



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Zuhause IM ALTER



Länger zuhause leben

Ein Wegweiser für das Wohnen im Alter

Länger zuhause leben

Ein Wegweiser für
das Wohnen im Alter

Inhalt

I.	Vorwort	8
II.	Programme zum Wohnen im Alter	11
2.1	Programm „Gemeinschaftlich wohnen, selbstbestimmt leben“ ..	12
2.2	Programm „Anlaufstellen für ältere Menschen“	13
2.3	Programm „Soziales Wohnen im Alter“	14
III.	Demografischer Wandel – Auswirkungen auf den Bereich Bauen und Wohnen	17
3.1	Altersgerechte Anpassung des Wohnraums	18
3.2	Gute Verhältnisse im Wohnumfeld.....	19
IV.	Wohnen im Alter	21
4.1	Barrierefrei leben und wohnen im Alter	21
4.2	Worauf kommt es bei der Gestaltung einer altersgerechten Wohnung an?.....	22
4.3	Größere bauliche Maßnahmen gezielt planen.....	25
4.4	Wie finde ich qualifizierte Wohnberatung?	26
4.5	Wie finde ich qualifizierte Handwerkerinnen und Handwerker?	28
4.6	Hilfreiche Technik.....	31
4.7	Wie kann ich lange in meinem gewohnten Umfeld bleiben?	36
4.8	Mit Nachbarschaftshilfe länger in den eigenen vier Wänden bleiben	39

V. Besondere Wohnformen für das Alter.....	45
5.1 Gemeinsam mit anderen: Gemeinschaftliche Wohnformen.....	47
5.2 Service in den eigenen vier Wänden: Betreutes Wohnen zuhause	49
5.3 Leben mit Service: Betreutes Wohnen in einer Wohnanlage	50
5.4 Selbstbestimmt wohnen auch bei hohem Pflegebedarf: Wohn- und Hausgemeinschaften für Pflegebedürftige	52
5.5 Umfassend versorgt sein: Leben in einer Pflegeeinrichtung	53
VI. Leuchtturmprojekte „Wohnen im Alter“	57
6.1 Gegenseitige Unterstützung von Jung und Alt: andersWOHNEN, Nürnberg	58
6.2 Wohnen mit Technik in einer Genossenschaft: Hoyerswerda – mehr als gewohnt.....	60
6.3 Gemeinschaftliche Wohnformen: Mehr-Generationen-Wohnen am Bärenhof, Hamburg-Langenhorn.....	63
6.4 Wohngemeinschaft „Werkpalast“ in Berlin-Lichtenberg, Berlin	64
6.5 Wohnen im Heim: Haus am Kappelberg, Fellbach.....	66
6.6 Nachbarschaftshilfe: Zentrum für Jung und Alt, Langen.....	68
VII. Hilfsdienste – Mit Unterstützung länger zu Hause wohnen	71
7.1 Welche Hilfe brauchen Sie wirklich?.....	72
7.2 Mit Unterstützung den Alltag meistern – Diese Hilfen können Sie sich nach Hause holen.....	73
7.3 Hilfe bei gesundheitlicher Einschränkung – So bleiben Sie sicher und betreut mit pflegerischer Hilfe.....	76

VIII. Finanzierung	81
8.1 Wo kann ich finanzielle Förderung für den altersgerechten Umbau meiner Wohnung erhalten?	81
8.2 Welche Kosten für Umbau oder Pflege-hilfsmittel übernimmt die Kranken- oder Pflegekasse?	83
8.3 Werden die Kosten für einen Pflegedienst übernommen?	84
IX. Weiterführende Informationen	89
9.1 Broschüren des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	89
9.2 Literatur	90
X. Nützliche Kontakte	95

I.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

erinnern Sie sich noch an Ihre erste eigene Wohnung? Der Schritt in die eigenen „vier Wände“ ist für die meisten jungen Menschen verbunden mit der Erwartung auf ein freies und selbstbestimmtes Leben. Und dieses freie Leben geht anfangs noch häufig mit einem



Wohnungswechsel einher. Im fortgeschrittenen Alter ist es für viele Menschen gerade Ausdruck von Freiheit und Selbstbestimmung, in ihrer eigenen Wohnung bleiben zu können.

Ältere verbringen mehr Zeit in ihrer Wohnung und die allgemeine Lebenszufriedenheit hängt im Alter stark von der Zufriedenheit mit der Wohnsituation ab. Fast alle möchten in der vertrauten Umgebung älter werden – auch dann, wenn der Bedarf an Hilfe, Betreuung und Pflege zunimmt. Mit dieser Broschüre informieren wir Sie über Initiativen und Maßnahmen, die dazu beitragen, dass ältere Menschen ein Zuhause nach ihren eigenen Wünschen erhalten können.

Selbstständiges Wohnen auch im Alter stärkt die sozialen Netzwerke in der Nachbarschaft, fördert die gegenseitige Unterstützung zwischen Jung und Alt und das Recht auf ein selbstbestimmtes Altern in Würde. Deshalb ist es für mich ein wichtiger Baustein einer modernen Gesellschafts- und Generationenpolitik, Menschen dabei zu unterstützen, länger zuhause leben zu können: sicher und komfortabel und mit der Hilfe von Familienangehörigen, Nachbarschaft und Ehrenamtlichen.

A handwritten signature in black ink, reading 'Manuela Schwesig'. The script is cursive and fluid, with a prominent initial 'M'.

Manuela Schwesig
Bundesministerin für Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



II.

Programme zum Wohnen im Alter

Mit zunehmendem Alter verbringen Menschen mehr Zeit in den eigenen vier Wänden. Wohnen trägt entscheidend zu Lebensqualität, Wohlergehen und Zufriedenheit bei – im Alter noch mehr als in jüngeren Jahren. Die allermeisten älteren Menschen wünschen sich, dass sie so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung leben können, auch dann, wenn Krankheit, Hilfe- und Pflegebedürftigkeit eintreten. Ziel der Programme im Bereich „Wohnen im Alter“ ist es daher, selbstständiges und selbstbestimmtes Wohnen im Alter zu fördern. Gemeinschaftliches Wohnen, altersgerechtes Umbauen, technikerunterstütztes Wohnen, Unterstützungs- und Beratungsangebote, Nachbarschaftshilfe und soziale Dienstleistungen sind die Themenfelder der Programme. Sie machen deutlich, dass „Wohnen im Alter“ nicht nur das Wohnen an sich, sondern auch das Wohnumfeld, die dazugehörige Infrastruktur und die soziale Anbindung umfasst.

Wohnen im Alter ist darüber hinaus eine Aufgabe für viele: Nicht nur die Politik, auch das Handwerk, die Kommunen und die Wohnungswirtschaft, Seniorenorganisationen und die Zivilgesellschaft können dazu beitragen, dass ältere Menschen komfortabel wohnen und zugleich am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

2.1 Programm „Gemeinschaftlich wohnen, selbstbestimmt leben“

Ältere Menschen interessieren sich zunehmend für neue gemeinschaftliche Wohnformen – sowohl mit Gleichaltrigen als auch generationenübergreifend mit jüngeren Menschen.

Mit dem Modellprogramm „Gemeinschaftlich wohnen, selbstbestimmt leben“ werden seit Ende 2015 ausgewählte Wohnprojekte gefördert, die Vorbildwirkung entfalten und zur Nachahmung anregen. Projektträger sind Baugruppen, aber auch Wohnungsgesellschaften, Vereine und Kommunen, die ein gemeinschaftliches Wohnprojekt modellhaft konzipieren und realisieren.

Die Modellprojekte sind – je nach Schwerpunktsetzung – unterschiedlich ausgerichtet. Einen Schwerpunkt bilden zum Beispiel gemeinschaftliche Wohnformen, die eine selbstständige und unabhängige Lebensführung gerade auch älteren und hochaltrigen Bewohnerinnen und Bewohnern ermöglichen. Einen anderen Schwerpunkt setzen Wohnprojekte, die ältere Menschen mit niedrigem Einkommen besonders in den Blick nehmen und eine soziale und generationenübergreifende Mischung der Bewohnerstruktur anstreben.

Das Modellprogramm legt besonderen Wert auf eine enge Verzahnung der Wohnprojekte mit dem örtlichen Umfeld. Das Leben in der Kommune, im Wohnviertel oder im dörflichen Umfeld soll von

den Projekten profitieren und umgekehrt, um so die Rahmenbedingungen für ein längeres selbstbestimmtes Leben der Menschen vor Ort zu verbessern.

2.2 Programm „Anlaufstellen für ältere Menschen“

Seit Mitte 2013 werden mit dem Programm „Anlaufstellen für ältere Menschen“ bundesweit mehr als 300 Einzelprojekte gefördert, die das selbständige Wohnen im Alter unterstützen. Ziel ist es, älteren Menschen bedarfsgerechte und passgenaue Hilfen anzubieten, die es ihnen ermöglichen, bis ins hohe Alter in ihrer vertrauten Wohnumgebung bleiben zu können. Die Projekte umfassen Angebote zur Unterstützung, Betreuung und Begegnung, bauliche Maßnahmen zur altersgerechten Gestaltung des Wohnumfelds sowie Initiativen zur Qualifizierung und Vernetzung ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer.

In einer Gesellschaft, in der Familie und Freunde oft nicht mehr in der Nähe wohnen, sind für Menschen aller Altersgruppen andere Unterstützungs- und Netzwerkstrukturen in ihrem direkten Umfeld wichtig. Unter dem Leitbild der „Sorgenden Gemeinschaften“ soll ein möglichst flächendeckendes Netz aus professionell und ehrenamtlich organisierter Hilfe entstehen, das älteren Menschen Hilfen bei der Alltagsbewältigung anbietet, ihre Mobilität unterstützt, ihre sozialen Kontakte in die Nachbarschaft und in die direkte Wohnumgebung stärkt und sie in das gesellschaftliche und soziale Geschehen einbezieht.

2.3 Programm „Soziales Wohnen im Alter“

Das Programm „Soziales Wohnen im Alter“ wurde in der Zeit von 2010 bis 2014 durchgeführt. Es umfasste folgende Programmbausteine:

- | Wettbewerb „Technikunterstütztes Wohnen“
- | Initiative „Qualifizierung des Handwerks für das altersgerechte und barrierefreie Wohnen“
- | Projektförderung „Nachbarschaftshilfe und soziale Dienstleistungen“

Eingebunden waren viele verschiedene Akteure zum Beispiel aus den Bereichen Zivilgesellschaft, Seniorenorganisationen, Wohnungswirtschaft, Handwerk, aber auch Länder und Kommunen. Das Programm wurde erfolgreich abgeschlossen, die Ergebnisse wirken nach:

Innovationen in der Wohnungstechnik, gut geschulte Handwerksbetriebe, neue Netzwerke und Strukturen der Nachbarschaftshilfe kommen älteren Menschen dauerhaft zugute.

Tipp: Weitere Informationen und Praxisbeispiele zu diesem Programm finden Sie im Internet unter www.serviceportal-zuhause-im-alter.de.





III.

Demografischer Wandel – Auswirkungen auf den Bereich Bauen und Wohnen

Der Begriff „demografischer Wandel“ beschreibt mehrere Veränderungsprozesse in der Zusammensetzung der Bevölkerung:

- | Die Lebenserwartung steigt – die Älteren leben länger.
- | Niedrige Geburtenraten – die Kinderzahl geht zurück.
- | Dadurch steigt der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung.

Das verändert unsere Gesellschaft: Während im Jahr 2008 noch 16,7 Millionen Deutsche 65 Jahre und älter waren, wird der Anteil dieser Altersgruppe bis 2030 um rund ein Drittel (33 Prozent) auf 22,3 Millionen Menschen ansteigen. (Quelle: Statistisches Bundesamt).

Der demografische Wandel ist nicht ungewöhnlich für eine moderne Gesellschaft und findet ähnlich auch in anderen Ländern statt. Er wirkt sich auf viele Politikfelder aus: vom Kindergartenbau über die Rentenpolitik bis hin zum Bauen und Wohnen. Ältere Menschen leben häufiger allein – schon dieser Trend verändert die Wohnverhältnisse. Dazu kommt, dass aufgrund kleinerer Familiengrößen weniger

Angehörige da sind, die sich um die Älteren kümmern können. Und diejenigen, die dazu bereit sind, leben aufgrund wachsender Mobilität oft nicht in der Nähe. Wenn also mehr ältere Menschen länger als früher in der eigenen Wohnung bleiben wollen und dabei weniger als früher auf die Hilfe von Familienangehörigen zurückgreifen können, dann müssen sich die Rahmenbedingungen verändern: beispielsweise in der baulichen Gestaltung der Wohnungen und in den Pflege- und Versorgungsstrukturen.

3.1 Altersgerechte Anpassung des Wohnraums

Gerade bei der Gestaltung und Anpassung altersgerechter Wohnungen, Stadtviertel und Regionen stellt der demografische Wandel unsere Gesellschaft vor neue Aufgaben. Die zunehmende Lebensdauer der Menschen führt zu veränderten Anforderungen an den Wohnraum: Denn trotz des medizinischen Fortschritts nehmen körperliche Einschränkungen im höheren Alter zu und der Wohnalltag wird beschwerlicher. Wer so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung bleiben will, ist auf eine Wohnung angewiesen, die möglichst frei von Barrieren ist.

Der Wohnungsbestand in Deutschland muss also in Zukunft stärker an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst werden. Die Zahl vorhandener altersgerechter Wohnungen reicht nicht aus, um den Bedarf zu decken.

3.2 Gute Verhältnisse im Wohnumfeld

Zufriedenheit, Wohlergehen und Glück haben viel damit zu tun, ob die Menschen sich in ihrem Wohnumfeld wohlfühlen und sich mit ihrem Wohnort oder Wohnviertel identifizieren. Wohnen umfasst auch die Umgebung, die Nachbarschaft, soziale Kontakte und die Einrichtungen im Umfeld: ob Haushaltshilfe und Pflegedienst oder Arztpraxen, Einkaufsmöglichkeiten und öffentlicher Nahverkehr. In einer Gesellschaft, in der sich die Gewichte zwischen den Altersgruppen verschieben, ist es umso wichtiger, dass Jüngere und Ältere Kontakt haben, einander helfen und zusammenhalten. Das Wohnviertel spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend will mit seinen Programmen und Maßnahmen unter dem Leitbild der sorgenden Gemeinschaften die Auswirkungen des demografischen Wandels gestalten und die darin liegenden Chancen nutzen. Denn Chancen gibt es: Ein längeres Leben verschafft mehr gesunde Jahre, und viele Ältere – gerade wenn sie schon lange in einem Wohnviertel leben – tragen aktiv dazu bei, Zusammenhalt und Lebensqualität dort zu erhalten. Ziel ist es, dass alle Generationen in Deutschland gute Lebens- und Wohnverhältnisse haben. Ältere Menschen sollen möglichst lange selbstständig und unabhängig wohnen und am gemeinschaftlichen Leben teilhaben können.



IV.

Wohnen im Alter

Mit vierzig Jahren überlegen, wie man mit sechzig wohnen will? Kaum jemand macht sich in der Mitte des Lebens Gedanken darüber, wie sie oder er später einmal leben will. Dennoch lohnt es sich, die Vorbereitungen auf das eigene Alter und die Wohnbedingungen möglichst früh zu treffen. Wer sich rechtzeitig mit dem Thema beschäftigt, hat ausreichend Zeit, die jetzige Wohnung den künftigen Bedürfnissen anzupassen oder sich neu zu orientieren.

Im folgenden Kapitel möchten wir Ihnen nützliche Hinweise geben, wie Sie sich auf das Leben im Alter in den eigenen vier Wänden vorbereiten können. Vieles ist kostengünstig und leicht umsetzbar. Für größere Veränderungen finden Sie professionelle Beratung und Unterstützung häufig ganz in Ihrer Nähe.

4.1 Barrierefrei leben und wohnen im Alter

Barrieren können sinnvoll sein und Schutz bieten: So verhindert ein Balkongeländer Abstürze oder eine rote Ampel verhindert den Zusammenstoß von Fahrzeugen im Verkehr. Andere Barrieren aber schränken die Selbstständigkeit, die Beweglichkeit und die Freiheit im Alltag ein.

Mit einer barrierefreien – oder zumindest barrierearmen – Wohnung ist ein Zuhause ohne Hindernisse und Stolperfallen gemeint. Gerade Treppenstufen, Türschwellen und schmale Türen können im Alter zu Barrieren werden. Aber sie sind nicht unüberwindbar: Nach entsprechenden Umbauten können Sie sich auch im Alter ungehindert in Ihrer Wohnung bewegen und den Alltag ohne fremde Hilfe bewältigen. Eine bedarfsgerechte, barrierefreie Wohnung erhöht nicht nur den Komfort, sondern trägt auch dazu bei, Verletzungen durch Stürze zu vermeiden. Auch soziale Kontakte lassen sich leichter pflegen: Eine Wohnung ohne Stufen und Schwellen ist nämlich nicht nur für Sie komfortabler, sondern auch für Bekannte, die Sie besuchen – ob im Rollstuhl oder mit Kinderwagen.

4.2 Worauf kommt es bei der Gestaltung einer altersgerechten Wohnung an?

Weitgehend barrierefrei ist eine Wohnung vor allem dann,

- | wenn sie ohne Stufen und Schwellen begehbar und auch bei Bewegungseinschränkungen ungehindert zugänglich ist,
- | wenn sie eine bodengleiche Dusche oder ein anderweitig sicheres Bad hat,
- | wenn die Türbreiten (80 cm) und die Bewegungsflächen im Bad, Flur und in der Küche ausreichend sind (mindestens 120 cm mal 120 cm), damit man sich auch mit einem Rollator oder Rollstuhl darin gut bewegen kann,

- | wenn sie eine gute technische Ausstattung und Beleuchtung hat,
- | wenn sie über Haltegriffe, Sitz- und Aufstehhilfen verfügt, die bei eingeschränkter Beweglichkeit Hilfestellung leisten.

Genaue Bestimmungen von Barrierefreiheit für alle Bereiche der Wohnung, für öffentliche Gebäude sowie öffentliche Verkehrs- und Freiräume sind in der DIN-Norm 18040 festgelegt. Neubauten sollten heute so geplant werden, dass sie dieser Norm entsprechen. Für bestehende Häuser und Wohnungen bieten die Technischen Mindestanforderungen des KfW-Programms „Altersgerecht umbauen“ Anhaltspunkte und Anregungen, was mit vertretbarem Aufwand möglich ist.

Hilfreiche Tipps zur barrierefreien Gestaltung der Wohnung

Eine Reihe von praktischen Maßnahmen in den eigenen vier Wänden lassen sich meist leicht und ohne großen Aufwand umsetzen. Gehen Sie gedanklich Ihren Tagesablauf durch und überlegen Sie, auf welche Hindernisse Sie während des Tages in Ihrer Wohnung stoßen und was Ihnen Probleme bereitet. Viele Hindernisse in Ihrer Wohnung können Sie mit etwas Geschick oder der Hilfe eines qualifizierten Handwerksbetriebs rasch und kostengünstig beseitigen.

Das können Sie alleine tun ...

- | Trennen Sie sich von überflüssigen Einrichtungsgegenständen und teilen Sie die Zimmer neu auf.
- | Stellen Sie Möbel um, damit alle Einrichtungsgegenstände und Fenster leicht zugänglich sind.
- | Sorgen Sie für rutschfeste Bodenbeläge und befestigen Sie Teppichläufer, um Stolperfallen zu vermeiden.
- | Stellen Sie eine stabile Sitzgelegenheit für das An- und Ausziehen von Schuhen bereit.
- | Ein rutschfester Duschhocker zum Hinsetzen erleichtert das selbstständige Duschen und mindert das Unfallrisiko.

Dafür benötigen Sie die Hilfe von Angehörigen, aus dem Freundeskreis, aus der Nachbarschaft oder von Fachpersonal ...

- | Montieren Sie Holzklötze unter dem Sofa, Sessel oder Bett, um die Sitzfläche auf mindestens 60 cm zu erhöhen – das erleichtert das Aufstehen und Hinsetzen.
- | Befestigen Sie beidseitige Handläufe im Treppenhaus.
- | Haltegriffe erleichtern das Aufstehen und Hinsetzen in der Badewanne und bieten zusätzliche Sicherheit am WC.
- | Ersetzen Sie herkömmliche Einlegeböden in Oberschränken durch Glasböden und verschaffen sich so einen leichten Überblick in die oberen Fächer.

Dafür benötigen Sie einen professionellen Handwerksbetrieb ...

- I Verlegen Sie häufig gebrauchte Steckdosen in eine bequeme Greifhöhe von mindestens 85 cm. Das erleichtert Hausarbeiten, wie beispielsweise Staubsaugen.
- I Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, lässt sich ein Teil der Arbeitsplatte in der Küche tiefer montieren und durch das Entfernen von Unterschränken Beinfreiheit schaffen. So können Sie auch im Sitzen kochen.

4.3 Größere bauliche Maßnahmen gezielt planen

Manchmal werden kleine Maßnahmen nicht ausreichen, damit Sie weiterhin selbstständig in Ihrer Wohnung leben können. Bauliche Veränderungen können notwendig werden, beispielsweise weil Sie Stufen nicht mehr überwinden können oder das Bad nicht mehr selbstständig nutzen können. Ein leichter und sicherer Zugang zum Haus kann z. B. durch eine angebaute **Rampe** ermöglicht werden. Innerhalb der Wohnung verbessern mobile oder fest installierte Rampen die Bewegungsfreiheit und den Zugang in alle Räume. Wenn die baulichen Gegebenheiten es zulassen, kann ein **Treppenlift** eingebaut werden. Wenn solche Umbauten nicht möglich sind, gibt es mobile Treppensteighilfen wie Treppenraupen und

Treppenrollstühle, die als Hilfsmittel anerkannt sind und auch gemietet werden können. Durch **Bodenerhöhungen** oder den Anbau einer Zwischenstufe können hohe Schwellen zum Balkon überwunden werden.

4.4 Wie finde ich qualifizierte Wohnberatung?

Für Wohnungsanpassungen ist fachliche Hilfe ratsam. Dies betrifft nicht nur bauliche Maßnahmen, sondern auch den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln, angefangen von Toilettensitzerhöhungen über Haltegriffe bis zu Treppen- oder Badewannenlift. Da es auf die individuelle Umgebung ankommt, sollte immer vor Ort geprüft werden, was für Ihre persönliche Situation sinnvoll, möglich und notwendig ist. Informationen und Beratung zum altersgerechten Umbau erhalten Sie bei

- | Ihrer Kommune (Wohnberatungsstelle, Sozial- und Wohnungsamt),
- | kirchlichen und freien Wohlfahrtsverbänden,
- | Handwerkskammern,
- | Krankenkassen,
- | Pflegediensten oder Sozialstationen.

Über diese Anlaufstellen hinaus gibt es in Deutschland über 200 spezielle Wohnberatungsstellen. Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V. kann Sie über die zuständigen Wohnberatungsstellen in Ihrer Nähe informieren.

Tipp: Eine professionelle Wohnberatungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie auch im Internet unter www.bag-wohnungsanpassung.de.

Wohnberaterinnen und Wohnberater wissen nicht nur über technische und bauliche Maßnahmen Bescheid, sondern bieten auch Hilfestellung zu Finanzierungs- und Pflegefragen. Viele Wohnberatungsstellen helfen bei Anträgen an Kostenträger und empfehlen geeignete Handwerksbetriebe. Um möglichst breit gefächert beraten zu können, sind sie in der Regel auch mit anderen Diensten vernetzt.

Qualifizierte Wohnberatungsstellen bieten zudem einen „aufsuchenden“ Service an. Ein Berater oder eine Beraterin besucht Sie in Ihrer Wohnung. Das hat den Vorteil, dass man sofort einen konkreten Eindruck erhält: In welchem Zustand ist die Wohnung, wie ist sie geschnitten und ausgestattet? Die Beratung wird dadurch individueller und zielgenauer. Ein solches Angebot macht z. B. die Handwerkskammer Mannheim Rhein-Neckar-Odenwald in Kooperation mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Die Mobile Wohnberatung ist dort ein ehrenamtlicher Service von Handwerksunternehmen, Architekturbüros und Wohnberatungen. Auch einige Seniorenbüros bieten mobile Wohnberatung an.

Schließlich stellen sich viele Wohnungsunternehmen bereits auf älter werdende Mieterinnen und Mieter ein, bieten Beratungsleistungen an und führen Wohnungsanpassungsmaßnahmen durch.

4.5 Wie finde ich qualifizierte Handwerkerinnen und Handwerker?

Eine Schlüsselrolle beim altersgerechten Umbau spielt das Handwerk, denn es sind meist Handwerksbetriebe, die die Arbeiten durchführen. Dabei sind die unterschiedlichsten Handwerkszweige betroffen: Nicht nur Maler-, Tischler-, Maurer- und Klempnerbetriebe, sondern auch Orthopädietechniker oder Metallbauer sind bei der altersgerechten Wohnraumanpassung mit ihrem Know-how gefragt.

Tipp: Wenn Sie gezielt Handwerkerinnen und Handwerker suchen, die sich mit seniorengerechter Gestaltung auskennen, so wenden Sie sich an Ihre regionale Handwerkskammer bzw. an die Innungen der einzelnen Handwerke.

Es gibt mittlerweile Handwerksbetriebe, die sich auf seniorengerechte Umbauten spezialisiert haben und dafür ein Zertifikat erworben haben. Solche Zertifikate weisen zum Beispiel nach, dass sich ein Unternehmen mit der Norm DIN 18040 zum barrierefreien Bauen und Wohnen auseinandergesetzt hat und über ein besonderes Wissen über die Bedürfnisse älterer Menschen verfügt.

Tipp: Informationen über maßgebliche DIN-Vorschriften finden Sie auf der Internetseite www.nullbarriere.de.

Das DIN-Certco, die Zertifizierungsgesellschaft der TÜV Rheinland Gruppe und des DIN Deutsches Institut für Normung e.V., vergibt ebenso wie verschiedene Architektenkammern und Akademien (z. B. Akademie der Ingenieure) an Architekten und Handwerker das Zertifikat „DIN-geprüfte Fachkraft für barrierefreies Bauen“. Handwerksbetriebe, die generationenfreundliche Produkte und Dienstleistungen anbieten, können mit dem Markenzeichen „Generationenfreundlicher Betrieb – Service + Komfort“ ausgezeichnet werden. Träger des Markenzeichens ist der Zentralverband des Deutschen Handwerks. Das Markenzeichen wird an Betriebe verliehen, die sich durch eine Schulung qualifiziert oder auf andere Weise besonderes Fachwissen erworben haben.

Tipp: Eine Adressenliste von zertifizierten Unternehmen, finden Sie unter www.dincertco.de. Informationen zum Markenzeichen finden Sie unter www.generationenfreundlicher-betrieb.de.

Bei der Suche nach dem geeigneten Handwerker oder der geeigneten Handwerkerin zur barrierefreien Anpassung ihrer Wohnung können folgende Fragen hilfreich sein. Die meisten Fragen sollten Sie mit Ja beantworten können.

Checkliste: Geeignete Handwerkerinnen und Handwerker finden

	Ja		Nein
Hat das Handwerksunternehmen eine Zertifizierung im Bereich des barrierefreien Bauens?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann die Handwerkerin oder der Handwerker auf Referenzprojekte im Bereich des barrierefreien Bauens verweisen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wurde Ihnen der Handwerksbetrieb zum Beispiel von einer Wohnberatungsstelle empfohlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie umgesetzte Maßnahmen besichtigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann die von Ihnen ins Auge gefasste Firma verschiedene Handwerkszweige (Gewerke) aus einer Hand anbieten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Vorhaben mit jemandem aus Ihrem Bekanntenkreis, der sich mit Bauen auskennt, oder mit professionellen Fachkräften besprochen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Vergleichsangebote zu gleichen Posten eingeholt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.6 Hilfreiche Technik

Neben der baulichen Gestaltung einer Wohnung bietet auch die Technik zahlreiche Möglichkeiten, Lebensqualität im Alter zu bewahren. Einige innovative technische Ideen hat das Bundesfamilienministerium im Wettbewerb „Technikunterstütztes Wohnen“ ausgezeichnet. Es muss oft nicht die „große Lösung“ sein. Schon kleine technische Hilfsmittel, die nicht teuer sein müssen und häufig nur geringe bauliche Veränderungen nach sich ziehen, erlauben es, den Alltag auch bei Einschränkungen und Handicaps selbstbestimmt zu gestalten. Darüber hinaus können technische Hilfsmittel dazu beitragen, Unfällen und Verletzungen vorzubeugen. Auch die moderne Informations- und Kommunikationstechnik – insbesondere das Internet – bietet vielfältige Nutzungsmöglichkeiten, die Ihren Alltag erleichtern und bereichern können.

Tipp: Informationen zum Bereich Ambient Assisted Living (AAL, Alltagsunterstützung durch Technik) finden Sie unter www.innovationspartnerschaft.de. Den „Wegweiser durch die digitale Welt“ mit nützlichen Tipps für ältere Menschen zum Umgang mit dem Internet erhalten Sie bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e. V. (Kontaktdaten s. Abschnitt „Nützliche Kontakte“).

4.6.1 Für zuhause und unterwegs: Alltagshilfen

Diese nützlichen Helfer für den Alltag sind zumeist Gebrauchsgegenstände, die das selbstständige Durchführen von alltäglichen Tätigkeiten erheblich erleichtern können. Hierzu zählen beispielsweise

- | Greifhilfen,
- | Geh- und Mobilitätshilfen,
- | Lese- und Schreibhilfen,
- | spezielle Flaschen- und Dosenöffner,
- | Schuh- und Strumpfanzieher,
- | Fenstergriffverlängerungen,
- | Großstastentelefone für jedes Alter.

Darüber hinaus erhalten Sie in örtlichen Sanitätshäusern weitere Informationen zu Alltagshilfen.

Tipp: Die Online-Wohnberatung des Vereins Barrierefrei Leben e.V. bietet im Internet unter www.online-wohn-beratung.de Informationen zu unterstützender Technik zuhause und berät Sie kostenlos per E-Mail.

4.6.2 Hilfe per Knopfdruck: Der Hausnotruf

Ein Hausnotrufsystem besteht aus einer Basisstation, die an das Telefon angeschlossen ist, und einem Notrufsender (auch „Funkfinger“ genannt), der an einer Kette um den Hals oder wie eine Uhr getragen wird. Damit löst man im Notfall Alarm aus. Das eigene

Gerät stellt automatisch eine Verbindung zur Notrufzentrale her. Dort erscheinen auf einem Computerbildschirm die Daten, die notwendig sind, um sofort helfen zu können: Hausarztpraxis, Medikamente, Krankheiten, Personen, die zu benachrichtigen sind. Über eine Freisprecheinrichtung kann man zudem persönlich mit der Notrufzentrale sprechen. Wenn es nötig ist, benachrichtigt die Notrufzentrale schnell Angehörige oder Personen in der Nachbarschaft und schickt ggf. einen Rettungsdienst.

Tipp: Informationen zum Hausnotruf erhalten Sie u. a. bei den Wohlfahrtsverbänden oder über den Bundesverband Hausnotruf unter www.bpa-hausnotruf.de.

4.6.3 Vergessen möglich:

Herdüberwachung für Elektroherde

Wer kennt das nicht: den Schreck, ob man vergessen hat, den Herd auszuschalten. Eine automatische Herdüberwachung kann in jedem Alter sinnvoll sein. Sie lässt sich für alle Elektroherde leicht installieren und kontrolliert die Laufzeit und Temperatur von Elektro-Kochfeldern.

Die Zeitüberwachung beginnt automatisch, wenn der Herd angeschaltet wird und schaltet ihn nach einer vorher festgelegten Zeit wieder ab. Die Hitze- wache kontrolliert die Temperatur während des Betriebs und schaltet das Kochfeld bei Überschrei-

tung einer kritischen Temperatur ab. Mit eingeschalteten akustischen oder optischen Signaltönen ist die Herdüberwachung auch dann ein sinnvolles Hilfsmittel, wenn man nicht gut sehen kann.

4.6.4 Ohne fremde Hilfe baden: Badewannenlifte

Wer ein warmes Bad schätzt, weiß, dass er ein Stück Lebensqualität verliert, wenn er nicht mehr mühelos in die Badewanne hineinsteigen, sich ausstrecken und nachher wieder aussteigen kann. Doch Technik kann hier Abhilfe schaffen: Für die Badewanne gibt es unterschiedliche Ein- und Ausstiegshilfen, die sicheren Halt geben.

Für Sicherheit und Komfort sorgen beispielsweise Badewannenlifte, deren hydraulische Sitze mit Haftsaugnäpfen befestigt werden. Sie sind in der Regel in allen gängigen Badewannen einsetzbar und brauchen nicht umständlich installiert zu werden. So können Sie im Lift sitzend per Knopfdruck in die Wanne hinein und nach dem Bad wieder sicher aufrecht nach oben fahren. Zu Fragen der Finanzierung ist es ratsam, mit Ihrer Krankenkasse und Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin zu sprechen.

4.6.5 Leicht begehbar: Automatiktüren

Besonders wenn Sie auf eine Gehhilfe oder auf einen Rollstuhl angewiesen sind, ist es manchmal schwierig, Türen zu öffnen und wieder zu verschließen. Aber auch schon mit schweren Einkaufstaschen in den Händen ist es oft umständlich, durch eine Tür zu

kommen. Haus- und Wohnungstüren wie auch die Türen innerhalb der Wohnung lassen sich mit automatischen Antrieben nachrüsten. Dabei können sogar Offenhaltezeiten individuell eingestellt werden. Je nach Bedarf gibt es die Möglichkeit, den Öffner per Schalter oder Fernbedienung zu steuern. So können Sie alle Türen wieder problemlos passieren.

4.6.6 Wieder hoch hinaus: Treppenlifte

Wenn sich Ihre Wohnung über mehrere Etagen erstreckt, sind die Treppen nicht selten steil und gewunden. Häufig besteht aus Platz- oder Kostengründen auch nicht die Möglichkeit, einen Aufzug einzubauen. Doch selbst wenn Sie auf einen Rollstuhl angewiesen sind, müssen Sie nicht darauf verzichten, alle Räume begehen und nutzen zu können. Denn für fast jede Treppe, jede Steigung und selbst bei sehr schmalen Treppen lassen sich Lösungen durch Sitz- und Plattformlifte finden.

Sitzlifte kommen vor allem für Menschen in Betracht, die noch selbst laufen können, aber Probleme mit dem Treppensteigen haben. Der Sitzlift ist in der Regel mit einer Arm- und Rückenlehne, mit Fußstützen und Sicherheitsgurten ausgestattet. Moderne Sitzlifte lassen sich bei Bedarf in einen Rollstuhllift umrüsten. Plattformlifte bieten eine feste Bodenkonstruktion und kommen auch für den Außenbereich, etwa beim Zugang zum Haus, in Frage.

Weitere Informationen können die Wohnberatungsstellen oder Handwerkskammern erteilen. Fragen zu einer eventuellen Finanzierung oder Bezuschussung

sollten frühzeitig mit den Hauptfürsorgestellten oder Integrationsämtern, den Berufsgenossenschaften oder im Fall der Pflegebedürftigkeit mit den Pflegekassen erörtert werden.

4.7 Wie kann ich lange in meinem gewohnten Umfeld bleiben?

Wer darüber nachdenkt, wie er oder sie im Alter wohnen will, tut gut daran, sich nicht nur auf die Wohnung zu konzentrieren. Auch das Wohnumfeld ist wichtig. Wenn Sie also im Alter in Ihrer vertrauten Umgebung, Ihrer langjährigen Mietwohnung oder dem Eigenheim bleiben möchten, sollten Sie Ihre Umgebung vorausschauend prüfen:



- | Barrierefreiheit gilt auch für die Wohnumgebung. Sie sollte so gestaltet sein, dass man die wichtigsten Geschäfte, Ärzte und die Haltestellen des öffentlichen Nahverkehrs zu Fuß und ohne Hindernisse erreichen kann.
- | Vielleicht werden Sie irgendwann Hilfe brauchen – Unterstützung im Haushalt, beim Einkaufen oder sogar Pflege. Dann ist es gut, wenn solche Dienste in Ihrer Umgebung angeboten werden, gegen Geld oder (zumindest teilweise) ehrenamtlich.
- | Die Menschen machen den Unterschied: Bekannte, mit denen man einen Schwatz hält, eine nette Nachbarschaft, Freundinnen und Freunde in der Nähe. Soziale Netze im Wohnumfeld sind Gold wert und ein guter Grund, in einem Wohnviertel zu bleiben. Denn sie sichern Kontakte und Möglichkeiten gegenseitiger Unterstützung.

Einen Eindruck darüber, ob Ihr Wohnumfeld altersgerecht ist, können Sie sich mit der nachfolgenden Checkliste verschaffen. Auf die meisten Fragen sollten Sie daher mit Ja antworten können.

Checkliste: Ist mein Wohnumfeld seniorengerecht?

Ja

Nein

Sind die von Ihnen hauptsächlich
genutzten Wege eben?

Sind Straßenbeläge rutschfest und gut
zu begehen (möglichst keine
Pflastersteine)?

Haben die Gehsteige eine ausreichende
Breite – mindestens 120 cm – damit Sie
sich auch mit Gehhilfen oder einer Begleit-
person dort ungehindert bewegen können?

Ermöglichen die Straßenbeleuchtungen
auch abends eine sichere Begehung?

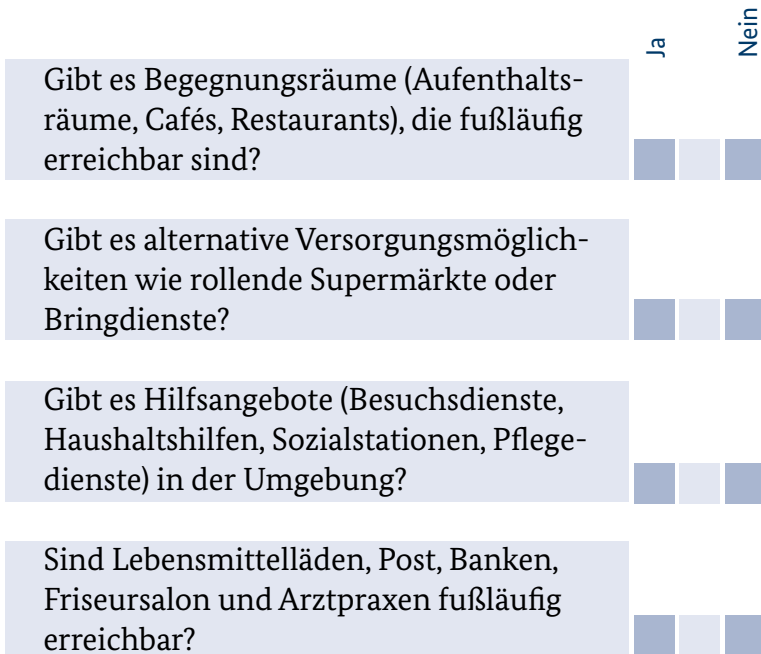
Gibt es ausreichend Ruhebänke?

Sind Haltestellen des ÖPNV fußläufig
erreichbar?

Kann man die Haltestellen des ÖPNV
ohne Stufen und Schwellen begehen?

Sind Grünflächen fußläufig erreichbar
und sicher begebar?

Haben Sie Kontakt zu den Nachbarinnen
und Nachbarn? Können Sie bei kleineren
Problemen im Alltag auf ihre Unter-
stützung zählen?



4.8 Mit Nachbarschaftshilfe länger in den eigenen vier Wänden bleiben

Gute Freundschaften kann man sich aussuchen – eine gut funktionierende Nachbarschaft nicht. Doch beide wollen gepflegt werden, vor allem, wenn Sie im Alter von diesem Zusammenhalt profitieren möchten. Wenn Sie Unterstützung benötigen, z. B. im Haushalt oder bei schwerer Gartenarbeit, oder wenn Sie sich selbst einbringen möchten, um anderen zu helfen, beispielsweise bei der Hausaufgabenbetreuung von Kindern, dann sind Nachbarinnen und Nachbarn oft die ersten, die Hilfe geben oder Hilfe gebrauchen können.

Abgesehen von der gegenseitigen Unterstützung, die sich einfach ergibt, engagieren sich vielerorts Initiativen und Vereine für hilfe- und pflegebedürftige Menschen. Ihre Mitglieder machen Besuche, viele bieten Unterstützung im Haushalt. Man findet solche Angebote in Kirchengemeinden oder bei Wohlfahrtsverbänden, manchmal aber auch bei Wohnungsgesellschaften und oft als selbst organisierte Nachbarschaftsinitiative. Wo es in einer Wohngegend Gelegenheiten gibt, sich zu engagieren, erfährt man bei der Stadt- oder Gemeindeverwaltung und bei Anlaufstellen für bürgerschaftliches Engagement: Freiwilligenagenturen, Seniorenbüros, Mehrgenerationenhäusern. Für die meisten ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer bedeutet ihr Einsatz eine sinnvolle Aufgabe, die sie als persönlich befriedigend empfinden und bei der sie selbst soziale Kontakte und Erfahrungen hinzugewinnen. Manchmal erhalten sie eine finanzielle Anerkennung als Aufwandsentschädigung oder als kleinen Zuverdienst. In jedem Fall ist ein solches Engagement bereichernd, gerade wenn man selbst schon älter, aber noch fit ist: Engagement hilft, aktiv zu bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Tipps für eine gute Nachbarschaft – so knüpfen Sie ein festes Netz mit Ihren Nachbarn

Manchmal sind es nur kleine Dinge, die das Netz unter Nachbarinnen und Nachbarn festigen und aus einem höflichen Nebeneinander ein hilfsbereites Miteinander machen. Nachbarschaftsinitiativen fördern Kontakte und Begegnungen, stärken die Zusammenarbeit vor Ort, ermöglichen bürgerschaft-

liches Engagement und Teilhabe, leisten gegenseitige Hilfe und Unterstützung. Ganz wichtig: Vertrauen und Gemeinsamkeiten bilden die Basis guter Nachbarschaft.

Ein Gespräch im Flur oder am Gartenzaun, eine Einladung zum Grillen – solche Kleinigkeiten sind notwendige Voraussetzungen für eine Nachbarschaft, die dann auch funktioniert, wenn man einen größeren Gefallen oder regelmäßige Unterstützung braucht. Viele Ideen können Sie selber in die Tat umsetzen; manches mit mehr, manches schon mit sehr wenig Aufwand.

Tipp: Weitere hilfreiche Tipps zum Aufbau einer organisierten Nachbarschaft bietet das Netzwerk Nachbarschaft im Internet unter www.netzwerk-nachbarschaft.net.

Telefonkette

Eine kommunikative und kostengünstige Form der Notrufsicherung sind von Verwandten, im Freundeskreis oder in der Nachbarschaft selbst organisierte Telefonrunden, bei denen sich alle Beteiligten regelmäßig in einer festgelegten Reihenfolge anrufen. Meldet sich eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer nicht, wird nachgesehen und eventuell ein Hilfsdienst informiert.

Einkaufsgemeinschaften

Heizöl, Getränke oder Lebensmittel – wer gemeinsam einkauft, spart vor allem Zeit, manchmal sogar Geld. Probieren Sie es mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn doch aus! Sie werden schnell auf den Geschmack kommen. Doch gerade zu Anfang sollte die Mitgliederzahl überschaubar sein. Die Beteiligten sollten sich kennen und Vertrauen zueinander haben. Schließlich werden Bestellungen und Kaufentscheidungen auch gemeinsam getroffen.

Hol- und Bringdienste

Nachbarschaftlich organisierte Hol- und Bringdienste sind vor allem für ältere Menschen, die selber nicht mehr Auto fahren können oder in ländlichen Regionen leben, eine gute Alternative zum öffentlichen Nahverkehr. Diesen einfachen Service kann man für Fahrten zum Einkaufen oder zur Arztpraxis nutzen oder für die Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen. Wenn Sie selber noch fit am Steuer sind, überlegen Sie, ob Sie die Familien in Ihrer Nachbarschaft nicht mit Fahrten zur Schule, zum Musikunterricht, zum Sport oder sonstigen Aktivitäten der Kinder entlasten können.

Tauschbörsen

Biete Gartenarbeit, brauche Hilfe am Computer: Talent- oder Tauschbörsen sind eine bewährte Form der organisierten Nachbarschaftshilfe. Sie übersetzen die unkomplizierte Hilfe von Tür zu Tür in einen größeren Zusammenhang des Gebens und Nehmens. Das Prinzip: Alle Teilnehmenden bieten etwas an, was sie gut können – zum Beispiel Kochen, Garten-



arbeit oder Tapezieren. Für ihre Leistung erhalten sie im Tausch andere Hilfsangebote, die sie selbst gut gebrauchen können. Solche Netze können sich über kleine Nachbarschaften oder über ganze Stadtteile und Städte erstrecken. Wichtig: Jede und jeder kann mitmachen und etwas geben; nicht nur diejenigen, die genug Geld haben, um sich Hilfe zu kaufen.

Tipp: Eine Liste der Freiwilligenagenturen erhalten sie bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen unter www.bagfa.de.



V.

Besondere Wohnformen für das Alter

Die meisten älteren Menschen wollen auch im Alter in der vertrauten Wohnung bleiben. Das spiegelt sich auch in Zahlen wider: Die Hälfte der über 70-Jährigen zum Beispiel lebt seit mehr als 30 Jahren in derselben Wohnung. Gleichzeitig gibt es einen Trend zu neuen Wohnformen, ob mit besonderen Serviceangeboten oder im Zusammenleben von Alt und Jung.

Es gibt also nicht DIE Wohnform, die für alle älteren Menschen die beste ist. Ein frühzeitiger Umzug kann sinnvoll sein, um an einem Ort neue Netze zu knüpfen, bessere Voraussetzungen zu finden, eigene Wohnwünsche zu verwirklichen. Der erste Schritt ist immer, sich – am besten auch im Gespräch mit dem Partner oder der Partnerin, Angehörigen, Freundinnen und Freunden, Gleichaltrigen – über die eigenen Wünsche klar zu werden.

Checkliste: Eigene Wohnwünsche für das Alter erkennen

	Ja	Nein
Sind Sie zufrieden mit Ihrer jetzigen Wohnsituation?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möchten Sie auf jeden Fall in Ihrem vertrauten Wohnviertel bleiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sehen Sie die Notwendigkeit, sich zu verändern (zum Beispiel aufgrund von Einschränkungen)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möchten Sie vor allem die Wohnlage verändern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möchten Sie im Alter in Gemeinschaft mit anderen leben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Möchten Sie im Alter mehr Versorgungssicherheit haben (zum Beispiel im Falle von Krankheit)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wünschen Sie mehr Serviceleistungen (zum Beispiel beim täglichen Einkauf)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wünschen Sie mehr professionelle Unterstützung in der Wohnung (zum Beispiel bei der Haushaltsführung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suchen Sie mehr (oder neue) soziale Kontakte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie sich im Alter noch einmal verändern wollen oder verändern müssen, steht Ihnen eine Reihe von Alternativen zur Verfügung. Die folgenden Kapitel geben eine Übersicht.

Tipp: Informieren Sie sich über zahlreiche vom Bund geförderte, altersgerechte Bau- und Wohnprojekte in ganz Deutschland in unserer Praxisdatenbank unter www.serviceportal-zuhause-im-alter.de.

5.1 Gemeinsam mit anderen: Gemeinschaftliche Wohnformen

Wollen Sie mit anderen zusammenleben und trotzdem ein hohes Maß an Selbstständigkeit erhalten, können Sie sich für eine gemeinschaftliche Wohnform entscheiden. Ähnlich wie in den Wohngemeinschaften aus Studentenzeiten wird in Wohnprojekten mit älteren Menschen das gemeinschaftliche Zusammenleben selbst organisiert. Allerdings hat in der Regel jede und jeder eine Wohnung für sich; für Individualität und Privatsphäre ist also gesorgt. Trotzdem kann der Gemeinschaftsgedanke auch weit über das hinausgehen, was man von herkömmlichen Nachbarschaftsverhältnissen kennt. Oft werden die Wohnprojekte zum Beispiel von der Gruppe der Beteiligten selbst geplant und in Kooperation mit anderen Akteuren umgesetzt. Darüber hinaus unterstützen die Bewohnerinnen und Bewohner einander, wenn kleinere Hilfen notwendig sind.

Der Vorteil dieser Wohnformen besteht darin, dass Sie im Alter lange selbstständig wohnen können und nicht alleine sind. Sie haben Kontakt mit anderen und können bei Bedarf im Alltag auf die Hilfe der Mitbewohnerinnen und Mitbewohner zurückgreifen. Oft wird bereits bei der Planung daran gedacht, dass, wenn nötig, auch ein ambulanter Pflegedienst zur Verfügung steht.

Wer in einem gemeinschaftlichen Wohnprojekt leben will, muss bereit sein, ein Stück des Lebens mit anderen zu teilen und anderen zu helfen. Außerdem besteht das Risiko, dass Sie eventuell wieder ausziehen müssen, wenn Sie schwer pflegebedürftig werden oder demenziell erkranken.

Tipp: Informationen zu gemeinschaftlichen Wohnprojekten finden Sie beim Forum Gemeinschaftliches Wohnen e.V., Bundesvereinigung, www.fgw-ev.de und über den Informationsdienst der Stiftung trias www.wohnprojekte-portal.de

5.2 Service in den eigenen vier Wänden: Betreutes Wohnen zuhause

Wenn Ihnen einzelne Hilfsdienste zuhause nicht mehr ausreichen und Sie gerne regelmäßig eine feste Ansprechperson hätten, die Sie umfassend informiert, berät und Ihnen bei Bedarf weitere Dienstleistungen vermittelt, dann können Sie in manchen Gemeinden das Angebot eines „Betreuten Wohnens zuhause“ finden. Betreutes Wohnen zuhause umfasst ein Paket aus professionell organisierten Unterstützungsleistungen, eine Hausnotrufsicherung und einen regelmäßigen Hausbesuch. Wichtig ist: All diese Unterstützung kommt in Ihre angestammte Wohnung – Sie brauchen nicht umzuziehen. Dafür schließen Sie mit den Anbietern einen so genannten Betreuungsvertrag ab und zahlen eine Betreuungspauschale. Diese kann je nach Größe des Leistungspakets erheblich schwanken. Informieren Sie sich daher vorab verbindlich über die einzelnen Leistungen.



Angebote des Betreuten Wohnens zuhause werden – nicht an allen Orten – von sozialen Einrichtungen, aber auch von Kommunen und Wohnungsgesellschaften angeboten. Informationen erhalten Sie bei Pflegediensten, Wohlfahrtsverbänden oder Wohnungsunternehmen in Ihrer Umgebung.

Tip: Hinweise, Tipps und Informationen bietet das Buch „Betreutes Wohnen zuhause“, das mit Unterstützung des Bayerischen Sozialministeriums entstanden ist.

Weitere Literaturhinweise finden Sie im Kapitel „Weiterführende Informationen“, Seite 89.

5.3 Leben mit Service: Betreutes Wohnen in einer Wohnanlage

Wenn es Ihnen darum geht, im Alter mehr Versorgungssicherheit als in der eigenen Wohnung zu haben und Sie sich mehr soziale Kontakte und Begegnung wünschen, sollten Sie prüfen, ob der Umzug in eine betreute Wohnanlage für Sie eine Alternative ist. Das Betreute Wohnen bietet umfassende Dienstleistungen bei immer noch weitgehender Selbstständigkeit. Je nach Wohnanlage und Vertragsgestaltung werden Mahlzeiten, Pflegedienste, Reinigungsdienste oder auch Freizeitaktivitäten angeboten. Dabei wohnen Sie in Ihren eigenen, individuell und meist barrierefrei gestalteten Wohnräumen. Häufig ist auch eine Ansprechperson vor Ort, die Sie berät und informiert. Darüber hinaus gibt

es häufig Gemeinschaftsräume, in denen man sich treffen und Freizeit gemeinsam gestalten kann.

Die Kosten für Betreutes Wohnen sind sehr unterschiedlich. Es ist daher wichtig, die Leistungen im Detail genau zu vergleichen. Die Miete variiert je nach Lage, Beschaffenheit und Ausstattung, wie bei anderen Wohnungen auch. Neben den Kosten für die Wohnung wird in der Regel eine sogenannte Betreuungspauschale, etwa für die Leistungen der Ansprechperson und die Notrufsicherung, erhoben.

Tipp: Weitere Informationen zum Thema „Betreutes Wohnen“ bietet auch die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen im Internet unter www.bagso.de/wohnen/betreutes-wohnen.html.

Die Vorteile dieser Wohnform liegen vor allem darin, dass sie eine hohe Versorgungssicherheit mit selbstständigem Wohnen verbindet. Sie haben eine altersgerechte Wohnung, Sie können verschiedene Dienstleistungen in Anspruch nehmen und haben Kontakt mit anderen in ähnlicher Lebenssituation.

Dennoch kann es passieren, dass Sie auch hier noch einmal ausziehen müssen, wenn Sie schwer pflegebedürftig werden oder an Demenz erkranken. Anders gesagt: Betreutes Wohnen setzt voraus, dass Sie Ihren Haushalt größtenteils noch selbst führen können. Wichtig zu wissen ist auch, dass die Begriffe „Betreutes Wohnen“ und „Service-Wohnen“ gesetzlich nicht

definiert sind. Beide Bezeichnungen können daher für vielfältige Wohn- und Betreuungsangebote verwendet werden. Daher ist es ratsam, bei jedem Angebot und noch vor Einzug oder Vertragsabschluss genau hinzuschauen,

- | welche Leistungen im Preis inbegriffen sind,
- | welche weiteren Leistungen man hinzu- und auch wieder abwählen kann,
- | wie hoch die Kosten am Ende tatsächlich sind
- | und ob die Wohnsituation wirklich den eigenen Wünschen und Bedürfnissen entspricht.

5.4 Selbstbestimmt wohnen auch bei hohem Pflegebedarf: Wohn- und Hausgemeinschaften für Pflegebedürftige

Betreute Wohn- und Hausgemeinschaften erlauben auch bei schwerer Pflegebedürftigkeit ein hohes Maß an Alltagsnormalität und Selbstbestimmung. In der Regel leben zwischen sechs und zwölf Menschen in einer Pflege-Wohngemeinschaft zusammen. Das eigene Zimmer oder Apartment wird mit eigenen Möbeln eingerichtet, die Wohnküche und die Sanitäranlagen werden gemeinschaftlich genutzt. Betreuungskräfte und Pflegepersonal sind bei Bedarf rund um die Uhr anwesend; sie organisieren den Haushalt für die ganze Gruppe. Die Pflegeleistungen werden, jeweils individuell zugeschnitten, durch Pflegekräfte erbracht.

Diese Wohnform bietet auch bei schwerstem Hilfe- und Pflegebedarf eine Alternative zum Pflegeheim.

Der Tagesrhythmus wird nicht durch die Pflege, sondern durch das normale Geschehen, wie es in jedem Haushalt üblich ist, vorgegeben. Die Bewohnerinnen und Bewohner bestimmen selbst über ihre Zeiteinteilung, die Mahlzeiten, über die Wohnungseinrichtung und darüber, von wem sie zusätzliche Hilfeleistungen bekommen. Das Personal kann sich intensiver als in einem Heim um die Bewohnerinnen und Bewohner kümmern und auf ihre Bedürfnisse eingehen.

Allerdings ist es wie beim gemeinschaftlichen Wohnen: Man lebt intensiv und eng mit anderen Menschen zusammen und muss bei der Gestaltung des Alltagslebens immer wieder kompromissbereit sein. Anders als in großen stationären Einrichtungen gibt es kein breites Freizeitangebot. Die Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Angehörigen bleiben verantwortlich für Dienstleistungen und Pflege. Zur Finanzierung der Leistungen stehen Ihnen unter Umständen nur die geringeren Sätze der ambulanten Pflegeversicherung zu. Auch gibt es häufig Fragen der rechtlichen Einordnung, sodass sich empfiehlt, frühzeitig Kontakt mit der zuständigen Heimaufsichtsbehörde zur Beratung aufzunehmen.

5.5 Umfassend versorgt sein: Leben in einer Pflegeeinrichtung

Für ältere Menschen, denen das selbstständige Haushalten – trotz Unterstützung durch Angehörige und ambulante Hilfen – zu beschwerlich geworden ist, kann eine Versorgung in einer guten Senioren- und

Pflegeeinrichtung eine große Erleichterung darstellen. Medizinische und pflegerische Unterstützung durch professionelles Personal sind gewährleistet, Kontakt- und Freizeitmöglichkeiten werden geboten und Sie sind in Ihrem Alltag entlastet. In den meisten Pflegeeinrichtungen finden Sie engagiertes Personal und gute Lebens- und Wohnbedingungen vor, auch wenn Sie die vertraute Wohnung und den selbstbestimmten Tagesrhythmus aufgeben müssen.

Tipp: Eine lohnenswerte Orientierungshilfe bei der Suche nach Senioren-Pflegeheimen in ganz Deutschland bietet im Internet das Portal www.heimverzeichnis.de.

Damit eine Senioren- und Pflegeeinrichtung Ihren Anforderungen und Erwartungen gerecht wird, sollten Sie die Angebote vorher genau prüfen. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Probewohnen, zum Beispiel bei einem Kurzeitaufenthalt.

Tipp: Achten Sie bei der Wahl eines Pflegeheims auch auf eine unabhängige Bewertung wie beispielsweise durch www.pflegenoten.de.

Nach der Übertragung des Heimrechts auf die Bundesländer im Zuge der Föderalismusreform haben diese eigene Gesetze zu diesem Themenbereich erlassen.



Informieren Sie sich beim Sozialministerium Ihres Bundeslandes, welche Regelungen und Besonderheiten das Landesrecht zu den jeweiligen Wohnformen enthält.

Tipp: Eine erste Übersicht zum Heimrecht in Ihrem Bundesland bietet Ihnen das Portal „Pfle gewiki“ im Internet unter www.pfle gewiki.de/wiki/Heimrecht.



VI.

Leuchtturmprojekte „Wohnen im Alter“

So vielfältig lässt es sich im Alter wohnen: Sechs Wohnprojekte in Deutschland zeigen beispielhaft die Modellförderung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Tipp: Weitere Praxisbeispiele finden Sie im Internet unter www.serviceportal-zuhause-im-alter.de.



6.1 Gegenseitige Unterstützung von Jung und Alt: andersWOHNEN, Nürnberg

Das Haus

Der genossenschaftlich organisierte Neubau eines Mehrfamilienhauses in der Nürnberger Innenstadt ist ein Generationenwohnprojekt für ältere Menschen und Alleinerziehende. Die Idee: Gerade Menschen in diesen Lebenssituationen können

einander unterstützen und von der Unterstützung der anderen profitieren. Die Gemeinschaftsräume stehen sowohl den Hausbewohnerinnen und Hausbewohnern als auch, bei kulturellen Veranstaltungen, dem Stadtteil offen.

Informationen

- | 4 Ein-Zimmer-, 19 Zwei-Zimmer-, 17 Drei-Zimmer-Wohnungen und 4 Vier-Zimmer-Wohnungen mit jeweils unterschiedlichen Grundrissen zwischen 40 m² und 98 m² Größe. Gebäude und Wohnungen sind barrierefrei gebaut.
- | Im ersten Geschoss befindet sich eine 65 m² große Rollstuhlfahrerwohnung nach DIN 18025 Teil 1.
- | Adresse: Karl-Bröger-Platz, 90459 Nürnberg
- | Weitere Informationen:
www.serviceportal-zuhause-im-alter.de und
www.anderswohnen-eg.de



6.2 Wohnen mit Technik in einer Genossenschaft: Hoyerswerda – mehr als gewohnt

Das Projekt

Die Wohnungsgenossenschaft „Lebensräume“ verfügt über rund 8.000 Wohnungen. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, nicht nur die Lebens- und Wohnbedingungen der Genossenschaftsmitglieder zu verbessern, sondern auch Angebote für alle Bürgerinnen und Bürger in der Nachbarschaft zu machen.

Die Genossenschaft begegnet damit aktiv den besonderen und für ostdeutsche Regionen typischen Herausforderungen des demografischen Wandels. Dazu zählt die sinkende Bevölkerungszahl, aber auch die Vereinzelung insbesondere älterer Menschen.

Die Umsetzung

Ein Ausstellungs- und Besucherzentrum steht den Genossenschaftsmitgliedern, aber auch anderen Bürgerinnen und Bürgern offen.

Gezeigt werden hier unter anderem:

- | Platz und Kraft sparende Küchentechnik
- | Barrierefreie / ebenerdige Sanitärausstattung
- | Elektronische Steuerung der Wohnungsfunktionen (Licht, Heizung etc.)
- | Kombinierte Dusch-Wanne mit Einstiegstür und Verschlusstechnik
- | Hausnotrufsystem
- | Verringerung der Balkon-Austrittsbarrieren

Die Maßnahmen sind einfach, leicht bedienbar, zweckmäßig und effizient. Sie zeigen, dass Technik für ältere Menschen auch Kindern und jungen Familien zugute kommen kann. Die Wohnungstechnik ist besonders auf das Bauen und Wohnen im Bestand zugeschnitten und bildet damit ein wichtiges Element des „Betreuten Wohnens zu Hause“, das ein größtmögliches Maß an Selbstständigkeit und Vertrautheit mit dem nötigen Maß an Hilfe und Unterstützung verbindet.



6.3 Gemeinschaftliche Wohnformen: Mehr-Generationen-Wohnen am Bärenhof, Hamburg-Langenhorn

Das Haus

Das Bauprojekt an Hamburgs Stadtrand ist mit vorbildlichen Betreuungsangeboten ausgestattet und mit Hilfe von bürgerschaftlichem Engagement aus genossenschaftlicher Selbsthilfe entstanden. Es ist speziell auf Wohnbedürfnisse älterer Menschen und Familien zugeschnitten.

Die beiden nebeneinander liegenden Mehrparteienhäuser bieten vielseitig nutzbare Gemeinschaftsflächen und ergänzende Serviceangebote. In der Anlage befindet sich auch eine ambulant betreute Wohngemeinschaft für Demenzkranke.

Informationen

- | 22 Zwei- bis Drei-Zimmerwohnungen bis 70 m², alle mit Balkon oder Terrasse für Seniorinnen und Senioren
- | 25 Drei- bis Fünf-Zimmerwohnungen bis über 100 m², alle mit Balkon oder Terrasse für Familien mit Kindern
- | Adresse: Langenhorner Chaussee 675, 22419 Hamburg-Langenhorn
- | Weitere Informationen: www.serviceportal-zuhause-im-alter.de und www.fluwog.de



6.4 Wohngemeinschaft „Werkpalast“ in Berlin-Lichtenberg, Berlin

Das Projekt

Ziel ist die Wiederbelebung eines früher als Kindergarten genutzten Plattenbaugebäudes für ein generationenübergreifendes Wohnprojekt. Das Gebäude stand von etwa 2004 bis 2008 leer.

Um das Gemeinschaftsleben im Haus zu fördern, gibt es Räume, die von allen genutzt werden. Auch der Garten steht allen Bewohnerinnen und Bewohnern zur Verfügung. Die Bereitschaft zu gegenseitiger Hilfe und Unterstützung im Alltag, z. B. bei der Betreuung von Kindern oder der Hilfe für die Älteren, ist wichtiger Bestandteil des Zusammenlebens. Mit dem Werkpalast zieht wieder Leben in ein lange verlassenes Haus ein, und mehr noch: Das Engagement der Bewohnerinnen und Bewohner wird auch das Miteinander im Bezirk Lichtenberg beleben.

Seit seiner Fertigstellung 2011 ist das Haus sowohl architektonisch als auch durch seine integrative Wirkung ein Anziehungsort im Quartier.

Das Vorhaben

| 22 Wohnungen verschiedener Größen
(30 bis 190 m²)

| langfristig sozialverträgliche Mieten
(4,50 – 6,50 EUR kalt)

| integrativ im Kiez und gemeinschaftlich im Haus

| Adresse: Alfred-Jung-Straße 6–8, 10367 Berlin

| Weitere Informationen:

www.serviceportal-zuhause-im-alter.de und
www.werkpalast.de



6.5 Wohnen im Heim: Haus am Kappelberg, Fellbach

Das Haus

Das 1962 gegründete Haus am Kappelberg entsprach nicht mehr den heute gültigen baulichen Standards. Für eine Neustrukturierung des stationären Pflegebereichs mit Schwerpunkt auf der Betreuung von Demenzkranken waren daher der Abriss des veralteten Pflegeheimtrakts und ein Neubau notwendig geworden. Ziel des Neubaus an gleicher Stelle war es,

bessere Bedingungen und Wahlmöglichkeiten für Pflegebedürftige und für Pflegende zu eröffnen. Patienten und Angehörige sollen Leistungspakete schnüren können, die sich am individuellen Bedarf orientieren. Dabei stehen nicht die Arbeitsprozesse in der Pflege, sondern die Wohnbedürfnisse der Menschen im Mittelpunkt. Wohnen vor Pflege: Dieses Prinzip lässt sich sogar in einem Pflegeheim zur Geltung bringen!

Informationen

- | 124 Plätze, davon 98 stationäre Pflege, 11 Kurzzeitpflege, 3 Nachtpflege und 12 Tagespflege
- | 93 Apartments für betreutes Wohnen, 9 Plätze in einer externen Wohngemeinschaft
- | Zusätzliche Angebote:
Ambulanter Dienst, Menü Mobil, Mittagstisch, Beratungsstelle, Kurse für pflegende Angehörige
- | Betreuungsangebot „Kappelzwerge“ für Kinder unter 3 Jahren in Kooperation mit einer Elterninitiative
- | Adresse: Stettener Straße 23–25, 70735 Fellbach
- | Weitere Informationen:
www.serviceportal-zuhause-im-alter.de und www.wohlfahrtswerk.de



6.6 Nachbarschaftshilfe: Zentrum für Jung und Alt, Langen

Die Idee

Die Initiatoren des Projekts in Langen, das Mütterzentrum und die Seniorenhilfe, vereinen mit dem Zentrum für Jung und Alt vielfältige, miteinander vernetzte Angebote unter einem Dach. Ziel ist es, vorrangig Frauen, Mütter und Familien zu entlasten und zu unterstützen. So organisiert und vermittelt die Seniorenhilfe Langen im Rahmen einer Tauschbörse die nötigen Hilfeleistungen für ältere Menschen.

Wer andere unterstützt, erhält Punkte gutgeschrieben, die bei eigenem Bedarf wieder in Hilfeleistungen umgesetzt werden können.

Das Mütterzentrum steht vor allem jungen Familien offen und hilft Müttern und auch Vätern, Beruf und Familie besser zu vereinbaren. Beratung und Kurse, aber auch familienentlastende Dienste wie Kinderbetreuung werden dafür angeboten. Der Elternservice vermittelt beispielsweise Babysitting, Kinderfrauen oder Tagesmütter. Diese können sich im Mütterzentrum fortbilden und qualifizieren.

Das Haus

- | Zweigeschossiger barrierefreier Neubau mit 62 m² offener Fläche im Erdgeschoß für einen „offenen Treff“, den Räumen der Seniorenhilfe, Mehrzweck- und Seminarräumen
- | Das erste Obergeschoss ist zu einem großen Teil den Kindern vorbehalten mit Betreuungs-, Ruhe- und Hausaufgabenräumen. Des Weiteren verfügt das Mütterzentrum über vier unterschiedlich große Räume, die als Büro, für Seminare und Schulungen dienen.
- | Adresse: Zimmerstraße 5, 63225 Langen
- | Weitere Informationen:
www.serviceportal-zuhause-im-alter.de und
www.zenja-langen.de



VII.

Hilfsdienste – Mit Unterstützung länger zu Hause wohnen

Nach dem Pflegeversicherungsgesetz gibt es rund 2,5 Millionen pflegebedürftige Menschen in Deutschland. Mehr als zwei Drittel davon werden zu Hause betreut. Die meisten der Hilfebedürftigen (über 80 Prozent) werden von Familienangehörigen versorgt. Auch wenn die Bereitschaft der Menschen, sich für Angehörige einzusetzen, ungebrochen hoch ist, führen kleiner werdende Familien und größer werdende Mobilität dazu, dass diese Versorgungsleistungen in Zukunft nicht mehr in gleichem Maße zur Verfügung stehen werden (Quelle: Statistisches Bundesamt, Pflegestatistik 2011).

Fast überall in Deutschland gibt es ein breites Hilfenetz für ältere Menschen. So bieten verschiedene Dienste und Einrichtungen eine Vielzahl von hauswirtschaftlichen Angeboten, die bei der Erledigung täglicher Arbeiten helfen. Ambulante Pflegedienste kommen in die Wohnung, um zu pflegen. Außerdem bieten viele Organisationen mit ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern ihre Unterstützung an, wenn Hilfe benötigt wird. Die folgenden Seiten geben Ihnen eine Übersicht, welche sozialen Dienstleistungen es Ihnen leichter machen können, im Alter länger in der eigenen Wohnung zu bleiben.

7.1 Welche Hilfe brauchen Sie wirklich?

Bevor Sie darüber nachdenken, wer für Hilfe, Pflege oder Unterstützung in Frage kommt, sollten Sie sich überlegen, welchen Bedarf Sie bereits haben oder welcher Bedarf sich für die Zukunft abzeichnet. Sprechen Sie auch mit Angehörigen oder anderen vertrauten Personen darüber. Folgende Leitfragen können Ihnen dabei behilflich sein:

Checkliste:

Welche Hilfe brauche ich wirklich?

Ja Nein

Benötigen Sie Entlastung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten (z. B. Wohnungsreinigung, Waschen und Bügeln der Wäsche, Essen kochen etc.)?

Brauchen Sie Unterstützung bei individuellen Verrichtungen (z. B. Waschen, Baden oder Duschen, An- und Auskleiden etc.)?

Können eventuell Familienmitglieder oder andere vertraute Personen diese Tätigkeiten übernehmen bzw. Ihnen dabei helfen?

Anhand eigener Notizen verschaffen Sie sich einen konkreten Überblick über Ihren Hilfe- und Pflegebedarf. Gehen Sie gedanklich einen typischen Tagesablauf durch oder notieren Sie beispielsweise über den Zeitraum einer Woche, zu welchen Zeiten Sie welche Art der Unterstützung benötigen. Denken Sie auch an Serviceleistungen wie zum Beispiel Einkaufsservice, Begleitung beim Arztbesuch etc. Überlegen Sie gleichzeitig auch, wobei Ihnen Angehörige und Bekannte behilflich sind oder künftig sein könnten und wo Sie eher professionelle Hilfe benötigen.

Tipp: Machen Sie den „1-Wochen-Test“: Notieren Sie täglich, wann Sie bei welchen Tätigkeiten wie stark Unterstützung benötigen. Seien Sie bei der „Selbstbefragung“ offen und ehrlich. Falls Sie sich bei der Bewertung unsicher fühlen, beraten Sie sich mit Menschen, die die Situation gut einschätzen können und denen Sie vertrauen.

7.2 Mit Unterstützung den Alltag meistern – Diese Hilfen können Sie sich nach Hause holen

Wenn die Verrichtung alltäglicher Tätigkeiten zunehmend Kraft kostet, man ansonsten aber noch gut alleine zurechtkommt und nicht auf Pflege angewiesen ist, kann man auf viele verschiedene Dienste zurückgreifen, die einem das Leben erleichtern. Manchmal ist es nur der Einkauf oder das Putzen, das große Mühe bereitet, oder die Fahrt zur Arzt-

praxis, die umständlich organisiert werden muss. Im Bedarfsfall müssen Sie entsprechende Hilfen durch Angehörige, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer oder professionelle Kräfte in Anspruch nehmen können. Es gibt jedoch ein breites Spektrum an Angeboten, die Sie sich direkt nach Hause holen können.

7.2.1 Shopping vom Sofa aus: Einkaufshilfen

Die Möglichkeit, alle Dinge des täglichen Bedarfs selbst zu besorgen, ist manchmal nicht nur in ländlichen Regionen beschwerlich. Häufig sind die Geschäfte zu weit entfernt oder Bewegungseinschränkungen machen den Einkauf schwierig. Damit Sie auch weiterhin selbstständig haushalten und sich mit den notwendigen Dingen des täglichen Bedarfs eindecken können, gibt es Dienste, die Sie dabei unterstützen. Getränkemarkte, Supermarktketten, Tiefkühlkostketten wie auch kleine Lebensmittelgeschäfte liefern nach Hause und bieten oft einen Einkaufs- und Bringdienst an, wobei Sie telefonisch bestellen können. Fragen Sie nach! Wenn ein solcher Service angeboten wird, können Sie sich mit Nachbarinnen und Nachbarn zusammenschließen und dadurch bei den Liefergebühren sparen.

7.2.2 Service für den Magen: Essen auf Rädern

Fällt Ihnen das Kochen schwer, können Menübringdienste Ihnen komplette warme Mahlzeiten nach Hause liefern. Die meisten Wohlfahrtsverbände haben einen solchen Service im Angebot. Häufig können Sie zwischen verschiedenen Gerichten

wählen; darunter sind auch vegetarische Gerichte oder Schonkost. Wenn Sie den Service testen, achten Sie darauf, dass Sie den Dienst auch kurzfristig wieder ab- oder umbestellen können, falls Sie nicht zufrieden sind oder wenn Sie krank werden.

7.2.3 Helfende Hände: Hauswirtschaftshilfen

Wenn die tägliche Hausarbeit alleine nicht mehr zu leisten ist, können Sie sich durch eine Hauswirtschaftshilfe beim Putzen oder bei der Wäscheversorgung unterstützen lassen. In Absprache mit Ihnen kann eine solche Hilfe auch kleinere Besorgungen erledigen. Hierfür gibt es Agenturen, die entsprechende Kräfte vermitteln. Sie können auch selbst solche Hilfe beauftragen, müssen dann aber dieses Beschäftigungsverhältnis bei der Bundesknappschaft anmelden und Sozialversicherungsabgaben sowie Steuern zahlen. Für schwierige Arbeiten im Garten oder kleinere Reparaturarbeiten im Haus werden Hausmeisterdienste angeboten, die im Winter auch den Schnee räumen.

7.2.4 Nicht alleine unterwegs:

Fahr-, Begleit- und Besuchsdienste

Wer einmal versucht hat, mit Krücken in einen vollen Bus zu steigen, hat bereits eine ungefähre Vorstellung davon, wie schwierig es sein kann, im hohen Alter, bei Krankheit oder eingeschränkter Beweglichkeit zum Arzt zu kommen oder einen Termin wahrzunehmen. Ganz zu schweigen von Freizeit- und Kulturveranstaltungen, auf die man nicht verzichten

möchte. Nicht immer stehen dann Angehörige, Freundinnen und Freunde oder Nachbarinnen und Nachbarn mit einem PKW zur Verfügung. Und das öffentliche Verkehrsnetz ist – etwa in ländlichen Regionen – auch nicht überall dicht genug. Taxiunternehmen oder andere Fahrdienstunternehmen bieten für all diese Fälle Fahr- und Begleitedienste an. In manchen Städten gibt es ehrenamtlich organisierte Dienste („Bürgerbusse“), aber auch geschäftliche Besuchs- und Begleitedienste, die gegen Entgelt zum Beispiel auch Unterstützung bei Behördenangelegenheiten leisten. Weitere Informationen können Sie bei Ihrer Kommune, beim Nahverkehrsunternehmen oder auch bei ehrenamtlichen Organisationen, etwa Seniorenbüros, erhalten.

7.3 Hilfe bei gesundheitlicher Einschränkung – So bleiben Sie sicher und betreut mit pflegerischer Hilfe

Auch bei gesundheitlichen Einschränkungen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, in der eigenen Wohnung versorgt und betreut zu werden.

7.3.1 Tages- und Kurzzeitpflege

Wenn Sie nach einem Krankenhausaufenthalt besondere Betreuung benötigen oder pflegebedürftig sind, allein leben und sich einsam fühlen, können Sie sich an eine Tagespflegeeinrichtung wenden. Sie verbringen dort einen Teil des Tages und werden danach wieder nach Hause gebracht. Neben der Pflege im engeren Sinne erhalten Sie dort Ihre Mahlzeiten und können an Freizeitangeboten teilnehmen.

Sie benötigen für einige Tage oder Wochen eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung, zum Beispiel weil Ihre Angehörigen im Urlaub sind? Nutzen Sie die Angebote einer Kurzzeitpflege. Für maximal vier Wochen können Sie in eine Pflegeeinrichtung ziehen und erhalten dort die erforderliche Versorgung. Danach kehren Sie in Ihre vertraute Häuslichkeit zurück.

Tipp: Sowohl die Kosten für die Tagespflege als auch die Kosten für die Kurzzeitpflege übernimmt die Pflegekasse bei Vorliegen der Voraussetzungen anteilig. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Pflegekasse vor Ort.

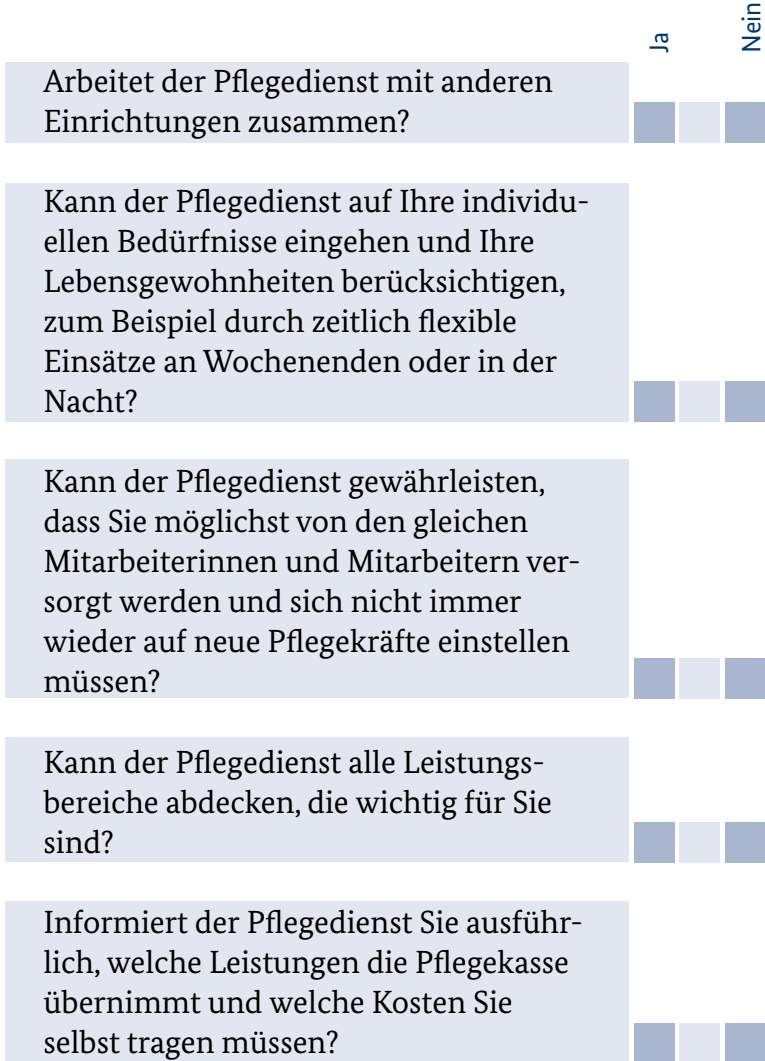
7.3.2 Regelmäßige Pflege und Betreuung

Nicht immer, nicht jederzeit und nicht allen Pflegebedürftigen können die Angehörigen unter die Arme greifen. Die familiäre Pflege zu ergänzen und Pflege zu Hause zu organisieren, ist das Arbeitsfeld ambulanter Pflegedienste. Sie erbringen Leistungen der Grundpflege (Körperpflege, Ernährung, Mobilisierung) und der medizinischen Behandlungspflege (ärztlich verordnete Pflege aufgrund einer Erkrankung). Darüber hinaus unterstützen die Dienste häufig auch im hauswirtschaftlichen Bereich (Essen auf Rädern, Hausnotruf etc.) und beraten bei allen Fragen rund um die häusliche Pflege. Pflegedienstleistungen werden von gemeinnützigen Organisationen (z. B. den Wohlfahrtsverbänden), aber auch von gewerblichen Anbietern erbracht.

Um den richtigen Pflegedienst zu finden, können Ihnen folgende Fragen hilfreich sein. Sie sollten die meisten Fragen mit Ja beantworten können.

Checkliste „Wie finde ich den richtigen Pflegedienst?“

	Ja		Nein
Hat der Pflegedienst einen Versorgungs- und Vergütungsvertrag mit der Pflegekasse, um die Dienstleistungen direkt abrechnen zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat der Pflegedienst mehr Fachkräfte als Hilfspersonal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitet der Pflegedienst nach einem Pflegekonzept?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Standort des Pflegedienstes in der Nähe Ihrer Wohnumgebung, damit kurze Anfahrtswege sichergestellt sind?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird ein individueller Pflegeplan erstellt und mit Ihnen oder Ihren Angehörigen besprochen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Werden die Pflegeleistungen ausführlich dokumentiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





TALIK DE RECHTEREN EN
DANS L'ENSEMBLE DE
Kantoor 5
100 II
500 1500 5000
100 500 1000 5000

VIII.

Finanzierung

Welche finanzielle Unterstützung Sie erhalten können, hängt von Ihrer persönlichen Situation ab. Die Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema Finanzierung der Wohnsituation im Alter haben wir für Sie zusammengestellt.

8.1 Wo kann ich finanzielle Förderung für den altersgerechten Umbau meiner Wohnung erhalten?

Bevor Sie Wohnungsanpassungsmaßnahmen in Auftrag geben, sollten Sie prüfen, wo Sie möglicherweise Finanzmittel beantragen können. Zinsgünstige Darlehen und Zuschüsse zur Wohnungsanpassung ver­ gibt beispielsweise die KfW-Förderbank.

Tipp: Weitere Informationen zu den Förderprogrammen der KfW finden Sie im Internet unter www.kfw-foerderbank.de. Über weitere Fördermöglichkeiten im Bereich Bauen und Wohnen informieren folgende Internetportale: www.baufoerderer.de, www.foerderdatenbank.de.

Falls Sie in einer Mietwohnung bauliche Veränderungen vornehmen möchten, müssen Sie vorher dazu Ihre Vermieterin oder Ihren Vermieter ansprechen und eine Zusage einholen!

Wenn Sie laut Mietvertrag verpflichtet sind, beim Auszug den ursprünglichen Zustand auf eigene Kosten wiederherzustellen, sollten Sie schriftlich vereinbaren, dass auf einen Rückbau verzichtet wird.



8.2 Welche Kosten für Umbau oder Pflegehilfsmittel übernimmt die Kranken- oder Pflegekasse?

In manchen Situationen übernehmen die Kranken- oder Pflegekassen die Kosten für den altersgerechten Umbau oder bestimmte Pflegehilfsmittel:

- | Die Kosten für beispielsweise einen Badewannenlift, ein Pflegebett oder Hygieneartikel übernimmt die Krankenkasse, wenn sie ärztlich verordnet wurden.
- | Wenn Sie nach dem Pflegeversicherungsgesetz als pflegebedürftig eingestuft sind, können unter bestimmten Voraussetzungen technische Hilfsmittel wie Gehhilfen, ein Pflegebett oder ein Hausnotruf, aber auch bauliche Maßnahmen von der Pflegekasse finanziert werden. Zuschüsse sind ebenso für die Anpassung von Mobiliar und sogar für den Umzug in eine geeignete Wohnung möglich.

Tipp: Das Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherungen listet alle Produkte auf, deren Kostenübernahme durch die Versicherungen möglich ist. Zu finden im Internet unter www.gkv-spitzenverband.de.

- | Bis zu 4.000 Euro kann die Pflegekasse als Zuschuss für Wohnungsanpassungsmaßnahmen gewähren, die die häusliche Pflege erleichtern oder ermöglichen. Bei der Bemessung des Zuschusses wird ein Eigenanteil erhoben, der sich nach dem Einkommen der Pflegebedürftigen richtet. Der Zuschuss

muss vor Beginn der Maßnahme mit einem Kostenvoranschlag bei der Pflegekasse beantragt werden. Am besten setzen Sie sich frühzeitig mit der Pflegekasse in Verbindung, um auszuloten, ob eine solche Fördermöglichkeit in Ihrem Fall besteht.

Wenn Sie sozialhilfeberechtigt sind, können Sie unter bestimmten Voraussetzungen vom Sozialamt finanzielle Hilfen für Anpassungsmaßnahmen bekommen. Diese Leistungen bekommen Sie jedoch nur, wenn keine anderen Kostenträger infrage kommen.

Tipp: Nähere Informationen erhalten Sie beim Bundesministerium für Gesundheit unter Telefon 030/340 60 66 02 oder im Internet unter www.bmg.bund.de.

8.3 Werden die Kosten für einen Pflegedienst übernommen?

Die Kosten für die Leistungen eines Pflegedienstes werden zum Teil über die Pflegekasse finanziert, wenn Sie nach dem Pflegeversicherungsgesetz als pflegebedürftig eingestuft sind. Um einen Pflegebedarf festzustellen, ist ein Antrag an Ihre Krankenkasse bzw. Pflegekasse erforderlich. Diese beauftragt den Medizinischen Dienst der Krankenkasse (MDK) mit der Begutachtung der Pflegebedürftigkeit.

Auf der Grundlage dieses Gesprächs und einer Prüfung bei Ihnen zu Hause wird die für Ihre Situation angemessene Pflegestufe festgestellt.

Je nach Pflegestufe können unterschiedliche Leistungsansprüche geltend gemacht werden. Im häuslich-ambulanten Bereich gewährt die Pflegekasse pro Monat folgende Pflegesachleistungen (Stand: Pflege-stärkungsgesetz I, Januar 2015):

- ▮ Pflegestufe 1 (erhebliche Pflegebedürftigkeit):
bis zu 468 €
- ▮ Pflegestufe 2 (schwere Pflegebedürftigkeit):
bis zu 1.144 €
- ▮ Pflegestufe 3 (schwerste Pflegebedürftigkeit):
bis zu 1.612 €

Für Menschen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz, vor allem mit einer Demenzerkrankung, gibt es seit 2013 besondere bzw. erhöhte Leistungen.



Ohne Einstufung in eine Pflegestufe (sogenannte Pflegestufe 0) können sie Pflegesachleistungen von 231 Euro monatlich erhalten, bei Einstufung in Pflegestufe I oder II erhöhen sich die oben genannten Beträge auf 689 Euro (Pflegestufe I) bzw. 1.298 Euro (Pflegestufe II) pro Monat. Zusätzlich können Aufwendungen für Betreuungs- und Entlastungsleistungen bis zu einer Höhe von 104 Euro oder 208 Euro (für Personen mit in erhöhtem Maße eingeschränkter Alltagskompetenz) erstattet werden.

Pflegebedürftige können statt der Sachleistungen Pflegegeld in Anspruch nehmen oder sich für eine Kombination von Pflegegeld und Sachleistungen entscheiden. Über die Verwendung des Pflegegeldes können Pflegebedürftige grundsätzlich frei verfügen und es regelmäßig an die sie versorgenden und betreuenden Personen als Anerkennung weitergeben. Die Höhe des Pflegegeldes ist ebenfalls gestaffelt und liegt je nach Pflegestufe zwischen 244 Euro und 728 Euro im Monat. Auch hier gibt es besondere bzw. höhere Leistungen für Personen mit erheblich eingeschränkter Alltagskompetenz.

Der Entwurf des Zweiten Pflegestärkungsgesetzes sieht grundlegende Veränderungen und Verbesserungen im Pflegesystem vor. In Zukunft sollen bei der Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit körperliche, geistige und psychische Einschränkungen gleichermaßen erfasst und in die Einstufung einbezogen werden. Das bisherige System der drei Pflegestufen und der zusätzlichen Feststellung von erheblich eingeschränkter Alltagskompe-

tenz (insbesondere Demenz) soll dann durch fünf Pflegegrade ersetzt werden, die einheitlich für alle Pflegebedürftigen gelten. Das Gesetz soll Anfang 2016 in Kraft treten; das neue Begutachtungsverfahren und die Umstellung der Leistungsbeträge der Pflegeversicherung sollen zum 1. Januar 2017 wirksam werden.

Tipp: Weitere Informationen erhalten Sie beim Bundesministerium für Gesundheit unter Telefon 030 / 340 60 66 02 oder im Internet unter www.bmg.bund.de.

Die Leistungen der Pflegeversicherung sind grundsätzlich als „Teilkaskoversicherung“ angelegt: Die Kosten, die nicht durch die Pflegeversicherung abgedeckt werden können, müssen als „Selbstbeteiligung“ von den pflegebedürftigen Menschen selbst getragen werden. Wenn auch dies in der Summe nicht ausreicht, um die notwendigen Pflegeleistungen zu finanzieren, kann unter bestimmten Voraussetzungen Unterstützung beim örtlichen Sozialamt beantragt werden.



IX.

Weiterführende Informationen

9.1 Broschüren des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Alle Broschüren des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finden Sie im Internet unter **www.bmfsfj.de** und dort unter „**Publikationen**“ zum kostenlosen Download.

Alternativ können Sie diese auch per Post, telefonisch oder per E-Mail bestellen unter:

Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend, 11018 Berlin

info@bmfsfj-service.bund.de

Servicetelefon: 030 / 201 791 30,

Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 18.00 Uhr

Ausgewählte Broschüren des BMFSFJ zum
Thema „Wohnen“:

- I „Wohnen für (Mehr) Generationen.
Gemeinschaft stärken – Quartier beleben“

- I „Charta der Rechte hilfe- und
pflegebedürftiger Menschen“

- | „Auf der Suche nach der passenden Wohn- und Betreuungsform. Ein Wegweiser für ältere Menschen“
- | „Ihre Rechte als Heimbewohnerin und Heimbewohner“
- | „Der Heimbeirat. Ein Informationsblatt über die Mitwirkung der Bewohnerinnen und Bewohner in Angelegenheiten des Heimbetriebs“
- | „Selbstorganisation älterer Menschen: Beispiele guter Praxis“

Zahlreiche Informationen und Checklisten in der vorliegenden Broschüre gehen auf eine Veröffentlichung zurück, die in Zusammenarbeit mit dem Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) erstellt wurde:

„Leben und Wohnen für alle Lebensalter. Bedarfsgerecht, barrierefrei, selbstbestimmt. Praxisbeispiele und Handlungsempfehlungen“

9.2 Literatur

Hier finden Sie weiterführende Literaturempfehlungen zu verschiedenen Themen im Bereich Wohnen im Alter:

Wohnen im Alter

- l „Wie wohne ich im Alter? Broschüre für Menschen, die sich über die Möglichkeiten des Wohnens im Alter informieren möchten“
Landratsamt Bodenseekreis
Albrechtstr. 75, 88045 Friedrichshafen
www.bodenseekreis.de

Hilfreiche Technik/altersgerechtes (Um-)Bauen

- l „Leben und Wohnen in der älter werdenden Gesellschaft. Barrierefrei, Komfortabel, Generationengerecht. Informationen zu Technik, Organisation, Finanzierung“
Handwerkskammer Mannheim
Rhein-Neckar-Odenwald
Straße B1, 1-2, 68159 Mannheim
www.hwk-mannheim.de

- l „Altersgerecht Umbauen. Passgenaue Bausteine für Ihr Zuhause – Erläuterungen und Praxisbeispiele zum Förderprogramm“
Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit
11055 Berlin
www.bmub.bund.de

- l „AAL in der alternden Gesellschaft. Anforderungen, Akzeptanz und Perspektiven.“
Berlin/Offenburg | 2010 | VDE Verlag GmbH
Sibylle Meyer / Heidrun Mollenkopf
Bismarckstr. 33, 10625 Berlin
www.vde-verlag.de

Spezielle Wohnformen

- I „Praxisleitfaden für die Qualitätssicherung in ambulant betreuten Wohngemeinschaften“

*Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und
Soziales, Familie und Integration
Winzerstr. 9, 80797 München
www.stmas.bayern.de*

- I „Ambulant betreute Wohngruppen – Arbeitshilfe für Initiatoren – Leben und Wohnen im Alter“

*Bertelsmann Stiftung
Carl-Bertelsmann-Str. 256, 33311 Gütersloh
www.bertelsmann-stiftung.de*

- I „Ambulant betreute Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz. Ein Leitfaden für Angehörige“

*Hamburg | 2007
Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg
www.alzheimer-hamburg.de*

- I „Das richtige Pflege- und Seniorenheim“

*Bundesarbeitsgemeinschaft der
Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.
Bonngasse 10, 53111 Bonn
Tel.: 0228/24 99 93-0
www.bagso.de*

I „Rechtsformen für Wohnprojekte.“

Stiftung trias (Hrsg.)

Gemeinnützige Stiftung für Boden,

Ökologie und Wohnen

Martin-Luther-Str. 1, 45525 Hattingen

www.stiftung-trias.de

Soziale Dienstleistungen und Nachbarschaftshilfe

I „Praxis-Leitfaden zur Selbstorganisation

und Partizipation im Wohnungsbau

für Wohnprojekte, Hausgemeinschaften,

Baugemeinschaften, Trägerschaften,

Nachbarschaften“

Urbanes Wohnen e.V München

Nikolaiplatz 1b, 80802 München

www.urbanes-wohnen.de

I „Zukunft Quartier – Lebensräume zum Älterwer-

den: 5 Themenhefte im Rahmen des Netzwerks

SONG – Soziales neu gestalten“

Bertelsmann Stiftung

Carl-Bertelsmann-Str. 256, 33311 Gütersloh

www.bertelsmann-stiftung.de

Handwerk

- l „Marktchancen für Handwerksunternehmen in der älter werdenden Gesellschaft – Ein Leitfaden für Handwerksunternehmen zum Umgang mit dem demografischen Wandel“

Handwerkskammer Mannheim

Rhein-Neckar-Odenwald

Straße B1, 1–2, 68159 Mannheim

www.handwerk-wohnen.de

- l „Barrierefreiheit als Prinzip – Strategien für ein persönliches, betriebliches, bauliches, organisatorisches und finanzielles Barriere-management zum Umgang mit dem demografischen Wandel und zur Inklusion“

Handwerkskammer Mannheim

Rhein-Neckar-Odenwald

Straße B1, 1–2, 68159 Mannheim

www.handwerk-wohnen.de

- l „Leitfaden barrierefreier Wohnungsbau. Von der Theorie zur Praxis.“

R. König (Hrsg.)

2005 | Fraunhofer IRB Verlag

Nobelstr. 12, 70569 Stuttgart

www.irb.fraunhofer.de

Tipp: Weitere Literaturhinweise finden Sie im Bereich „Publikationen“ unter www.serviceportal-zuhause-im-alter.de.

X.

Nützliche Kontakte

Folgende Kontakte zu Einrichtungen und Institutionen können für Ihre weitere Planung für das Wohnen im Alter hilfreich sein:

Wohnberatung

Bei der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e.V. erhalten Sie Auskunft über die Wohnberatungsstellen in Ihrer Nähe.

Mühlenstraße 48, 13187 Berlin

Telefon: 030/47 47 47 00

www.bag-wohnungsanpassung.de

Die Online-Wohnberatung des Vereins Barrierefrei Leben e.V. bietet Informationen zu unterstützender Technik zu Hause und berät Sie kostenlos per E-Mail.

www.online-wohn-beratung.de

Die Mobile Wohnberatung ist ein ehrenamtlicher Service von Handwerksunternehmen, Architekten und Wohnberaterinnen und Wohnberatern zur Anpassung von Wohnumgebungen.

Handwerkskammer Mannheim

Postfach 120 754, 68058 Mannheim

www.mobile-wohnberatung.de

Qualifizierte Handwerksbetriebe

Eine Adressenliste von zertifizierten Handwerksunternehmen für den altersgerechten Aus- und Umbau finden Sie bei der

DIN CERTCO Gesellschaft für
Konformitätsbewertung
Alboinstr. 56, 12103 Berlin
www.dincertco.de

oder im Internetangebot der GGT Gesellschaft für
Gerontotechnik unter der Rubrik „Für Konsumenten“
www.gerontotechnik.de

sowie am besonderen Beispiel von Rheinland-Pfalz
unter
www.barrierefrei-bauen.de

Finanzielle Förderung bei der Wohnungsanpassung

Informationen zu zinsgünstigen Darlehen und
Zuschüssen im Rahmen des Programms „Alters-
gerecht umbauen“ bietet die KfW:

www.kfw.de

Über die verschiedenen Fördermöglichkeiten
im Bereich des Wohnens und Bauens informieren
zudem folgende Internetportale:

www.baufoerderer.de

www.foerderdatenbank.de

Wohn- und Betreuungsformen

Eine Orientierungshilfe bei der Suche nach Senioren-Pflegeheimen in ganz Deutschland bietet Heimverzeichnis gGmbH – Gesellschaft zur Förderung der Lebensqualität im Alter und bei Behinderung
Vorgebirgsstr. 1, 53913 Swisttal
www.heimverzeichnis.de

Informationen zum Thema „Betreutes Wohnen“ finden Sie bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.
Bonngasse 10, 53111 Bonn
www.bagso.de/wohnen/betreutes-wohnen.html

Über die Kriterien und Anforderungen der Qualität von Pflegediensten und Pflegeheimen können Sie sich beim GKV-Spitzenverband der Kranken- und Pflegekassen informieren.
Rheinhardtstr. 28, 10117 Berlin
www.pflegenoten.de

Informationen zum Gemeinschaftlichen Wohnen und zum Programm „Gemeinschaftlich wohnen, selbstbestimmt leben“ erhalten Sie beim Forum Gemeinschaftliches Wohnen e.V.
*Bundesvereinigung,
Hildesheimer Str. 15, 30169 Hannover*
www.fgw-ev.de

Informationen zu ambulant betreuten Wohngemeinschaften erhalten Sie unter
www.wg-qualitaet.de

Sonstige Adressen und Links zum Thema Wohnen und Pflege

Der GKV-Spitzenverband listet im Hilfsmittelverzeichnis alle Produkte auf, deren Kostenübernahme durch die Versicherung möglich ist.

Rheinhardtstr. 28, 10117 Berlin

www.gkv-spitzenverband.de

Informationen über die Einstufung pflegebedürftiger Menschen in die verschiedenen Pflegestufen erhalten Sie beim Bundesministerium für Gesundheit.

Rochusstraße 1, 53123 Bonn

www.bmg.bund.de

Über maßgebliche DIN-Vorschriften, etwa wie DIN 18 040 zum barrierefreien Bauen oder DIN 77 800 „Betreutes Wohnen für ältere Menschen“ informiert der Internetdienst

www.nullbarriere.de

Informationen über Entwicklungen und Projekte im Bereich Ambient Assisted Living (AAL, Alltagsunterstützung durch Technik) aus der Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung finden Sie unter

www.innovationspartnerschaft.de

Informationen zu allen Themen des Wohnens im Alter hält das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA) bereit.

An der Pauluskirche 3, 50677 Köln

www.kda.de

Hilfe im Alltag

Informieren Sie sich bei Ihrer Kommune (Sozialamt, Amt für Altenhilfe, Amt für bürgerschaftliche Dienste etc.), den Einrichtungen der Wohlfahrtsverbände (www.bagfw.de) oder einer anderen Beratungsstelle sowie den regionalen Pflegestützpunkten (Kontaktadressen über die Sozialministerien der Bundesländer).

Zahlreiche weitere gute Informationen bieten die Verbraucherzentralen im Internet an. Zu den kostenpflichtigen, aber empfehlenswerten Angeboten gehören die Ratgeber „Pflegefall – was tun?“ und „Ambulante Pflegedienste“. Bundesverband der Verbraucherzentralen und Verbraucherverbände – Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.

Markgrafenstraße 66, 10969 Berlin

Telefonbestellung Broschüren: 030/25800-0

www.vzbv.de

Eine Liste der Freiwilligenagenturen erhalten Sie bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen e.V.

Potsdamer Str. 99, 10785 Berlin

www.bagfa.de

Pflege

Informationen zu allen Fragen rund um die Pflege älterer Menschen bietet das Serviceportal „Wege zur Pflege“ des Bundesfamilienministeriums:

www.wege-zur-pflege.de

Das Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministeriums beantwortet Ihre Fragen zur Pflegeversicherung.

Tel.: 030 / 340 60 66 - 02

www.bmg.bund.de

Hausnotruf

Informationen über Anbieter, Preise und Funktionsweise von Notrufsicherungen sind erhältlich bei:

Initiative Hausnotruf

c/o Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Lützowstraße 94

10785 Berlin

www.initiative-hausnotruf.de

Ehrenamtliche Hilfe

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.

Bonngasse 10

53111 Bonn

www.bagso.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V.

Bonngasse 10

53111 Bonn

www.seniorenbueros.org

Wegweiser Bürgergesellschaft

Stiftung MITARBEIT

Ellerstr. 67

53119 Bonn

www.buergergesellschaft.de

Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung
Bugginger Straße 38
79114 Freiburg
www.zze-freiburg.de

Programm „Mehrgenerationenhäuser“
www.mehrgenerationenhaeuser.de
Service-Hotline: 0221 / 3673 - 4045

Organisierte Nachbarschaftshilfe
Netzwerk Nachbarschaft
c/o AMG Hamburg
Goernestraße 30
20249 Hamburg
www.netzwerk-nachbarschaft.net

Anlaufstellen für ältere Menschen
Informationen zum Programm „Anlaufstellen für
ältere Menschen“ erhalten Sie bei der Programm-
geschäftsstelle
c/o Deutscher Verband für Wohnungswesen,
Städtebau und Raumordnung e.V.

Littenstr. 10, 10179 Berlin
www.deutscher-verband.org

Bildnachweis

Titel: Yuri Arcurs/shutterstock.com

S. 8: Bundesregierung/Denzel

S. 36: Lisa F. Young/fotolia.com

S. 43: Goodluz/shutterstock.com

S. 56–68: Die jeweiligen Einrichtungen

S. 80: razorconcept/fotolia.com

S. 82: Squaredpixels/istockphoto.com

S. 85: Alexander Raths/istockphoto.com

S. 88: Konstantin Sutyagin/shutterstock.com

Alle weiteren Bilder: Birgit Betzelt

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung;
sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Herausgeber:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend
Referat Öffentlichkeitsarbeit
11018 Berlin
www.bmfsfj.de



Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09
18132 Rostock
Tel.: 030 182722721
Fax: 030 18102722721
Gebärdentelefon: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
www.bmfsfj.de

Für weitere Fragen nutzen Sie unser
Servicetelefon: 030 20179130
Montag–Donnerstag 9–18 Uhr
Fax: 030 18555-4400
E-Mail: info@bmfsfj-service.bund.de

Einheitliche Behördennummer: 115*
Zugang zum 115-Gebärdentelefon: 115@gebaerdentelefon.d115.de

Artikelnummer: 3BR53

Stand: Oktober 2015, 7. Auflage

Gestaltung: neues handeln GmbH, Berlin

Bildnachweis Frau Schwesig: Bundesregierung/Denzel

Druck: Zarbock GmbH & Co. KG, Frankfurt am Main

* Für allgemeine Fragen an alle Ämter und Behörden steht Ihnen auch die einheitliche
Behördenrufnummer 115 von Montag bis Freitag zwischen 8.00 und 18.00 Uhr zur Verfügung.
Diese erreichen Sie zurzeit in ausgesuchten Modellregionen wie Berlin, Hamburg, Hessen,
Nordrhein-Westfalen u. a.. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.115.de.