



WOHNBERATUNG
Jena

EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN

- selbstständig und sicher
- ohne Barrieren
- Ideen und Informationen
- Umsetzung und Finanzierung



ALTER & TECHNIK
Jena



SENIORENBÜRO
Jena



PFLEGESTÜTZPUNKT
Jena

■ JENA LICHTSTADT.



BARRIEREFREI WOHNEN ZU HAUSE

Wir beraten Sie gern zu Hause oder in unserem Jenaer Sanitätsfachgeschäft – unverbindlich und kostenfrei.

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin unter der Telefonnummer (0 36 41) 47 33 76.

Natürlich sind wir auch in unserem Jenaer Sanitätsfachgeschäft für Sie da.

Wir freuen uns auf Sie!

Anika Plume

Abteilungsleiterin Sanitätsfachgeschäfte Apolda und Jena

Für Ihre Mobilität und Gesundheit

Jüttner Orthopädie KG

Filiale Jena

Salvador-Allende-Platz 27

07747 Jena

Tel. (0 36 41) 47 33 76

jena@juettner.de

www.juettner.de



JÜTTNER

Leben in Bewegung

- Orthopädietechnik
- Orthopädienschuhtechnik
- Sanitätsfachgeschäfte
- Kinderrehabilitation
- Rehattechnik
- Homecare

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

die Stadt Jena verzeichnet eine stetig steigende Bewohnerzahl ab 60 Jahre. Seit Jahren fördert die Stadt daher eine flächendeckende bedarfsorientierte Altenarbeit, um ihren Bürgerinnen und Bürgern ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. In den bereits bestehenden Beratungs- und Begegnungsstrukturen beraten haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende individuell.

Mit der Wohnberatung und dem Baustein „Alter und Technik“ ist eine Anlaufstelle für eine bedarfsgerechte, neutrale Beratung zur Vorbereitung des gesamten Wohnumfeldes für das Alter geschaffen. Auch bei Pflegebedürftigkeit oder für Menschen mit Behinderungen, erfolgen reaktiv oder präventiv Beratungen durch Hausbesuche. Die Dienstleistungen umfassen neben Informationen über Finanzierungen, die Auswahl von Anbietern, Handwerkern und Dienstleistern bis hin zur fachlichen Beratung und Begleitung von Umbau- und Ausbaumaßnahmen auch die allgemeine Beratung zu Wohnformen.

Ziel ist die Anpassung der Wohnverhältnisse gemeinsam zu besprechen. Eine Umgestaltung kann Pflege im eigenen Wohnumfeld oft erst ermöglichen und erleichtern. Unfälle, besonders Stürze und die oftmals folgende Pflegebedürftigkeit werden vermieden. Durch technische Hilfsmittel kann ein Hilfe- oder Pflegebedarf reduziert werden.

Ratsuchende und deren Angehörige erhalten somit eine umfassende Begleitung, wobei ihre Lebens- und Wohnbedingungen berücksichtigt werden. Denn deren persönliche Bedürfnisse spielen eine entscheidende Rolle, um selbstbestimmt zu leben.



Mit der vorliegenden Broschüre geben wir Ihnen einen Überblick über realisierbare Maßnahmen. Sie zeigt Chancen und Möglichkeiten für das Wohnen zu Hause auf und enthält wertvolle Informationen zu den Themen Barrierefreiheit, Gestaltung und Sicherheit im häuslichen Umfeld. Ob für Eltern, Verwandte oder Sie selbst – der Zeitpunkt zur Vorbereitung auf das Alter ist nie zu früh.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen viel Freude und hoffe, Sie finden Anregungen für Ihr eigenes Umfeld. Fragen Sie nach und lassen Sie sich kostenfrei beraten.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink that reads "F. Wächter".

Franziska Wächter
Altenhilfeplanerin der Stadt Jena

Ihr regionaler Treppenliftpartner

Schuster Liftsysteme

Ihr Treppenliftspezialist e.K.

Beratung - Verkauf - Montage - Service



Ich komme gern zu Ihnen nach Hause und erstelle Ihnen ein individuelles Angebot.

Ich berate Sie umfassend zu den Möglichkeiten und beantworte Ihre Fragen.

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin.

Die Beratung ist für Sie kostenfrei und unverbindlich.



Christian Kraemer
Brückenstraße 4 - 07768 Kahla
kraemer@schuster-liftsysteme.de
www.schuster-liftsysteme.de

Tel. 03 64 24 / 71 49 15



- » Orthopädietechnik
- » Sanitätsfachhandel
- » Orthopädieschuhtechnik
- » Reha-technik/Kinder-Reha
- » Home-Care-Service
- » Medizintechnik

Individuelle Wohnumfeldberatung –
kostenfrei und direkt bei Ihnen vor Ort



Wir sind für Sie da!

Sanitätshaus-Filiale in 07743 Jena, Saalbahnhofstraße 9
Telefon: 03641 384198

Mo, Di, Do: 9.00 – 13.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Mi, Fr: 9.00 – 14.00 Uhr

Alippi GmbH Leipziger Str. 160, 08058 Zwickau, Tel.: 0375 88303-0

www.alippi.de



INHALTSVERZEICHNIS



© Seventyfour/AdobeStock

Grußwort	1
Die Wohnberatung stellt sich vor	4
Begriffe kurz erklärt	7
Rundgang durch die Räume	8
Eingang, Treppenhaus und Flur	8
Küche	10
Barrierefreie Musterküche	11
Bad, WC	12
Wohnzimmer	14
Schlafzimmer	15
Balkon, Garten	17
Welche Unterstützungsangebote kann ich im Alltag nutzen?	20
Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“	21
Alternative Wohnformen	25
Die Kunst, den Alltag allein zu meistern	26
Nützliche Hilfsmittel/technische Alltagshilfen	26
Hausnotruf	26
Alter und Technik	27
Was ist Ambient Assisted Living?	28
Technische Hilfen im Alter	28
Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	29
Barrierefreies Bauen und Umbauen	33

Flipping-Book

Ihre Broschüre als Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



Wohnraumbörse für rollstuhlgerechte Wohnungen	34
Wohnungsanpassung bei Demenz	34
Sicherung von Haus und Wohnung	37
Wohnungsanpassung bei Sehstörungen	39
Sturzunfälle sind vermeidbar	40
Weitere Beratungsangebote	41
Internetseiten und weitere Kontaktstellen	43
Inserentenverzeichnis / Impressum	44

DIE WOHNBERATUNG STELLT SICH VOR



„Smarte Stube“ im Pflegestützpunkt © Steffen Walther

Unser Beratungsangebot, finanziert über die Stadt Jena, richtet sich in erster Linie an ältere Menschen, an Menschen mit Hilfe- und Pflegebedarf und ihre Angehörigen, steht aber allen Interessierten offen. **Wir beraten Sie kostenfrei zum altersgerechten Wohnen an zwei Standorten in Jena.** Ein Ziel der Beratung ist, das selbstständige und selbstbestimmte Wohnen in der eigenen Wohnung und gewohnten Umgebung, z. B. dem Stadtteil, so lange wie möglich zu unterstützen. Mit dem Lebenslauf verändern sich auch die Wohnbedürfnisse und Anforderungen an die Wohnung. Wohnen sollte einfach, sicher und bequem gestaltet sein.

Wir machen Gestaltungsvorschläge zur Wohnungsanpassung oder einem Umbau, helfen bei der Auswahl von Hilfsmitteln und geben Auskunft zu Finanzierungsmöglichkeiten. Da finanzielle Zuschüsse von unterschiedlichen Zugangsvoraussetzungen abhängig sind und Förderprogramme sich ändern können, sollten Sie sich persönlich für Ihre individuelle Situation beraten lassen. Ist doch ein Umzug notwendig, beraten wir Sie auch zu alternativen Wohnangeboten.

Beratungsschwerpunkte:

- Altersgerechtes Wohnen, Anpassung der Wohnung oder des Hauses an geänderte Bedürfnisse bei Krankheit und Behinderung oder in Vorbereitung auf das Alter
- Begleitung von Wohnungsanpassungsmaßnahmen
- Beratung zur Finanzierung von Umbaumaßnahmen
- Beratung zum barrierefreien Bauen
- Hilfsmittelberatung, neue technische Alltagshilfen
- Beratung zu ambulanten Diensten und Unterstützungsmöglichkeiten, u. a. Anbietern von Pflegeleistungen, ehrenamtlichen Besuchsdiensten, Hauswirtschaft, Fahrdiensten, Essen auf Rädern
- Welche Wohnangebote gibt es entsprechend Ihren Bedürfnissen – Aufzeigen von alternativen Wohnformen für Senioren, auch Service-Wohnen, Betreutes Wohnen,

Pflegewohngruppen, Seniorenheim oder barrierefreier Wohnraum ohne Serviceangebot

- Beratung zur Organisation eines Umzuges
- Informationen zu weiteren Beratungsangeboten und Netzwerkpartnern

Gern beraten wir Sie im Büro oder als Hausbesuch. In der smarten Stube, dem Wartebereich des Pflegestützpunktes, können Ratsuchende modernste Smart Home Technik kennenlernen und in unserer Beratungsstelle in Lobeda-West können Sie einen Badewannenlift oder einen Duschrollstuhl ausprobieren. Er kann eine Alternative sein, wenn der Einbau einer bodengleichen Dusche nicht möglich ist. In der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, wie der Alltag durch kleine Veränderungen in der Wohnung erleichtert werden kann, es muss nicht gleich ein Umbau sein. Manchmal reicht bereits ein Badebrett oder ein Haltegriff an der Wand, um wieder in die Badewanne steigen zu können. Auf Dauer ist eine bodengleiche Dusche meist die bessere Lösung.

Als ehrenamtlicher Mitarbeiter und Architekt unterstützt Martin Kühne die Wohnberatung. Er begleitet Hausbesuche



WOHNBERATUNG
Jena



ALTER & TECHNIK
Jena

Mitglied in der



Bundesarbeitsgemeinschaft
wohnungsanpassung
www.wohnungsanpassung-bag.de



Eva-Maria Voigt (hauptamtliche Mitarbeiterin) © Steffen Walther

mit dem Schwerpunkt Wohnungsanpassung/Umbaumaßnahmen. Beim geschickten Planen von Umbaumaßnahmen können oft auch größere Bewegungsflächen realisiert werden. Bei einem Hausbesuch können wir gemeinsam nach Lösungen suchen. Ideal wäre, sich schon frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen, also schon bei einer Renovierung des Hauses oder der Wohnung an die barrierefreie Gestaltung zu denken.

Auf unserer Internetseite unter www.wohnberatung-jena.de haben wir weitere Informationen, u. a. eine Planungshilfe zum barrierefreien Umbauen und Anpassen der Wohnung, unsere Broschüre mit cleveren Alltagshelfern sowie unsere Sendereihe „Ja zum Alter“. Die sechs Folgen zu den Themen: Technische Alltagshilfen, Mobilität, Einbruchschutz, Badgestaltung, Seniorensport und „Sehen im Alter“ wurden in Zusammenarbeit mit JenaTV gedreht.

Technischer Fortschritt bietet neue Möglichkeiten. Dazu stellen wir Ihnen unser Beratungsangebot „Alter & Technik“ vor. Speziell gehen wir in dieser Broschüre auch auf die Themen „Wohnen mit Demenz und mit Sehstörungen“ ein. Nicht immer ist ein altersgerechtes Anpassen der Wohnung, aufgrund verschiedenster Gegebenheiten, möglich oder gewünscht. Ob Wohnen mit Service, Betreutes Wohnen, Pflegewohngruppen, Mehrgenerationenwohnen, Seniorenheime oder einfach eine barrierefreie Wohnung, wir geben Ihnen einen Überblick über die Angebote in Jena. In den letzten Jahren hat sich eine größere Vielfalt entwickelt und neue Wohnprojekte entstehen. Auch für die Kosten eines Umzuges kann der Zuschuss der Pflegekasse unter bestimmten Voraussetzungen bewilligt werden. Lesen Sie dazu unter dem Thema: Finanzierung und Fördermöglichkeiten.

Auf den folgenden Seiten möchten wir Sie zu einem Rundgang durch eine altersgerechte Wohnung einladen! Wir wünschen Ihnen, dass Sie interessante Anregungen und Lösungsansätze für sich, Ihre Angehörigen oder andere Interessierte entdecken.

Eva-Maria Voigt
Wohnberatung



Martin Kühne (ehrenamtlicher Mitarbeiter) © Steffen Walther

Kontaktdaten: Wohnberatung Jena

► in der Goethe Galerie
(Goethestraße 3 b, Büroaufgang B, 07743 Jena)
Dienstag und Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr
Telefon: 03641 507508

► im Stadtteilzentrum LISA
(Werner-Seelenbinder-Straße 28 a
Lobeda-West, 07743 Jena)
Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr
Telefon: 03641 394887
E-Mail: kontakt@wohnberatung-jena.de
Internet: www.wohnberatung-jena.de



Sie finden uns an zwei Standorten, beide sind barrierefrei erreichbar.

Anfahrt mit dem Pkw:

Im Stadtzentrum

Die Wohnberatung im Stadtzentrum befindet sich im Einkaufszentrum Goethe Galerie im Stadtzentrum von Jena. Falls Sie mit dem PKW anreisen, können Sie die Tiefgarage der Goethe Galerie nutzen. Von dort erreichen Sie den Pflegestützpunkt mit dem Aufzug (2. Etage) über den Büroaufgang B.

Innerhalb der Goethe Galerie finden Sie den Eingang in der Seitenpassage (Büroaufgang B). Die Mitarbeiter am Informationsstand der Goethe Galerie helfen bei Fragen gern weiter.

In Lobeda-West

Mit dem Pkw – auf der Stadtrodaer Straße nehmen Sie die Abfahrt Lobeda-West. Dann biegen Sie an der ersten Ampelkreuzung (vor dem Kaufland) links in die Domaschk-Straße ein. Am Straßenende rechts und sofort links in die Werner-Seelenbinder-Straße einbiegen.

An der Straßengabelung nach links auf den Parkplatz vor dem Stadtteilzentrum „LISA“ fahren. Mit der Straßenbahn fahren Sie bis Haltestelle Emil-Wölk-Straße (vor dem Kaufland).

MOBIL
LIFT SYSTEME

Kostenlose Beratung

bei Ihnen vor Ort, am Telefon oder per Video

4.000€
Zuschuss
bei Pflegegrad

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Treppenlifte ✓ Plattformlifte ✓ Hublifte ✓ Senkrechtlifte ✓ Homelifte ✓ Deckenlifte 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rampen ✓ Alltagshilfen ✓ Aufstehhilfen ✓ Wannenlifte ✓ Sitzwannen ✓ Elektromobile
--	--

JETZT ANRUFEN UNTER:

0800 600 66 999

*gebührenfrei

Herausragende
Produkte

Ausgezeichnete
Qualität

Erstklassiger
Service

SCAN MICH

2 Geschäfte
inkl. Liftausstellung

Äußere Lauenstr. 19 · 02625 Bautzen
Schweizer Tal 54 · 13127 Berlin

✉ anfrage@bemobil.eu
👍 www.bemobil.eu

Zuhause bleiben und online in Ihrer Apotheke bestellen!

Ginkgo

APOTHEKE

JENA

Jessica Rieschel
Inhaberin

Hermann-Pistor-Str. 33a (WIN-Center)
07745 Jena
Telefon: 03641 603 6 55
Telefax: 03641 634 95 05
E-Mail: ginkgo-apotheke@freenet.de

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 08:00 - 18:00 Uhr
Sa. 08:00 - 12:00 Uhr

Meine Apotheke

Auch Seniorenzüge – Mit unserer Erfahrung helfen wir, ein Stück Heimat an den neuen Wohnort zu tragen.

(03641) 42 64 37

Umzüge

www.umzuege-coriand.de

Coriand GmbH

Spitzweidenweg 28 a · 07743 Jena

AN DER JENAIER STAATSAICHE

GOETHE APOTHEKE

BURGAUPARK APOTHEKE

Weigelstr. 7
07743 Jena
Telefon: 03641 - 454545
Mail: hotmail@goethe-apotheke-jena.de

Keßlerstr 12
07745 Jena
Tel: 03641 - 575657
Mail: hotmail@burgaupark-apotheke.de

Wir verpacken Ihre Medikamente
in übersichtlichen Medikamentenblistern
und liefern sie gern nach Hause

Vorbestellungen sind möglich.
Bitte Rezeptfoto zusenden- auch per
Apotheken App.

BEGRIFFE KURZ ERKLÄRT:

BARRIEREFREI IST NICHT GLEICH BEHINDERTENGERECHT

Das Thema „Barrierefrei bauen und wohnen“ ist in den letzten Jahren immer mehr in das Interesse der Öffentlichkeit gerückt. Im Vordergrund steht oft der Wunsch, auch bei Krankheit und Behinderung oder im hohen Alter weiterhin selbstbestimmt und selbstständig in der eigenen Wohnung leben zu können. Dabei ist barrierefreies Wohnen nicht allein ein Thema für Senioren. Barrierefreiheit bietet Wohnkomfort und Lebensqualität für alle Altersgruppen.

Eine bereits vor Baubeginn geplante barrierefreie Gestaltung der Wohnung oder des Hauses muss nicht unbedingt teuer sein und auch nachträglich kann noch vieles verändert und verbessert werden.

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

Unter „**Barrierefreiheit**“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzbarkeit aller gestalteten Wohnbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf, dass bauliche und sonstige Anlagen sowohl für Menschen mit Beeinträchtigungen als auch für Personen mit Klein-

kindern oder für ältere Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.

Grundsätzlich ist zu beachten, dass es zwischen der **Begrifflichkeit** „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die einen Rollstuhl nutzen. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb entsprechend der individuellen Behinderung zu gestalten.

Eine barrierefreie Wohnung bietet Komfort für alle Altersgruppen und Nutzer, besonders auch bei Erkrankungen, wie z. B. Arthrose oder Rheuma sowie nach Unfällen. Barrierefreies Wohnen sollte der Standard der Zukunft sein.

Alltagshilfen erleichtern den Alltag. Die Kosten für Alltagshilfen sind aus eigenen Mitteln zu tragen.

Hilfsmittel dienen der Erleichterung der häuslichen Pflege, der Linderung von Beschwerden oder ermöglichen eine selbstständige Lebensführung.

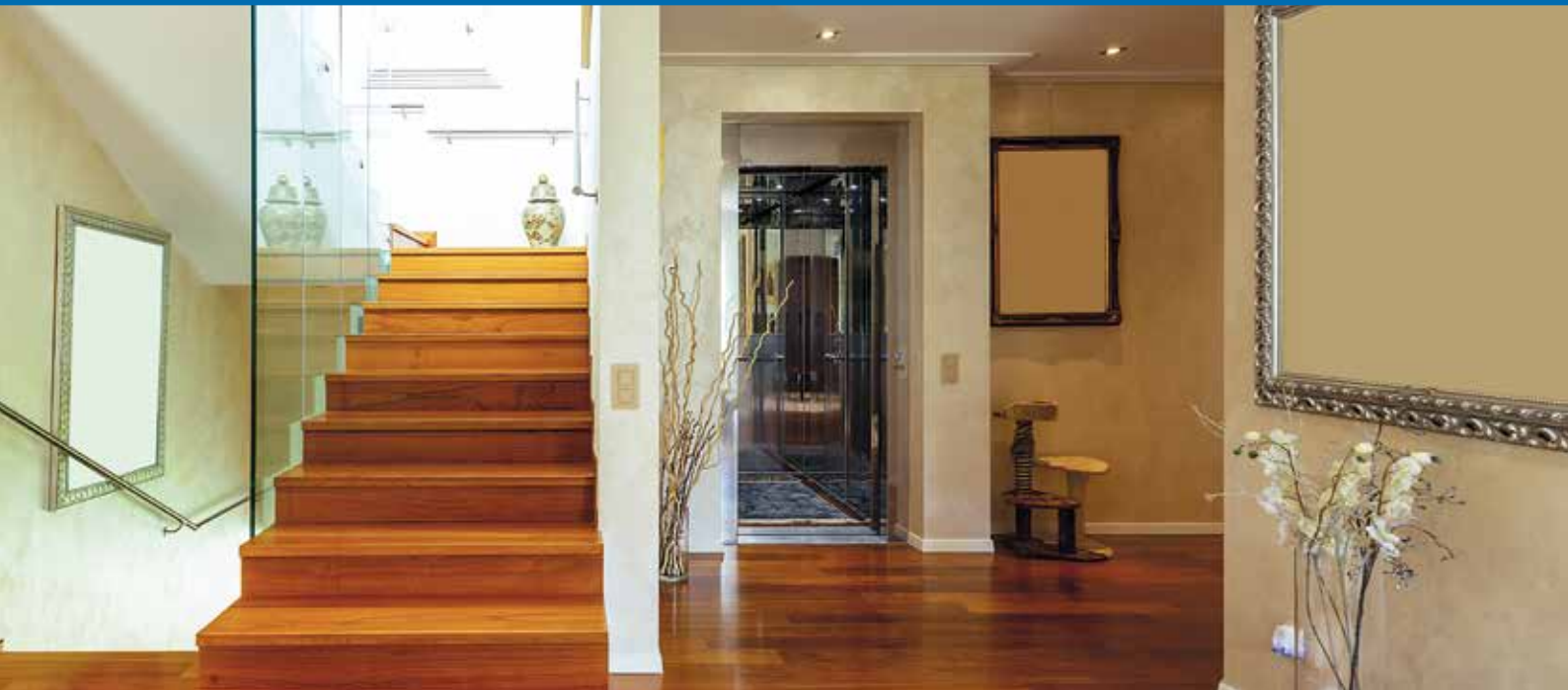
Die Kosten übernehmen die Kranken- oder Pflegekassen. Benötigt wird eine ärztliche Verordnung des Hausarztes oder des behandelnden Arztes.

Oft werden Hilfsmittel leihweise zur Verfügung gestellt.



Technische Hilfen im Präsentationsraum © Steffen Walther

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



© Alexandre Zveiger / AdobeStock

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

Eingang, Treppenhaus und Flur

- 1 Stufenlose Erreichbarkeit des Hauses/der Wohnung.
- 2 Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Watterschutz und verringert die Rutschgefahr.



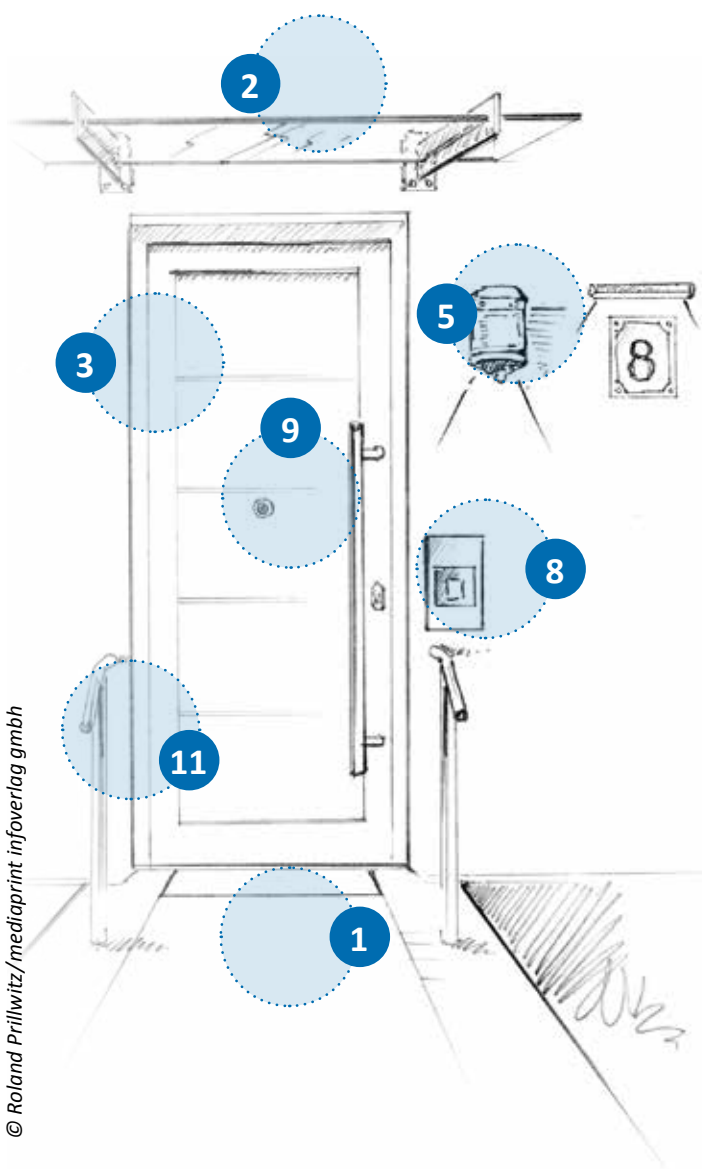
© Björn Danzke / AdobeStock

- 3 Die **Eingangstür** sollte leichtgängig sein und eine Durchgangsbreite von mindestens 90 cm haben.
- 4 **Rampen** im Eingangsbereich helfen, wenige Stufen zu überwinden, wenn ein Rollstuhl, Rollator oder Gehhilfen genutzt werden. Dabei sollte eine Steigung der Rampe von 6 Prozent nicht überschritten werden.
- 5 Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr.
- 6 **Rutschfeste** Fußmatten können Stolpern verhindern.
- 7 Eine **beleuchtete Klingel** oder **leuchtende Lichtschalter** sind hilfreich. Hausnummer und Namensschild sollten gut lesbar sein, auch falls einmal der Notarzt gerufen wird.
- 8 Türklingeln mit Gegensprechanlage bieten mehr Sicherheit.
- 9 Der **Türspion** sollte nicht zu hoch sein. Eventuell zwei Türspione in unterschiedlicher Höhe einbauen lassen (zum Beispiel 1,20 m für Rollstuhlnutzer und 1,60 m).
- 10 Glatte **Treppenstufen** können schwerwiegende Stürze verursachen. Deshalb ist es ratsam, Treppen, Stufen und Podeste rutschhemmend zu gestalten, möglich auch mit selbstklebendem Antirutschband.

- 11 **Beidseitige Geländer** bzw. Handläufe an Treppen verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Deren optimale Höhe beträgt circa 85 bis 90 cm. Geländer/Handläufe mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden.
- 12 **Sitzgelegenheiten** und **Abstellflächen** im Eingangsbereich ermöglichen Ruhepausen.
- 13 Durch das Entfernen von **Türschwellen** in allen Wohnbereichen werden mögliche Stolperfallen behoben.
- 14 Bei einer Gehbehinderung kann der Einbau eines **Treppen- oder Plattformliftes** eine gute Lösung sein.



Außenlift © Frank Duphorn, Duphorn Hebelifttechnik



© Roland Prillwitz/mediaprint infoverlag gmbh

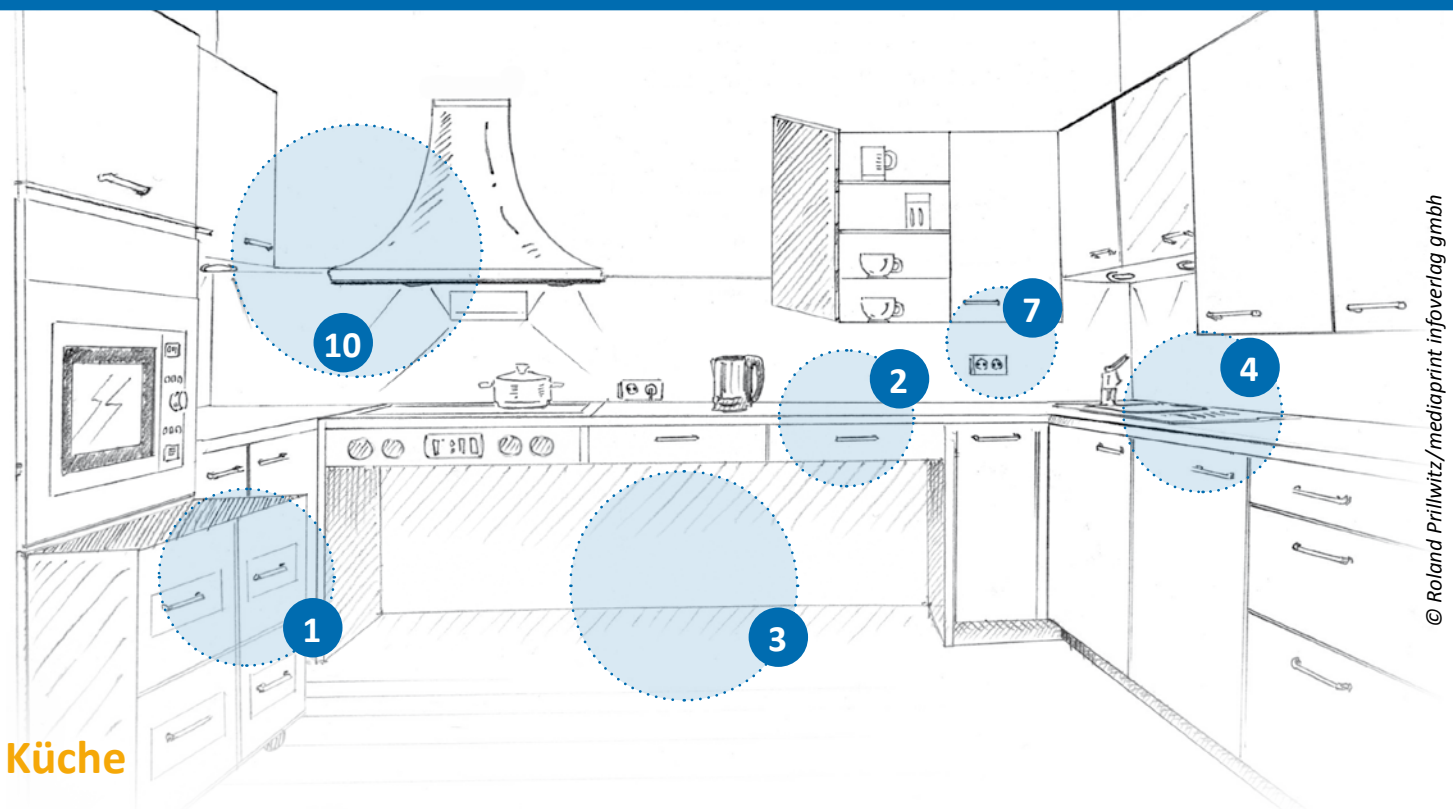


Plattformlift/Hebebühne zur Eingangstür © Frank Duphorn, Duphorn Hebelifttechnik



Treppenlift/Sitzlift im Innen- und Außenbereich möglich

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



© Roland Prillwitz/mediaprint infoverlag gmbh

Küche

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



Backofen und Mikrowelle auf angenehmer Höhe © Steffen Walther



Geschirrspüler auf angenehmer Höhe © Steffen Walther



Barrierefreie Küche – AWO Begegnungsstätte im Stadtteilzentrum „LISA“ © Steffen Walther

Barrierefreie Musterküche kann täglich besichtigt werden

In der Wohnberatungs- und Begegnungsstätte für Senioren der AWO im Stadtteilzentrum „LISA“ in Lobeda-West kann eine Küche mit barrierefreien Elementen besichtigt werden. Sie können wochentags zu den Öffnungszeiten der Begegnungsstätte kommen, bitte melden Sie sich vorher telefonisch an, damit unsere Mitarbeiter Zeit für Sie haben.

Für die Besucher der Begegnungsstätte, besonders den Kochkurs, ist die neue Küche mit barrierefreien Elementen eine komfortable Lösung. Wir möchten Interessierten zeigen, wie Komfort auch ohne einen besonders hohen Kostenaufwand erreicht werden kann. Barrierefreie Elemente sind für alle Nutzer, unabhängig von Alter oder Behinderung, vorteilhaft, denn wer schätzt es nicht, z. B. den Geschirrspüler auf einer angenehmen Höhe zu haben.

Auch Backofen und Mikrowelle sind auf einer angenehmen Arbeitshöhe, das Kochfeld ist unterfahrbar. Ebenso unterfahrbar und gut als Sitzarbeitsplatz geeignet ist

eine variabel höhenverstellbare Arbeitsfläche. Ein Oberschrank ist mit einem Lift ausgestattet, wodurch auch aus der Sitzposition, z. B. für Rollstuhlnutzer, das Geschirr gut erreichbar ist.

Finanziert und unterstützt wurden die Anschaffung und der Einbau der Musterküche durch das Unternehmen H&K Einrichtungen GmbH, ansässig in Jena und Erfurt, KIJ Kommunale Immobilien Jena, die Altenhilfe der Stadt Jena und den AWO Kreisverband.

Begegnungsstätte für Senioren im Stadtteilzentrum „LISA“

AWO Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V.

Ansprechpartner Begegnungsstätte: Jan Sakris

Telefon: 03641 358771 oder 03641 394887

Ansprechpartner Wohnberatung: Eva-Maria Voigt

im „LISA“ Mittwoch 09.00 – 12.00 Uhr

Telefon: 03641 394887

Werner-Seelenbinder-Straße 28 a, 07747 Jena

E-Mail: kontakt@wohnberatung-jena.de

Internet: www.wohnberatung-jena.de



Fenstergriffverlängerung © Steffen Walther



Auszug Küchenschrank © Steffen Walther

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



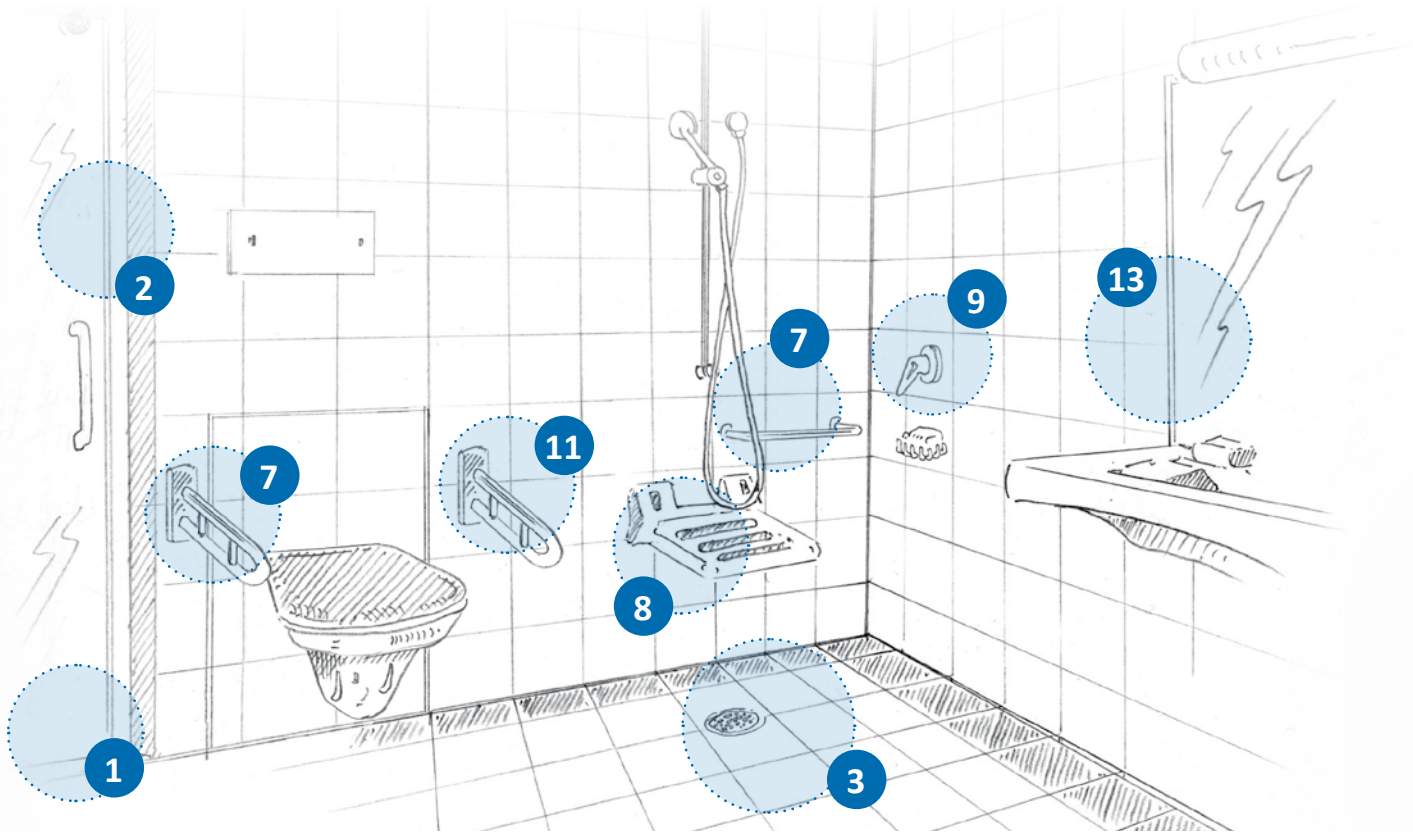
Wohnberatung Präsentationsraum im Stadtteilzentrum „LISA“ © Steffen Walther

Bad, WC

- 1 Ein ausreichend breiter **Zugang** ohne Schwelle ermöglicht es Ihnen, problemlos ins Bad zu gelangen.
- 2 Nach außen schwingende **Türen** ermöglichen Helfern oder Angehörigen mühelos, gestürzte Personen zu erreichen.
- 3 Eine **bodengleiche** Dusche erleichtert die Pflege und reduziert das Stolperisiko.
- 4 Feste Duschtrennwände sind Barrieren, besonders wenn eine zweite Person bei der Pflege behilflich ist. Deshalb sollte der **Spritzschutz** der barrierefreien Dusche aus beweglichen Duschwänden oder einem Duschvorhang bestehen.
- 5 Rutschsichere Matten in Wanne und Duschwanne können mehr **Sicherheit** geben oder eine Anti-Rutsch-Beschichtung kann aufgebracht werden.



Waschtisch und Toilette höhenverstellbar © Richter & Frenzel GmbH Badcenter Jena



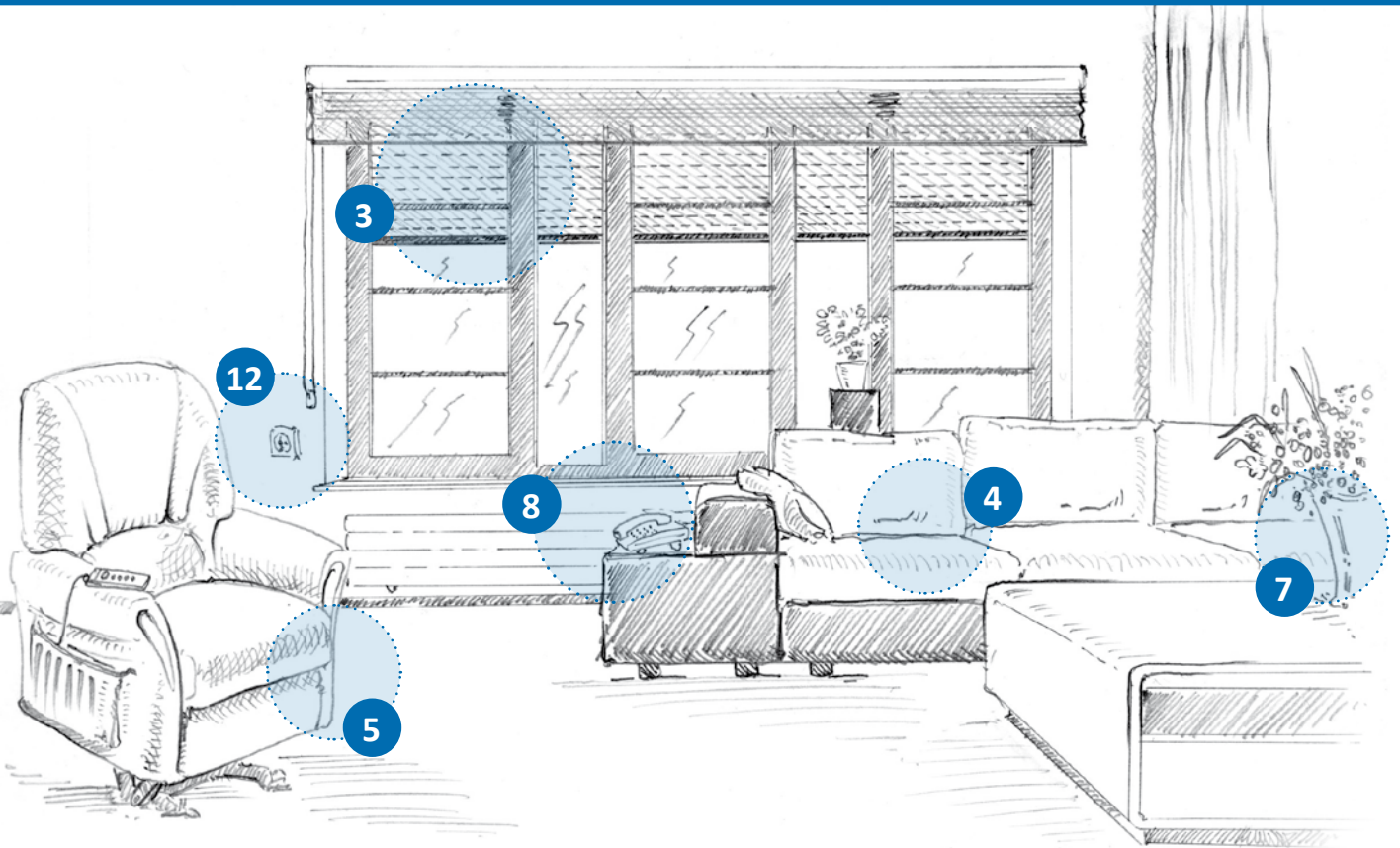
- 6** Rutschhemmende **Fliesen** bzw. Fußböden verringern die Gefahr des Ausrutschens.
- 7** Gut erkennbare, stabile **Haltegriffe** und Stützstangen sorgen für mehr Sicherheit.
- 8** Eine Sitzgelegenheit vor dem **Waschbecken** sowie ein Duschhocker erleichtern den Wasch- / Duschvorgang. Deshalb ist es ratsam, Unterschränke am Waschbecken zu entfernen.
- 9** Einhebelarmaturen sind leichter zu bedienen, günstig sind **Armaturen** mit Temperaturregler.
- 10** Höhenverstellbare Waschbecken und Toiletten lassen sich individuell anpassen.
- 11** Eine individuell angepasste Höhe der **Toilette** sowie Haltegriffe an der Wand können das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern.
- 12** Toilettensitzerhöhungen mit oder ohne Haltegriffe können vom Arzt verordnet werden.
- 13** Verstellbare **Spiegel** erleichtern die Körperpflege.
- 14** Ein **Badewannenlift** oder ein Badebrett helfen beim Ein- und Aussteigen ohne fremde Hilfe.
- 15** **Heizkörper** können auch als Handtuchhalter genutzt werden.
- 16** Schon beim Bauen oder Umbauen des Bades sollten Sie bedenken, dass die Wände für das Nachrüsten von Haltegriffen stabil sein müssen – eine Vorwandinstallation sollte daher Befestigungsflächen enthalten.



© Jörg Lantelme / Fotolia

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME

© Roland Prillwitz/mediaprint infoverlag gmbh



Wohnzimmer

- 1 Genügend **Bewegungsfreiheit** steigert die Lebensqualität, zum Beispiel durch das Entfernen von überflüssigen Möbeln.
- 2 Leuchtende, gut erreichbare **Lichtschalter** geben Sicherheit.
- 3 Elektrische **Rollläden** öffnen und schließen automatisch und erfordern keinen Kraftaufwand.
- 4 **Sitzmöbel** in geeigneter Höhe erleichtern das Aufstehen. Vorhandene Sitz- oder Liegemöbel können auch durch geeignete Möbelerhöher (Sanitätshaus, Handel, Schreiner) angepasst werden.
- 5 **Aufstehessel** sind bequem und unterstützen das Aufstehen.
- 6 Um auch im Sitzen einen guten Blick aus dem Fenster zu haben, sollten **Fensterbrüstungen** eine Höhe von maximal 60 cm haben.
- 7 **Blumen** und Grünpflanzen sollten gut zugänglich sein, so dass sie ohne Probleme gewässert werden können.
- 8 Das Telefon sollte sich immer in **greifbarer Nähe** zu den Sitzmöbeln befinden.
- 9 Fernbedienung und Telefon mit **großen Symbolen** erleichtern die Nutzung.
- 10 **Stolperfallen**, wie Teppichkanten, Läufer ohne rutschhemmende Unterlage, schummrige Licht und sperrige Möbel sind zu vermeiden.
- 11 Ausreichend **Steckdosen** an der Wand vermeiden die Verlegung von Verlängerungskabeln.
- 12 **Bedienelemente**, wie zum Beispiel Lichtschalter, Steckdosen etc., sollten in einer Höhe von 85 cm angebracht oder individuell an die geeignete Höhe angepasst werden.



© Colourbox.de

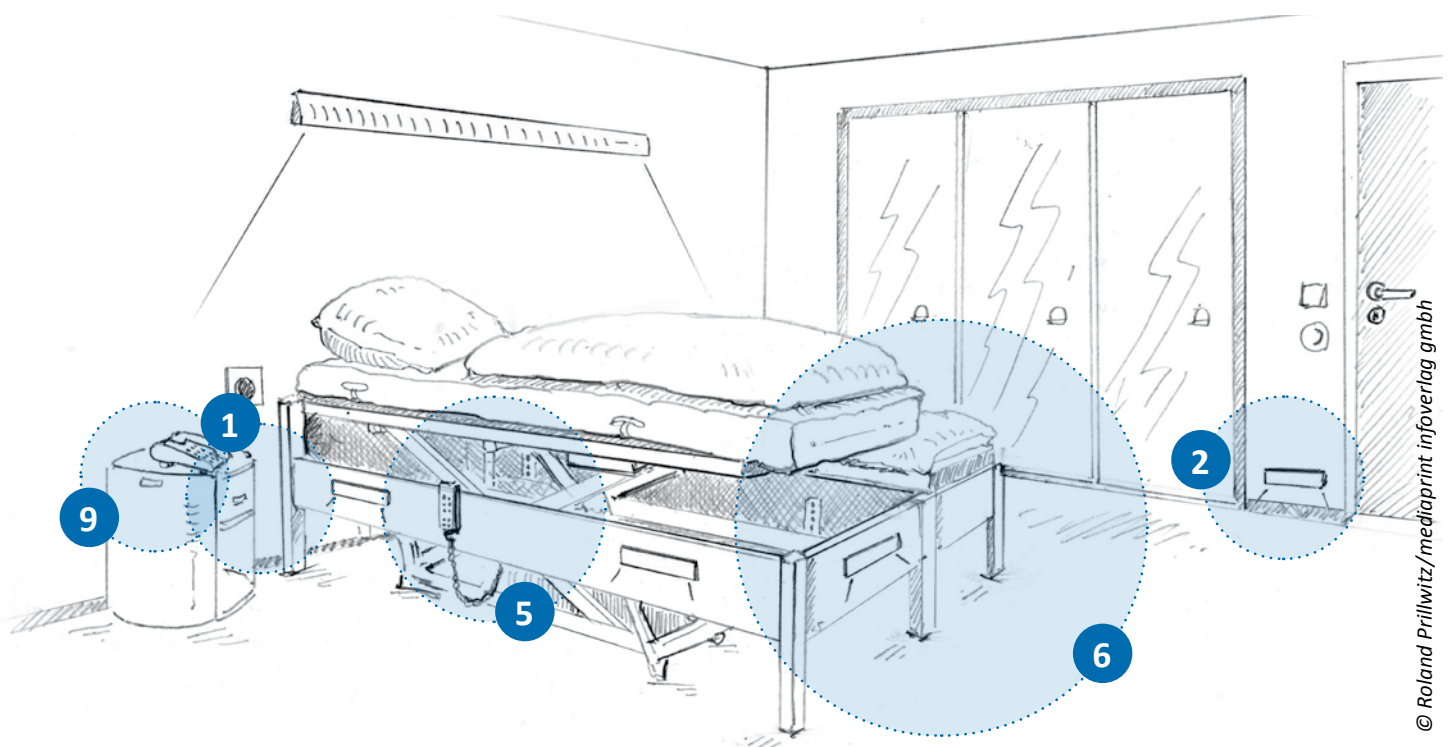
Schlafzimmer

- 1 **Lichtschalter** sollten vom Bett aus erreicht werden können.
- 2 Für den nächtlichen Gang zur Toilette sind **Nachtlichter** hilfreich für die Orientierung im Dunkeln (eventuell **Bewegungsmelder** oder ein LED Lichtband als Leitsystem).
- 3 Eine zusätzliche Türwechselsprechanlage kann im Bereich des Bettes und Lieblingsplatzes eingerichtet werden.
- 4 Eine **Zeitschaltuhr**, um Jalousien oder Rollläden täglich zu einer fest programmierten Zeit automatisch zu öffnen oder zu schließen, kann sinnvoll sein.
- 5 Eine individuell angepasste Höhe des Bettgestells oder eine erhöhte Matratze erleichtert das mühe-lose Aufstehen (eventuell verstellbare Kopf- bzw. Fußteile).
- 6 Das Bett sollte von drei Seiten zugänglich sein, um Platz für notwendige Pflegemaßnahmen zu haben.
- 7 Schaffen Sie genügend **Bewegungsfreiheit** und **Stützmöglichkeiten**.
- 8 **Stolperfallen**, wie Teppichkanten, sollten vermieden werden.



LED Band Nachtlicht © Steffen Walther

- 9 Sinnvoll ist ein **zweiter Telefonanschluss**. Neben dem Bett sollte genug Abstellfläche, u. a. für das Telefon, sein.
- 10 Ein **Nachttisch auf Rollen** kann immer in die richtige Position gebracht werden.
- 11 **Elektrische Pflegebetten** oder **elektrische Betteinlegerahmen** für ihr vorhandenes Bett (zum Beispiel das Ehebett) sind komfortabel und erleichtern bei Bedarf die Pflege.
- 12 Im Handel erhältlich sind **barrierefreie Kleiderschränke** mit absenkbaren Kleiderstangen oder Absenkautomatik der Fächer.



**Wir schenken seit über 25 Jahren Geborgenheit.
Unsere Einrichtungen in Jena.**



Betreutes Wohnen

Staudort: Schrödingerstr. 94, Jena

Unser Betreutes Wohnen verfügt über 37 Pflegeplätze in geschmackvollen Einzelzimmern mit eigenem Bad und Küchenzeile. Gemütliche Gemeinschaftsräume und ein ebenerdiger, geräumiger Balkon laden zum Austausch unter den Bewohnern und Gästen ein. Wir versorgen unsere Bewohner mit allen Pflegegraden individuell und ganz nach ihren persönlichen Bedürfnissen.

Mobile Hauskrankenpflege

Unterstützung in den eigenen vier Wänden

Wir helfen, wenn Hilfe im Alltag benötigt wird, z. B. bei der Körperpflege, Medikamentengabe, Einkaufshilfe, Hauswirtschaft, Spaziergängen oder weiteren medizinischen Leistungen. In unserer Pflegeberatung beantworten wir Ihre Fragen in Ruhe.



Außerklinische Intensivpflege

Staudorte: Carolinestr. 45 & Doruburger Str. 143, Jena

Unsere Standorte für außerklinische Intensivpflege bieten Ihnen in spezialisierten Wohngruppen einen familiären Rahmen mit intensiver Fachpflege.



Wir sind für Sie da

Linimed HKP GmbH, Fregestraße 8, 07747 Jena

Telefon: 03641/5343-847, anfrage@linimed-hkp.de

Besuchen Sie unsere Standorte im 3D-Rundgang:
www.linimed-hkp.de/standorte/

RUNDGANG DURCH DIE RÄUME



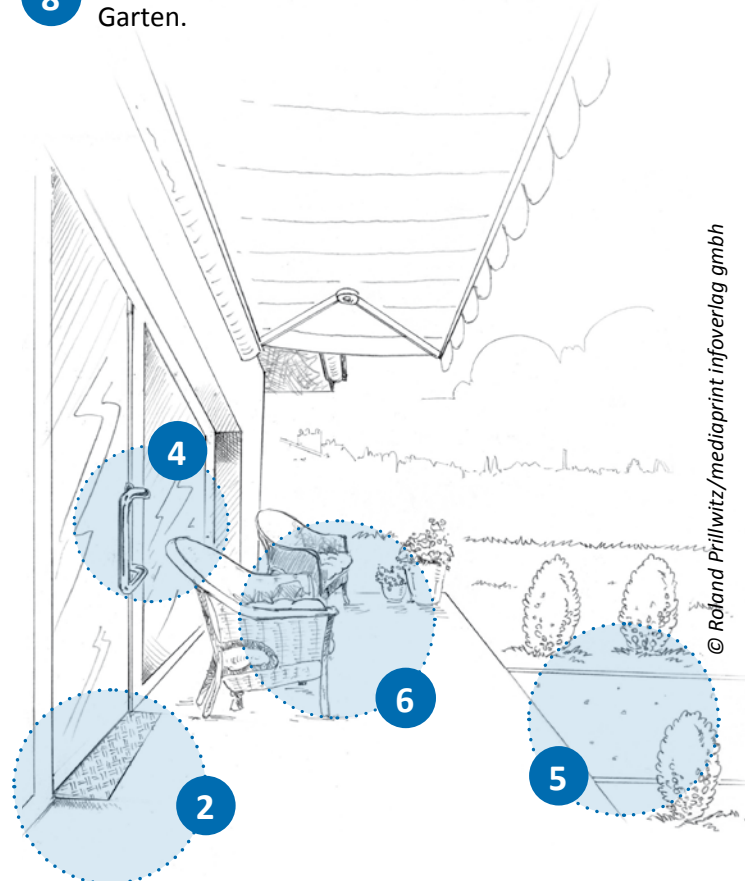
© Andrea Arnold/AdobeStock

Balkon, Garten

- 1 Ein rutschfester und ebener **Bodenbelag** hilft Stürze zu vermeiden.
- 2 Eine bodengleiche Türschwelle erleichtert den **Übergang** vom Zimmer auf Balkon / Terrasse.
- 3 Falls ein schwellenloser Übergang nicht möglich ist, können **Rampen** oder Lifte helfen, Stufen zur Terrasse oder zum Garten zu überwinden.
- 4 Ein stabiler **Haltegriff** neben der Balkon- oder Terrassentür hilft beim Überwinden von Türschwellen.
- 5 **Gartenwege** sollten möglichst einen Meter breit sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können.
- 6 Stühle und **Sitzmöglichkeiten** auch im Garten, bieten Platz für Ruhe und Erholung.
- 7 Ein **fahrbarer Gartensitz** ermöglicht komfortables Sitzen oder Knien während der Gartenarbeit.
- 8 **Solarlampen** sorgen für ausreichend Beleuchtung im Garten.



Problem Balkonschwelle – Haltegriff und Trittstufe © Eva Maria Voigt



© Roland Prillwitz/mediaprint infoverlag gmbh

Nicht Sehen trennt von den Dingen. Nicht Hören von den Menschen.

Immanuel Kant



Hörgeräte



Gehörschutz



Hausbesuche



Hörtest

Rauchmelder
für Schwer-
hörige/
Gehörlose

Lichtsignal-
anlagen

Hörgeräte Schlegel

Unsere Standorte:

Sonnenhof 1 • 07743 Jena
Telefon: 03641 / 639 17 97
Obere Marktstr. 12 • 99518 Bad Sulza
Telefon: 036461 / 87 31 93
www.hoergeraete-schlegel.de

Unsere Öffnungszeiten:

Jena	Mo bis Fr	9.00 – 18.00 Uhr
	Sa	9.00 – 12.00 Uhr
Bad Sulza	Mo, Mi, Do und	9.30 – 13.00 Uhr 13.45 – 18.00 Uhr

Ratgeber

Temporäre Pflege mit hohem Anspruch

Wenn die Pflege zuhause oder nach einem Krankenhausaufenthalt vorübergehend nicht möglich ist, bildet der zeitweise Aufenthalt in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung eine sinnvolle Alternative.

Wer hat Anspruch auf Kurzzeitpflege?

Wer als pflegender Angehöriger eine Auszeit vom anstrengenden Pflegealltag braucht oder die Pflege des hilfsbedürftigen Familienmitgliedes aufgrund einer Krisensituation vorübergehend nicht selbst übernehmen kann, wird durch die Möglichkeit der Kurzzeitpflege entlastet. Auch für Pflegebedürftige selbst, die nach einem Krankenhausaufenthalt nicht direkt in das eigene Zuhause zurückkehren können oder eine Übergangsphase überbrücken müssen, ist die Kurzzeitpflege in entsprechend zugelassenen vollstationären Pflegeheimen und solitären Kurzzeitpflegeeinrichtungen eine gute Lösung.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Anspruch auf Kurzzeitpflege haben alle pflegebedürftigen Menschen ab einem anerkannten Pflegegrad 2 und Menschen mit kurzzeitiger Pflegebedürftigkeit aufgrund akuter Erkrankungen gemäß SGB XI und SGB V § 39c.

Wie hoch sind die Kosten?

Damit Betroffene diese Form der Pflege nutzen können, bietet die Pflegekasse eine Beteiligung an den Pflegekosten von bis zu 1.774 Euro an. Mit diesem Geld kann der Großteil der anfallenden Kosten in der Regel beglichen werden. Das Geld, das die Pflegekasse zur Verfügung stellt, deckt nur die reinen Pflegekosten ab.

Wie lange gewährt der Anspruch?

Die Kurzzeitpflege in einer vollstationären Einrichtung ist zeitlich auf 56 Tage (acht Wochen) pro Kalenderjahr begrenzt. Wird sie mit der Verhinderungspflege kombiniert, dann ist der Bezug von Pflegeleistungen bis zu 14 Wochen möglich.

Das Deutsche Rote Kreuz bietet diese temporäre Pflegeform in Jena in der solitären Kurzzeitpflege zur Zuckerriese mit 14 Plätzen, aufgeteilt in drei Doppel- und acht Einzelzimmer, an. **Kontakt: 03641 678 731**

WOHNEN IM ALTER



SICHER VERSORGT ZU HAUSE WOHNEN

Unsere qualifizierten Pflegekräfte des **ambulanten Pflegedienstes** sind täglich in Jena und dem Saale-Holzland-Kreis im Einsatz, um Menschen mit Pflegebedarf in vertrauter Umgebung professionell zu betreuen und zu versorgen. Individuelle Serviceleistungen, wie Essen auf Rädern und Hausnotruf, werden gern auf Anfrage vermittelt.

TAGESPFLEGE

In unserer Tagespflege in der Seniorenwohnanlage **Rosepark ATRIUM** werden pflegebedürftige Menschen liebevoll und individuell betreut. Unsere Gäste verbringen gemeinsam einen harmonischen Tag, so dass pflegende Angehörige entlastet werden. Morgens, abends und am Wochenende kommt, je nach Bedarf, der ambulante Pflegedienst direkt nach Hause.

KURZZEITPFLEGE

In den beiden **solitären Kurzzeitpflegeeinrichtungen** in Jena-Winzerla und in den Waldkliniken Eisenberg erhalten Pflegebedürftige eine befristete Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Dadurch können Phasen, in denen keine Pflege und Betreuung gewährleistet ist, z. B. durch Urlaub der pflegenden Angehörigen, überbrückt werden.

AMBULANT BETREUTE WOHNGRUPPE

In den beiden ambulant betreuten **Wohngemeinschaften** des DRK in Jena finden pflegebedürftige Senioren ein neues Zuhause in Gemeinschaft, ohne dabei auf ihre Privatsphäre verzichten zu müssen. Hier können sie, betreut durch unseren ambulanten Pflegedienst, in einem eigenen Haushalt leben und ihren Alltag selbst gestalten. Im Vordergrund steht das alltägliche Miteinander und die soziale Teilhabe.

Die Wohnungen können individuell eingerichtet werden und ermöglichen jederzeit den Rückzug in den eigenen Wohnbereich.

BETREUTES WOHNEN

Senioren mit oder ohne Pflegegrad leben in der **Altenburger Straße** in Jena Nord in Sicherheit, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung in den eigenen vier Wänden gut betreut im Verbund mit Gleichgesinnten. Eine **Koordinatorin** steht allen Bewohnern zur Verfügung. Individuell abrufbare **Serviceleistungen** runden das Angebot ab.

Service Wohnen im Rosepark ATRIUM

Über hochwertig und barrierefrei ausgestattete **Zwei- und Drei-Raumwohnungen** mit Balkon verfügt das Service Wohnen vom DRK im neuen Wohngebiet Atrium 105. Hier können Senioren ihren Alltag selbstbestimmt und unabhängig gestalten und Serviceleistungen individuell abrufen.

STATIONÄRE PFLEGE

In unseren beiden **Seniorenheimen** in Jena (Am Kleinertal) und Stadtroda (Rodatal) erwarten Sie eine freundliche Atmosphäre, komfortable Ausstattung und beste Verpflegung. Sie werden von qualifizierten Mitarbeitern vollstationär gepflegt und betreut und können vielfältige Freizeitangebote nutzen.

KONTAKT:

☎ 03641 67 87 01 oder 400-0

✉ seniendienste@drk-jena.de

➔ www.drk-jena.de



WELCHE UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

KANN ICH IM ALLTAG NUTZEN?



© Daisy Daisy/AdobeStock

Solange wie möglich – selbstständig und sicher – in der eigenen Wohnung

- Haushaltshilfe – regelmäßige Reinigung der Wohnung oder sporadisch z. B. Fensterputzen, Gardinenpflege
- Einkaufshilfe, auch Lieferdienste der Einkaufsmärkte können genutzt werden
- Online-Einkäufe über das Internet
- Gartenpflege, Hausmeisterdienste
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf und/oder Notruf für unterwegs
- Ambulante Pflege durch einen Pflegedienst (kann auch Hauswirtschaft und Betreuungsleistungen beinhalten)
- Tagespflege / Verhinderungspflege / Kurzzeitpflege
- Wäschedienst
- Fahrdienst
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst (über Vereine oder Wohlfahrtsverbände) – für Gespräche, gemeinsame Unternehmungen je nach Ihren individuellen Interessen
- Agathe Projekt – Besuchsdienst Jena-Lobeda – Projekt gegen Einsamkeit
- Ehrenamtliche Hilfe bei Problemen mit dem Computer, Tablet, Laptop, Smartphone, TV
- Wohnberatung zur Wohnungsanpassung, zum altersgerechten Umbau und zu Hilfsmitteln
- Falls ausreichend Wohnraum vorhanden, Unterstützung durch osteuropäische oder deutsche Betreuungskraft möglich, die mit im Haushalt lebt

Kontaktdaten, Anbieter und weitere Informationen finden Sie im Ratgeber der Stadt Jena „Pflege was tun“.

Der Ratgeber ist bei der Stadtverwaltung / Althilfeplanerin, den Seniorenbegegnungsstätten, Stadtteilbüros und im Pflegestützpunkt erhältlich sowie online unter: Hilfe zur Pflege | Jena Service, <https://service.jena.de/de/hilfe-zur-pflege>



Wenn notwendige Leistungen selbst nicht finanziert werden können, z. B. übersteigende Pflegekosten die von der Pflegekasse nicht gedeckt sind oder Kosten für Hauswirtschaft, so kann Hilfe zur Pflege oder Eingliederungshilfe (zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft) beim Sozialamt beantragt werden. Einkommen und Vermögen werden geprüft, wobei bei Leistungen der Eingliederungshilfe das geschützte Vermögen (Schonvermögen) deutlich höher ist.

Zimmervermietung an Studierende – kann Einsamkeit vorbeugen und kleine Hilfsdienste können individuell vereinbart werden.

Eine Plattform zur Zimmervermietung und unterstützende Beratung bietet das Studierendenwerk: www.stw-thueringen.de/beratung/informationszentren.html



Telefon: 03641 9400663 oder 03641 9400660

Kurzfassung – Hilfsmittel, die ein selbstständiges Leben unterstützen können:

- elektrischer Badewannenlift, auch mit Dreh- und Übersetzungshilfe möglich
- Badewannensitz – mit oder ohne feste Rückenlehne oder Armlehnen
- Duschhocker oder Duschklappsitz
- Stützklappgriff oder Haltegriff für WC, Dusche, Waschbecken, Badewanne (oder mobile Einstieghilfe für die Badewanne)
- Toilettensitzerhöhung – mit oder ohne klappbare Haltegriffe
- Handlauf für Treppe oder Treppenlift
- Rollator – für die Wohnung oder den Außenbereich
- Festes Gehgestell oder reziprokes (bewegliches) Gehgestell
- Pflegebett
- fahrbarer Bett-Tisch (bei bettlägerigen Personen, Essen im Bett, Körperpflege im Bett)
- Hausnotruf
- Verschiedenste Smart Home Technik (siehe Seite 28)

CHECKLISTE „EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN“

Diese Checkliste hilft Ihnen anhand der Fragen, mögliche Problempunkte Ihrer Wohnsituation zu überprüfen. Sie soll Sie dabei unterstützen, festzustellen, inwieweit Ihre Wohnung oder Ihr Haus bereits altersgerecht und

barrierefrei ist und wo es noch Verbesserungspotenzial gibt. Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur zur Anregung dient und nicht alle Bereiche oder spezielle Bedürfnisse abdeckt.

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

Hauseingang	ja	nein
Gibt es Platz, um Einkäufe bequem abzustellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Haustür überdacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine einbruchssichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstür gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hausflur und Treppenhaus	ja	nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um z. B. einen Rollator abzustellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, damit Sie die Wohnung sicher erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die Stufen optisch klar voneinander abheben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CHECKLISTE „EIN LEBEN LANG ZU HAUSE WOHNEN“

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

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

Bad und WC	ja	nein
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen? Hat es die richtige Höhe, benötigen Sie Haltegriffe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Benötigen Sie Hilfsmittel, wie einen Badewannenlift oder Duschhocker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet? Können Sie sich auch im Sitzen im Spiegel sehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht die Badezimmertür nach außen auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Böden, Fußboden, Dusche, Badewanne rutschfest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

Notizen

Pflegeheim 
Am Hahnengrund



Das **Pflegeheim „Am Hahnengrund“** in Jena ist ein kleines, gemütlich eingerichtetes Pflegeheim für 40 Bewohner/Innen. Hier steht der Mensch jederzeit im Mittelpunkt.

Wir bieten Bewohner/Innen und Angehörigen:

- » vollstationäre Betreuung oder Kurzzeit- sowie Urlaubspflege
- » Unterstützung bei der Organisation von Pflegehilfsmitteln
- » therapeutische und kulturelle Angebote
- » Wäscheservice
- » enge Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten



Schrödingerstr. 94 | 07745 Jena | Tel.: 03641-38 69 20

www.am-hahnengrund.de



Barrierefrei in Jena - Leben wie zu Hause

Diako Thüringen gem. GmbH
Ein Unternehmen der Ev.-Luth. Diakonissenhaus-Stiftung Eisenach
Schlegelstraße 1 · 07747 Jena · Telefon: 03641/ 377-125
E-Mail: info@diako-thueringen.de



© Monkey Business / AdobeStock

ALTERNATIVE WOHNFORMEN



© Monkey Business/AdobeStock

Ein vielseitiges Angebot an betreuten Wohnformen für das Leben im Alter ist in den letzten Jahren in Jena entstanden und weitere Wohnprojekte kommen hinzu.

Die Begriffe **Service Wohnen / Betreutes Wohnen** werden in der Praxis sehr unterschiedlich verwendet. Betreute Wohnformen unterscheiden sich in Umfang, Service und Betreuung. In vielen Seniorenwohnanlagen kann man selbstständig in der eigenen Wohnung wohnen, auch das Wohnen in Wohngemeinschaften wird angeboten. Die Häuser und Wohnungen sind barrierefrei und altersgerecht gestaltet.

Es gibt **Wohnangebote mit Service**, in denen eine Service- bzw. Betreuungskraft stundenweise am Tag im Haus ist. Die Mieter sind weitgehend selbstständig, nachts steht Ihnen der Hausnotruf zur Verfügung. Neben Leistungen, die in der monatlichen Servicepauschale enthalten sind, werden auch zusätzliche Wahlleistungen angeboten. Hilfen, z. B. durch einen ambulanten Pflegedienst, Hauswirtschaft und Essen auf Rädern, werden je nach Bedarf organisiert.

Es gibt außerdem **Betreutes Wohnen und Pflegewohngruppen**, die eine 24h-Betreuung bieten. Tagsüber und nachts ist Betreuungspersonal im Haus, Vollverpflegung und umfassende Betreuung werden angeboten. Diese Wohnformen können eine Alternative zum Pflegeheim sein. Betreutes Wohnen und Pflegewohngruppen gibt es auch speziell für Senioren mit Demenz oder mit psychiatrischen Erkrankungen. Das Wohnen in einer Pflegewohngruppe ist familiär, die Bewohner werden

so weit wie möglich in die Gestaltung des Tagesablaufes einbezogen.

Mehrgenerationenwohnen bietet verschiedenen Altersgruppen und Lebensgemeinschaften (z. B. Familien mit Kindern, Alleinerziehenden, Senioren) gemeinschaftliches Wohnen. Ziel ist das Erleben von Zusammengehörigkeit mit gegenseitiger Unterstützung von Jung und Alt.

Gern können wir Sie in der Wohnberatung neutral beraten und dabei unterstützen, die zu Ihren Wünschen und Vorstellungen passenden Wohnangebote zu finden.



© Auremar/AdobeStock

DIE KUNST, DEN ALLTAG ALLEIN ZU MEISTERN

Nützliche Hilfsmittel / technische Alltagshilfen

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

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

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

Ein technisches Hilfsmittel ist die Funk- bzw. Wohnumfeldsteuerung, mit der Sie durch Sprachbefehle Beleuchtung, Jalousien, Heizung, Türsprechanlage und alle möglichen HiFi-Anlagen bedienen können. Das Bedienen des Telefons lässt sich mit einer größeren Tastatur, einem Hörverstärker und einer Freisprecheinrichtung um einiges vereinfachen. Ebenso gibt es Hörverstärker für die Türklingel.

Sicherheit in Notsituationen kann ein Hausnotruf bieten, der sich als Armband oder Halsband immer in Ihrer Greifnähe befindet. Neben dem Hausnotruf gibt es auch den Notruf für unterwegs, ob über Handy, Armbanduhr oder andere Geräte.



Einfaches Handy mit Notrufknopf © Steffen Walther

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

Beratung, mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, bekommen Sie in der Wohnberatung und Beratungsstelle „Alter & Technik“, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet.

Hausnotruf – Hilfe auf Knopfdruck – rund um die Uhr

Der Hausnotruf kann alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bieten, zum Beispiel bei einem Sturz, plötzlicher Schwäche oder akuten Beschwerden. Auch falls Sie versehentlich Fremden die Tür geöffnet haben (z. B. bei Haustürgeschäften) und sind unsicher oder verängstigt, kann der Druck auf den Notrufknopf und der Kontakt zur Notrufzentrale Schutz bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme von verschiedenen Anbietern. Die Anwendung ist einfach. Sie tragen einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, meldet sich die Zentrale über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Die Notrufzentrale benachrichtigt, je nachdem wie es mit Ihnen vereinbart wurde, Angehörige, den ambulanten Pflegedienst oder je nach Einschätzung der Situation den Notarzt.

Die Kostenübernahme der Grundgebühr kann bei vorliegendem Pflegegrad bei der Pflegekasse oder nachrangig beim Sozialamt beantragt werden.



© Prostock-studio / AdobeStock



„Smarte-Stube“ Seniorenbüro Jena © Steffen Walther



WOHNBERATUNG
Jena



ALTER & TECHNIK
Jena

Wir beraten Sie zu technischen Hilfen im Alter

Neben dem Thema Wohnen beraten wir Sie in der Wohnberatung zu neuen technischen Entwicklungen, die das Leben unterstützen.

Beratungsschwerpunkte „Alter & Technik“:

- Kommunikationssysteme (Telefone, Hausnotruf, Notruf für unterwegs, Ruftonverstärker Tür- und Telefonklingel)
- Computertechnik (Laptop, Tablet, Smartphone, auch Einstellungen für Sehbehinderte)
- Beleuchtungssysteme (Nachtlichter und Bewegungslichter, Licht- und Farbgestaltung)
- Einbruchschutz/Sicherheitstechnik für Wohnung und Haus
- altersgerechte Assistenzsysteme, Hausautomation

Die Beratung ist kostenfrei, neutral und auch als Hausbesuch möglich!

Die Beratung erfolgt mit Unterstützung unserer ehrenamtlichen Technikberater und den Medienmentoren des Seniorenbüros. Sie sind Experten in den verschiedenen

technischen Themenbereichen. Ulrich Gräfe berät als Technikexperte zum Thema Einbruchschutz, Udo Buchholz zum Thema Seniorentelefone. Joachim Winter und Dr. Gotthard Weißflog geben Unterstützung bei den o. g. Problemen mit verschiedenster Computertechnik. Dr. Weißflog ist außerdem Experte für modernste Lichttechnik.

Der Kontakt zu den ehrenamtlichen Technikberatern und zur Computerhilfe erfolgt über die Wohnberatung oder das Seniorenbüro. Die Mitarbeiter des Seniorenbüros beraten zu den Smart-Home-Anwendungen in unserer „Smarten Stube“, dem Wartebereich des Pflegestützpunktes.

Es gibt eine große Anzahl spezieller technischer Hilfsmittel für Menschen mit einer Hörbehinderung (Rauchmelder, Ruftonverstärker, spezielle Wecker ...). Es beraten Sie auch die Beratungsstelle für Hörgeschädigte der Diakonie (Kontakt Seite 41) sowie die Hörgeräteakustiker.



Von links: Udo Buchholz, Joachim Winter, Ulrich Gräfe, Martin Kühne
© Steffen Walther



Technische Alltagshelfer © Steffen Walther



Smart Watch © Steffen Walther



Broschüre Clevere Alltagshelfer © Stefan Eberhardt

Was ist „Ambient Assisted Living“, abgekürzt AAL?

Stichworte dazu sind auch: Kommunikation, Sicherheit, Gesundheit, Komfort, Messgeräte, Sensoren, Hörbeeinträchtigung, Sehbeeinträchtigung. Das Thema ist seit einigen Jahren verstärkt in den Medien. Es geht um neue Technologien, die im Alltag die Lebensqualität erhöhen, benutzerfreundlich und unauffällig sind. Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energieverbrauch als auch für ein komfortables, selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewendet.

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

- automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche
- individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Mediensteuerung
- Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone
- automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden
- intelligente Rauchmelder informieren bei Brandverdacht auch Verwandte oder Nachbarn
- Eingangsüberwachung mit Türöffnung
- Klingel mit optischem Signal
- Transponder (schlüssellos) zur Türöffnung
- Automatische Flurbeleuchtung / Bewegungsmelder
- Sensor im Briefkasten

Technische Hilfen im Alter

Unser Info Heft „Clevere Alltagshelfer und Unterstützungssysteme für die ältere Generation“, mit technischen Alltagshilfen und Hilfsmitteln erhalten Sie in der Wohnberatung, dem Seniorenbüro, dem Pflegestützpunkt und in den Seniorenbegegnungsstätten. Unsere Broschüren finden Sie auch auf unseren Internetseiten. Weiteres Infomaterial zum Thema „Alter & Technik“, finden Sie auch im Internet, Angabe der Internetseiten siehe Seite 43.

Armband mit Erinnerungsfunktion © Steffen Walther



FINANZIERUNGS- UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

VON WOHNUNGSANPASSUNG UND HILFSMITTELN

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie sich umfassend beraten lassen. Die Wohnberatung bietet eine neutrale Beratung, mögliche Varianten können besprochen werden. Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung von baulichen Maßnahmen wichtig. Ein Antrag auf Fördermittel oder den Zuschuss der Pflegekasse muss immer vor Beginn der Maßnahme gestellt werden.

Bei einem Eingriff in die Bausubstanz benötigen Sie die Zustimmung Ihres Vermieters. Er kann Auflagen erteilen oder auf einen Rückbau bestehen (§§554a BGB), wenn Sie aus der Wohnung ausziehen. Ist eine bauliche Wohnungsanpassung aus technischen oder finanziellen Gründen nicht möglich oder weil der Vermieter keine Zustimmung erteilt, so sollte man einen Umzug nicht ausschließen. Der Zuschuss der Pflegekasse kann auch für die Umzugskosten in eine geeignete Wohnung beantragt werden.

Die Kosten für Umbaumaßnahmen können sehr unterschiedlich, zum Teil erheblich sein. Manchmal reichen allerdings schon kleine Veränderungen, wie das Anbringen von Haltegriffen, die Beseitigung von Gefahrenquellen, der Einsatz von Hilfsmitteln (z. B. Badewannenlift, Toiletten-sitzerhöhung, Gehhilfen), um den Alltag zu erleichtern.

Finanzierung

Fördermöglichkeiten – Maßnahmen der Wohnungsanpassung

In den einzelnen Bundesländern gibt es unterschiedliche Förderprogramme und Bewilligungskriterien. Deshalb sollten Sie sich unbedingt vor Baubeginn nach einer



© Colourbox.de

Förderung durch Ihr Bundesland oder durch Ihre Kommune erkundigen.

Leistungsträger (Kontakt)	Leistungsart				Anspruchsberechtigte
	Hilfsmittel	Wohnungsanpassung / Umbau	Bau / Erwerb von barrierefreiem Wohnraum	Umzug	
Krankenversicherung Krankenkasse	X				Versicherte der Krankenkassen
Pflegeversicherung Pflegekasse	X	X		X	Versicherte der Pflegekassen ab Pflegegrad 1
Kfw-Bank Förderprogramme - Darlehen - Zuschuss (Mittel können zum Ende des Jahres aufgebraucht sein)		X auch Maßnahmen zum Einbruchschutz (siehe Seite 31)	X Neu		Eigentümer, Mieter, Vermieter unabhängig von Alter, Behinderung, Einkommen und Vermögen
Freistaat Thüringen	X Neu	X			Eigentümer, Mieter, Vermieter

FINANZIERUNGS- UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

VON WOHNUNGSANPASSUNG UND HILFSMITTELN

Leistungsträger (Kontakt)	Leistungsart			Anspruchsberechtigte
Sozialhilfeträger Fachdienst Soziales Jena	X	X		X Anspruchsberechtigte auf Leistungen der Sozialhilfe
Unfallversicherung (Berufsgenossenschaft, Unfallversicherungsträger)	X	X	X	X Personen mit Behinderung durch Arbeitsunfall / Wegeunfall, Berufskrankheit
Kriegsopferfürsorge / Opferentschädigung Thüringer Landesverwaltungsamt Weimar	X	X		X Opfer von Gewalttaten: Impfgeschädigte, Wehr- und Zivildienstgeschädigte, Kriegsbeschädigte und Hinterbliebene, Opfer SED/DDR Unrecht
Stiftungen je nach Stiftungszweck	X	X		X Anspruchsberechtigte je nach Stiftungszweck

Mietumlage: Sprechen Sie bei Bedarf Ihren Vermieter an, ob er sich an den Kosten beteiligt. Die Finanzierung kann auch über eine Mieterhöhung, ggfs. eine Mischfinanzierung aus Eigenanteil und Mieterhöhung erfolgen.

Fördermitteldatenbank: www.foerderdata.de
Förderungen der Städte, Landkreise, Energieversorger, Bundesländer und des Bundes für alle Vorhaben im Bereich Bauen, Sanieren und Energiesparen.
Die Nutzung des Portals ist für Privatpersonen kostenfrei.



Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Änderungen sind möglich. Auf den folgenden Seiten finden Sie genauere Erklärungen zu den einzelnen Fördermöglichkeiten.

Die Finanzierungsmöglichkeiten von Umbaumaßnahmen und Hilfsmitteln im Einzelnen:

Gesetzliche Krankenkasse

Krankenkassen finanzieren ausschließlich Hilfsmittel, die im Einzelfall erforderlich sind, um den Erfolg einer Krankheitsbehandlung zu sichern, einer drohenden Behinderung vorzubeugen oder eine Behinderung auszugleichen. Voraussetzung für die Bewilligung von Hilfsmitteln ist eine ärztliche Verordnung. Diese sollte enthalten: die Diagnose und Begründung der medizinischen Notwendigkeit, die Bezeichnung des Hilfsmittels ggfs. die Hilfsmittelnummer. Maßgeblich (aber nicht ausschließlich) ist das Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenkassen. Jeder Antrag wird individuell geprüft. Finanziert werden Seh- und Hörhilfen, Körperersatzstücke, orthopädische und andere Hilfsmittel, wie zum Beispiel: „Besondere Haltegriffe, Badewannenlifter, Duschhocker, Duschstühle, Badebretter, Toilettensitzerhöhungen, Gehhilfen, Rollatoren, Rollstühle, Pflegebett, elektrischer Betteinlegerahmen, Umsetzhilfen, Aufstehhilfen“.

Für die Hilfsmittel bestehen unterschiedliche Versorgungsvereinbarungen, die Versorgung orientiert sich an den im Lager vorhandenen Produkten und den Nutzungserfordernissen. Es besteht also kein Anspruch auf ein bestimmtes Produkt. Wenn für Sie nur ein bestimmtes Produkt in Frage kommt, ist es wichtig, den Bedarf in der Verordnung genau zu beschreiben und zu begründen. Bei Ablehnung haben Sie die Möglichkeit des Widerspruchs.

Viele Hilfsmittel gibt es auch im Einzelhandel zu kaufen. Zu bedenken ist, dass Hilfsmittel immer individuell und fachgerecht angepasst werden sollten, damit sie auch in vollem Umfang wirksam werden können. Sanitätshäuser bieten den Vorteil einer fachgerechten Beratung, sie kommen in der Regel ins Haus, damit Hilfsmittel vor Ort ausprobiert und angepasst werden können. Notwendige Reparaturen oder Wartungsarbeiten werden vom Sanitätshaus übernommen oder organisiert.

Die Kosten der Hilfsmittel werden von der Krankenkasse übernommen, jedoch ist von Versicherten, die das 18. Lebensjahr vollendet haben, ein Eigenanteil zu zahlen.

Fast alle Hilfsmittel werden leihweise zur Verfügung gestellt und an das Sanitätshaus zurückgegeben, wenn sie nicht mehr benötigt werden.

Private Krankenversicherung: Die Hilfsmittelversorgung ist im Vertrag privatrechtlich geregelt und kann auch ausgeschlossen sein. Häufig entspricht das Leistungsangebot dem der gesetzlichen Krankenkassen.

Leistung der Beihilfestellen (Beamtenrechtliche Krankenfürsorge): Das Leistungsangebot entspricht dem der gesetzlichen Krankenkassen.

Pflegekassen

Nach dem SGB XI §40 gewährt die Pflegekasse pflegebedürftigen Menschen technische Pflegehilfsmittel und wohnumfeldverbessernde Maßnahmen. Voraussetzung ist, dass die Einstufung in einen Pflegegrad vorliegt und durch die Maßnahme die häusliche Pflege erleichtert oder ermöglicht wird oder eine selbstständigere Lebensführung unterstützt wird. Zu den technischen Hilfsmitteln gehören zum Beispiel: ein Pflegebett, der Hausnotruf oder andere Hilfsmittel, die zur Erleichterung der Pflege notwendig sind.

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen sind überwiegend bauliche Maßnahmen, die mit einem wesentlichen Eingriff in die Bausubstanz verbunden sind, zum Beispiel: Badumbau (u. a. Einbau bodengleiche Dusche), Türverbreiterungen, Entfernen von Schwellen, Verlegen rutschfester Bodenbeläge, Anbringen von Handläufen und Haltegriffen, fest installierte Rampen, Treppenlifte, Ein- und Umbau von Mobiliar, Veränderung der Raumgeometrie.

Der Zuschuss beträgt bis zu 4.000,- Euro für alle im Zeitraum der Antragstellung notwendigen Maßnahmen. Unter bestimmten Voraussetzungen kann er auch wiederholt bewilligt werden, zum Beispiel, aufgrund einer starken Verschlechterung des Gesundheitszustandes oder einer neuen Diagnose, die weitere Maßnahmen der Wohnungsanpassung notwendig macht.

Der Antrag muss vor Beginn der Maßnahme an die Pflegekasse gestellt werden, erst nach Bewilligung kann mit dem Umbau begonnen werden. Neben der Beschreibung der Maßnahme muss mindestens ein Kostenvoranschlag (fragen Sie dazu Ihre Pflegekasse) eingereicht werden, oft auch eine Einverständniserklärung des Vermieters. Ein Foto der Ausgangssituation und ein Skizze der geplanten Maßnahme mit einer kurzen Begründung kann das Verfahren erleichtern.

Reicht der Zuschuss der Pflegekasse nicht aus und es sind bei geringem Einkommen keine Eigenmittel vorhanden, ist zur Übernahme der übersteigenden Kosten eine Antragstellung beim Sozialhilfeträger möglich.

Auch für mehrere, maximal vier in einem Haushalt oder einer Pflegewohngruppe wohnende Personen, kann der Zuschuss bewilligt werden. Für die Neugründung von Pflegewohngruppen gibt es einen Förderbetrag sowie je Bewohner einen monatlichen Betrag für die organisatorischen, verwalterischen

und pflegerischen Tätigkeiten in der Pflegewohngruppe. Lassen Sie sich dazu entsprechend beraten.

Ist ein Anpassen der Wohnung aufgrund finanzieller oder baulicher Gegebenheiten nicht möglich oder sinnvoll, kann der Zuschuss der Pflegekasse auch für die Kosten eines Umzuges in eine barrierefreie Wohnung bewilligt werden, der Anspruch wird im Einzelfall geprüft.

Leistungen der privaten Pflegeversicherung

Das Leistungsangebot entspricht dem der gesetzlichen Pflegekassen. Beratung bekommen Sie auch bei: Compass Private Pflegeberatung, Telefon: 0800 010 88 00, Regionalbüro Erfurt, Telefon: 0221 93332-330.

Bundesmittel: Förderprogramm der KfW „Altersgerecht Umbauen“, auch Förderung zum Einbruchschutz:

Das Förderprogramm ist unabhängig vom Einkommen, gesundheitlichen Einschränkungen oder dem Alter. Gewährt werden kann ein Zuschuss (Programm 455) oder ein Kredit (Programm 159) für den barrierefreien Umbau und Maßnahmen des Einbruchschutzes. Gefördert werden: **Maßnahmen zur Barrierereduzierung, Umbau zum Standard Altersgerechtes Haus, Umwidmen von Nichtwohnflächen, Wohnflächen erweitern oder teilen, Kauf einer barrierearm umgebauten Immobilie.** Die Antragstellung für den Zuschuss erfolgt direkt bei der KfW-Bank, der Antrag für den Kredit erfolgt über die Hausbank.

Maßnahmen der Barrierereduzierung

(bei Zuschuss oder Kredit) in den folgenden Bereichen:

1. Wege zum Gebäude und Wohnumfeldmaßnahmen
2. Eingangsbereich und Wohnungszugang
3. Überwindung von Treppen und Stufen
4. Raumaufteilung und Schwellenabbau
5. Badumbau / Maßnahmen an Sanitärräumen
6. Orientierung, Kommunikation und Unterstützung im Alltag (altersgerechte Assistenzsysteme, intelligente Gebäudetechnik oder Smart-Home-Anwendungen)
7. Gemeinschaftsräume und Mehrgenerationenwohnen

Zuschuss: Anträge auf einen Zuschuss sind nur möglich, solange die aus dem Bundeshaushalt bereitgestellten Gelder im Verlauf des Jahres noch nicht aufgebraucht sind. Zum Zeitpunkt der Erstellung dieser Broschüre (Stand Februar 2022), sind für den Zuschuss zur Barrierefreiheit noch keine Fördergelder bereitgestellt, verfügbar sind Gelder für den Einbruchschutz (Programm 455-E).

Kredit: Es können 100 Prozent der förderfähigen Kosten, maximal jedoch 50.000,- Euro pro Wohneinheit, gewährt werden.

FINANZIERUNGS- UND FÖRDERMÖGLICHKEITEN

VON WOHNUNGSANPASSUNG UND HILFSMITTELN

Die Förderbausteine und Erklärungen zu den einzelnen förderfähigen Maßnahmen finden Sie in der Anlage „Technische Mindestanforderungen für altersgerechte Umbauten“ der KfW-Bank im Internet unter www.kfw.de unter „Altersgerecht Umbauen“. Sie können sich für Infomaterial der KfW auch an die Wohnberatung wenden. Das Förderprogramm kann mit weiteren Programmen, z. B. „Energieeffizient Sanieren“ kombiniert werden.

Sozialhilfeträger

Das Sozialamt kann Leistungen zur Verbesserung der Wohn- und Versorgungssituation älterer und behinderter Menschen gewähren. Der Anspruch wird im Einzelfall geprüft. Sozialhilfe wird nachrangig, nach Ansprüchen bei anderen Leistungsträgern, gewährt. Es werden Einkommens- und Vermögensverhältnisse des Antragstellers geprüft.

Bei Leistungen der Eingliederungshilfe gelten bedeutend höhere Vermögensgrenzen (Schonvermögen) als bei Leistungen der Hilfe zur Pflege. Die Leistung kann auch ergänzend erfolgen, wenn der Zuschuss der Pflegekasse für die erforderliche Maßnahme zur Wohnungsanpassung nicht ausreicht.

Wohnungsbauförderung des Freistaates Thüringen

Der Freistaat Thüringen fördert mit verschiedenen Programmen den Wohnungsbau im Bestand (Modernisierung) wie auch im Neubau. Bei einem anerkannten Grad der Behinderung können vergünstigte Berechnungen, z. B. des einzubringenden Eigenanteils, wirksam werden bzw. ein Freibetrag in der einzuhaltenden Einkommensgrenze berücksichtigt werden.

Mit dem Thüringer Barrierefreiheitsförderprogramm – **ThüBaFF** erhalten Menschen mit Behinderungen, Unternehmen oder Gemeinden einen Zuschuss von bis zu 80 Prozent der förderfähigen Kosten zur Verbesserung der Barrierefreiheit. Gefördert werden u. a. sowohl Umbaumaßnahmen der Wohnung als auch der barrierefreie Zugang zu Spielplätzen oder Wanderwegen.



© Alexander Rath/AdobeStock

Für natürliche Personen kann der Zuschuss bis 10.000,- Euro je betragen.

Programmdetails zum ThüBaFF erhalten Sie bei der Thüringer Aufbaubank unter:

www.aufbaubank.de/Foerderprogramme/Barrierefreiheitsfoerderprogramm



Aktuelle Informationen zu den Wohnungsbauförderprogrammen Thüringens erhalten Sie in der Stadtverwaltung Jena, Team Wohnen und Quartierentwicklung, Herr Friedel, Telefon: 03641 495130.

Gesetzliche Unfallversicherung/Berufsgenossenschaft:

Leistungen für Betroffene von Arbeitsunfall/Wegeunfall, Berufskrankheit

Rehabilitationsträger:

Leistungen werden behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen gewährt. Leistungen zur Wohnungsanpassung werden nur dann gewährt, wenn sie dazu dienen, die Teilhabe am Arbeitsleben zu sichern.

Träger der Kriegsofferfürsorge / Opferentschädigungsgesetz:

Leistungen nach dem Bundesversorgungsgesetz und dem Opferentschädigungsgesetz können folgenden Personengruppen gewährt werden: Kriegsbeschädigten und Kriegshinterbliebenen, Wehr- und Zivildienstgeschädigten, Opfern von Gewalttaten, Impfgeschädigten, Opfern politisch motivierter Strafverfolgungsmaßnahmen (z. B. SED-/DDR Unrecht). Dabei kommen auch Leistungen des Versorgungsamtes in Frage, Kapitalabfindung oder orthopädische Versorgung.

Stiftungen: Entsprechend dem Stiftungszweck können Einzelpersonen finanziell unterstützt werden.

Vermieter: Sprechen Sie Ihren Vermieter an, ob er sich an Kosten beteiligt oder die Finanzierung über eine Mietumlage möglich ist.

Steuererleichterungen: Behindertengerechte Umbaumaßnahmen in einer Mietwohnung oder im selbst genutzten Eigenheim können bei der Einkommenssteuererklärung teilweise geltend gemacht werden.

Diese Aufstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und entspricht dem aktuellen Stand zum Zeitpunkt der Erstellung dieser Broschüre.

BARRIEREFREIES BAUEN UND UMBAUEN



© Johnny Greig / AdobeStock

Je nach Lebensphase ändern sich die Anforderungen an ein Zuhause, beispielsweise als Single oder Paar, mit oder ohne Kinder sowie im Alter, bei Erkrankung oder Behinderung. Aus diesem Grund sollten Wohnhäuser so gebaut werden, dass sie ohne große Umbaumaßnahmen in jeder Lebenslage barrierefrei, also grundsätzlich ohne fremde Hilfe, zugänglich und nutzbar sind.

Aktuelle Mindeststandards für die Planung, Bemessung und Ausführung barrierefreier Baumaßnahmen liefert die bautechnische Norm DIN 18040. Teil 2 der Norm bezieht sich auf barrierefreie Wohnungen.

Info: Innerhalb der DIN 18040-2 wird zwischen zwei Standards unterschieden: barrierefrei nutzbar oder barrierefrei mit Rollstuhl nutzbar. Hier gilt folgender Grundsatz: Eine Wohnung, die barrierefrei mit dem Rollstuhl nutzbar ist, ist auch für alle anderen Personen barrierefrei nutzbar.

Auch die **Thüringer Bauordnung** befasst sich mit dem barrierefreien Bauen. Jedoch sind in den Bauordnungen detaillierte Vorgaben zur Umsetzung nicht oder nur unzureichend enthalten, wohingegen die DIN 18040 die Anforderungen sehr viel genauer definiert.

Grundlagen für eine barrierefreie Planung

Eine Wohnung oder ein Haus gilt als barrierefrei, wenn folgende Voraussetzungen erfüllt sind:

- barrierefreie Zugänge sowohl im Außenbereich als auch ins Gebäude und in die Wohnung(en)

- barrierefreier Zugang zu einem Raum mit Anschlussmöglichkeit für eine Waschmaschine
- innerhalb der Wohnung oder zum Balkon / zur Terrasse keine Stufen oder Schwellen
- ausreichende Bewegungsflächen in allen Räumlichkeiten
- komfortable Anordnung von Bedienungseinrichtungen
- barrierefreier Sanitärraum (Bad / WC) sowie bodengleiche Dusche und nach außen öffnende Tür
- ausreichende Breite der Türen

Das Wohnumfeld

Bei der Wahl des Grundstücks ist das **Wohnumfeld** zu beachten. Für Menschen, die in einem Rollstuhl sitzen oder eine Gehbehinderung haben, ist eine barrierefreie Wohnumgebung unabdingbar. Das bedeutet, die Gehwege müssen auch erschütterungsarm und gefahrlos mit dem Rollstuhl befahrbar sein. Zu beachten ist auch, dass **Rampen** nur bis zu einer Neigung von sechs Prozent als barrierefrei gelten (DIN 18040-1).

Die Wohnfläche

Alle Bewohner sollen sich unabhängig von ihrem Alter und Mobilitätseinschränkungen zu Hause wohlfühlen und ihren Lebensstil selbst bestimmen können. Aus diesem Grund spielt die **Wohnungsgröße** eine wichtige Rolle. Sie sollte es ermöglichen, dass auf jedes Familienmitglied ein Raum ausreichender Größe entfällt. Die folgenden durchschnittlichen Richtgrößen für Wohnungen wurden unter Einbeziehung der Richtlinie VDI 6000 Blatt 1 und DIN 18040-2 erstellt:*

- für eine Person circa 45 bis 50 Quadratmeter
- für zwei Personen circa 60 Quadratmeter oder zwei Wohnräume
- für drei Personen circa 75 Quadratmeter oder drei Wohnräume ...

**Quelle: Bundesministerium für Wirtschaft und Arbeit*

Ein **Balkon**, eine **Terrasse** oder eine **Loggia** steigern nicht nur den Wohnwert, sie ermöglichen den Aufenthalt im Freien auch bei stark eingeschränkter Mobilität. Auch hier sind ein paar Grundregeln zu beachten. Um einen barrierefreien Zugang zu gewährleisten, sollte die Balkontüre mindestens 90 Zentimeter breit sein. Ideal wäre ein schwellenloser Übergang, damit keine Bewegungseinschränkungen entstehen. Des Weiteren ist eine Freifläche von 1,50 x 1,50 Meter notwendig (DIN 18040-2).

WOHNRAUMBÖRSE –

FÜR ROLLSTUHLGEEIGNETE WOHNUNGEN IN JENA

Auf der Website der Wohnberatung bieten wir eine Informationsplattform für freie rollstuhlgeeignete Wohnungen in Jena und dem nahen Umland.

Wohnungssuchende, die barrierefreien Wohnraum benötigen, ob als Rollstuhlfahrer oder weil sie einen Rollator oder Gehhilfen nutzen, können passenden Wohnraum finden. Auch soziale Beratungsstellen können sich schnell einen Überblick verschaffen, ob für Ratsuchende eine passende Wohnung angeboten wird.

Bei Interesse haben Sie die Möglichkeit, sich über die angegebenen Kontaktdaten sofort mit dem Vermieter in Verbindung zu setzen. Vermieter (Wohnungsunternehmen, Wohnungsgenossenschaften, private Vermieter) können in der Wohnraumbörse kostenfrei rollstuhlgeeignete Wohnungen inserieren.

Stellort	Zimmer	Größe	Kaltmiete
Lohrstedt	2	73.00	697.00
Ama-Zentrum	2	51.00	445.00



[www.wohnberatung-jena.de/
wohnraumbörse.html](http://www.wohnberatung-jena.de/wohnraumbörse.html)

WOHNUNGSANPASSUNG BEI DEMENZ

Bei dem Krankheitsbild Demenz ist ein ganzheitlicher Blick aus verschiedenen Perspektiven, einmal auf den Menschen selbst, seine Wohn- und Lebensbedingungen, seinen Alltag und den der pflegenden Angehörigen besonders wichtig. Die Wohnung und das Wohnumfeld spielen eine zentrale Rolle. Die Anpassung des Wohnbereiches muss entsprechend dem Einzelfall immer auf das Krankheitsbild und das Stadium der Erkrankung abgestimmt und ggf. später angepasst werden. Eine Umgestaltung sollte daher sehr sensibel und in kleinen Schritten erfolgen. Wichtig ist, die Reaktion des Betroffenen zu beobachten.

Die gleiche Maßnahme kann bei einer Person mit Demenz richtig und bei einem anderen Menschen völlig falsch sein. Es ist unerlässlich, Gewohnheiten und die Biographie des Menschen einzubeziehen.

Tipps zur Sicherheit

- ▶ aktuelles Foto vom Erkrankten vorliegen haben (bei Weglauftendenzen)
- ▶ SOS-Kettchen o. a. Identifikationsmöglichkeiten (in Kleidung, Taschen)
- ▶ von wichtigen Dokumenten Duplikate anlegen (Papiere, Schlüssel, Brille)
- ▶ Reinigungsmittel und Chemikalien (Rasierwasser, Nagellackentferner) wegschließen
- ▶ Medikamente nur bedingt zugänglich machen (z. B. Tagesdosis)
- ▶ Elektrogeräte im Badezimmer (Fön, Rasierer) bei Missbrauchsgefahr ggf. entfernen
- ▶ sicherheitskritische Geräte entfernen / wegschließen (Werkzeuge, scharfe Messer, Gartengeräte, Küchenmaschinen ...)
- ▶ Herdsicherung/Herdüberwachung (Dauer der Stromzufuhr kann eingestellt werden, Herd schaltet sich bei Überhitzung automatisch ab), Gasherde abschaffen (es gibt keine Sicherungssysteme!), ggf. auch Elektroherd entfernen
- ▶ Bügeleisen nur unter Aufsicht verwenden oder Gerät mit automatischer Abschaltung verwenden
- ▶ Universalschloss in der Eingangstür einbauen (Tür kann in kritischen Situationen auch von außen geöffnet werden, wenn von innen der Schlüssel steckt)
- ▶ Glastüren sichtbar machen (Aufkleber)
- ▶ Zugang zur Gasheizung verhindern (der Gashahn kann z. B. in einem abschließbaren Kästchen eingebaut werden)
- ▶ Nachlichter auf dem Weg vom Schlafzimmer zur Toilette
- ▶ Babyphone (gute Lösung, wenn Angehörige sofort reagieren müssen, sobald der Erkrankte aufwacht, jedoch kann es die Nachtruhe des Pflegenden erheblich stören, da auch das kleinste Geräusch übertragen wird)
- ▶ Kindersicherung an den Steckdosen montieren
- ▶ Mülleimer vor dem Ausleeren kontrollieren
- ▶ giftige Pflanzen im Haus und Garten beseitigen

- Rauchmelder installieren (evtl. in Kombination mit einem Hausnotrufgerät)
- möglichst nur draußen rauchen, nicht alleine rauchen, Mülleimer aus Metall, schwer entflammbare Bettwäsche, Gardinen etc. (insbes. bei Rauchern)

Insbesondere bei Sicherungsmaßnahmen ist immer zwischen der Notwendigkeit auf Grund von Selbst- und/oder Fremdgefährdung und dem Selbstbestimmungsrecht des Erkrankten abzuwägen.

Allgemeine Tipps

- Vereinfachung des Wohnumfeldes (Teppiche herausnehmen, Reduzierung der Möbel, keine Mustertapeten), Lieblingsmöbel/Lieblingssessel behalten
- Wohnung mit Orientierungspunkten ausstatten (z. B. Stuhl am Küchentisch, Zeitung immer an gleiche Stelle legen)
- Schilder mit Symbolen, Fotos oder Schrift an Türen und Schränken anbringen (können den Betroffenen helfen zurechtzukommen, ohne jemanden fragen zu müssen)
- Schränke offen lassen, nicht notwendige Türen aushängen
- Öffnungsrichtung der Tür sollte den Blick in den Raum freigeben, damit sofort klar ist, um welches Zimmer es sich handelt
- Merkhilfen bereitstellen (z. B. Notiztafel, Kalender mit Abreißblättern, Fotos mit Namen versehen)
- Uhren mit großen arabischen Zahlen, eventuell lautem Tick-Geräusch verwenden
- Spezialtelefon mit großen Tasten oder Fotos
- Immer gleiche Artikel einkaufen (Shampoo, Seife, Socken etc. ...)
- Spiegel können Verwirrung und Ängste auslösen, in fortgeschrittenem Stadium der Krankheit erkennt der Betroffene sich selbst nicht mehr im Spiegel (abdecken oder ggf. entfernen)
- Sorgen Sie überall in der Wohnung für helles, blendfreies Licht (500 Lux) und vermeiden Sie Schattenbildung, Fußböden sollten nicht spiegeln
- Bei Tendenz zum Weglaufen: u. a. möglich Einbau von Bewegungsmatten (reagieren auf Gewichtsveränderung und geben akustisch Meldung), Glöckchen an der Tür anbringen (läutet wenn der Raum verlassen wird), Chip im Schuh (kann auf bestimmten Radius eingestellt werden und gibt Signal, wenn dieser verlassen wird oder weitere Ortungssysteme)
- Badezimmer-Schlüssel entfernen (denn der Betroffene ist vielleicht noch in der Lage die Tür abzuschließen, kann sie aber vielleicht nicht mehr öffnen) oder Einbau eines Schlosses, das von außen geöffnet werden kann
- Badezimmertür möglichst nach außen zu öffnen
- Einbau eines Temperaturbegrenzers (Verbrühungsschutz) an Armaturen

- Waschmaschine und Geschirrspüler mit Aqua-Stopp ausrüsten
- sicherstellen, dass ein Überlauf an Waschbecken, Dusche und Badewanne vorhanden ist, bzw. der Ablauf nicht verschlossen werden kann
- Badezimmerutensilien (Handtuch, Zahnbecher, Zahnbürste, Kamm etc.) in gleicher Farbe bereitstellen

Dies sind nur Auszüge aus dem Informationsmaterial zur Wohnungsanpassung, es ist keine vollständige Auflistung der Möglichkeiten.

Lassen Sie sich als Angehörige zum Thema Demenz und den Unterstützungsangeboten, u. a. Angehörigenschulungen, Pflegekursen und den Leistungen der Pflegekassen rechtzeitig beraten. Der Umgang mit Demenz ist eine Herausforderung und kann mit hilfreichen Tipps erlernt und erleichtert werden. Zur Entlastung können Sie verschiedene Möglichkeiten nutzen, zum Beispiel Kurzzeitpflege, eine Tagespflegeeinrichtung oder stundenweise Betreuungsangebote (außerhalb oder im privaten Umfeld). Auch eine Selbsthilfegruppe, in der Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen, kann entlastend sein. Nehmen Sie frühzeitig Hilfe an.

Sicher ist es für an Demenz Erkrankte günstig, lange im vertrauten Umfeld zu leben, auf Dauer ist es aber oft nicht möglich. Beraten Sie sich rechtzeitig zu alternativen Wohnangeboten, wenn das eigenständige Wohnen nicht mehr möglich ist oder die Versorgung Sie als Angehörige zunehmend überlastet.

Hausgemeinschaften beziehungsweise betreute Wohngruppen für an Demenz Erkrankte haben den Vorteil, dass die Betroffenen einen Großteil ihrer Ressourcen im Alltag noch nutzen können. So finden beispielsweise gemeinsames Kochen und Tischdecken statt. Es gibt qualifiziertes Personal, welches rund um die Uhr für die Betroffenen da ist.

Informationen zu Demenz erhalten Sie u. a. bei:

Alzheimer Gesellschaft Thüringen e. V.

Telefon: 0361 60255744

E-Mail: info@alzheimer-thueringen.de

Internet: www.alzheimer-thueringen.de



Lokale Allianz für Menschen mit Demenz Jena

Altenhilfeplanerin Franziska Wächter

Telefon: 03641 49-4643

E-Mail: franziska.waechter@jena.de

Internet: www.demenz-jena.de





PASSENDE HILFSMITTEL

Für Ihre
Unabhängigkeit



WOHNUMFELD- BERATUNG

Kostenfreie
Beratung
bei Ihnen zu Hause

REHA

aktiv 2000
EIN UNTERNEHMEN DER AUXILIUM GRUPPE

UNSER SERVICE FÜR SIE

- Hilfe von Beantragung bis Versorgung
- Individuelle Lösungen



REHA aktiv 2000 GmbH

Alles aus einer Hand.

☎ 03641 / 3036 - 0



SICHERUNG VON HAUS UND WOHNUNG



Überwachungskamera für Eingangs- oder Wohnbereich © Steffen Walther

Sie möchten für Ihre Sicherheit vorsorgen? Wir bieten Ihnen kostenfreie und neutrale Beratung zum Einbruchschutz und zu Risiken durch Kriminalität. Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustür zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen.

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

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

- Beachten Sie, dass die Polizei Sie niemals auffordern wird, Geld und Wertsachen herauszugeben, um diese sicher aufzubewahren!

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

- Ein Türspion bietet Ihnen die Möglichkeit, zu sehen, wer vor der Tür steht, ohne die Tür öffnen zu müssen. Bewährt haben sich auch digitale Türspione, die anhand der größeren Bildfläche ein deutliches Bild vom Geschehen vor der Tür liefern.
- Ein Bewegungsmelder vor der Haustür bringt nicht nur mehr Licht ins Dunkel, er schüchtert auch den ungebetenen Gast ein, weil er somit leichter identifizierbar ist.
- Mit einem Türsprechsystem können Sie zuerst mit dem Besucher sprechen, bevor Sie ihm per Knopfdruck die Tür öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion an, welche dank Infrarot sogar bei Dunkelheit ein klares Bild liefert.
- Die Haustür kann mit einer zusätzlichen Türsicherung wie einem Türschloss oder einem Sicherheitsschließblech aufgerüstet werden. (Zusätzliche Nachrüstungen wie Querriegelschloss – sog. Panzerriegel –, Zusatzschlösser, Sicherheitsschließblech mit Mauerankern, Bandseitensicherungen)

SICHERUNG VON HAUS UND WOHNUNG

Beratung durch die Polizei:

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

Kontaktstellen und Beratung zum Einbruchschutz:

Polizeiliche Beratung zu Sicherheit und Einbruchschutz

Leiter der Beratungsstelle:

Steffen Pönisch, Kriminalhauptkommissar

Telefon: 03641 811522

E-Mail: beratungsstelle.jena@polizei.thueringen.de

Herr Pönisch berät zu nahezu allen Deliktsfeldern, beispielsweise zu folgenden Themenbereichen:

- Einbruchschutz
- Sicherheit im Urlaub
- Sicherheit rund um Geld und unbare Zahlungsmittel
- Technische Sicherungsmöglichkeiten
- Schutz vor Haustürgeschäften und Trickbetrügereien
- Sicherheit rund um das Fahrrad und Kraftfahrzeug
- Sicherheit im privaten Wohnbereich

Mit dem Beratungsmobil der Thüringer Landespolizei, können sich mehrere Eigentümer oder eine Hausgemeinschaft anschaulich vor Ort beraten lassen. Im Beratungsmobil kann die entsprechende Sicherheitstechnik am Modell gezeigt und erklärt werden.

Wohnberatung / Beratung Alter & Technik

kostenfreie Beratung zu technischen Möglichkeiten des Einbruchschutzes mit unserem ehrenamtlichen Berater: Ulrich Gräfe (Kontakt über die Wohnberatung für Senioren)

Umfangreiche Informationen zum Thema Einbruchschutz finden Sie auch auf www.k-einbruch.de.



Finanzielle Förderung zum Einbruchschutz unter „Finanzierung KfW Bank“ (Seite 40)



Mobile Beratung, Einbruchschutz, © Steffen Pönisch Kriminalhauptkommissar Jena

WOHNUNGSANPASSUNG BEI SEHSTÖRUNGEN



© Africa Studio / AdobeStock

Naturgemäß lässt die Sehkraft im Alter nach, aber auch Erkrankungen wie Diabetes, Venenerkrankungen oder eigenständige Augenerkrankungen (u. a. Glaukom „grüner Star“, Makula-Degeneration) können vorliegen. Keinesfalls sollten Sie nachlassende Sehschwäche einfach als altersbedingt hinnehmen, sondern sich untersuchen und umfangreich beraten lassen.

Zunehmende Einschränkungen des Sehvermögens oder sogar Blindheit erfordern Veränderungen in der Wohnung.

Können Sie einzelne Gegenstände oder Bereiche der Wohnung nicht mehr erkennen oder richtig nutzen, gibt es folgende Möglichkeiten:

- Licht sorgt für Wohlbefinden, Beleuchtung entsprechend anpassen, ausreichende Beleuchtungsstärke, besonders an Arbeitsflächen und Leseplatz sowie blendfreie Beleuchtung mit angenehmer Lichtfarbe
- Vermeiden Sie ungünstige Schattenbildung
- Verwendung von kontrastreichen Farben und Materialien, u. a. beim Essgeschirr und Besteck
- Kanten von Zimmer- oder Schranktüren farblich kennzeichnen, scharfe Kanten vermeiden
- Bei Treppen die Stufenvorderkanten farblich mit durchgehenden Streifen (ca. 4 – 5 Zentimeter breit) markieren
- Bereiche vor Beginn der Treppen ertastbar durch unterschiedliche Bodenstrukturen kennzeichnen
- Halb offen stehende Türen vermeiden (Türen an der Wand fixieren, nicht notwendige Türen aushängen, Schiebetüren bevorzugen)
- Bewegliche Gegenstände immer an den gleichen Platz stellen (u. a. Stühle, Sessel)

- Wichtige Bedienelemente mit ertastbaren Materialien versehen (u. a. Herd)
- Sprechende Gebrauchsgegenstände verwenden (u. a. Uhren, Wecker, Waage)
- Computereinstellungen für Sehbehinderte nutzen (im Windows-Betriebssystem bereits vorhandene Funktionen, Windows 7, Windows 10 und Windows 11)

Hier können nur einige Möglichkeiten benannt werden. Es gibt eine sehr große Auswahl an Alltagshilfen für Sehbehinderte, Küchenhilfen, Einkaufshilfen zum Vorlesen der Preise, Farberkennungsgeräte, die helfen, die passende Kleidung zu wählen, Vorlesegeräte, Bildschirmlesegeräte und vieles mehr. Umfassende Beratung bietet in Jena die Beratungsstelle „Blickpunkt Auge“. (Kontakt siehe weiterführende Beratungsangebote Seite 38)

Ausreichende Beleuchtung und die Einhaltung der empfohlenen Sehabstände bei Geräten, wie Fernseher und Computer, können helfen, die Sehkraft zu erhalten. Vorsorge und Früherkennung sind sehr wichtig, Augenkrankheiten entwickeln sich oft schleichend und können bei rechtzeitiger Diagnose wirksam behandelt werden.

Das Deutsche Zentrum für barrierefreies Lesen in Leipzig (Zentralbibliothek für Blinde und Sehbehinderte) bietet eine große Auswahl an Hörbüchern. Der Versand ist kostenfrei über die Deutsche Post und funktioniert äußerst einfach. Die Hörbücher werden in Kunststoffboxen versendet, für die Rücksendung wird die Adresskarte auf der Box nur umgedreht. Mit einem Nachweis der Sehbehinderung oder Blindheit (Kopie Schwerbehindertenausweis) kann man sich anmelden, um das Angebot zu nutzen.

STURZUNFÄLLE SIND VERMEIDBAR



© Kzenon/AdobeStock

Hauptursache für Verletzungen im Alter sind Stürze, oft im eigenen Haushalt. Wir möchten Ihnen mit den folgenden Tipps helfen, Sturzgefahren zu erkennen und Stürze zu vermeiden. Stürzen kann man recht gut vorbeugen, oft sogar mit geringem Aufwand. Sinnvolle Maßnahmen sind zum Beispiel Kraftübungen für die Arm- und Beinmuskulatur, Ausdauersportarten oder ein gezielter Koch- und Ernährungsplan. Die Angst vor Stürzen kann dazu führen, dass man sich mehr und mehr in die eigene Wohnung zurückzieht. Das ist schade, denn dieser Rückzug kann zu Einsamkeit und Isolierung führen.

Bin ich sturzgefährdet?

Erste Anzeichen können sein:

- Probleme, die Balance zu halten
- Unsicherheit beim Gehen, erkennbar auch am Abstützen an Wänden und Gegenständen, langsame und kleine Schritte
- Schwierigkeiten beim Aufstehen vom Stuhl oder Bett, oder beim Umsetzen vom Rollstuhl auf die Toilette
- Angst vor Stürzen

Eine erhöhte Sturzgefährdung kann vorliegen bei:

- Altersbedingter Abnahme des Gleichgewichtssinns, Erkrankungen sollten vom Arzt abgeklärt werden
- Einem Sturz im letzten halben Jahr
- Einem Knochenbruch in den letzten 2 Jahren
- Bruch der Wirbelkörper durch Osteoporose
- Sehbehinderung oder wenn Brillen nicht entsprechend angepasst sind
- Parkinson oder Schlaganfall mit Gehbehinderung
- Erkrankungen wie Epilepsie, Demenz oder Depression
- Beeinträchtigungen wie Unruhe, Desorientiertheit
- Täglicher Einnahme von 4 oder mehr Medikamenten

(Die Sturzgefährdung erhöhen Schlafmittel und Beruhigungsmittel, auch blutdrucksenkende Mittel und Antidepressiva. Schlaf- und Beruhigungsmittel sollten falls möglich, in Absprache mit dem Arzt, schrittweise reduziert werden.)

Sie können vorsorgen durch:

- Gesunde Ernährung und ausreichend Trinken
- Regelmäßiges körperliches Training bis ins hohe Alter
- Für Erledigungen und Aktivitäten ausreichend Zeit einplanen
- Ruhezeiten im Tagesablauf einplanen
- Jährliche Kontrolle beim Augenarzt
- Anpassen der Wohnung – gute Beleuchtung, Barrieren und Gefahrenquellen beseitigen
- Tragen gut passender, sicherer Schuhe (guter Halt in der Ferse, rutschhemmende Sohle)
- Tragen von Hüftschutzhosen bei besonderer Gefährdung

Ein regelmäßiger Spaziergang ist eine gute Grundlage, aber nicht genug, um das Sturzrisiko zu vermindern. Sportarten, die Kraft, Balance und Beweglichkeit gleichermaßen fördern, eignen sich besonders. Es gibt Sportangebote für jede Altersgruppe, z. B. auch Kurse zur Sturzprophylaxe für Hochbetagte. Die Kurse bieten neben der Freude an Bewegung auch Austausch und soziale Kontakte.

Zu den Sportangeboten der Seniorenbegegnungsstätten in Jena berät Sie auch das Seniorenbüro, Telefon: 03641 3100092 oder kontakt@seniorenbuero-jena.de.

Barrierefreie Maßnahmen und Alltagshilfen haben wir Ihnen in unserem Rundgang durch die Wohnung vorgestellt. Hier noch einmal wichtige Stichpunkte:

- Gute Beleuchtung (schattenarm und blendfrei, auch im Keller, Nebenräumen, Garten, Außenbereich), Nachtlampe, Bewegungsmelder, Nachttischlampe
- Ausreichend Haltegriffe, auch an der Eingangstür
- Bei Stufen – günstig beidseitige Handläufe und Markierung der Stufen
- Fußmatte möglichst bodengleich oder Entfernen von Fußmatten, Läufern, Teppichen, die eine Stolpergefahr darstellen
- Türschwellen beseitigen (oder markieren), auch an Balkon/Terrassentür
- Rutschfester Bodenbelag (auf Steinstufen Gummistreifen, auf Holztreppe Teppichmatten)

Die Einrichtung eines Hausnotrufes kann, besonders bei alleinlebenden Menschen, das Sicherheitsgefühl erhöhen und im Notfall für schnelle Hilfe sorgen.

Weitere umfangreiche Informationen zur Sicherheit im Internet unter: <https://das-sichere-haus.de>.

Im Internet gibt es Übungen und Broschüren zur Sturzprävention zum Herunterladen, Broschüren dazu gibt es auch in der Wohnberatung.

WEITERE BERATUNGSANGEBOTE,

DIE EIN SELBSTBESTIMMTES UND SELBSTSTÄNDIGES LEBEN UNTERSTÜTZEN

Wohnberatung Jena: Kontakt 5/11

Pflegestützpunkt Jena:

Zentrale Anlauf- und Koordinationsstelle für alle Bürger der Region Jena, zu Fragen rund um das Thema Pflege, Informationen zu Pflegebedürftigkeit, Versorgungsstrukturen und Hilfsangeboten.

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

in der Goethe Galerie, Goethestraße 3 b

Büroaufgang B, 2. OG, 07743 Jena

Ansprechpartner: Katrin Gerlach

Telefon: 03641 507660

E-Mail: kontakt@pflgestuetzpunkt-jena.de

Betreuungsbehörde Jena

Sprechzeiten: Montag und Mittwoch 09.00 – 14.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 14.00 – 18.00 Uhr

Für Privatversicherte:

Pflegeberatung für Privatversicherte

Compass Private Pflegeberatung

Telefon: 0800 010 88 00

Regionalbüro Erfurt

Telefon: 0221 93332330

Betreuungsbehörde Jena

Beratung zu Vorsorgevollmachten und rechtlicher Betreuung für alle Bürger

Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie rechtzeitig einen Vertreter bevollmächtigen, der Ihre Angelegenheiten besorgen und für Sie entscheiden kann, falls Sie infolge eines plötzlichen Unfalls, einer Krankheit oder eines allmählichen Nachlassens Ihrer geistigen Kräfte dazu nicht mehr oder nur noch teilweise in der Lage sind. Damit wird eine gerichtliche Bestellung Ihrer Vertrauensperson als Betreuer in der Regel nicht erforderlich.

Gegen eine Gebühr von 10 Euro können Sie Ihr Vollmachtformular in der Betreuungsbehörde öffentlich beglaubigen lassen. Eine öffentliche Beglaubigung ist erforderlich in Zusammenhang mit Immobiliengeschäften, für Erklärungen gegenüber dem Handelsregister oder zu einer Erbausschlagung.

Diese Beglaubigung ist einer öffentlichen Beglaubigung durch einen Notar gleichgestellt. Eine notarielle Beurkundung einer Vollmacht ist nur dann erforderlich, wenn diese

unwiderruflich erteilt werden soll, für die Aufnahme von Verbraucherdarlehen oder wenn Sie ein Handelsgewerbe betreiben oder Gesellschafter einer Personen- oder Kapitalgesellschaft sind.

Die Betreuungsbehörde berät, wann ein rechtlicher Betreuer bestellt werden kann und wie durch eine Vorsorgevollmacht eine Betreuerbestellung vermieden wird. Sie berät Betreuer und Bevollmächtigte.

Stadtverwaltung Jena

Betreuungsbehörde

Lutherplatz 3, 07743 Jena

Teamleiterin: Astrid Lindner

Telefon: 03641 494645 oder 03641 494646

Fax: 03641 494604

E-Mail: astrid.lindner@jena.de

Beratungsstelle Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe bei Sehverlust

Probleme mit dem Sehen? Sie haben eine Augenerkrankung, z. B. Makula-Degeneration, Glaukom (Grüner Star) oder eine diabetische Netzhauterkrankung? Sie können nicht mehr wie gewohnt lesen oder fernsehen? Sie gehen nur noch ungern allein aus dem Haus? Sie finden sich in fremder Umgebung nicht mehr gut zurecht? Sie erkennen Bekannte auf der Straße kaum noch? Sie fragen sich, wie es weiter gehen soll? Die Beratungsstelle bietet Orientierung und einen Überblick zu rechtlichen und finanziellen Ansprüchen. Die Mitarbeiter beantworten grundlegende Fragen zu den häufigsten Augenerkrankungen und geben wertvolle Tipps für Alltag und Freizeit, auch zur sicheren Teilnahme am Straßenverkehr. Verschiedene Hilfsmittel können in der Beratungsstelle ausprobiert werden.

Beratungsstelle Blickpunkt Auge

Westbahnhofstraße 8

Ansprechpartner: Silke Aepfler

Telefon: 03641 2259400

Mobil: 0157 73303641

E-Mail: silkeapfler@t-online.de

Sprechzeiten: Donnerstag 10.00 – 16.00 Uhr

und nach telefonischer Vereinbarung

Diakonie Beratungsstelle für Hörgeschädigte:

Saalbahnhofstraße 12, 07743 Jena

Ansprechpartner: Katja Haschke

Telefon: 03641 823807

Fax: 03641 638025

E-Mail: k.haschke@diako-thueringen.de

Sprechzeiten: Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr

WEITERE BERATUNGSANGEBOTE,

DIE EIN SELBSTBESTIMMTES UND SELBSTSTÄNDIGES LEBEN UNTERSTÜTZEN

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung des Fördervereines Integrativ Wohnen und Leben – INWOL e. V.

Das kostenfreie Beratungsangebot richtet sich an Menschen mit Behinderung sowie deren Angehörige und Partner zu allen behinderungsrelevanten Fragen und Themen. INWOL bietet diese Beratung auch aufsuchend an. Angeboten wird ein ganzheitliches Beratungsangebot für alle Lebensbereiche behinderter Menschen.

- verschiedene sozialrechtliche Fragen, z. B. zu Eingliederungshilfe, Persönliches Budget, Pflegeversicherung, EM-Rente, medizinische Rehabilitation, Schulbegleitung, Urlaub / Freizeit
- Beantragung Schwerbehindertenausweis
- Eurotoilettenschlüssel
- Barrierefreies Wohnen
- Psychosoziale Beratung und Gesprächsangebote für behinderte Menschen und/oder ihre Angehörigen (z. B. in Krisensituationen oder bei persönlichen Problemen)
- Persönliche Zukunftsplanung

INWOL e. V. – Beratungsstelle
für Menschen mit Behinderungen
Salvador-Allende-Platz 11, 07747 Jena

Ansprechpartner:
Sabine Koch und Steffen Hielscher
Telefon: 03641 219399
E-Mail: info@inwol.de
Internet: www.teilhabeberatung-jena.de



Seniorenbüro der Stadt Jena:

Beratung zu Smart-Home-Anwendungen (AAL siehe Seite 28), Medienhilfe für Senioren, Freizeitaktivitäten, Veranstaltungen, ehrenamtlichen Betätigungsfeldern, Infomaterial zur nachberuflichen Lebensphase. Die Veranstaltungspläne der Seniorenbegegnungsstätten finden Sie auf der Internetseite des Seniorenbüros.

in der Goethe Galerie, Goethestraße 3 b, Büroaufgang B
(im Pflegestützpunkt)

Ansprechpartner:
Steffen Walther, Stefan Eberhardt
Telefon: 03641 3100092
E-Mail: kontakt@seniorenbuero-jena.de
Internet: www.seniorenbuero-jena.de
Sprechzeiten: Dienstag und Freitag 09.00 – 14.00 Uhr



Sie interessieren sich für Selbsthilfe, suchen Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe?

IKOS – Beratungszentrum für Selbsthilfe
AWO-Zentrum Lobeda
Kastanienstraße 11, 07747 Jena

Ansprechpartner:

Gabriele Wiesner, Bettina Brenning
Telefon: 03641 8741160, 03641 8741161
E-Mail: ikos@awo-mittewest-thueringen.de
Internet: www.selbsthilfe-in-jena.de
Sprechzeiten: Montag – Donnerstag 09.00 – 13.00 Uhr
Dienstag und Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr



Wohngeldstelle der Stadt Jena:

Wohngeld kann für eine Mietwohnung, Betreutes Wohnen, Wohnen in einem Seniorenheim sowie als Lastenzuschuss für das Wohnen im eigenen Haus oder einer Eigentumswohnung beantragt werden.

Team Wohngeld

Stadtrodaer Straße 1, 07749 Jena
Telefon: 03641 494301
E-Mail: wohngeldstelle@jena.de
Internet: <https://service.jena.de/de/wohngeld-beantragen>



Wohnberechtigungsschein (für Sozialwohnungen):

Team Wohnen und Quartierentwicklung, Frau Mende
Telefon: 03641 49 5133
E-Mail: wbs@jena.de

Schuldnerberatung der Stadt Jena:

Telefon: 03641 494603,
E-Mail: schuldnerberatung@jena.de

Agathe –

Projekt der Stadt Jena für Bewohner von Jena-Lobeda

Initiative gegen Einsamkeit – Beratungs-, Informations- und Weitervermittlungsangebot, vorrangig für Senioren, die allein im eigenen Haushalt leben.

Telefon: 03641 806857 oder 0173 4303842
Sprechzeiten: Montag 14.00 – 16.00 Uhr
im Stadtteilbüro/Galerie Lobeda-West

ALTERnative –

Projekt in ausgewählten eingemeindeten Ortsteilen Jenas

Mobile Sozialberatung für Bürger ab 60 Jahre – Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation, Beratung zur nachberuflichen Lebensphase

Kontakt: 03641 806709
E-Mail: ALTERnative@ueag-jena.de

Diese Broschüre erhebt keinen Anspruch auf eine vollständige Auflistung der Beratungsangebote und Netzwerkpartner in Jena. Gern geben wir Ihnen weitere Auskünfte, z. B. die Kontaktdaten ehrenamtlicher Besuchsdienste oder des Teams Eingliederungshilfe/Hilfe zur Pflege des Sozialamtes Jena.

INTERNETSEITEN UND WEITERE KONTAKTSTELLEN



Wohnberatung Jena
www.wohnberatung-jena.de



Stadt Jena / Leben in Jena / Senioren
www.jena.de/de/leben/jena_fuer/senioren/218802



**Bundesarbeitsgemeinschaft
Wohnungsanpassung**
www.wohnungsanpassung-bag.de



**Barrierefrei Leben e. V.
Online-Wohnberatung**
www.online-wohn-beratung.de



**Fachportal nullbarriere.de / HyperJoint
GmbH**
www.nullbarriere.de



**GGT Deutsche Gesellschaft
für Gerontotechnik**
www.gerontotechnik.de
(Katalog „Besser leben mit Komfort und
Qualität“)



© mimagephotos/AdobeStock



Rehadat Hilfsmittelportal
www.rehadat-hilfsmittel.de



Wegweiser Alter & Technik (Smart Health)
www.wegweiserportal.de



KfW-Bank Kreditanstalt für Wiederaufbau
www.kfw.de
Altersgerecht Umbauen, Programm 455
Zuschuss, Programm 159 Kredit



Internetportal Förderdata
www.foerderdata.de
Förderungen der Städte, Landkreise,
Energieversorger, Bundesländer und des
Bundes für alle Vorhaben im Bereich
Bauen, Sanieren und Energiesparen. Die
Nutzung des Portals ist für Privatpersonen
kostenfrei.

INSERENTENVERZEICHNIS



© Photographee.eu/AdobeStock

Branche / Unternehmen	Seite	Branche / Unternehmen	Seite
Apotheke		Möbeltransporte	
– Burgaupark Apotheke	6	– Coriand GmbH Möbel- und Güterspedition	6
– Ginkgo Apotheke Jena	6	Orthopädietechnik	
– Goethe-Apotheke	6	– Jüttner Orthopädie KG	U2
Betreutes Wohnen		Pflegeheim	
– DRK-Kreisverband Jena-Eisenberg-Stadtroda e. V.	18, 19	– Pflegeheim „Am Hahnengrund“	24
– Linimed HKP GmbH	16	Sanitätsartikel und -bedarf	
Hörgeräte		– Alippi GmbH	2
– Hörgeräte Schlegel GmbH	18	– Reha aktiv 2000 GmbH	36
Liftsysteme		Seniorenbetreuung	
– Berndt Mobilitätsprodukte GmbH	6	– Diako Thüringen gemeinnützige GmbH	24
– Schuster Liftsysteme Ihr Treppenliftspezialist e.K.	2	Tapeten	
		– TTM Tapeten – Teppichbodenmarkt GmbH	U3

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.total-lokal.de.

U = Umschlagseite



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



in Zusammenarbeit mit:
Wohnberatung Jena, Goethestraße 3 b, 07743 Jena
in Trägerschaft AWO-Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V.

Redaktion:
Verantwortlich für den fachlichen Teil: Wohnberatung Jena, Goethestraße 3 b, 07743 Jena
in Trägerschaft AWO-Regionalverband Mitte-West-Thüringen e. V.
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt: mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh, Goran Petrasevic

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

Quellennachweis für Fotos / Abbildungen:
Titel: (oben) © mavoimages - stock.adobe.com, (unten) © Steffen Walther
Seite 1: Steffen Walther
Weitere Quellenangaben sind an den jeweiligen Fotos vermerkt.

07743039 / 2. Auflage / 2022

Druck:
MUNDSCHENK Druck + Medien GmbH & Co. KG
Mundschenckstraße 5
06889 Lutherstadt Wittenberg

Papier:
Umschlag: 250 g Bilderdruck, dispersionslackiert
Inhalt: 115 g, weiß, matt, chlor- und säurefrei

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

WIR BERATEN SIE GERNE

AUCH ZUHAUSE!



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

ANRUF GENÜGT - WIR KOMMEN VORBEI!



PFLEGESTÜTZPUNKT Jena

- Zentrale und neutrale Beratung der Stadt Jena zum Thema Pflege
- Informationen zu Pflegebedürftigkeit, Versorgungsstrukturen und Hilfsangeboten
- Beratung von Pflegebedürftigen, Angehörigen, Interessierten

Sprechzeiten: Mo. & Mi. 09:00 - 14:00 Uhr

Di. & Do. 14:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 03641 - 50 76 60

E-Mail: kontakt@pflgestuetzpunkt-jena.de

Website: www.pflgestuetzpunkt-jena.de



SENIORENBÜRO Jena

- Beratungsstelle für die nachberufliche Lebensphase
- Vermittlung von Freizeitangeboten und ehrenamtlichen Tätigkeiten
- Mitmach-Angebote wie Ginkgoblätter-Magazin, Smartphone Café, Medienmentoren für Senioren, Seniorenradio
- Vernetzung von Projekten und Öffentlichkeitsarbeit für Senioren

Sprechzeiten: Di. & Fr. 09:00 - 14:00 Uhr

Telefon: 03641 - 3 10 00 92

E-Mail: kontakt@seniorenbuero-jena.de

Website: www.seniorenbuero-jena.de



WOHNBERATUNG Jena

- Beratung zum altersgerechten Anpassen des Wohnumfeldes, zu Hilfsmitteln, barrierefreiem Bauen und Umbauen, sowie zur Finanzierung und Organisation
- Informationen zu altersgerechten Wohnangeboten, Umzug und Unterstützungsangeboten

Sprechzeiten: Di. & Do. 14:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 03641 - 50 75 08

E-Mail: kontakt@wohnberatung-jena.de

Website: www.wohnberatung-jena.de



ALTER & TECHNIK Jena

- Beratung zu Technik, die das Leben im Alter erleichtert: Hausnotruf, Notruf für unterwegs, Telefone, Ruftonverstärker, Computer, Laptop, Smartphone, Computereinstellungen für Sehbehinderte, Einbruchschutz, Nacht- und Bewegungslichter, Smart Home

Sprechzeiten: Di. & Do. 14:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 03641 - 50 75 08

E-Mail: kontakt@alterundtechnik-jena.de

Website: www.alterundtechnik-jena.de