Leistungsansprüchen, Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung sowie zu allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Im Pflegenetz des Landkreises wirken derzeit ca. 100 Partner aus dem Pflegebereich und der Seniorenarbeit mit. Das sind Akteure von Pflegedienstleistern, Kliniken, Beratungsstellen, Pflegekassen, Kommunen bis hin zu örtlichen Begegnungsstätten und Nachbarschaftshelfern. Mit dem Pflegenetz arbeiten wir in den fünf Planungsregionen unseres Landkreises an der Weiterentwicklung der vernetzten Pflegeberatung mit dem Ziel einer wohnortnahen Beratung und Unterstützung von älteren und pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen.

Weitere Informationen zum Pflegenetz und deren Aktivitäten finden Sie unter:

## Das Pflegenetz im Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge

Aufgrund des demografischen Wandels werden auch in unserem Landkreis die Zahl der hilfe- und pflegebedürftigen Menschen und der Bedarf an Unterstützungsleistungen ansteigen. Zudem möchten die Menschen so lange wie möglich in der eigenen Wohnung bzw. in ihrer vertrauten Umgebung leben. Um diese Herausforderungen zu meistern, bedarf es einer guten „Sorgestruktur“ vor Ort und das Zusammenwirken vieler Akteure.

[www.landratsamt-pirna.de/vernetzte-pflegeberatung.html](http://www.landratsamt-pirna.de/vernetzte-pflegeberatung.html)

### Ansprechpartnerin:

Katrin Roßberg –Pflege(netz)koordinatorin  
Landratsamt Sächsische Schweiz-Osterzgebirge  
Sozial- und Ausländeramt  
Telefon: 03501 515-2246  
E-Mail: [katrin.rossberg@landratsamt-pirna.de](mailto:katrin.rossberg@landratsamt-pirna.de)



Quelle: Landratsamt





© Kzenon / AdobeStock

[www.bkm-colmnitz.de](http://www.bkm-colmnitz.de)

Bärbel Goldbeck  
Karin Richter  
Monika Weichelt

**24h Hotline 035202 50558**  
*Kranken- und Seniorenpflegedienst GmbH*

Inh. Christian Richter/Nicole Guthke | Untere Hauptstr. 2 | 01774 Klingenberg  
Tel. 035202 50558 | Fax: 035202 50577 | Mail: [pflegedienst@bkm-colmnitz.de](mailto:pflegedienst@bkm-colmnitz.de)

Therapie und Beratung für Kinder und Jugendliche aller Altersstufen und Erwachsene

**HAND IN HAND**

**PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE**  
Anne Pfitzner

Am Felsenkeller 3 · 01796 Pirna  
Telefon: 03501 585250  
Mobil: 0174 3130855

E-Mail: [info@ergotherapie-pfitzner.de](mailto:info@ergotherapie-pfitzner.de)  
[www.ergotherapie-pfitzner.de](http://www.ergotherapie-pfitzner.de)

Kinder Bobath · Intra Act Plus · ADHS/ADS-Therapie und Konzentrationstraining · Therapie bei Wahrnehmungsverarbeitungs- und Konzentrationsstörungen · psychomotorische Bewegungsförderung · Feinmotorik- und Graphomotoriktherapie · Linkshändertherapie · Therapie bei Lernstörungen LRS und Rechenschwäche · Handtherapie · Hirnleistungstraining · Therapie nach Schlaganfall und Demenz

 **Häusliche Krankenpflege und Ergotherapie**  
Simone Hertler

**Hertigswalde 14 · 01855 Sebnitz**  
**Tel.: (035971) 56915**  
**Fax: (035971) 837240**  
**Funk: (01 71) 8211799**  
**[www.simones-pflege.de](http://www.simones-pflege.de)**

**Rufbereitschaft rund um die Uhr**

<u>Unsere Leistungen für Sie:</u>	<u>Vermittlung von:</u>
<input checked="" type="checkbox"/> Behandlungspflegen	<input checked="" type="checkbox"/> Arztterminen
<input checked="" type="checkbox"/> Grundpflegen	<input checked="" type="checkbox"/> Pflegehilfsmitteln
<input checked="" type="checkbox"/> Hauswirtschaftliche Versorgung	<input checked="" type="checkbox"/> Hausnotruf
<input checked="" type="checkbox"/> Beratungsbesuche	<input checked="" type="checkbox"/> Mittagessen
<input checked="" type="checkbox"/> Verhinderungspflege	<input checked="" type="checkbox"/> Physiotherapie
<input checked="" type="checkbox"/> Einlösen von Rezepten	<input checked="" type="checkbox"/> Fußpflege
<input checked="" type="checkbox"/> Erledigung von Behördengängen	<input checked="" type="checkbox"/> Frisör
<input checked="" type="checkbox"/> Begleitung bei Arztbesuchen	<input checked="" type="checkbox"/> Fahrdiensten
<input checked="" type="checkbox"/> Begleitung zu kulturellen Ereignissen	<input checked="" type="checkbox"/> Seelsorgerischer Betreuung
	<input checked="" type="checkbox"/> Seniorenfreundlichen Wohnungen



## Hilfe und Unterstützung



### Vom pflegenden Angehörigen zum Pflege-Profi

#### Johanniter bieten Pflegekurse für sichere und liebevolle Pflege zu Hause

Die Johanniter-Unfall-Hilfe ist mit der personellen und sachlichen Ausstattung in Dresden und im Landkreis Sächsische Schweiz/Ost erzgebirge in der Lage, ganzjährig Pflegekurse anzubieten und den aktuellen Bedarf in einer großen Themenvielfalt flexibel zu bedienen. Mit der Arbeit im ambulanten Pflegebereich, der Betreuung durch ein modernes Hausnotrufsystem bis hin zur ambulanten Hospizarbeit wachsen die Erfahrungen ständig und können in die Pflegekurse einfließen. Damit alle Betroffenen mit der neuen Situation zurechtkommen, benötigen Angehörige Pflegewissen und den Erfahrungsaustausch mit Pflegeexperten sowie anderen pflegenden Angehörigen. Darüber hinaus sollten sie auch Entlastungsmöglichkeiten kennenlernen, um selbst gesund zu bleiben und die eigene Lebensqualität zu bewahren. Dazu kommen versicherungsrechtliche Fragestellungen über Pflegegrade, Leistungsansprüche und was möglich ist, wenn man selbst mal in den Urlaub fahren möchte oder aus anderen Gründen verhindert ist.

Je nach Situation und Krankheitsverlauf muss auch der Einsatz von Hilfsmitteln erlernt werden. Die Kurse werden von den Krankenkassen des Pflegebedürftigen oder des Angehörigen nach vorheriger Anmeldung finanziert. Es ist egal, ob man direkt oder indirekt pflegt! Somit werden auch Enkelkinder berücksichtigt, welche beispielsweise Opa bei der Pflege von Oma unterstützen. Durch die Förderung der Krankenkassen entsteht für niemanden eine finanzielle Belastung. Geschult wird zu unterschiedlichen Inhalten in sechs Abendterminen oder als Kompaktkurs

Freitag bis Sonntag. Die Abendtermine dauern jeweils drei Stunden und finden ganzjährig dienstags sowie donnerstags zwischen 17.00 und 20.30 Uhr in den Räumen des Johanniter-Bildungszentrums auf der Neundorfer Straße 1 in Dresden Leuben statt. Der Kompaktkurs startet freitags 16.00 bis 20.30 Uhr und wird samstags sowie sonntags von 08.00 bis 16.00 Uhr fortgeführt. Kurse im Landkreis Sächsische Schweiz Ost erzgebirge werden nach Bedarf in der Dienststelle Akkon auf der Zschierener Straße 5 in Heidenau angeboten.

#### Inhalte des Kurses:

- ▶ Grundkenntnisse der Pflege zu Hause (Körperpflege, Ernährung, Bewegung)
- ▶ Entscheidungshilfen, wie Pflege zu Hause organisiert werden kann
- ▶ Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten
- ▶ Grundkenntnisse über typische Krankheitsbilder
- ▶ Praktische Anleitung in der Pflege zu Hause
- ▶ Aktivierende Pflege zum Erhalt der Selbstständigkeit
- ▶ Selbsthilfe, achtsamer Umgang mit sich selbst
- ▶ Soziale Kontakte, Netzwerkaufbau
- ▶ Moderierter Erfahrungsaustausch mit anderen Angehörigen

Weiterhin bieten die Johanniter Spezialkurse zu den Krankheitsbildern Demenz, Morbus Parkinson und Schlaganfall an.

Die Anmeldung kann vorab per Telefon unter 0351 20914-60, per E-Mail unter [bildungszentrum.dresden@johanniter.de](mailto:bildungszentrum.dresden@johanniter.de) oder online unter [www.johanniter.de/pflegekurse-dresden](http://www.johanniter.de/pflegekurse-dresden) erfolgen.

Quelle: Johanniter

# Sicherheit im häuslichen Umfeld

## Sicherung von Haus und Wohnung

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustür zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen.

### Mit diesen Aussagen könnten Trickbetrüger zum Beispiel versuchen, in Ihre Wohnung zu kommen:

- ▶ Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen. Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?
- ▶ Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- ▶ Ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen? Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- ▶ Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein. Vorsicht vor diesen „Bekanntem“!

### Gegen ungebetene Gäste können Sie sich außerdem mit diesen Vorkehrungen schützen:

- ▶ Ein **Türspion** bietet Ihnen die Möglichkeit zu sehen, wer vor der Tür steht, ohne die Tür öffnen zu müssen. Bewährt haben sich auch digitale Türspione, die anhand der größeren Bildfläche ein deutliches Bild vom Geschehen vor der Tür liefern.
- ▶ Ein **Bewegungsmelder** vor der Haustür bringt nicht nur mehr Licht ins Dunkel, er schüchtert auch den ungebetenen Gast ein, weil er somit leichter identifizierbar ist.
- ▶ Mit einem **Türsprechsystem** können Sie zuerst mit dem Besucher sprechen, bevor Sie Ihm per Knopfdruck die Türe öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion an, welche dank Infrarot sogar bei Dunkelheit ein klares Bild liefern.
- ▶ Hilfreich ist auch eine Schutztür aus Stahl, die eine abschreckende Wirkung haben kann.



© H\_Ko/AdobeStock

- ▶ Zudem kann die Haustür mit einer zusätzlichen **Türsicherung** wie ein Türschloss oder ein Sicherheits-schließblech aufgerüstet werden.

## Beratung durch die Polizei

- ▶ Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- ▶ Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- ▶ Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- ▶ Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen. Einbrecher finden jedes Versteck!
- ▶ Achten Sie auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf dem Nachbargrundstück!
- ▶ Informieren Sie bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei!
- ▶ Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit beispielsweise in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter!

### Polizeiliche Beratungsstelle Dresden

Schießgasse 7, 01067 Dresden

Telefon: 0351 483 2243

E-Mail: [praevention.pd-dresden@polizei.sachsen.de](mailto:praevention.pd-dresden@polizei.sachsen.de)

Internet: [www.polizei.sachsen.de/de/beratungsstellen\\_pdd.htm](http://www.polizei.sachsen.de/de/beratungsstellen_pdd.htm)

VERGANGEN IST NICHT VERGESSEN, DENN DIE ERINNERUNG BLEIBT.



## ELBTAL-BESTATTUNGEN KREBS GMBH

**Gartenstraße 5 • 01796 Pirna**

[www.elbtal-bestattungen.de](http://www.elbtal-bestattungen.de)

**☎ Tag & Nacht erreichbar**

**03501- 527966**

**Pirna-Sonnenstein**

Krietzschwitzer Str. 5 • 01796 Pirna • Telefon: 03501-710406

- eigene Feierhalle mit **P** im Grundstück
- auf Wunsch Hausbesuche
- Bestattungsvorsorge

*Dem Leben einen würdigen Abschluss geben.*



© Johanna Mühlbauer / AdobeStock

Unser Service im Trauerfall:

**Formalitätenportal**  
**Bestattungs-Vorsorge**  
**Digitaler Nachlass**  
**Abmeldungen**

Renten- und Krankenversicherungen  
Zeitschriften-Abonnements  
Festnetz-DSL- und Handyverträge  
Versorgungsämter  
Shops  
Mitgliedschaften  
Rundfunkbeitrag (GEZ)  
Zahlungsanbieter  
Online Lottogesellschaften  
Wettanbieter  
Soziale Netzwerke  
Spiele-Plattformen  
Energieversorger  
Multimedia-Dienste  
Dating- und Partnerportale  
Handelsplattformen

**Dresden 01259**

Bahnhofstraße 83, Telefon 0351 / 2015848

**Pirna 01796**

Gartenstraße 26, Telefon 03501 / 570000

**Heidenau 01809**

Lessingstraße 8, Telefon 03529 / 590010

**info@bestattungshausbilling.de**

**www.bestattungshausbilling.de**

**BESTATTUNGSHAUS  
BILLING**  
GmbH



# Notruftafel für den Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge



© Wellhoter Designs / AdobeStock

## Bei jedem Notruf gilt:

Sprechen Sie bitte deutlich und teilen Sie der Leitstelle Folgendes mit:

- ▶ Wer ruft an? (Name, Standort, Telefonnummer)
- ▶ Wo ist das passiert? (Ort des Ereignisses, Adresse)
- ▶ Was ist geschehen? (Beschreibung des Ereignisses, Verkehrsunfall, Brand, häuslicher Unfall etc.)

- ▶ Wie viele Verletzte / Betroffene gibt es? (Zahl der betroffenen Personen, ihre Lage und die Verletzungen)
- ▶ Warten Sie auf Rückfragen. Beenden Sie den Notruf bitte erst, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Nach dem Notruf warten Sie bitte das Eintreffen der Rettungskräfte ab, weisen Sie diese bei Bedarf ein und teilen Sie ihnen eventuell wichtige Beobachtungen mit.

Polizei / Notruf	110
Polizeiliche Beratungsstelle Dresden	0351 483 2243
Feuerwehr / Rettungsdienst	112
Feuerwehr Pirna	03501 520047
Notfall-Gehörlosenfax	0351 8155-130
Krankentransport	0351 19222
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Klinikum Pirna GmbH	03501 71180
Helios Weißeritztal-Kliniken – Klinikum Freital – Klinikum Dippoldiswalde	0351 64660 03504 6320
Leitstelle für den Landkreis	0351 501210
Apothekenauskunft	<a href="http://www.aponet.de">www.aponet.de</a>
Zahnärztlicher Bereitschaftsdienst	<a href="http://www.zahnaerzte-in-sachsen.de">www.zahnaerzte-in-sachsen.de</a>
Telefonseelsorge	0800 1110111 oder 0800 1110222

Kinder- und Jugendtelefon	0800 1110333* oder 116111
Elterntelefon	0800 1110550
Gewalt gegen Frauen	0800 01160116
Giftnotruf	0361 730730 und 19240
Frauen- und Kinderschutzhaus	03501 547160
Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt (Pirna)	03501 5764909
Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt (Freital)	03501 5764988
Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt Kinder und Jugendliche (Freital + Pirna)	03501 5764998
Männerschutzwohnung	0351 32345422
Sperrnotrufnummern Bankkarte	116 116 oder 01805 021021

\* Kostenfrei in Deutschland

# Inserentenverzeichnis / Impressum



<b>Branche/Unternehmen</b>	<b>Seite</b>	<b>Branche/Unternehmen</b>	<b>Seite</b>	<b>Branche/Unternehmen</b>	<b>Seite</b>
<b>Bank</b>		<b>Pflege- und Betreuungsdienst</b>		<b>Stationäre Pflegeeinrichtung</b>	
– Volksbank Pirna eG	U3	– BKM Kranken-Senioren- pflegedienst GmbH	39	– Volkssolidarität Kreisverband Sächsische Schweiz- Osterzgebirge e. V.	35
<b>Bestattungsinstitut</b>		– Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Dippoldis- walde e. V.	4	<b>Wohnraumberatung</b>	
– Bestattungshaus Billing GmbH	42	– Pflegedienst Ina Feist	35	– Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e. V.	32
– Elbtal-Bestattungen Krebs GmbH	42	– Häusliche Krankenpflege und Ergotherapie Simone Hertler	39	<b>Wohnungsunternehmen</b>	
<b>Bodenbeläge – Tapeten – Gardinen</b>		– Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.	2	– Gewo Freitaler Wohnungs- genossenschaft eG	U2, 18
– TTM Fachmarkt für Boden, Wand & Fenster	6	– Pflege- und Therapieverbund Schmiedel GmbH	37	– Wohnungsgesellschaft Pirna	1
<b>Ergotherapie</b>		– Seniorenhelfer Sachsen	32	– Wohnungsgenossenschaft Sächsische Schweiz eG Pirna	31
– Hand in Hand Praxis für Ergotherapie	39				
<b>Hausnotrufdienst</b>					
– DRK Hausnotruf u. Assistenzdienste in Sachsen und Sachsen-Anhalt	U4				

U = Umschlagseite

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.total-lokal.de](http://www.total-lokal.de).



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



**in Zusammenarbeit mit:**  
Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge  
Schloßhof 2/4  
01796 Pirna

**Redaktion:**  
Verantwortlich für den amtlichen Teil: Landkreis Sächsische Schweiz-Osterzgebirge,  
Schloßhof 2/4, 01796 Pirna  
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt: mediaprint infoverlag gmbh  
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh, Goran Petrusevic

**Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG:** Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

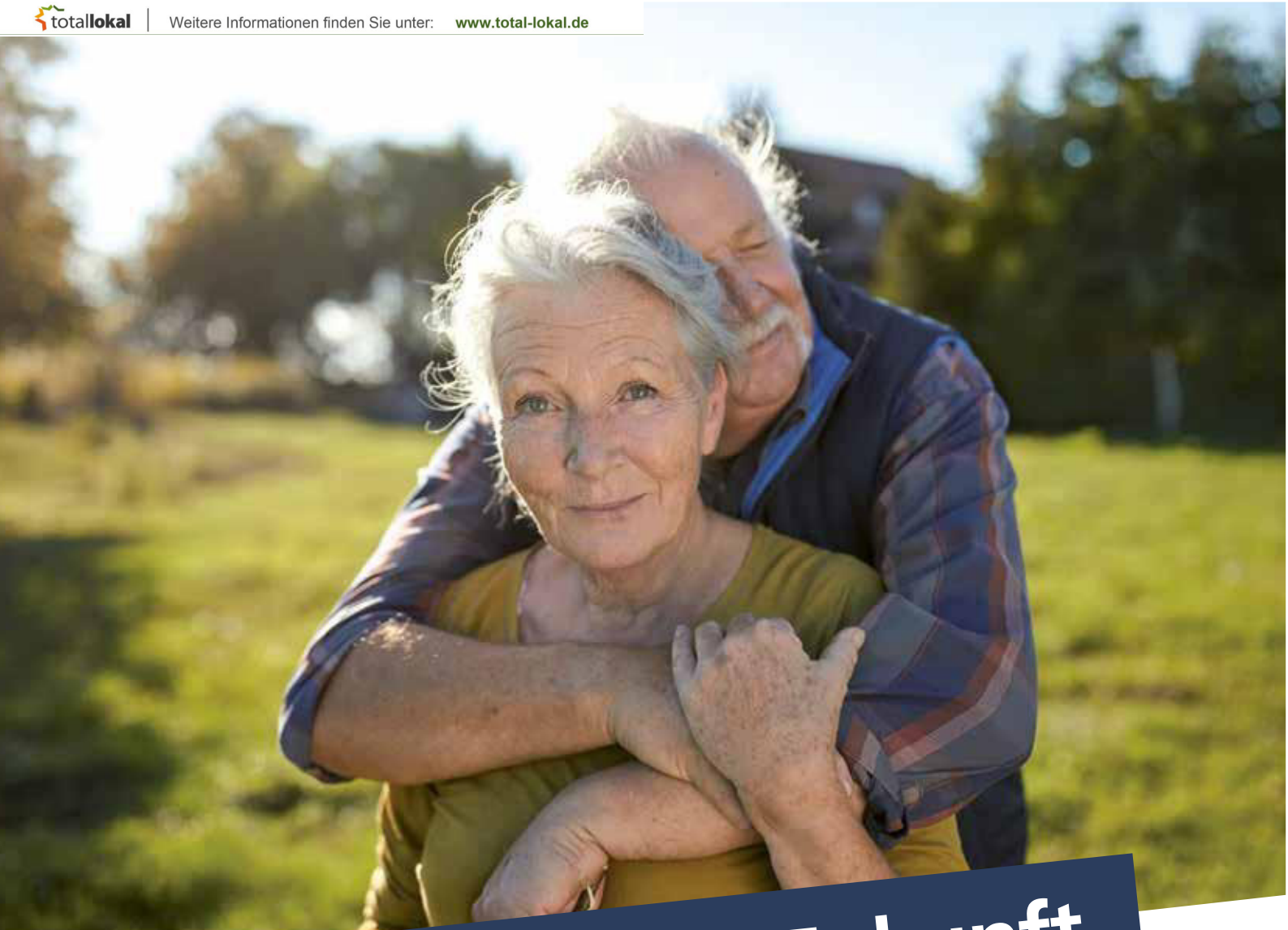
**Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:**  
Titel: Privatfoto Henriette Szabó, S. 1: Landratsamt Sächsische Schweiz-Osterzgebirge  
Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.

01796039 / 2. Auflage / 2023

**Druck:**  
wicher.print.medien.service  
(haftungsbeschränkt)  
Schloßstraße 8  
07545 Gera

**Papier:**  
Umschlag: 250 g Bilderdruck, chlor- und säurefrei  
Inhalt: 115 g Bilderdruck, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.



**Barrierefrei in die Zukunft.**

**Morgen kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Ob Sofortfinanzierung oder Modernisierung in der Zukunft, sichern Sie sich jetzt günstige Zinsen und Attraktive Prämien. Unsere Berater stehen Ihnen bei allen Fragen zur Seite. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin.

Volksbank Pirna eG  
Hauptstelle  
Gartenstraße 36 | 01796 Pirna  
Telefon: 03501 53 22 0



**Volksbank  
Pirna eG**

## Leben. Einfach sicher.

### Lösungen für Sicherheit, Vorsorge und Unabhängigkeit

- ✓ **Notruf mit nur einem Knopfdruck**
- ✓ **Schnelle Hilfe rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr**
- ✓ **Sicher leben – zu Hause und unterwegs**
- ✓ **Verlässliche Absicherung in Ihrer Region**
- ✓ **Kostenlose Beratung**

Manchmal überrascht uns das Leben mit ganz unerwarteten Situationen – in unseren eigenen vier Wänden, auf dem gewohnten Weg zur Arbeit oder beim Mountainbiking im Urlaub. Wenn dann Unterstützung benötigt wird, muss diese auch schnell zur Stelle sein.

### Selbstbestimmt zu Hause. Aber sicher.

Sie verbringen sehr viel Zeit in den eigenen vier Wänden und wollen sich dabei wohl und sicher fühlen. Sie wollen Ihre Liebsten abgesichert wissen, aber auch für sich selbst das Beste. Darum bietet das Deutsche

- Absicherung zu Hause
- DRK 24/7 Rufzentrale
- Alarmierung von Helfern und Vertrauten



Rote Kreuz auch für Sie einen Service an, der in Ihrem Zuhause für rundum mehr Sicherheit sorgt. Wir verbinden das Hausnotrufgerät, den Handsender und weitere Sensoren ganz einfach mit unserer DRK 24/7 Rufzentrale.

### Mobil leben. Aber sicher.

Ein gemütlicher Stadtbummel, ein langer Spaziergang durch den Wald oder ein Besuch bei Freunden – mit dem DRK Mobilruf können Sie sich rundum sicher fühlen. Damit begleiten wir Sie außerhalb Ihrer vier Wände und garantieren schnelle Hilfe, wenn einmal nicht alles nach Plan verläuft. Dafür haben wir alle Ihre vorher festgelegten Helferkontakte in der DRK 24/7 Rufzentrale hinterlegt und können direkt darauf zugreifen. Der Mobilruf kann Sie eigenständig orten und somit die Helferkette auslösen.

- Absicherung unterwegs und zu Hause
- DRK 24/7 Rufzentrale
- Alarmierung von Helfern und Vertrauten
- Positionsbestimmung/GPS-Ortung



### Aktiv leben. Aber sicher.

Wer gerne auf Abwegen unterwegs ist, muss manchmal für unerwartete Überraschungen gewappnet sein. Ob ein Gewitter beim Wandern in den Bergen oder zu viel Sonne im Urlaub an der Nordsee, hier ist schnelle Unterstützung gefragt. Deshalb ist die DRK Sicherheitsuhr der optimale Begleiter, wenn Sie sich in Ihrer Unternehmungsfreude nicht einschränken lassen wollen, aber trotzdem immer auf der sicheren Seite sein möchten. Durch die Ausstattung mit einer SIM Karte genügt schon ein Knopfdruck, um bei Bedarf eine Freisprechverbindung zu Ihren Angehörigen oder der DRK 24/7 Rufzentrale aufzubauen.

- Absicherung unterwegs und zu Hause
- DRK 24/7 Rufzentrale
- Alarmierung von Helfern und Vertrauten
- Positionsbestimmung/GPS-Ortung
- Telefonie und Chat
- Erinnerungsfunktion
- Vitalwerte
- Angehörigen-App und Portal mit Alarmverwaltung



Vereinbaren Sie einen kostenfreien Beratungstermin unter der gebührenfreien Servicenummer:

**08000 365 000**  
[www.leben-einfach-sicher.de](http://www.leben-einfach-sicher.de)



Zertifiziert seit  
dem 04.11.2010