

Tipps und Tricks für ein selbstbestimmtes, barrierefreies Wohnen und Leben im Alter



Janet Januszewski
Sozialpädagogin (BA)
Zertifizierte Wohnberaterin
Zertifizierte AAL-Beraterin

Caritas – Stützpunkte „In der Heimat wohnen“ - Teuschnitz & Steinwiesen -

Innovatives Wohnmodell
Selbstbestimmt Wohnen auch bei Hilfebedarf



Caritas – Stützpunkt „In der Heimat wohnen“ – Teuschnitz seit Oktober 2010



- 8 barrierefreie Sozialwohnungen
- Quartiersmanagementbüro der Caritas
- Gemeinschaftsraum mit Gemeinschaftsküche
- **Angebote für Teuschnitz:**
 - Mitfahrzentrale
 - Lieferservice
 - Servicebüro für Alltagshilfen
- **Aktivitäten im Gemeinschaftsraum:**
 - Mittagstisch
 - Strickstammtisch
 - Marktcafé
 - Treffen von Selbsthilfegruppen
 - Vortragsreihen

Caritas – Stützpunkt „In der Heimat wohnen“ – Teuschnitz

- Beratung zu den Themen:
Patientenverfügung,
Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung
- Unterstützung & Begleitung
bei der Beantragung von
Pflegeleistungen
- Unterstützung & Begleitung
bei der Beantragung von
Schwerbehindertenausweisen
- Beratung, Vermittlung und Begleitung zu weiterführenden
Beratungsstellen im Landkreis Kronach



Caritas – Stützpunkt „In der Heimat wohnen“ – Steinwiesen seit August 2021



- 9 barrierefreie Wohnungen (davon 4 Sozialwohnungen)
- Quartiersmanagementbüro der Caritas
- Gemeinschaftsraum mit Gemeinschaftsküche
- **Aktivitäten im Gemeinschaftsraum:**
 - Mieterstammtisch
 - Kreativ – Nachmittage
 - Strickstammtisch
 - Vortragsreihen
 - Treffen von verschiedenen Gruppen



Caritas – Stützpunkt „In der Heimat wohnen“ – Steinwiesen

Unser Quartiersmanagement nimmt Ihre individuellen Anliegen in den Blick und

- informiert und unterstützt zu verschiedenen Belangen des Älterwerdens.
- führt Erstberatungen zu Themen wie Pflegeleistungen oder Vorsorgevollmacht durch.
- hilft bei der Vermittlung von Angeboten der pflegerischen und hauswirtschaftlichen Versorgung.
- organisiert Informationsveranstaltungen, Vorträge und Arbeitsgruppen.
- initiiert gemeinsam mit engagierten Bürgern den Aufbau neuer Unterstützungs- und Begegnungsangebote.
- fördert und begleitet bürgerschaftliches Engagement und Selbsthilfe in Steinwiesen und den Ortsteilen.



Luisa Thron - Quartiersmanagerin
„In der Heimat wohnen“ Steinwiesen

Gefördert vom

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Wohnberatungsstelle für den Landkreis Kronach seit Oktober 2016

Barrierefrei Wohnen
Selbstbestimmt Leben
In den eigenen „4 – Wänden“



Beratungsspektrum

- Informationen über Möglichkeiten der Wohnungsanpassung
- kostenfreier Hausbesuch mit individueller, unabhängiger Beratung
- Beratung und Veranschaulichung zu Alltagshilfen und technischen Hilfen (Einsatz von „Demokoffern für Alltagshilfen“)
- Beratung zu alternativen Wohnformen
- Informationen und Beratung zu Finanzierungsmöglichkeiten
- Hilfe bei der Antragstellung
- Begleitung bei der Durchführung von Veränderungsmaßnahmen



BADUMBAU



TREPPENLIFT



Beratungsspektrum

Finanzierungs- & Fördermöglichkeiten

- Anpassung von bestehendem Wohnraum -

1. Krankenkassen

- Hilfsmittel bzw. Pflegehilfsmittel; Leistungen nach dem Hilfsmittelverzeichnis
- Voraussetzung: Ärztliche Verordnung mit Diagnose und Begründung der medizinischen Notwendigkeit

2. Pflegekassen

- bis zu 4.000 Euro für Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds
- Voraussetzung: Pflegegrad muss vorliegen

3. Wohnungsbauförderung der Länder (BayernLabo)

- bis zu 10.000 Euro als zins- und tilgungsfreies Baudarlehen für Eigen- & Mietwohnraum
- Voraussetzungen: Einkommensgrenzen, Pflegegrad und/oder Schwerbehindertenausweis, Kostenvoranschlag etc.

4. KfW-Bank „Barrieren reduzieren“

- Kredit „Altersgerecht Umbauen (159)“: bis zu 50.000 Euro als zinsgünstiges Darlehen pro Wohneinheit
- Investitionszuschuss „Barrierereduzierung (455-B)“:
bis zu 10 % der förderfähigen Kosten (max. 5.000 Euro)
 - Voraussetzungen: Förderbereiche beachten und technische Mindestanforderungen einhalten
 - Kredit ist kombifähig; Investitionszuschuss ist nicht kombinierbar

Empfehlung:

Vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin

Beratungsspektrum

DIN – Normen

- **Grundlage: DIN 18040 – Teil 2 „Barrierefreie Wohnungen“**
 - Broschüren zur Planungsgrundlage sind über die Bayerische Architektenkammer erhältlich
 - Architektenkammer bietet in Bayern kostenlose Beratungen im Rahmen der „Beratungsstellen Barrierefreiheit“ an
- **Es gibt zwei „Richtwerte“: Barrierefrei und Rollstuhlgerecht (R-Standard)**
 - Barrierefrei:
 - Bewegungsflächen: 120 cm x 120 cm
 - lichte Türbreite: mind. 80 cm
 - Rollstuhlgerecht:
 - Bewegungsflächen: 150 cm x 150 cm
 - lichte Türbreite: mind. 90 cm
- **Rampen dürfen maximal eine Steigung von 6 % haben**
- **Besonderheit bei Sanitärräumen:**
 - Drehflügeltüren dürfen nicht in das Badezimmer aufgehen
 - Badtür muss von Außen entriegelt werden können
 - Wände müssen bauseits so ausgebildet werden, dass sie bei Bedarf mit senkrechten und waagerechten Stützgriffen und/oder Haltegriffen neben dem WC-Becken sowie im Bereich der Dusche nachgerüstet werden können
 - Keine Unterschränke im Bereich des Waschbeckens
 - Rutschhemmende Bodenbeläge verwenden (mind. R10)

Beratungsspektrum

AAL-Beratung (seit Juli 2018)

- AAL (Ambient Assisted Living)
- Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien mit dem individuellen sozialen Umfeld verbinden und verbessern.
- Ziel ist es, die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensabschnitten zu erhöhen und somit ein sicheres, unabhängiges und gesundes Leben zu ermöglichen.

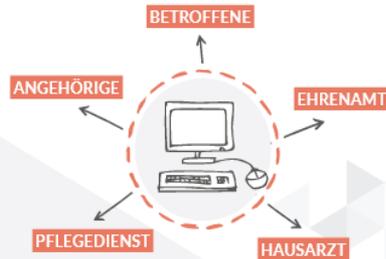
Durch eine fachkompetente AAL-Beratung können vor allem pflegende Angehörige entlastet werden. Gleichzeitig steigt die Lebensqualität der Betroffenen, da diese mehr Sicherheit und Orientierung erfahren können.

Digitales Gesundheitsdorf – Oberes Rodachtal

September 2019 bis Februar 2022

Digitale medizinisch-pflegerische Versorgung und assistiertes Wohnen

Im Projekt „Digitales Gesundheitsdorf Oberes Rodachtal“ (DIGI-ORT) werden die Potentiale der Digitalisierung zur Verbesserung und Sicherstellung der Gesundheits- und Pflegeversorgung aktuell vom Fraunhofer Institut für Integrierte Schaltungen IIS zusammen mit dem Caritasverband für den Landkreis Kronach e. V. untersucht.



- Dank einer digitalen Plattform werden alle Beteiligten effizient vernetzt, um Abstimmungsprozesse und Informationsaustausch zu vereinfachen. Zusätzlich wird der Einsatz von am Markt verfügbaren technischen Assistenz- und Monitoringsystemen untersucht, um diese in die digitale Plattform einzubinden und somit ein selbständiges Wohnen solange wie möglich im eigenen Zuhause zu unterstützen.
- Eine lokale Anlaufstelle in Steinwiesen (geplant ab Herbst 2020) wird die Bürger darüber hinaus über die Möglichkeiten des technikunterstützten Wohnens sowie technischer Assistenzsysteme beraten und einen ehrenamtlichen Begleitedienst koordinieren.

Die Partner

Das Projekt „Digitales Gesundheitsdorf Oberes Rodachtal“ (DIGI-ORT) wird vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördert. Das Fraunhofer Institut für Integrierte Schaltungen IIS führt DIGI-ORT gemeinsam mit dem Caritasverband für den Landkreis Kronach e. V., den Hausärzten und mit Unterstützung der Bürgermeister von Markt Nordhalben, Markt Steinwiesen und der Stadt Wallenfels durch.

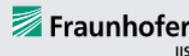
Ihre Ansprechpartner

Dr. Andreas Hamper
Fraunhofer Institut
für Integrierte Schaltungen IIS
☎ 0911 58061 9569
✉ andreas.hamper@iis.fraunhofer.de

Eva-Maria Müller
Caritasverband für den Landkreis Kronach e. V.
☎ 09261 6056 20
✉ eva.mueller@caritas-kronach.de

👍 www.facebook.com/DigitalesDorfCommunity
www.digitales-dorf.bayern

Ein Projekt von



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Selbstbestimmt Leben im eigenen Zuhause mit digitalen Technologien!

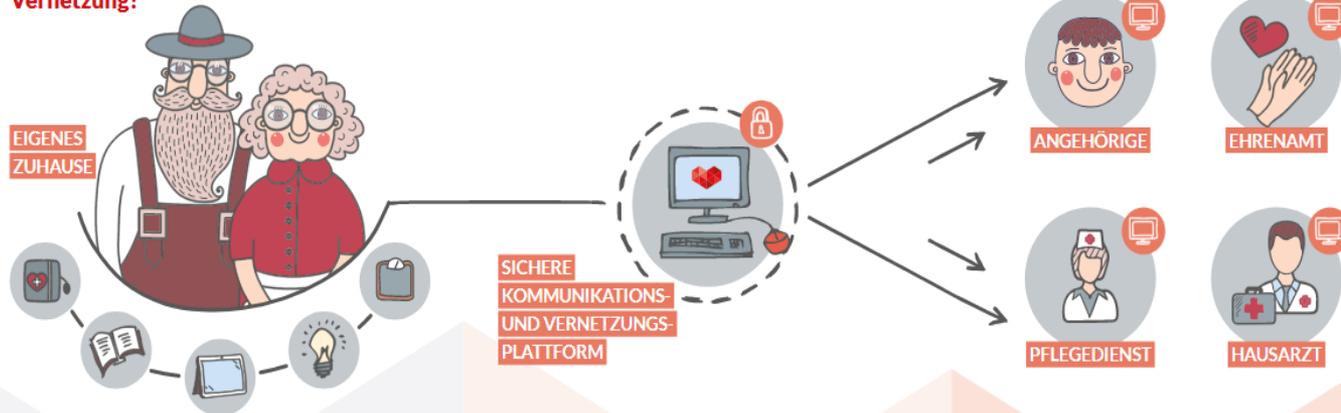
Eine Information für chronisch Kranke,
Pflegebedürftige und deren Angehörige

Erfahren Sie mehr unter:
www.digitales-dorf.bayern



Digitales Gesundheitsdorf – Oberes Rodachtal

Wie funktioniert die gesundheitliche, pflegerische Versorgung durch digitale Vernetzung?



Sicherheit und Komfort in den eigenen vier Wänden mit smarter Technologie

Zuhause sind sie nicht mehr wegzudenken: Technische Assistenz- und Monitoringsysteme, die dabei unterstützen, den Alltag im vertrauten Lebensumfeld zu gestalten. Dazu gehören zum Beispiel: Gewichtsmessung mit smarter Personenwaage, assistive Lichtsteuerung zur Sturzprävention oder die automatische Aktivitätsmeldung zur Erkennung des Alltagsrhythmus. Ergänzend hierzu entwickelt das Fraunhofer Institut für Integrierte Schaltungen IIS sensorische Kleidung, die eng am Körper getragen wird, um Messdaten aufzuzeichnen und zu übertragen. Zum Einsatz kommt das textilintegrierte Vitaldatenmonitoring z. B. bei der

- ▶ Schlafanalyse mit Sensoren als frühzeitiger Indikator für schlafbezogene Atemstörungen
- ▶ Analyse des Alltagsrhythmus: Messung von Puls-/Herzfrequenz zur Identifikation von Regenerations- und Belastungsphasen/Stress oder Kardiosensibilisierung

Den Alltag selbst „in die Hand nehmen“

Die smarten Monitoring- und Assistenzsysteme sowie die vom Fraunhofer IIS entwickelte sensorische Kleidung werden auf die individuellen Anforderungen der Patienten abgestimmt. Zentral ist das Home Data Gateway, das die unterschiedlichen Geräte und Modalitäten im Haus digital vernetzt und Daten speichert.

Diese Daten werden über eine verschlüsselte, digitale Kommunikations- und Vernetzungsplattform sicher und datenschutzkonform verfügbar gemacht.

Die Vorteile:

- ▶ Automatische und engmaschige Selbstmessung
- ▶ Offene Schnittstelle zur Einbindung von Geräten unterschiedlicher Hersteller
- ▶ Automatische, datenschutzkonforme, sichere Speicherung auf einem Server im eigenen Zuhause
- ▶ Die Datenhoheit liegt stets beim Nutzer

Sicherheit für alle

Durch Speicherung auf dem hauseigenen Server kann ein effizienter und individueller Datenaustausch zwischen älteren/pflegebedürftigen Personen sowie chronisch-kranken Patienten, deren Angehörigen, ambulanten Pflegediensten, Hausärzten und Ehrenamtlichen erfolgen.

Folgende Ziele werden erreicht:

- ▶ Der Gesundheitszustand wird kontinuierlich überwacht, kritische Situationen und Ereignisse können dadurch früher erkannt werden
- ▶ Standarduntersuchungen durch Arzt bzw. Pflegedienst können perspektivisch durch engmaschige Selbstmessungen unterstützt werden
- ▶ Das selbstständige und selbstbestimmte Leben im eigenen Zuhause wird gefördert

Digitales Gesundheitsdorf – Oberes Rodachtal

Lokale Anlaufstelle

im Caritas-Stützpunkt „In der Heimat wohnen“ – Steinwiesen
seit Juni 2021



Beratungsspektrum

- Beratung zu alltagsunterstützenden Assistenzsystemen
- Information zu Finanzierungsmöglichkeiten der AAL's
- Begleitende Inbetriebnahme der AAL's

Demenzsensible Wohngestaltung

Die Gefühle und Fähigkeiten eines demenzerkrankten Angehörigen sollten sensibel behandelt werden.

Die demenzsensible Wohngestaltung soll nicht dafür sorgen, Menschen mit Demenz zu entmündigen,

sondern sie vor vermeidbaren Gefahren schützen, das Wohnen zu Hause möglichst lange ermöglichen und Angehörigen mehr Sicherheit geben.

Demenzsensible Wohngestaltung

- Tipps zur Orientierung -

- **Entfernen Sie Unnötiges**, das nur verwirrt, aus der Wohnung
- **Offene Türen und Fenster mit Aussicht** erleichtern die räumliche Orientierung
- **Symbolbilder an Türen** helfen bei der Wegfindung
- Sorgen Sie für **viel Licht am Tag und ausreichend Licht in der Nacht**
- **Große Kalender und Uhren** helfen bei der zeitlichen Orientierung



Demenzsensible Wohngestaltung

- Tipps zur Gestaltung -

- Setzen Sie bei Wänden, Böden und Möbeln auf **helle und freundliche Farben**
- **Vermeiden Sie starke Muster** auf Tapeten oder Teppichen
- **Wichtige Gegenstände sollten kontrastreiche Farben haben** (z.B. Orange oder Rot)
- Sie können **schwache Kontraste gezielt einsetzen**, um das Interesse des Demenzerkrankten abzulenken



Demenzsensible Wohngestaltung

- Tipps für mehr Sicherheit -

- **Beseitigen Sie Stolperfallen**
- Sichern Sie das Badezimmer mit **Haltegriffen und Anti-Rutsch-Matten**
- Installieren Sie **Schlösser mit Notfall – Funktion** (v.a. die Badtür)
- **Offene Regale oder gesicherte Rundwege** können bei akutem Bewegungsdrang helfen
- Sichern Sie den Herd z.B. mit einer **Herdüberwachung**



Demenzsensible Wohngestaltung

- Tipps für mehr Sicherheit -

- **Akustische Signale an Türen anbringen**
(Windspiel oder Türsensor)
- **Ablenkung schaffen im Eingangsbereich**
(z.B. Wäschekorb mit Klamotten)
- **Rampenlösung anstatt Liftlösung**
 - Fördert Aktivität und Mobilität
 - Liftlösung kann Angst auslösen
 - Bei Liftlösung steigt Verletzungsgefahr aufgrund von Bewegungsunruhe und Sitzinstabilität

Demenzsensible Wohngestaltung

Tipps für mehr Sicherheit

- Digitale Lösungen -

- Geo – Fence – Gerät (virtuelle Zäune)
- Smartwatch (Sturzsensoren, Notruf-Funktion)
- Sensoren in der Wohnung (Türen, Fenster, Steckdosen, Bad)
- digitaler Medikamentenspender (Erinnerungsfunktion)



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Wie erreichen Sie uns?

Caritas-Quartiersstützpunkt Teuschnitz: 09268 - 9139017

MO,DI,DO 09:00 bis 16:00 Uhr

MI 12:00 bis 16:00 Uhr

Lokale Anlaufstelle

im Caritas-Quartiersstützpunkt Steinwiesen: 09262 - 9938808

MI 09:00 bis 11:00 Uhr

FR 14:00 bis 16:00 Uhr

E-Mail: wohnberatung@caritas-kronach.de