

Ratgeber

LEBEN & WOHNEN IM ALTER



Leserseminar: Barrierearmes Wohnen

Marl. Vestimmo, das Immobilienmagazin des Medienhauses Bauer, lädt für Mittwoch, 26. September, gemeinsam mit der Volksbank Marl-Recklinghausen zu einem kostenlosen Leserseminar ein. Thema der rund anderthalbstündigen Veranstaltung ist das barrierearme Wohnen.

Beginn ist um 18 Uhr im Volksbank-Beratungszentrum an der Victoriastraße 1-5 in Marl. Referentin ist die Diplom-Sozialarbeiterin Annette Schulte, die seit 13 Jahren für die Wohnberatung bei der AWO zuständig ist.

In ihrem Vortrag geht sie nicht nur auf bauliche Maßnahmen ein, sondern thematisiert auch Gesetzgebung und Fördermöglichkeiten. Im Anschluss steht Annette Schulte für individuelle Fragen zur Verfügung.

INFO Eine Anmeldung für das auf 60 Teilnehmer begrenzte Leserseminar ist erforderlich:
 ☎ 023 65/1 07 14 15
 oder per E-Mail an redaktion@vestimmo.de
 Anmeldeschluss ist Dienstag, 25. September.



Altersgerechte Bäder sind ein wichtiges Thema, wenn es um barrierearmes Wohnen geht.
 —FOTO: BÄDERWELT BAUHAUS

Kleine Helfer erleichtern den Alltag

Wie schön wäre es, wenn einem einer morgens das Marmeladenglas öffnen und abends die Füße schrubben könnte ... – Aber es gibt Hilfsmittel dafür.

Von Teresa Nauber und Heidi Meier

Eigentlich geht es noch ganz gut. Die Füße tragen einen einigermäßen, selbst kochen geht noch, und bis zum Supermarkt schafft man es unfallfrei. Aber hier und da zwackt und zwickelt es eben doch: Die Hände sind nicht mehr so kräftig, das Rücken fällt zunehmend schwer, und die Schulter schmerzt ob der beginnenden Arthrose. Die ganze Wohnung umbauen muss nicht, wer solche Beschwerden hat. Kleine Alltagshelfer machen das Leben leichter.

„Als Erstes sollte man das Badezimmer unter die Lupe nehmen“, sagt Martina Koepf, Geschäftsführerin der Deutschen Gesellschaft für Gerontotechnik. Dort sorgen zum Beispiel Griffe an Dusche oder Badewanne für besseren Halt. Es gibt Bürsten, die mit Saugnapfen am Boden der Dusche haften, und die die Füße ganz ohne Bücken schrubben. Oder Haarkämme mit langen Stielen, die eine geringere Bewegung der Schulter erlauben.

Zweites großes Thema: die Küche. „Selbst kochen zu können bedeutet für viele Menschen, ein Stück ihrer Würde, ihres Selbstbewusstseins, zu erhalten“, erklärt Koepf. Sind die Hände aber morgens steif, ist es quasi unmöglich, ein verschlossenes Marmeladenglas zu öffnen. „Dafür gibt es von unterschiedlichen Herstellern Hilfen zum Öffnen.“ Messer mit speziell geformten Griffen ermöglichen sicheres Schneiden ohne die Hand abknicken zu müssen.



Wer nicht mehr ganz so beweglich ist, für den macht vielleicht eine Strumpfanziehhilfe Sinn. —FOTO: REHASTAGE GMBH

In der Küche spielt natürlich auch das Thema Sicherheit eine Rolle: Auch für Angehörige sei es häufig eine große Erleichterung, wenn über dem Herd ein sogenannter Herdwächter angebracht wird. Das Gerät warnt zum Beispiel, wenn ein Topf auf dem Herd vergessen wurde. Die neueste Generation dieser Geräte gibt nicht nur ein lautes Signal ab, wenn etwas anbrennt, sie schaltet den ganzen Herd einfach ab.

Brandschutz sei generell ein wichtiges Thema für ältere Menschen, sagt Koepf. Neubauwohnungen müssen bereits mit Brandmeldern ausgestattet sein, unabhängig vom Alter der Bewohner. In älteren Gebäuden kann man sie ganz einfach nachrüsten. Für ältere Bewohner gibt es Zusatzgeräte, die neben einem akustischen auch ein optisches Signal abgeben.

Vorhandene Betten lassen sich umrüsten

Im Schlafzimmer schließlich ist die Höhe des Betts manchmal ein Problem. Nicht nur am Abend, wenn man müde hineinplumpst, auch morgens, wenn man sich wieder hochhieven muss, ist ein niedriges Bett ungünstig. Ein neues muss deshalb nicht her. Das alte lässt sich ganz einfach mit kleinen Erhöhungen in die

gewünschte Position bringen. Für manches kleine Problem braucht es allerdings gar kein Hilfsmittel. Christine Sowinski von Kuratorium Deutsche Altershilfe rät, einfach mal mit offenen Augen durch die Wohnung zu gehen: Lässt sich das Schränkchen vielleicht so verschieben, dass es einem nicht andauernd vor den Füßen steht, sondern man sich im Gegenteil auf dem Weg in die Küche daran festhalten kann?

Festhalten – das sei überhaupt ein sehr wichtiges Thema, ergänzt Yvonne Jahn, stellvertretende Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung. Denn Stürze können in Pflegebedürftigkeit münden, auch bei Menschen, die vorher recht fit waren. „Ich rate, wirklich, alle Stolperfallen aus dem Weg zu räumen“, sagt die Wohnexpertin. Teppichkanten kann man zum Beispiel festkleben. Außerdem lohne es sich, Haltegriffe anzubringen, wo man sich gern an der Wand entlang hangelt. Auch Licht spielt eine Rolle – vor allem nachts. Nachtlichter für die Steckdosen beleuchten zum Beispiel den Weg zur Toilette.

Was der Einzelne nun gebrauchen kann von all diesen kleinen Alltagshilfen, das ist so individuell wie ein Fingerabdruck. Hilfe bekommen Interessierte zum Beispiel bei Wohnberatungsstellen, die es in jeder Stadt des Kreises Recklinghausen gibt und die unabhängig und kostenlos beraten – auch zu Hause vor Ort.

➔ Leserseminar: Barrierearmes Wohnen

Senioren Residenz
 AM FESTSPIELHAUS · RECKLINGHAUSEN

Die Adresse für ein sorgenfreies Leben im Alter

- 33-99 m² Wohnungen
- 24-Stunden-Notruf
- Loggia
- Einbauküche
- Restaurant & Cafe
- Lebensmittelladen
- Frisör
- Kultur & Veranstaltungen
- Probewohnen

Fordern Sie eine Info-Mappe an oder vereinbaren einen Termin Ihrer Wahl zur Hausbesichtigung. Wir beraten Sie kompetent, individuell und unverbindlich!!

Josef-Wulff-Str. 75 · 45657 Recklinghausen
 ☎ 02361-9171-0 · www.residenz-recklinghausen.de

Gardinenwaschdienst
 abnehmen - waschen - anbringen
Fa. D. Schlei - Tel. 0 23 61 / 2 89 91

Helfen Sie Menschen mit geistiger Behinderung!

www.lebenshilfe-vererben.de

Bedenken Sie die Lebenshilfe in Ihrem Testament. Gerne senden wir Ihnen unseren Ratgeber zum sinnerfüllten Vererben zu und beraten Sie persönlich.

Bundesvereinigung Lebenshilfe e.V.
 Raiffeisenstraße 18, 35043 Marburg

Ihr Ansprechpartner:
 Jürgen Reuter, Tel.: 06421 491-113, reuter@lebenshilfe.de

HAUS DER BEGEBUNG

Das Haus der Begegnung in Recklinghausen
 Gepflegt werden und zuhause sein!

Geborgenheit im Alter (er-)leben.
 Wir sind ein familiengeführtes Haus und laden unsere Bewohner ein, in einer familiären Atmosphäre aus Geborgenheit, Wärme und Vertrauen zuhause zu sein und sich wohl zu fühlen.

In Würde umsorgt sein.
 Wir arbeiten ausschließlich mit erfahrener Fachpersonal, an das wir sowohl in menschlicher als auch in professioneller Hinsicht höchste Anforderungen stellen. Hochwertige aktivierende Pflege, respektvoller Umgang und fachliche Kompetenz sind für uns eine Selbstverständlichkeit.

Platz für Begegnung und Privatsphäre.
 Die Raumgestaltung unserer 80 Einzelzimmer schafft ein freundliches Wohnambiente und ist auf die Wahrnehmung des Moments hin ausgerichtet. Unsere einladend gestaltete Gartanlage bietet ein Stückchen Natur und lädt zum Verweilen, wie zur Bewegung, an der frischen Luft ein.

Castroper Straße 88
 45665 Recklinghausen
 Telefon 0 23 61 / 30 66-0
www.seniorenheim-recklinghausen.de

Elektromobile ab 999,- €

Elektromobilspezialist – große Auswahl in Deutschland. Auch gebrauchte Elektromobile im Angebot. Probefahrt und persönliche Einweisung. Reparaturen auch an Fremdfahrzeugen. Großes Batteriedepot. Service direkt vor Ort. Beim Kauf eines neuen Elektromobils nehmen wir Ihr altes in Zahlung. Vermietung möglich.

Elektro-Mofa

mit 19,8 kg das leichteste Mofa überhaupt. Reichweite: nur Motorbetrieb bis 80 km, mit Treten bis 160 km. Vorteil zu anderen Mofas: ohne Akku = normales Fahrrad

LECSON Bahnhofstraße 101-107 · 45770 Marl
 Telefon 0 23 65 / 8 23 97 · www.lectson.de
 Öffnungszeiten: Mo.-Do. 9.00 - 17.00 Uhr,
 Fr. 9.00-16.00 Uhr

Sondermeier Elektrofahrzeuge GmbH

KURT REICH - JENS REICH - RAINER VARK - TIM F. SCHUBERT
 Rechtsanwalts- und Notarkanzlei

RECHTSANWALT KURT REICH
 Notar a.D., Fachanwalt für Familienrecht Schwerpunkt: Erbrecht
 Spezialgebiet: Rückgriff des Sozialamtes auf unterhaltsverpflichtete Angehörige

RECHTSANWALT & NOTAR JENS REICH
 Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentumsrecht · Fachanwalt für Erbrecht · Schwerpunkte: Arbeitsrecht, Seniorenrecht

RECHTSANWALT & NOTAR RAINER VARK
 Fachanwalt für Verkehrsrecht · Schwerpunkte: Arbeitsrecht, Verkehrs-Strafrecht, OWI-Recht

RECHTSANWALT TIM F. SCHUBERT
 Fachanwalt für Strafrecht, Fachanwalt für Familienrecht · Schwerpunkte: Arbeitsrecht, Sozialrecht

Bergstraße 19 - 45770 Marl-Hüls - Telefon 0 23 65 / 92 47 50 Telefax 0 23 65 / 41 58 32
 Internet: <http://www.rechtsanwalt-reich.de> · E-Mail: info@rechtsanwalt-reich.de

Unser Senioren-Service Renovierung...

...nimmt Ihnen alle, aber auch wirklich alle Arbeit ab. Wir räumen alles aus, hängen Bilder und Gardinen ab, tapezieren, verlegen Böden, streichen, machen alles sauber, hängen Bilder und Gardinen wieder auf, räumen ein - pünktlich, zuverlässig und preiswert. Dieser Full-Service...

... findet auch bei Nicht-Senioren großen Anklang.

Der freundliche Malerbetrieb

Oer-Erkenschwick, Werkstraße 12, Telefon 0 23 68 / 14 67

Diakonie im Kirchenkreis Recklinghausen

Leben und Wohnen am Elper Weg
 Nicht vergessen - weiter Leben!

Wohnen in Gemeinschaft mit Lebensqualität und Versorgungssicherheit für Menschen mit demenziellen Veränderungen.
Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne.
 Alexandra Ehrenberg
 Telefon: 0151 70197111
wg@diakonie-kreis-re.de

www.diakonie-kreis-re.de

Sanitär + Bad
KOMPLETTSANIERUNG
 senioren- und behindertengerecht,
 barrierefrei, inkl. Fliesen, Elektro usw.

Ihr Fachbetrieb in Marl für Sanitär, Heizung, Elektro, Wartung und Kundendienst

CH. METZNER GMBH
 Sanitär - Heizung - Elektro

Hülsbergstraße 255 - 45772 Marl
 Telefon 0 23 65 / 8 56 44-44
 Telefax 0 23 65 / 8 56 44-50

<http://www.metzner-gmbh.com> · E-Mail: info@metzner-gmbh.com

Wellness für das Vest!

* Zwischenverkauf vorbehalten.

All-inclusive Siam-Handpflege (ca. 30-45 min)
23,00 €*

Avene Hydrance Riche
 40ml **15,90 €***

SHOPPINGVEST
 Online stöbern, Wunschprodukt reservieren und beim Händler des Vertrauens im Vest abholen.

www.shopping-vest.de