



**Ein Leben lang
zu Hause wohnen**
Maßnahmen zur Wohnraumanpassung

Unterstützen · Betreuen · Pflegen



Ammergauer Alpen oder Blaues Land? Landhausstil oder modernes Wohnen? Sie entscheiden, wo Oberbayern für Sie am Schönsten ist. Lernen Sie jetzt Ihr individuelles Plus im Alter kennen.



Oberammergau

- 75 Seniorenappartements für gehobene Ansprüche in verschiedenster Größe
- Massagepraxis im Haus
- Ambulanter Pflegedienst für Oberammergau und Umgebung sowie im Haus

Hausführungen nach Vereinbarung

SeniorenWohnen Oberammergau
St.-Lukas-Straße 15, 82487 Oberammergau
Tel. 08822 918-0, info.amt@ssg.brk.de



Murnau

- Vollstationäre Pflege sowie Kurzzeit- und Verhinderungspflege in 110 Einzel- und 23 Zweibettzimmern mit Balkon
- Großzügiges Restaurant und Café mit Panoramaterrasse
- Hauseigene Küche mit abwechslungsreichen, regionalen Gerichten
- Unmittelbare Nähe zum wunderschönen Staffelsee und dem Murnauer Moos
- Vielseitiges kulturelles Veranstaltungsangebot

SeniorenWohnen Staffelsee
Garhöll 1, 82418 Murnau
Tel. 08841 6127-0, info.mur@ssg.brk.de

Grußwort des Landrats

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

hiermit halten Sie die erste Broschüre des Landkreises Garmisch-Partenkirchen zur Wohnberatung und Wohnraumanpassung in Ihren Händen. Damit möchten wir nicht nur ältere Menschen und Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen ansprechen, sondern generationsübergreifend alle Menschen in verschiedenen Lebenslagen darauf aufmerksam machen, dass ein barrierearmer Wohnraum zum Erhalt der eigenständigen Lebensführung beiträgt und die Wohn- und Lebensqualität aller Familienmitglieder verbessern kann. Auch wenn man mitten im Leben steht, lohnt es sich, frühzeitig über diese Themen nachzudenken. Die meisten Menschen möchten so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben und ihr soziales Umfeld nicht verlassen. Im Lauf des Lebens verändern sich aber die körperlichen Fähigkeiten und der persönliche Gesundheitszustand – egal in welchem Alter und durch welche Umstände. Manchmal brauchen wir Unterstützung durch andere Menschen oder sind auf die Nutzung von Hilfsmitteln wie Rollator oder Rollstuhl angewiesen. Unsere Fähigkeiten entwickeln sich weiter, lassen alters- oder krankheitsbedingt nach oder werden eingeschränkt. Vor allem mit zunehmendem Alter nimmt die Bedeutung der Wohnung und des direkten Wohnumfeldes zu, da sich der Aktionsradius verringert. Andererseits werden Neubauten bereits barrierefrei geplant und gestaltet, damit jeder, der dort lebt, so lange wie möglich dort zu Hause sein kann. Es gibt viele Möglichkeiten, im Laufe des Lebens, im Alter oder mit körperlicher Beeinträchtigung, selbstbestimmt und eigenständig in den eigenen vier Wänden zu leben.

Eine Wohnberatung kann dabei helfen, damit man in der eigenen Häuslichkeit bleiben kann, oft genügen schon kleine Maßnahmen. Diese Broschüre zeigt Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf, wie ein sicheres und barrierefreies Wohnumfeld geschaffen werden kann und informiert über Beratungsangebote und Dienstleistungen



vor Ort. Die Wohnberatung und Wohnraumanpassung unterstützen dabei, die Wohnung/ das Haus an aktuelle und künftige Bedürfnisse anzupassen. Verschiedene Ansprechpartner beraten Bauherren jeden Alters bei der vorausschauenden Planung rund um barrierefreies und lebenslaufgerechtes Wohnen. Zusammen mit dem Markt Garmisch-Partenkirchen bietet der Landkreis eine Wohnberatung an, welche die Bürgerinnen und Bürger kostenfrei nutzen können.

Ich wünsche Ihnen nun interessante Einblicke beim Durchblättern der Broschüre und hoffe, dass Sie die Beratungsangebote im Landkreis Garmisch-Partenkirchen in Anspruch nehmen, um Ihre vertraute Umgebung bedarfsgerecht gestalten zu können.

Ihr Landrat
Anton Speer

Ihr mobiler Hilfs- & Betreuungsdienst
Einkaufs- & Speise-Service



Senioren-Seelsorge gemeinnützige GmbH

Geschäftsführer: Thomas & Susanne Weickert

Kundenbüro: Zugspitzstraße 67, Garmisch-Partenk.

Post: Samweberstraße 7, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Telefon: 08821 / 90 98 98



senioren-seelsorge.de / mobiler-speise-service.de

seit 1990



Werdenfelser Ambulanter Pflegedienst

Familie Ostmann



- Ambulante Pflege
- Essen auf Rädern
- 24h-Rufbereitschaft/
Patientennotruf
- Hauswirtschaftliche
Versorgung



Regionale Hölzer, eigene Trocknung, eigene Planung & Fertigung



Lösungen finden, gemeinsam mit Ihnen. Das ist unser Ziel!

JB

Entwurf
Planung
Fertigung
Montage
Sowie passende
Wohnaccessoires



Schreinerei & Holzdesign JOSEF BURKART

„Wohnraum auf Ihre Bedürfnisse angepasst.
Für ein selbstbestimmtes Leben!“

- schwellenlose Türen mit angepassten Beschlägen und Drückerhöhen
- erhöhte Betten und Sitzmöbel
- abgerundete Kanten
- höhenverstellbare Tische
- Schränke, Waschtische & Küchen für leichteren Zugang, (z.B.: Rollstuhl)

Wäldle 141b · Bad Kohlgrub · TEL 08845 7233 · www.schreinerei-burkart.de

Telefon: 0 88 21. 73 7 73
www.werdenfelser-pflegedienst.de

Inhaltsverzeichnis

- **Grußwort des Landrats** 1
- **Barrierefrei wohnen – ein Gewinn für alle!** 5
 - Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht 5
 - Neubau – bauen für ein ganzes Leben 6
 - Umbau oder Anpassung: Das Leben ändert sich – die Wohnung auch 7
- **Wohnberatung im Landkreis Garmisch-Partenkirchen** 8
- **Wohnraumanpassung bei Demenz** 9
- **Rundgang durch die Räume** 11
 - Grundlegendes für alle Wohnbereiche 11
 - Wohnumfeld 15
 - Eingang, Treppenhaus und Flur 16
 - Küche 18
 - Bad und WC 20
 - Wohnzimmer 22
 - Schlafzimmer 23
 - Balkon, Terrasse und Garten 24
- **Hilfsmittel, Pflegehilfsmittel und Alltagshilfen – was ist der Unterschied?** 27
- **Moderne Wohntechnik** 29
 - Smart-Home-Technologie 29
 - Hausnotruf 30
 - Sensortechnik 30
 - Vorsicht vor Hacker-Angriffen 31

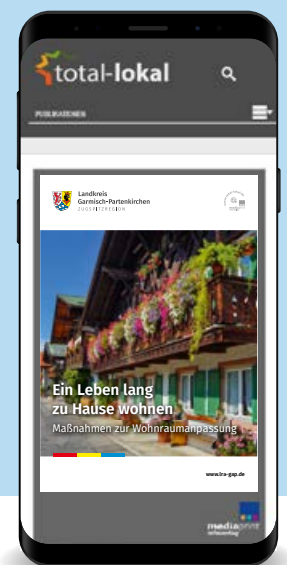
- **Alternative Wohnformen** 33
- **Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten** 36
- **Sicherheit im häuslichen Umfeld** 38
 - Sicherung von Haus und Wohnung 38
 - Hinweise der Polizei 38
- **Wichtige Beratungsstellen zum Thema „Wohnen“** 39
- **Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“** 41
- **Impressum** 44
- **Inserentenverzeichnis** U3

U = Umschlagseite

Flipping-Book

Ihre Broschüre als Flipping-Book:

- leicht zu blättern
- übersichtlich
- auch mobil!



PEER2PEER begleitet und unterstützt Familien seit mehr als 15 Jahren in durchaus herausfordernden Situationen im Thema der 24 Stunden Betreuung.

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch, wir kommen zu Ihnen nach Hause und beantworten Ihre Fragen.

Daheim kompetent und verlässlich betreut!



Telefon: 08846 913969
E-Mail: info@ihre-24h-pflege.de
Internet: www.ihre-24h-pflege.de
peer2peer GmbH & Co. KG



**24 h
Pflege**

Gerade ältere Menschen brauchen ihre gewohnte Umgebung, um sich wohl zu fühlen. Wir organisieren Ihre 24 Stunden Betreuung und vermitteln Ihnen die geeigneten Betreuungskräfte.



Rigistrasse 5 82449 Uffing a. Staffelsee
PersonalService 24h Pflege



Rechtsanwälte & Steuerberater
Partnerschaftsgesellschaft mbB

Murnau Untermarkt 16 • 82418 Murnau
Telefon 08841 62 62-0

München Wotanstr. 39 • 80639 München
Telefon 089 2020-888-0

info@tius-kanzlei.de • www.tius-kanzlei.de

Unsere Fachgebiete in Rechtsfragen

- › Erbrecht
- › Familienrecht
- › Nachfolgegestaltung
- › Vermögensauseinandersetzung
- › Testamentsvollstreckung
- › Betreuungsrecht
- › Immobilienrecht



Unsere Fachgebiete bei Steuerthemen

- › Einkommensteuer
- › Jahresabschlüsse
- › Finanz- & Lohnbuchhaltung
- › Existenzgründung
- › Erbschaft- und Schenkungssteuer
- › Erbrecht
- › Digitale Kanzlei

TAXI GAP

Wir bieten Ihnen:

- Einkaufs- und Besorgungsfahrten
- Kranken- und Refahfahrten -sitzend-
- Kurierfahrten

Email: kundenservice@taxi-garmisch.de

Rufen Sie gerne Ihren nächstmöglichen Taxistand an:
Standplatz Bahnhof:
 +49 (0) 8821 16 16
Standplatz Marienplatz:
 +49 (0) 8821 24 08



Dr.-August-Einsele-Ring 12, Gebäude 120 C • 82418 Murnau
 Tel: 08841 - 6288 733 • info@mhc-hausverwaltung.de
 Schnitzlergasse 9 • 82487 Oberammergau • Tel: 08822 - 6245

Barrierefrei wohnen – ein Gewinn für alle!

Sie denken darüber nach, Ihre Wohnung etwas praktischer und komfortabler umzugestalten? Oder planen Sie einen Neubau für die junge Familie? In beiden Fällen können Sie von gut durchdachten Planungshilfen profitieren! Denn egal, ob Sie mit dem Wäschekorb oder mit einer Gehhilfe durch die Räume gehen oder eine Seheinschränkung haben: Bodengleiche Übergänge an den Türen, breite Türen, die den Weg freigeben und helle gut beleuchtete Räume bedeuten für alle Bewohnerinnen und Bewohner mehr Komfort!

Eine Wohnraumanpassung soll Ihnen oder Ihren Angehörigen das selbstständige und selbstbestimmte Leben in Ihrem Zuhause erleichtern, ob im Alter, bei körperlichen Einschränkungen oder Pflegebedürftigkeit.

In manchen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Beispielsweise treten mit der Zeit bei Stufen und sanitären Anlagen Probleme auf. Oder es machen Hör- oder Sehbehinderungen, die häufig im höherem Lebensalter auftreten, Änderungen im Wohnumfeld nötig. Deshalb müssen Sie nicht zwangsläufig ans Umziehen denken. Mit den passenden Maßnahmen in der Wohnung können Sie die Bewältigung des Alltags vereinfachen und somit Ihre Selbstständigkeit und Lebensqualität behalten.



© MclittleStock - stock.adobe.com

Ein Umbau oder eine Wohnraumanpassung ist einfacher zu planen und zu bewältigen, wenn es noch nicht notwendig ist. Mit frühzeitiger Planung haben Sie mehr eigene Gestaltungsmöglichkeiten und der Nutzen von barrierefreien Räumen stellt sich auch dann ein, wenn gar keine Behinderung oder Einschränkungen im Alter vorhanden sind. Übrigens sieht ein barrierefreies Bad längst nicht mehr nach „Krankenhaus“ aus, sondern eher nach einem modernen Stil, den Sie aus dem Hotelurlaub kennen.

Wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten der Wohnraumanpassung sowohl im Baubestand als auch beim Neubau zu geben. Kleine Hilfsmittel, größere Umbaumaßnahmen oder auch ein Umzug in eine der alternativen Wohnformen für jedes Alter sowie die finanziellen und organisatorischen Fördermöglichkeiten werden hier dargestellt. Schauen Sie rein und lassen Sie sich inspirieren!

Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen den Begrifflichkeiten „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. Unter „Barrierefreiheit“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf ab, dass bauliche und sonstige Anlagen sowohl für Menschen mit Beeinträchtigungen als auch für Personen mit Kleinkindern oder für ältere Menschen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und generell ohne fremde Hilfe, zugänglich und nutzbar sind.

Eine behindertengerechte Wohnung ist auf die individuellen Bedürfnisse der nutzenden Person zugeschnitten. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die auf den Rollstuhl angewiesen sind. Eine behindertengerechte Wohnung, die die unterschiedlichen Bedürfnisse von allen gleichermaßen erfüllt, gibt es nicht.

Für eine vorausschauende Planung oder für eine sich an aktuellen Bedürfnissen ausrichtende Planung geben verschiedene Normen und Standards Grundlagen vor, an denen man sich orientieren kann bzw. teilweise halten muss, um Fördergelder zu erhalten. Aktuelle Mindeststandards für die Planung, Bemessung und Ausführung barrierefreier Baumaßnahmen liefert die bautechnische Norm DIN 18040. Der Teil 2 der Norm bezieht sich auf barrierefreie Wohnungen.

Innerhalb der DIN 18040-2 wird zwischen zwei Standards unterschieden: barrierefrei nutzbar oder barrierefrei mit Rollstuhl nutzbar. Es gilt, dass eine Wohnung, die barrierefrei mit dem Rollstuhl nutzbar ist, auch für alle anderen Personen barrierefrei nutzbar ist. „Barrierefrei und uneingeschränkt mit dem Rollstuhl nutzbar“ heißt laut DIN 18040-2, dass sowohl die Bedürfnisse von Menschen mit motorischen und sensorischen Einschränkungen berücksichtigt werden, als auch größere Maße für Bewegungs- und Rangierflächen und die Nutzbarkeit der Bedienelemente und der Sanitärausstattung vom Rollstuhl aus gewährleistet sein müssen.

Auch die Bayerische Bauordnung (BayBO Art. 48) 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. Zusammen mit den Vorgaben aus der jeweiligen



Landesbauordnung ergibt sich ein konkretes Bild, welche Anforderungen an die Barrierefreiheit des eigenen Bauvorhabens gestellt werden.



Die Planungsgrundlagen des barrierefreien Bauens können auf der Internetseite des Bayerischen Staatsministeriums für Wohnen, Bau und Verkehr in der Kategorie „Barrierefreiheit“ unter „Baurecht und Technik“ heruntergeladen werden:
www.stmb.bayern.de/min/barrierefreiheit

Sie müssen jedoch nicht selbst alle Normen kennen, die Wohnberaterinnen und Wohnberater helfen Ihnen weiter!

Neubau – bauen für ein ganzes Leben

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.

„Multi-Nutzungs-Bauen“ heißt, einen flexiblen Grundriss zu planen, der im Falle eines nötigen Umbaus mit wenigen baulichen Maßnahmen eine weitere als die aktuelle Nutzung ermöglicht. Zum Beispiel lässt es sich so vorplanen, dass nach dem Auszug der Kinder das Abtrennen einer abgeschlossenen Wohnung möglich wird. So können Großeltern oder erwachsene Kinder in einer kleineren Einliegerwohnung bei ihrer Familie wohnen.

Änderungen in der Raumaufteilung im Haus oder der Wohnung können sinnvoll sein, sodass beispielsweise eine pflegebedürftige Person versorgt werden kann. Wichtige Voraussetzung dafür ist, die Bauweise so zu wählen, dass der Grundriss verändert werden kann. Oder man plant gleich beim Neubau statt eines kleinen



Gäste-WCs, das bereits mit kleinen Kindern oder einem gebrochenen Bein schon zu eng ist, ein barrierefreies Gäste-Bad und ein Gäste- oder Arbeitszimmer im Erdgeschoss. Diese Räume können bei Bedarf für eine pflegebedürftige Person als Wohnbereich genutzt werden. Eine Nachrüstung mit Lift kann ebenfalls vorbereitend mitbedacht werden, wenn das Obergeschoss in jedem Fall zugänglich bleiben soll. Eine gute Raumakustik, schallisolierende Fenster und Türen helfen bei Hörbehinderung und schaffen für Familien Ruhe und Privatsphäre. Eine kontrastreiche Farbgestaltung kann nicht nur dekorativ sein, sondern trägt zur Orientierung für Menschen mit Sehbehinderung oder mit Demenz bei.

Mit entsprechenden Vorplanungen können Aufwand und Kosten gespart werden.

Bei der Planung hilft die kostenlose Beratung der Bayerischen Architektenkammer. Die Kontaktdaten finden Sie unter „Wichtige Beratungsstellen zum Thema Wohnen“ am Ende dieses Hefts.

Das Thema Einbruchschutz und Sicherheit sollte auch schon bei der Bauplanung bedacht werden. Der für unseren Landkreis zuständige Berater der Kriminalpolizei hat hierfür kostenfreie, landkreisspezifische Tipps. Seine Kontaktdaten finden Sie ebenfalls im letzten Abschnitt „Wichtige Beratungsstellen zum Thema Wohnen“.

Umbau oder Anpassung: Das Leben ändert sich – die Wohnung auch

Im Bestand kommt es auf die Gegebenheiten an, wie weit Barrierefreiheit umgesetzt werden kann. Oft genügen schon kleine Maßnahmen, wie z. B. das Anbringen von Haltegriffen, die Beseitigung von Stolperstellen und das Schaffen von Bewegungsflächen, dass man in der eigenen Häuslichkeit bleiben kann.

Notwendige Umbaumaßnahmen betreffen am häufigsten den Hauseingang und das Bad. Hier gilt es, mit möglichst geringem Aufwand das Verlassen der Wohnung und die Nutzung der Dusche oder der Badewanne zu ermöglichen.

Damit sich möglichst viele Menschen einen Umbau leisten können, gibt es verschiedene Darlehen und Zuschüsse. Solange Sie ohne Zuschüsse bauen, sind der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Wollen Sie jedoch Zuschüsse oder Darlehen zum barrierefreien Bauen beantragen, müssen Sie diese auf alle Fälle **vor Baubeginn** beantragen und sich in der Regel an verschiedene Vorschriften halten.

Ein wesentlicher Unterschied ist es natürlich, ob Sie Ihr Eigentum umgestalten, in einem Mietverhältnis oder in einer Eigentümergemeinschaft leben. Hier brauchen Sie für Umbaumaßnahmen das Einverständnis der Vermieterin oder des Vermieters bzw. für den Bereich außerhalb der Wohnung das Einverständnis der Eigentümergemeinschaft. Dieses Einverständnis kann nicht ohne Begründung verwehrt werden, sofern der Rückbau nach Beendigung der Nutzung gesichert ist und die Maßnahmen keine Beeinträchtigung der allgemein genutzten Flächen zur Folge hat.

Lassen Sie sich in jedem Fall von den erfahrenen Beraterinnen und Beratern zum Thema Wohnraumanpassung unterstützen. Die Kontaktdaten finden Sie am Ende der Broschüre.

Wohnberatung im Landkreis Garmisch- Partenkirchen

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten oder neu bauen, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Die Wohnberatung kann Ihnen einen Überblick über Veränderungsmöglichkeiten geben und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingehen. Bei Mietobjekten müssen Pläne zuerst von den Vermietenden angesehen und befürwortet werden.

Eine Beratung ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig.



Wenn ein Umbau nicht zu mehr Barrierefreiheit und Selbstständigkeit führt, sollten Sie über eine neue Wohnung nachdenken. Die Pflegeversicherung bezuschusst unter bestimmten Voraussetzungen den Umzug in eine barrierefreie Wohnung als „Maßnahme zur Verbesserung des individuellen Wohnumfelds“ (Pflegegrad muss vorhanden sein).

In unserem Landkreis haben wir ein **kostenfreies und neutrales Angebot** der Wohnberatung. Dort bekommen Sie – angepasst an Ihre individuellen Bedürfnisse – in persönlichen Gesprächen Informationen und Unterstützung. Sie können technische Fragen klären und Adressen von Stellen erhalten, bei denen Sie finanzielle Unterstützung beantragen können. Die Wohnberatung kann direkt **bei Ihnen zu Hause** stattfinden. Sie können sich aber auch die Musterwohnung „Living Plus“ der Wohnberatung in Garmisch-Partenkirchen ansehen (Bitte dazu einen Termin vereinbaren!).

Die Kontaktdaten der Beratungsstellen sowie die Adresse der Musterwohnung haben wir für Sie im Abschnitt „Wichtige Beratungsstellen zum Thema Wohnen“ am Ende dieser Broschüre zusammengestellt.

Wichtig: Nur durch einen Besuch in der häuslichen Umgebung kann eine fachliche Beratung auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten werden!

Seniorenhilfe & Betreuung

Thomas Zschage • 82490 Farchant • Schulstr. 23

*Seniorenbetreuung
deluxe, Sie sollten es
sich wert sein!*



Wir sind eine private Seniorenbetreuung und bieten unterschiedliche Dienstleistungen an.

- Ganz - oder Halbtageskräfte zur Betreuung Ihrer Lieben.
- Kochen, Wäschepflege div. Haushaltsleistungen sind genauso wie die Grundpflege und Betreuung inbegriffen.
- Stundenweise Betreuung ab 3 Std. Urlaubsvertretung nach Absprache!
- Deutschsprachige Fachkräfte begleiten Ihre Lieben im häuslichen Umfeld.
- Alle Formalitäten zur Beantragung einer Pflegestufe oder Erhöhung können Sie vertrauensvoll in unsere Hände legen.
- Kassenleistungen möglich!

www.seniorenhilfe-farchant.de · info@seniorenhilfe-farchant.de

Alle Mitarbeiter sind ausgebildet zur Demenzbetreuung Hauswirtschaft oder Pflegehelfer/Betreuungsassistenz. Transparente Abrechnung, Kassenleistungen usw.

*Wir beraten Sie gerne unter:
0152 / 21 66 1570*

Wohnraumanpassung bei Demenz

Rund zwei Drittel der demenziell erkrankten Menschen leben in ihrer gewohnten Umgebung entweder alleine oder in Partnerschaften. Am Anfang können sie sich häufig noch selber versorgen und den Alltag gestalten. Mit fortschreitender Erkrankung fällt es den Menschen immer schwerer, sich zu konzentrieren. Das Kurzzeitgedächtnis lässt nach, die Orientierung wird schwieriger und das Verstehen von komplexen Abläufen und Zusammenhängen ist immer mehr eingeschränkt.

Das vertraute Umfeld daheim gibt Geborgenheit und Sicherheit, Erinnerungen bleiben lebendig. In den eigenen vier Wänden werden durch die Krankheit verloren gegangene Fähigkeiten kompensiert. Die Erkrankten kennen sich aus, fühlen sich geschützt, wohl und sicher. Trotz der nachlassenden Fähigkeiten können sie hier noch eine Weile ihren Alltag bewältigen. Betroffene müssen sich nicht an eine neue, fremde Umgebung anpassen.

Damit Menschen mit Demenz möglichst lange selbstbestimmt leben können, sind bestimmte Voraussetzungen erforderlich, die sich in fünf Punkten zusammenfassen lassen:

1. ein aufmerksames Umfeld,
2. ein offener Umgang mit der Krankheit,
3. das Nutzen von Unterstützungsangeboten,
4. die Möglichkeit zur Teilhabe am sozialen Leben,
5. die Anpassung des Wohnraums an die Erkrankung.

Durch fortschreitende Demenz wird die Orientierung selbst in den eigenen vier Wänden immer schwieriger, jedoch kann die Lebensqualität in der vertrauten Wohnung durch Veränderungen deutlich verbessert werden. Dabei sollte beachtet werden, dass größere Veränderungen in einer möglichst frühen Phase der Erkrankung durchgeführt werden, damit sich die oder der Betroffene an die neue Umgebung gewöhnen kann.

Vertrautheit spielt eine wesentliche Rolle bei Demenz. Gegenstände und Möbel, die einen emotionalen Wert für die betroffene Person haben, sollten nicht entfernt werden. Daneben können Methoden und Hilfsmittel, die in der Jugend der Erkrankten angewandt wurden, zu mehr Selbstständigkeit führen: zum Beispiel Armaturen mit Kreuzgriff oder Zugkordeln an Toilettenspülungen.

Zu viele Veränderungen können überfordern und Ablehnung hervorrufen. Die Bedürfnisse in den verschiedenen Stadien sind sehr unterschiedlich. Daher sollte das Tempo der Maßnahmen an die individuellen Fähigkeiten angepasst werden. Hier sind auch die Biografie und die persönlichen Eigenarten des demenziell erkrankten Menschen einzubeziehen. Die Selbstständigkeit, das Selbstwertgefühl und die noch vorhandene Alltagskompetenz sollen durch die Anpassungsmaßnahmen unterstützt werden.

Grundsätzlich gilt es, so wenige Veränderungen wie möglich vorzunehmen und freiheitsbegrenzende Maßnahmen weitestgehend zu vermeiden. Alle Maßnahmen sollten so behutsam und so unauffällig wie möglich vorgenommen werden. Die erkrankten Menschen werden selbstredend eingebunden, es wird erklärt, beschrieben und auf die Notwendigkeit bestanden. Die baulichen und räumlichen Veränderungen sollen jedoch nicht dazu führen, dass die Betroffenen dadurch weiter irritiert und verunsichert werden oder gar Ängste entwickeln.

Trotz Berücksichtigung aller Maßnahmen gibt es Grenzen im Allein- bzw. Zusammenleben. Diese sind dann erreicht, wenn im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit eine Selbst- oder Fremdgefährdung besteht. Dies ist u. a. dann der Fall, wenn Unterstützungsangebote dem Betreuungs- und Pflegebedarf nicht mehr entsprechen, die Koordination der Hilfen nicht mehr funktioniert oder aber die körperliche und psychische Belastung der Angehörigen das Erträgliche übersteigt.

Die konkreten Änderungsvorschläge in der Wohnung für Menschen mit Demenz finden Sie im folgenden Rundgang durch die Räume.

SIRUBE
IHR FACHBETRIEB IM OBERLAND
Tel. 0 88 21 / 90 89 75

- Fenster & Türen
- Rollläden & Raffstore
- Trockenbau
- Markisen
- Insektenschutz

Büro & Ausstellung · Partenkirchnerstr. 32 · 82490 Farchant

REISCHER
Stahl-Metallbau · Schlosserei
INH. MICHAEL ZERLUTH



08841-1229
0176-68223937
info.reischer@t-online.de

Achrain 8
82418 Murnau a. Staffelsee

Joachim Stange
ELEKTRONIK

PLANUNG · AUSFÜHRUNG · WARTUNG

Tel. 0162-3555123 www.elektrotechnik-stange.de

Am Reichen 1, 82487 Oberammergau, E-Mail: info@elektrotechnik-stange.de

SCHREINEREI
LINDAUER

ANDREAS LINDAUER SCHREINERMEISTER
MÜNCHNER STR. 57 82467 GARMISCH-PARTENKIRCHEN
INNENAUSBAU-MÖBELHANDEL-MÖBELRESTAURATION
FENSTER UND TÜREN TEL. 08821/57700 FAX 032229852649
e-mail: info@schreinerei-lindauer.de

SAND
seit 1902

SCHREINERWERKSTÄTTEN
Fenster · Türen · Innenausbau
Küchenstudio · Rollläden

CHRISTIAN BARTSACK
SCHREINERMEISTER

SCHNITZSCHULSTRASSE 9
82467 GARMISCH-PARTENKIRCHEN
☎ 08821/26 18, FAX 0 88 21/5 91 22
kontakt@schreinerei-sand.de



www.schreinerei-sand.de

Inh. Florian Gratz
Linderer

Heizung / Sanitär

Erneuerbare Energie

JETZT ANRUFEN
& Termin vereinbaren

08821 / 56335

Dorfstraße 52b
82497 Unterammergau
Ludwigstraße 64
82467 Garmisch-Partenkirchen

info@heizung-sanitaer-gratz.de
www.heizung-sanitaer-gratz.com

Florian Ostler
Inhaber

Flößerstraße 12
82496 Oberau

Telefon 08824-1210
Telefax 08824-1308

info@fliesen-dobry.de
www.fliesen-dobry.de

FLIESEN
DOBRY

Barrierefrei, aber ansprechend
und charmant!



DIE BADGESTALTER

Die besten Momente sind persönlich

Seit über 50 Jahren vor Ort
und für Sie da!

Von der Badplanung bis zum komplett neuen Bad,
alles aus einer Hand.

Qualität vom Meisterbetrieb!

Professionell, schnell und einfach nur schön!

Hauptstr. 52, GAP, Tel. 08821 / 55 454
E-mail: info@j-haugg.de

Thomas
Oswald
HAUSTECHNIK

Meisterbetrieb

HEIZUNG | SANITÄR | SOLAR | LÜFTUNG
REGENERATIVE ENERGIEN

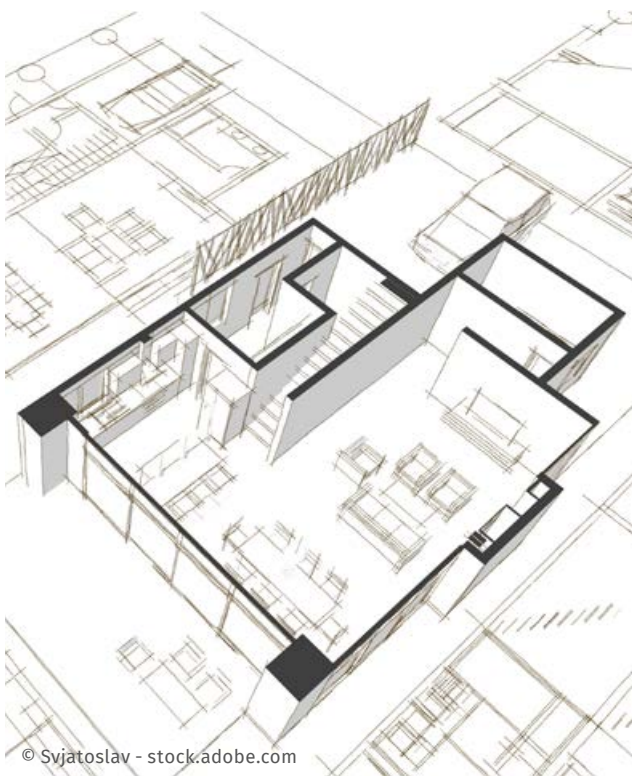
M +49 151 41 65 63 62 | E info@haustechnik-oswald.de
☉ Alletseestraße 2 | D-82497 Unterammergau
www.haustechnik-oswald.de

Rundgang durch die Räume

Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts zeigt Ihnen, welche Verbesserungsmöglichkeiten es gibt, um das selbstständige Leben in der Wohnung oder im Eigenheim zu erleichtern. Es werden kleine einfache und umfangreiche Lösungen dargestellt. Dabei wird auf verschiedene Zielgruppen eingegangen. Bitte beachten Sie, dass nur eine Auswahl von möglichen Maßnahmen angesprochen wird. Bei einer individuellen Wohnberatung kann abgeklärt werden, wie Ihre Wohnsituation noch besser gestaltet werden kann.

Grundlegendes für alle Wohnbereiche

Stufen und Schwellen sollten vermieden werden. Ist dies nicht möglich, können **Haltegriffe (beidseitig)** zur leichteren Bewältigung der Stufen und Schwellen angebracht werden. Stufenkanten sollten farblich markiert werden.



Lifte (z. B. Plattform- oder Treppenlift) und **Rampen** unterstützen bei der Überwindung von Stufen und Höhenunterschieden. Alternativ können **Treppenraupen** Rollstuhlfahrern helfen, Stufen zu überwinden.

Gehhilfen (Rollatoren, Gehgestelle, Gehbank) bieten festen Halt und ermöglichen eine sichere Fortbewegung innerhalb der Wohnung. Diese können mit einem Korb zum Transport von Gegenständen oder einer Sitzbank für eine Pause zwischendurch ausgestattet sein.

In Bad, Küche und Eingang sowie bei Treppen helfen **rutschhemmende Bodenbeläge** bei der Standfestigkeit und um Stürze zu vermeiden.

Stolperfallen wie Teppichkanten oder Läufer ohne rutschhemmende Unterlage sind zu beseitigen.

Durch das Entfernen von überflüssigen Möbeln kann **Bewegungsfreiheit** geschaffen werden.

Türbreiten von mind. 90 cm und ausreichend breite Zugangswege im Außenbereich ermöglichen eine Befahrbarkeit mit Rollstuhl und Rollator.

Eine gute **Ausleuchtung**, die dem **Tageslicht** ähnlich ist, erhöht die Aktivität und Konzentrationsfähigkeit, was die Sturzgefahr vermindern kann.

Leuchtende und gut erreichbare **Lichtschalter** sind nutzungsfreundlich.

Bewegungsmelder mit Lichtanschaltung geben Orientierung bei Dunkelheit.

Ausreichend **Haltegriffe** bzw. Handläufe sowie **Stütz- und Sitzmöglichkeiten** (am besten mit Armlehnen) vermindern die Sturzgefahr und bieten ausreichende Erholung.

Ein **Notrufsystem** erhöht die Sicherheit (siehe auch: „Wichtig für Menschen mit Hörbehinderung“ und im Abschnitt „Bad und WC“).

anton hofmeister Malermeister



Am Mühlbach 24
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 - 3546 • Fax 52057
anton.hofmeister@t-online.de
www.maler-hofmeister.de

Wir bringen Farbe in Ihr Leben!



saller edelstahl
Alte Ettaler Straße 13, 82496 Oberau

- Haltestangen
- Griffbügel
- Rampen für Rollstühle & Rollatoren
- Absturzsicherung
- Geländer
- Sonderanfertigungen
- Schwimmbecken

saller-edelstahl.de
kontakt@saller-edelstahl.de
08824-385

RAUM AUSSTATTUNG

THOMAS BUCHWIESER

Meisterbetrieb

Raumausstattermeister
*****5-Sterne Wohnberater

Wohnraumberatung
Möbel-, Gardinen-
und Dekostoffe
Bodenbeläge
Sonnenschutz
Insektenschutz
Rollladen-Service



Hagenrainweg 16
82467 Garmisch-Part.
Tel.: 0 88 21 52 7 56
info@buchwieser.com
www.buchwieser.com



Jedes Stück ein Meisterstück
von Ihrem Innungsmeister!

SCHREINEREI Anton Buchner

GmbH & Co.KG

Massivholzmöbel · Innenausbau · Treppenbau · Reparaturen
Parkett – Verkauf – Verlegung · Fenster und Türen

Völlenbach 3 · 82449 UFFING - SCHÖFFAU Telefon (08846) 1094 · Telefax (08846) 8152
E-Mail: info@a-buchner-schreinerei.de · www.a-buchner-schreinerei.de

PETER ANZENBERGER

GmbH & Co. KG



HEIZUNG | WASSER | BÄDER | REGENERATIVE-ENERGIEN | PLANUNG | KUNDENDIENST

Münchner Straße 3
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. +49 (0) 8821 9335-0
info@peteranzenberger.de · www.peteranzenberger.de



Ofenbau Habersetzer

Meisterbetrieb

Tel.: 0151 222 160 67

Turmackerstraße 20
82467 Garmisch-Partenkirchen
www.ofenbau-habersetzer.de
ofenbau-habersetzer@web.de



Leistungen: Öfen aller Art, Arbeiten mit Naturstein und Fliese, individuelle Wohnungssanierung

Elektrotechnik

Planung • Beratung • Ausführung



- Installationsarbeiten
- Beleuchtungen
- Photovoltaik
- Baustromanlagen
- KNX-EIB Installationen

Alois Kölbl

82449 Uffing Tel: (08846) 91 48 73 mobil (0176) 28 08 90 06



Asphaltierungen • Natursteinverlegung • Verbundpflaster
Baggerarbeiten • Außenanlagen • Terrassenbau

Wettersternstr. 1 • 82490 Farchant • Tel: 08821/61128 • Mobil: 0171/2026576
www.tiefbau-hibler.de

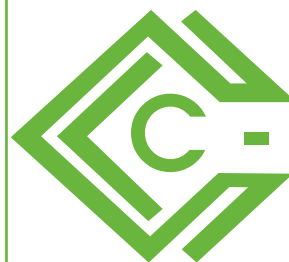
Wiskandt

Maler - Lackierermeister

- Fassaden
- Holzschutz
- Tapezieren
- Innenräume
- Bodenbeläge
- Dekorative Oberflächengestaltung

0173 / 45 70 3 70 08841 / 99 88 88 4
wiskandt1@yahoo.de

www.maler-murnau.de



Ihr Elektrotechnik Partner
DGUV V3/V4 Prüfungen
Elektroinstallationen – Reparaturen

Solution

Hubertusstr. 30
82487 Oberammergau
info@solution-c.com
+4915783454140 24 h Notdienst

Georg Taffertshofer

Planung + Beratung
Technische Gebäudeausrüstung
Elektrotechnik · Fördertechnik

Planungsbüro:
82449 Uffing am Staffelsee
Achstrasse 4

Tel. 08846 / 1453
Mobil 0171 / 272 60 88
g.taffertshofer@web.de

Elektrische **Jalousien** oder **Rollläden** mit Zeitschaltuhr öffnen und schließen automatisch und erfordern kaum Kraftaufwand.

Ausreichend **Steckdosen** an der Wand vermeiden die Verlegung von Verlängerungskabeln.

Bedienungselemente wie zum Beispiel Lichtschalter, Steckdosen etc. sollten individuell an die **geeignete Höhe** angepasst werden.

Fernbedienungen, Telefon und elektrische Geräte mit **großen Symbolen** erleichtern die Nutzung.

Verlängerungen der Fenstergriffe erhöhen die Erreichbarkeit und ermöglichen individuelles Lüften.

Telefone mit **Hörverstärkern** und **Freisprechanlagen** verbessern die Kommunikation (siehe auch: „Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen“).

Für Menschen mit Sehbehinderung ist die **kontrastreiche Farbgestaltung**, z. B. die farbliche Absetzung von Türen oder die Markierung von Stufenkanten, hilfreich.



Wichtig für Menschen mit Sehbehinderung:

Eine **kontrastreiche Gestaltung** der Wohnung (auch im Bad) sollte immer gewährleistet sein.

Aufenthaltsbereiche sollten immer gut und **ausreichend beleuchtet** sein.

Ein **Blendschutz** sorgt für **perfekte Lichtverhältnisse** in der Wohnung.

Technische Hilfsmittel zum Lesen oder Telefonie mit **großen Tasten** erleichtern den Alltag.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Laufwege sind stets **frei zu halten**.

Sicherheitsschlösser sollten eingebaut werden, die auch **von außen geöffnet** werden können.

Immer für ausreichend **helles Licht** sorgen, Dunkelheit kann Ängste auslösen.

Der natürliche **Tagesverlauf des Lichts** sollte auch in der Häuslichkeit eingehalten werden, um so den Lebensrhythmus positiv zu beeinflussen.

Helle Farben an den Wänden sorgen für Wohlbefinden.

Bei der Möblierung ist auf **Überschaubarkeit und Vertrautheit** zu achten.

Fenster und Türen sollten gegebenenfalls **mit Schlössern gesichert** sein.

Kerzen, Feuerzeuge oder **Streichhölzer** müssen **sicher verwahrt** sein.

Defekte Geräte sollten **sofort entsorgt** bzw. gegen baugleiche Geräte **ersetzt** werden.

Eventuell **spiegelnde Flächen entfernen**, wenn das eigene Spiegelbild als beängstigend erlebt wird oder die Flächen als Wasser oder Eis wahrgenommen werden.

Piktogramme, Symbole oder **farbliche Kennzeichnung** von Türen oder anderen Gegenständen **zur besseren Orientierung** sollten angebracht werden.

Elektrische Geräte sollten mit **Abschaltautomatik** verwendet werden, z. B. Bügeleisen oder Herdwächter.



HOCHBAUPLANUNG OSTLER GbR

PLANUNG & BAULEITUNG

HOCHBAUPLANUNG OSTLER GBR
Promenadestrasse 9
82467 Garmisch-Partenkirchen

TELEFON 08821-93 51-0
www.hochbauplanung-ostler.de

Buchner

Fenster + Türen

Fenster Rollladen + Tore
Insektenschutz
Türen Sonnenschutz

82418 MURNAU WEILHEIMERSTR.9 tel. 08841/2809
www.buchner-murnau.de

barriere- frei

Beratungsstelle
Barrierefreiheit
Bayerische
Architektenkammer



Wir beraten Sie zu allen Fragen für ein barrierefreies Leben

Ein kostenfreies Angebot für
alle Interessierten

Alle Beratungstermine in einer
unserer 18 Beratungsstellen
in ganz Bayern finden Sie in
unserem Beratungskalender
oder im Internet

www.beratungsstelle-barrierefreiheit.de
info@beratungsstelle-barrierefreiheit.de



Bayern barrierefrei

Gefördert durch den Freistaat Bayern.



- Fensterdekoration
- Sonnenschutz
- Polsterwerkstatt
- Insektenschutz
- Nähatelier
- Gardinen
- Designbelag
- Laminat
- Fertigparkett
- Bodenbeläge
- Teppichboden

• Reinigungsservice für
Teppiche - Gardinen - Bodenbeläge

Gerne beraten wir Sie in unserem
Geschäft oder bei Ihnen Zuhause.

Schmiedgasse 2
82433 Bad Kohlgrub
Telefon 08845 9488

info@raumausstattung-kargl.de
www.raumausstattung-kargl.de



© Zoran Damjanovic - stock.adobe.com

Franz Lipp

Fliesenlegermeister

Fliesen Lipp

Meisterbetrieb

Schöttlkarstr. 28 • 82481 Mittenwald
Tel. 08823/85 83 • Mobil: 0170/9626208
Fax: 08823/9366277 • info@fliesen-lipp.de



Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen:

Es gibt verschiedene **Telefonverstärker**, **Schwerhörigentelefone** und **barrierefreie Handys**. Hörgeräte sollten mit einer aktivierte Induktionsspule (T-Spule) oder mit Bluetooth ausgerüstet sein. Die Telefonhilfen müssen vorab getestet werden, da der Bedarf sich nach dem Ausmaß des Hörverlustes richtet. Für Ertaubte gibt es ebenfalls technische Lösungen.

Bei Menschen mit Hörbehinderung ist eine Anbindung bereits installierter Rauchwarnmelder an **Lichtsignalanlagen** möglich.

Bei einer schlechten **Raumakustik** gibt es verschiedene Sanierungslösungen (z. B. Akustikdecke, Raumteiler und Wandpaneele), aber auch mit einfachen Mitteln kann die Akustik verbessert werden (z. B. Stoffe, Pflanzen und offene Regale). Fliesen, Laminat und andere harte Bodenbeläge sind zu vermeiden bzw. mit Teppich zu bedecken oder durch andere schallschluckende Bodenbeläge zu ersetzen.

Störende Nebengeräusche können manchmal durch einfache Lösungen vermieden werden (z. B. Filzgleiter). Es sollten keine Lüfter und andere geräuschproduzierende Geräte in der Nähe der Kommunikationsorte aufgestellt werden.

Türen und Fenster sollten **schalldicht** sein.

Notrufsystem: Eine Sprachübertragung des Notrufs sollte deutlich und klar sein und Notrufübertragung sowie Notrufannahme optisch angezeigt werden.

Sitzecken und Kommunikationsorte sollten so angeordnet sein, dass die Menschen mit Hörbehinderung den Raum und die **Türen im Blickfeld** haben. Das Wohnzimmer bzw. andere Zimmer sollten hell und blendfrei ausgeleuchtet sein.



Wohnumfeld

Bei Neubau oder Umzug kann man auf das Wohnumfeld achten. Im Bestand ist nur bedingt eine Veränderung möglich.

Erschütterungsarme Gehwege und ihre Absenkung sind für Nutzerinnen und Nutzer von Rollstühlen und Rollatoren wichtig. Zu beachten ist auch, dass Rampen nur bis zu einer Neigung von sechs Prozent als barrierefrei gelten (DIN 18040-1).

Auf eine Infrastruktur in der Nähe wie z. B. Einkaufsmöglichkeiten, Arztpraxen sowie Apotheken und Möglichkeiten des öffentlichen Nahverkehrs sollte geachtet werden.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Das Umfeld (z. B. Bank, Geschäfte, Nachbarn) sollte über die Erkrankung frühzeitig in Kenntnis gesetzt werden, damit die Person mit Demenz verständnisvoll unterstützt werden kann.

Zum Beispiel:

- die Rufnummer der pflegenden Personen zu hinterlassen,
- sonderbares Verhalten nicht negativ zu bewerten,
- evtl. zu viel gekaufte Ware später zurückgeben zu können,
- den Wohnort bekannt zu geben.

Eingang, Treppenhaus und Flur

Der Zugang zum Haus sollte generell **stufenlos** und **ohne Schwellen** gestaltet werden, der Fußabstreifer im Boden versenkt sein. **1**

Beidseitige Geländer bzw. Handläufe verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Geländer mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden. Deren optimale Höhe beträgt circa 90 cm. Handläufe sollten mindestens 30 cm über Treppenanfang und -ende hinausreichen. **2**

Ein **Vordach** vor der Eingangstür dient als Wetterschutz und verringert bei Nässe die Rutschgefahr. **3**

Sitzgelegenheiten, Abstell- und Bewegungsflächen im Eingangsbereich einplanen (für Rollstuhlfahrer nach DIN 18040-2 R). **4**

Ein **Bewegungsmelder** für die Außenbeleuchtung vor der Eingangstür lässt Besucher besser erkennen und verringert die eigene Sturzgefahr. **5**

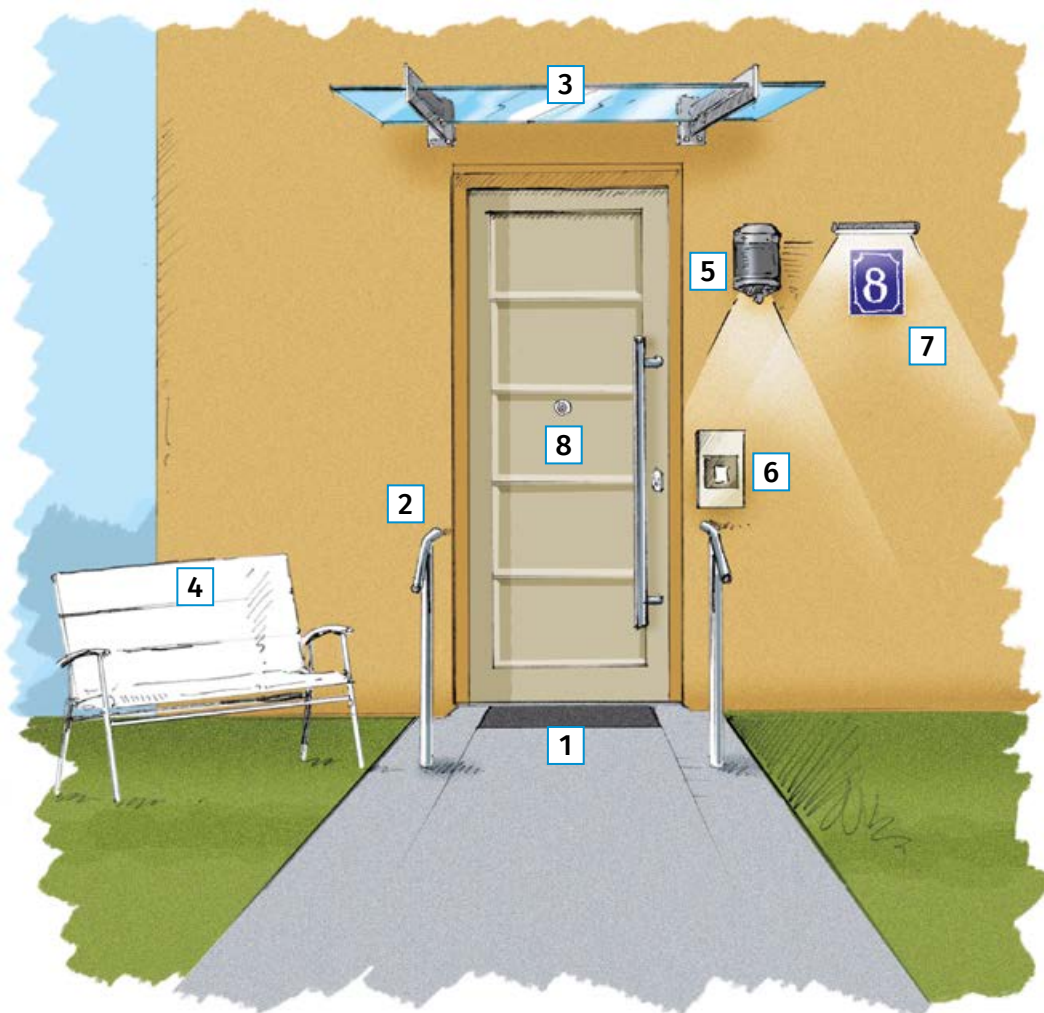
Leuchtende Lichtschalter und eine **beleuchtete Klingel** können im Dunkeln leichter wahrgenommen und weniger verwechselt werden. **6**

Gut erkennbare Hausnummern erleichtern das Finden der angegebenen Adresse, z. B. für den Rettungsdienst. **7**

Der **Türspion** sollte auf Augenhöhe sein und kann mit Weitwinkel und Kamera ausgerüstet sein. Alternativ kann eine **Gegensprechanlage** mit Videoüberwachung und/oder Lichtsignalanlage für Menschen mit **Hörbehinderung** installiert werden. Die Klingel sollte in allen Aufenthaltsbereichen gehört werden. **8**

Türsicherungen/Sicherung der Lichtschächte helfen, um unerwünschten Eindringlingen den Zugang zu verwehren.

Die Mülltonnen, Briefkasten und Zeitungsrolle sollten **barrierefrei zugänglich** sein.





© Alex - stock.adobe.com



© Ingo Bartussek - stock.adobe.com



Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen:

Für Menschen mit Hörbehinderung gibt es verschiedene **Lichtsignal- und Vibrationsanlagen**, die die akustischen (Klingel-)Signale ergänzen.

Es gibt **Gegensprechanlagen**, die Sprache auch im Störschall sauber und klar übertragen und die Hörbereitschaft der Gegenseite optisch anzeigen. Des Weiteren gibt es **Systeme mit Induktionsübertragung**. Auch eine **Bildübertragungsanlage** lässt sich technisch einrichten.

Die **Freigabe der Haustür** kann durch eine optische oder fühlbare Anzeige signalisiert werden.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Bewegungsmelder oder **Signalgeber** sollten installiert werden, die das Verlassen der Wohnung anzeigen.

Ein „**Verstecken**“ der **Ausgangstür** durch Farbe oder Vorhang ist empfehlenswert.

Ein **Ausleuchten** des Weges zur Toilette über **Bewegungsmelder** erleichtert die nächtlichen Gänge.

Der **Einsatz von GPS-Trackern** bei unkontrolliertem Verlassen der Wohnung und Orientierungsproblemen hilft den Angehörigen, indem es genau anzeigt, wo sich die Betroffenen gerade befinden.

Die **Treppen** müssen immer ausreichend **gesichert sein** – Geländer, rutschfeste Bodenbeläge und ausreichende Beleuchtung sind ein Muss.

Küche

Wer eine Küche altersgerecht und barrierefrei gestalten möchte, sollte immer die individuellen Anforderungen und besonderen Ansprüche der Bewohnerinnen und Bewohner beachten. Angefangen vom Türzugang über genügend Kniefreiräume bis hin zum Mobiliar – die Anzahl an Umbaumaßnahmen für eine benutzerfreundliche Küche ist enorm.

Hängeschränke können (elektrisch oder mechanisch) abgesenkt werden, sodass Sie den Inhalt im Sitzen entnehmen können. **1**

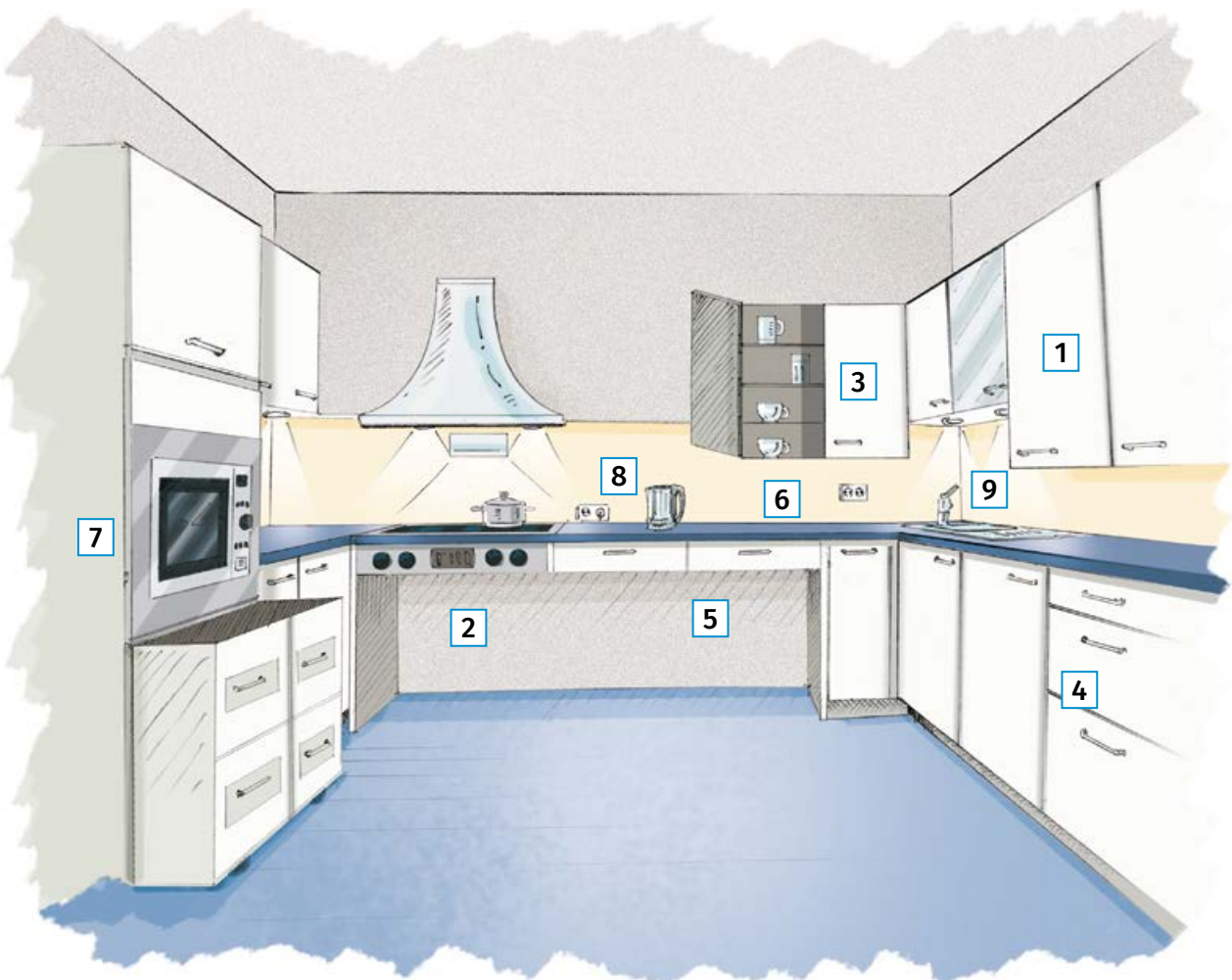
Sie sollten bei Bedarf ein **unterfahrbares Kochfeld** einbauen, damit Sie auch im Sitzen kochen können, wenn langes Stehen nicht möglich ist. **2**

Planen Sie einen gut erreichbaren Platz für die **Lagerung** von Vorräten und Behältern ein; eventuell den Inhalt der Oberschränke umräumen. Apothekeerauszüge sind oft sehr hilfreich. **3**

Bauen Sie **Unterschränke** nur mit Auszügen und Schubladen ein. **4**

Passen Sie die Höhe der **Arbeitsplatte** an, sodass Sie bei Bedarf im Sitzen arbeiten können, und verschaffen Sie sich unterhalb der Arbeitsfläche genug Raum für Beinfreiheit. Ein kleiner Esstisch erspart Wege und schafft zusätzliche Arbeitsfläche. **5**

Schaffen Sie auf den **Arbeitsflächen** genug Platz zum Arbeiten – ebenso im Bereich des Spülbeckens. **6**





© Andrey Popov - stock.adobe.com

Es ist sinnvoll, den Herd, den Kühlschrank und die Spülmaschine auf **Arbeitshöhe** anbringen zu lassen, um ein **leichteres Bedienen** zu ermöglichen. **7**

Achten Sie auf eine sinnvolle **Anordnung** der Arbeitsfelder. **8**

Es sollte evtl. ein **Verbrühungsschutz für Warmwasseranlagen** installiert werden. **9**

Bringen Sie rund um den Arbeitsbereich leichtgängige Hebel und Türgriffe sowie ausreichend stabile und gut erreichbare **Haltegriffe** an.

Spezielles **Geschirr** und Besteck erleichtern das Essen und Trinken: Besteck mit Fingergriffmulden, Kombination aus Gabel und Messer, gewinkeltes Besteck, rutschfeste Unterlagen, Deckelöffner usw.

Ein Handbesen und eine Kehrschaufel **mit langem Griff** ermöglichen das Kehren ohne Bücken.

Zeitschaltuhren können für verschiedene Geräte genutzt werden.



© GrafKoks - stock.adobe.com



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Der Herd sollte mit **Abschaltautomatik** oder **Hitzewache** versehen sein.

Empfehlenswert sind **kabellose Wasserkocher**, um Unfälle zu vermeiden.

Die **Küchenausstattung** sollte auf das Nötigste reduziert sein.

Gebrauchsgegenstände müssen **gut zugänglich** und **erreichbar positioniert** werden.

Schubladen und Schränke, die **gefährliche Geräte**, Gegenstände und Reinigungsmittel enthalten, sollte man **abschließen** oder mit einer Kindersicherung versehen.

Zur Verbesserung der zeitlichen Orientierung ist es hilfreich, **gut lesbare Uhren** mit großen arabischen Zahlen und Abreißkalender anzubringen.

Bad und WC

Schiebetüren oder sich nach außen öffnende Türen ermöglichen im Notfall Helfern oder Angehörigen, gestürzte Personen zu erreichen. **1**

Eine **bodengleiche** Dusche mit rutschfesten Fliesen erleichtert die Nutzung des Duschbereichs und reduziert das Unfallrisiko. **2**

Ausreichende Bewegungsflächen im Bad erleichtern die tägliche Körperpflege. **3**

Eine **Sitzgelegenheit** vor dem Waschbecken sowie ein **Duschhocker** im Duschbereich erleichtern den Wasch-/Duschvorgang. Es ist ratsam, Unterbauten am Waschbecken zu entfernen und einen Raumparsiphon einzubauen. **4**

Einhebelarmaturen sind leichter zu bedienen, ein Verbrühungsschutz oder Temperaturbegrenzer sollte angebracht werden. **5**

Ein **Spiegel auf Augenhöhe** erleichtert die Körperpflege. **6**

Ein **höhenverstellbares unterfahrbares Waschbecken** lässt sich individuell anpassen. **7**

Eine individuell **angepasste Höhe** der Toilette sowie **Haltegriffe an der Wand** können das Hinsetzen und Aufstehen erleichtern. **8**

Feste Duschtrennwände sind Barrieren! Deshalb sollte der Spritzschutz der barrierefreien Dusche aus einem **Duschvorhang** bestehen.



Ein **Dusch-WC** (Wasch- und Trockenfunktion) macht es möglich, auch bei Bewegungseinschränkungen, lange alleine mit dem Toilettengang zurechtzukommen.

Rutschhemmende Beschichtungen für Wannen helfen, Unfälle und Stürze zu vermeiden.

Ein **Badewannenlift** oder ein **Badebrett** helfen beim Ein- und Aussteigen ohne fremde Hilfe.

Strahlungsheizkörper gegenüber der Dusche oder Badewanne mit Handtuchhaltern sind sehr sinnvoll und sorgen für hohen Komfort.

Waschmaschine und Trockner auf einem **Sockel** sind leichter bedienbar.

Farbliche Akzente helfen sehbehinderten oder dementen Menschen, die verschiedenen sanitären Anlagen leichter zu erkennen.

Bauen Sie für den Notfall eine **Notrufanlage** oder Inaktivitätserkennung ein.

Für den Fall eines Sturzes sollte am Boden, nicht höher als 10 cm, ein **Notrufknopf** angebracht werden, insbesondere wenn kein mobiles Notrufsystem installiert wurde oder es im Bad abgelegt wird.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Aqua-Stopp-Systeme vermeiden Überschwemmungen und sollten an Waschbecken und Badewanne angebracht sein.

Gegenstände, die dem demenziell erkrankten Menschen gehören, sollten **gut erkennbar markiert** sein.

Medikamente und **Hygieneartikel** dürfen nicht erreichbar sein und sollten auf jeden Fall **verschlossen aufbewahrt** werden.

Es sollte darauf geachtet werden, dass die **Badezimmertür nicht von innen abgeschlossen** werden kann.



Wohnzimmer

Sie sollten sich einen Sitzplatz einrichten, der Ihnen auch im Sitzen/Liegen den **Blick aus dem Fenster** ermöglicht. **1**

Das Telefon sollte sich immer in **greifbarer Nähe** zu den Sitzmöbeln befinden. **2**

Es empfiehlt sich, an den geplanten oder schon bestehenden Liege- oder Aufenthaltsplatz im Wohnzimmer **Steuerelemente** für z. B. den Türöffner, Licht, Lüftung oder sonstige Funktionen anzubringen. **3**

Schaffen Sie sich **Sitzmöbel** in geeigneter Höhe an und nutzen Sie Möbelerhöhungen. **4**

Aufstehessel sind bequem und unterstützen das Aufstehen. **5**

Blumen und Grünpflanzen sollten gut zugänglich sein, sodass sie ohne Probleme gewässert werden können. **6**



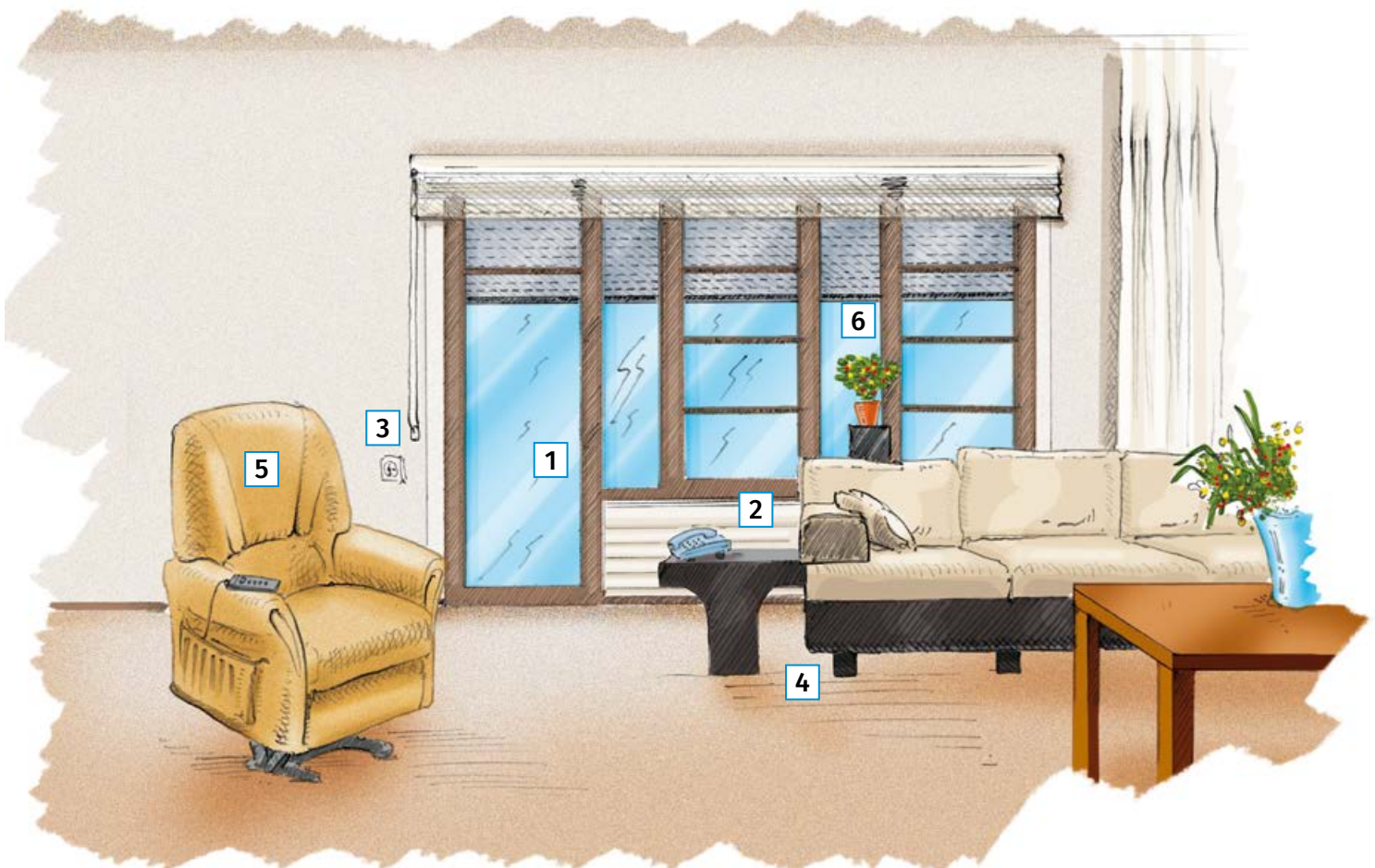
Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen:

Es gibt verschiedene **Übertragungssysteme** für Radio, Fernsehen und andere Tonmedien, die Hörgeräteträgern das Verstehen erleichtern. Die Systeme sollten im Vorfeld ausprobiert werden. Zum Beispiel können Sie eine induktive Höranlage mit Anschluss an den Fernseher und an das Radio einbauen.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Fernseher und **Radios** können im fortgeschrittenen Krankheitsstadium Angst oder Aggressionen auslösen und sollten mit einer **Einschaltsicherung** versehen werden.



Schlafzimmer

Lichtschalter, Telefon, Notruf, Türöffner oder andere Funktionen sollten auch vom Bett aus bedient werden können. Für das Telefon bzw. den Hausnotruf wäre ein **zweiter Telefonanschluss** neben dem Bett sinnvoll. **1**

Für den nächtlichen Weg zur Toilette sind **Nachtlichter** hilfreich für die Orientierung im Dunkeln (eventuell **Bewegungsmelder**). **2**

Eine individuell **angepasste Höhe** des Bettgestells, z. B. durch Möbelerhöhung, oder eine erhöhte Matratze erleichtern das mühelose Aufstehen. **3**

Das **Bett** sollte **von drei Seiten zugänglich** sein, um Platz für notwendige Pflegemaßnahmen zu haben. **4**

Elektrische Pflegebetten sind komfortabel und erleichtern bei Bedarf die Pflege. **5**

Kleiderlifte in den Schrank eingebaut (mechanisch oder elektronisch) bringen die Kleidung in erreichbare Höhe.

Bei Bedarf empfiehlt sich die Nutzung eines **Toilettenstuhls**.



Wichtig für Menschen mit Hörbeeinträchtigungen:

Dank des speziellen **Blitz- und Vibrationsweckers** stellt das Wecken von Menschen mit Hörbehinderung kein Problem dar.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Evtl. sollte man **getrennte Schlafzimmer** einrichten, **Kontrollsysteme** wie z. B. Babyfonanlagen, Kontaktmatten oder Türsicherungen anbringen, um **die nächtliche Ruhe nicht zu beeinträchtigen** und trotzdem ein sicheres Gefühl zu haben.



Balkon, Terrasse und Garten

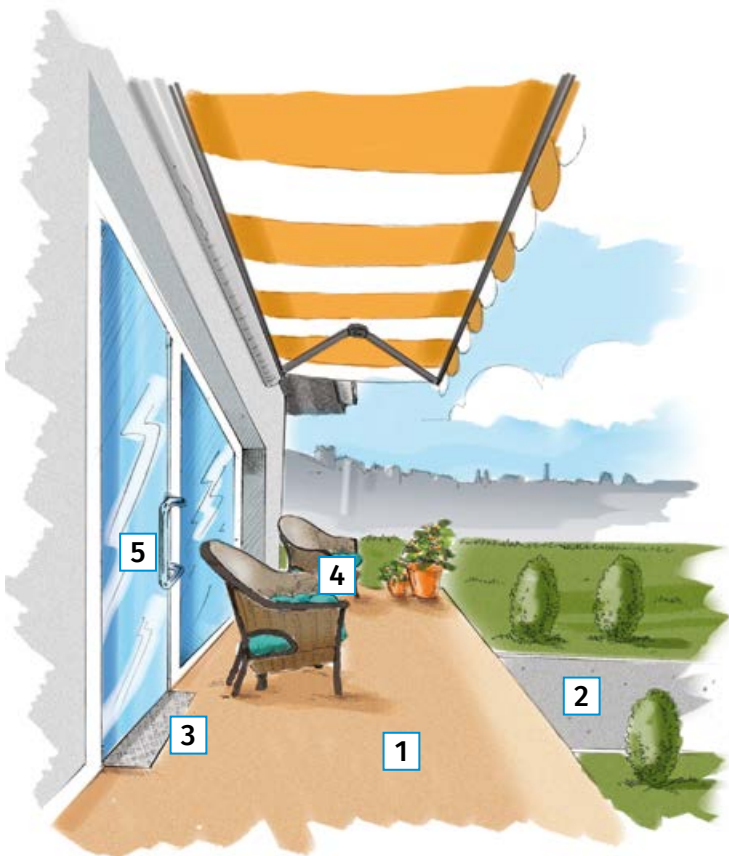
Ein rutschfester und ebener **Bodenbelag** hilft dabei, Stürze zu vermeiden. **1**

Gartenwege sollten möglichst einen Meter breit sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können. **2**

Gleichen Sie die Höhe der Böden an, um den **Übergang** vom Zimmer auf den Balkon zu erleichtern. **3**

Stühle und **Sitzmöglichkeiten** bieten ausreichende Erholungsmöglichkeiten. **4**

Ein stabiler **Haltegriff** neben der Balkon- oder Terrassentür hilft beim Überwinden von Türschwelen. **5**



© Andrea Arnold - stock.adobe.com

Solarlampen mit Bewegungsmelder sorgen für ausreichend Beleuchtung im Garten – bitte keine Dauerbeleuchtung im Interesse der Tiere/Insekten im Garten.

Ein **mobiler Gartensitz** ermöglicht komfortables Sitzen und Knien während der Gartenarbeit.

Höhenunterschiede (z. B. Stufen) sollen deutlich gekennzeichnet sein.

Hochbeete und Zugänglichkeit von Gartengeräten ermöglichen die Gartenarbeit.



Wichtig für Menschen mit Demenz:

Rundwanderwege im Garten können mit Beschäftigungsmöglichkeiten angelegt sein.

Giftige Pflanzen sollten aus dem Garten entfernt werden.

DAHEIM STATT HEIM

(„24-Stunden-Pflege“)



Würdevoll altern im eigenen Zuhause.

Für viele ältere Menschen ist der Gedanke, ins Pflegeheim zu kommen, kein guter Weg von Zuhause, weg von der Familie und weg von all den Erinnerungen, die sich im Laufe des Lebens angesammelt haben. Hier hilft die häusliche Betreuung und bietet die Möglichkeit, durch eine bei Ihnen lebende Betreuungskraft in den eigenen Wänden wohnen zu bleiben.

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“

lateinische Lebensweisheit

Der Leistungsumfang einer Betreuungskraft umfasst individuell zum einen den Bereich der hauswirtschaftlichen Versorgung zur Verbesserung der Lebensqualität und zum anderen den Bereich der Grundpflege. Tipp Kundenbroschüre: Sie finden diese neben anderen Informationen kostenfrei auf unserer Internetseite.



Sozialagentur Oberbayern

Kontakt

Sozialagentur-Oberbayern
Betreuung zu Hause GmbH
Kemmelallee 1
82418 Murnau a. Staffelsee

Tel: 08841 / 485 43 30
Fax: 08841 / 485 43 31
Mail: info@sozialagentur-oberbayern.de
Web: www.sozialagentur-oberbayern.de



**Operationen vor Ort
Grauer Star-OP**

Gesamtes Spektrum der Augenheilkunde!



**über 28 Jahre
OP Erfahrung
Familienbetrieb**

Augenkl. Garmisch-Partenkirchen, AK-GAP
Dr. med. Waldemar Bauer - Ärztlicher Direktor
Tel. 08821 - 70 80 90
www.augenzentrum-bayern.de



HUCH

Krankenfahrdienst

- Rollstuhl -Tragestuhl
- Liegend-Transporte
- Dialyse
- Fahrten zum Arzt, Krankenhaus usw.
- Nah- und auch Fernfahrten
z. B. AHB, Heimtransporte u. Ä.

Bischofstraße 10 · 82490 Farchant
Tel.: 08821 7819278 · Mobil 0172 8568727
www.krankenfahrdienst-huch.de

**Sicherheit geben.
Den Menschen im Blick.**



**WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN**



**Klinik Oberammergau –
Zentrum für Rheumatologie, Orthopädie und Schmerztherapie**

In der Klinik Oberammergau helfen wir unseren Patienten, alle Kräfte zu mobilisieren, wieder Mut zu fassen und neue Perspektiven zu sehen – ambulant und stationär:

- Abteilung für Internistische Rheumatologie
- Abteilung für Rheumaorthopädie und Handchirurgie
- Abteilung für Anästhesie und interventionelle Schmerztherapie
- Rehabilitation – Orthopädie und Rheumatologie
- Geriatrische Rehabilitation

Und wir wollen mehr sein als Ihr Gesundheitspartner.
Wir wollen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen.
Fast wie zu Hause.

Klinik Oberammergau
Zentrum für Rheumatologie, Orthopädie und
Schmerztherapie
D-82487 Oberammergau | Telefon: +49 (0) 8822 914-0
www.klinik-oberammergau.de



**Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ)
Oberammergau
Hausärzte – Rheumatologie – Schmerz**

Das MVZ Oberammergau hat die Schwerpunkte Allgemeinmedizin mit Kindersprechstunde, Rheumatologie und Schmerzmedizin.

Wie in einer Gemeinschaftspraxis stehen verschiedene Fachärzte unter einem Praxisdach zur Verfügung. Durch die enge Anbindung an die Klinik Oberammergau bietet Ihnen unser MVZ eine hervorragende fachärztliche Versorgung.

Telefon +49 (0) 8822 914 292 | info@mvz-oberammergau.de
Telefon +49 (0) 8841 99595 – Ambulantes Schmerzzentrum Murnau



Ein Stück Leben.
www.wz-kliniken.de

Hilfsmittel, Pflegehilfsmittel und Alltagshilfen – was ist der Unterschied?

Wenn Sie auf Hilfsmittel angewiesen sind – keine falsche Scham! Gesundheitliche Einbußen, weniger Sozialkontakte, weniger Selbstständigkeit sowie schnelleres Altern sind genug Gründe, um für sich zu sorgen und die Hilfsmittel zu nutzen, die ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Wo erhalten Sie die verschiedenen Hilfsmittel und welche gibt es? Das stellen wir Ihnen im folgenden Text vor:

Hilfsmittel

Hilfsmittel sind erforderlich, um den Erfolg einer Krankenbehandlung zu sichern. Außerdem können sie einer drohenden Behinderung vorbeugen oder eine bereits vorhandene Behinderung ausgleichen. Die Palette solcher Produkte ist breit. Von orthopädischen Schuhen, Schuheinlagen, Kompressionsstrümpfen über Prothesen, Hörgeräte und Sehhilfen bis hin zu Haltegriffen, Rollstühlen und Rollatoren können viele Hilfsmittel die Bewältigung einer Krankheit oder Behinderung erleichtern. Ärztlich verordnete Hilfsmittel werden von der Krankenkasse bezahlt, vorausgesetzt sie sind im Hilfsmittelverzeichnis aufgeführt (vgl. § 33 SGB – Sozialgesetzbuch V).

Pflegehilfsmittel

Pflegehilfsmittel dienen zur Erleichterung der häuslichen Pflege oder zur Linderung der Beschwerden von Pflegebedürftigen. Des Weiteren sollen sie eine selbstständigere Lebensführung ermöglichen. Dies geschieht beispielsweise durch die Anwendung von Pflegehilfsmitteln wie Pflegebetten, Duschstühle, Badewannenlifter, Toilettensitzerhöhungen oder Haltegriffen. Soweit die Finanzierung der Hilfsmittel nicht wegen Krankheit oder Behinderung von der Krankenversicherung übernommen wird, haben Pflegebedürftige Anspruch auf Versorgung mit Pflegehilfsmitteln im Rahmen der Pflegeversicherung. Voraussetzung hierfür ist, dass man in

einen Pflegegrad eingestuft ist (vgl. § 40 SGB – Sozialgesetzbuch XI). Die Pflegehilfsmittel müssen nicht vom Arzt verordnet werden, es ist jedoch ratsam, die Notwendigkeit durch einen Arzt begründen zu lassen.

Es gibt zwei Arten von Pflegehilfsmitteln:

- technische Pflegehilfsmittel (z. B. Pflegebett, mobiler Patientenlifter, Notrufsystem)
- zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel (z. B. Bettschutzeinlagen, Hygieneartikel, Einmalhandschuhe)

Im Hilfsmittelverzeichnis sind alle Hilfsmittel verzeichnet, für die eine Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) infrage kommt. Das Hilfsmittelverzeichnis dient nicht nur Sanitätshäusern, medizinischem Fachpersonal oder Krankenkassen zur Information, sondern allen Kranken- und Pflegeversicherten. Im Internet können Sie relativ schnell herausfinden, ob Ihre Krankenversicherung die Kosten für ein bestimmtes Hilfsmittel übernimmt:

- <https://hilfsmittel.gkv-spitzenverband.de>
- www.rehadat-gkv.de

Alltagshilfen

Alltagshilfen sind Produkte, die auch von Menschen ohne Krankheit oder Behinderung genutzt werden können, wie beispielsweise Komfortmatten, Seniorenbetten, Griffverdickungen, spezielle Essbestecke, Trinkbecher oder Antirutschprodukte. Diese sogenannten „Gegenstände des täglichen Lebens“ können zwar im Hilfsmittelverzeichnis aufgeführt sein, haben aber keine sogenannte Hilfsmittelnnummer. Daher ist eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse ausgeschlossen.

Die Auswahl an verschiedenen Alltagshilfen ist vielfältig. Eine breite Palette an Produkten finden Sie in Sanitätshäusern, im Einzelhandel und im Internet. Zudem bieten Sanitätshäuser Alltagshilfen auch zum Ausprobieren und Ausleihen an.

DR. MED. DENT.
ELENI SEIFERT-MEREZAS

MODERNE ZAHNMEDIZIN MIT
WOHLFÜHL-TEAM IN MURNAU:

Ästhetische Zahnmedizin
Endodontie | Implantologie
Prophylaxe | Kinderzahnheilkunde
Eigenes Dentallabor | Modernes Equipment

Merezas Zahnmedizin
Untermarkt 45 · 82418 Murnau · Phone +49 8841 3328
praxis@merezas.de · www.merezas.de



EP: Nirschl
ElectronicPartner

Elektro-Hausgeräte | Empfangstechnik
Elektroinstallation | Netzwerktechnik

Richard Nirschl GmbH & Co. KG
82418 Murnau, Seidlstr. 2
Telefon 08841 61680, info@ep-nirschl.net

www.ep-nirschl.de

Kunden-
dienst



**St. Martins
Apotheke**

... gut beraten

Apotheker Christian Welz

Am Kurpark 16
82467 GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Tel. 0 88 21/5 55 50 und 7 85 00

Fax 0 88 21/7 95 24

info@st-martinsapotheke.de

www.st-martinsapotheke.de

SANITÄTSHAUS
ORTHO PÄDIE technik
HINRICHSEN

GmbH & Co. KG

Inh. Johannes Groll ORTHOPÄDIE technik · SANITÄTSHAUS
Zugspitzstraße 13 82467 Garmisch-Partenkirchen
www.sanitaetshaus-hinrichsen.de



GeorG Hutter e.K.
Orthopädie Schuhtechnik

Bahnhofstraße 25
82418 Murnau

Tel.: 08841/5103
Fax: 08841/99482

orthopädische Maßschuhe und Zurichtungen
Einlagen nach Maß - computergefräst - sensomotorisch
Kompressionsstrümpfe / Bandagen
Wanderschuhe, Sportschuhe, Schuhe für Einlagen

info@orthohutter.de
www.orthohutter.de



© Elizaveta - stock.adobe.com

Moderne Wohntechnik

Aus dem Bereich „**Smart Home**“ bzw. „**Ambient Assisted Living (AAL)**“ eignen sich viele technische Systeme zur besseren Alltagsbewältigung.

Smart-Home-Technologie

Smart Home sowie Ambient Assisted Living (AAL – Alltagstaugliche Assistenzlösungen für ein selbstbestimmtes Leben) stehen für innovative, technologische Konzepte, Produkte und Dienstleistungen.

Der Übergang der Begrifflichkeiten ist fließend. Mit AAL werden vor allem Technologien benannt, die ein selbstbestimmtes und aktives Leben im Alter unterstützen. Aber nicht nur Seniorinnen und Senioren können profitieren. Durch eine Krankheit oder einen Unfall können auch jüngere Menschen auf Hilfe angewiesen sein.

Generell kann festgestellt werden, dass Smart Home betont, welche technischen Raffineszen zur Verfügung stehen, während bei AAL der Fokus auf der Einfachheit der Bedienung und einer altersentsprechenden Lösung liegt. Eine Unterstützung wird genau da angeboten, wo Schwächen wie eingeschränkte Mobilität, schlechte Sicht, schlechte Erreichbarkeit oder Vergesslichkeit bestehen.

Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energiemanagement als auch für ein komfortables, sicheres und selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewandt. Smart-Home-Technologien werden vor allem eingesetzt, um wiederkehrende Prozesse selbstständig zu steuern.

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

- intelligente Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche,
- individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung,

- Kommunikation und Videounterhaltung per Fernseher oder Tablet-PC,
- Sprachassistenten, durch welche Steuerung von Geräten über Sprachbefehl möglich wird,
- Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone,
- automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden,
- intelligente Rauchmelder, die auch Verwandte oder Nachbarn informieren,
- automatische Abschaltung aller elektrischen Geräte beim Verlassen der Wohnung,
- Eingangüberwachung mit Türöffnung,
- automatische Flurbeleuchtung,
- Klingel und Wecker mit optischem Signal.

Die Anwendungen sind einfach zu beherrschen und können nahezu unauffällig in den Alltag eingebunden werden. In der Regel werden die Systeme an die spezielle Lebenssituation der betroffenen Personen angepasst und können bei Bedarf verändert oder erweitert werden.

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

Hausnotruf

Eines der bekanntesten AAL-Systeme ist das klassische Hausnotrufsystem. Hierbei handelt es sich um ein Hilfsmittel, das alleinstehenden oder pflegebedürftigen Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bietet, indem diese bei Bedarf – z. B. bei Sturz oder plötzlicher Übelkeit – über ein Notrufgerät Hilfe organisieren können. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme, die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist immer dieselbe:

Über einen kleinen Funksender am Handgelenk oder an einer Kette wird die Kundin oder der Kunde per Knopfdruck mit einer Hausnotrufzentrale verbunden. Nach Alarmierung in der Zentrale ruft diese zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben oder ein Notfall gemeldet wird, benachrichtigt die Hausnotrufzentrale eine vorher festgelegte Ansprechperson und/oder den Rettungsdienst. Eine Kostenübernahme kann über die Pflegekasse oder bei Bedarf über Sozialleistungen (Sozialhilfe/Grundsicherung) erfolgen.



Sensortechnik

Darüber hinaus gibt es sensorgestützte Sicherheits-, Alarm- und Warnsysteme, die weit über die Notruf-Funktion hinaus im Alltag unterstützen und in Gefahrensituationen warnen können (z. B. auch die Angehörigen über eine App).

Individuell zusammengestellte Sensoren können entsprechend den Wohnbedürfnissen und der Lebenssituation in den Räumen installiert werden.

Beispiele für verschiedene Bereiche werden im Folgenden vorgestellt:

Sensoren für Bequemlichkeit und Energieeffizienz

- Eine Thermostatregelung über Sensoren steuert die Temperatur und spart Energie.
- Sensoren in Waschmaschinen messen die Beladung und passen den Wasser- und Energieverbrauch an.
- Ein Türschloss mit Fingerabdruck ermöglicht einen schlüssellosen Eintritt.

Sensoren im Haushalt

- Sensoren an Kühlschrank oder anderen Türen zeigen den Angehörigen an, dass der Alltag der älteren Person normal stattfindet.
- Sensoren zur Herdabschaltung erkennen kritische Temperaturen beim Herd.
- Sensoren zur Wasserabschaltung registrieren, ob das Wasser zu lange fließt und überläuft.



- Türsensoren informieren über offene Türen und Fenster.
- Ein Funksensor im Briefkasten informiert, wenn Post eingeworfen wird.

Sensoren zur Gesundheitsüberwachung

- Fitness-Tracker und Smartwatches überwachen Aktivität und Gesundheitsdaten in Echtzeit.
- Tragbare Gesundheitsüberwachungsgeräte wie Blutdruckmessgeräte und Herzfrequenzmesser überwachen die Vitalfunktionen.
- Sensoren an der Tablettenbox erinnern an die regelmäßige Medikamenteneinnahme.

Sicherheitssensoren

- Sensoren überwachen Ereignisse, ob es z. B. Fenster- und Türbewegungen oder Aktivitäten in der Wohnung gibt.
- Sturzsensoren alarmieren, wenn ein Sturz erkannt wird.
- Bewegungsmelder, über die sich z. B. Lampen anschalten, können Stürze verhindern (z. B. beim nächtlichen Toilettengang).

Sensortechnik trägt in hohem Maße zur Sicherheit, Effizienz und Bequemlichkeit unseres modernen Lebens bei. Besonders für Menschen im gehobenen Alter spielt diese – meist unauffällig angebrachte – Technologie eine entscheidende Rolle bei der Verbesserung der Lebensqualität, Selbstständigkeit und Sicherheit. Sie unterstützt die Gesundheit und ermöglicht es



älteren und pflegebedürftigen Menschen, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung zu bleiben. Des Weiteren informieren und entlasten diese Systeme die Angehörigen, wenn z. B. Sensoren eine ungewöhnliche Situation wie einen Sturz oder fehlende Bewegungen feststellen und dies dann über das Smartphone melden.

Vorsicht vor Hacker-Angriffen

Beliebte Ziele von Cyberkriminellen sind unter anderem Netzwerkgeräte (zum Beispiel WLAN-Router), Sicherheitskameras, Tablets und Drucker. Mögliche Schwachstellen und Sicherheitsmängel werden von Smart-Home-Anbietern nach den Richtlinien des Bundesamts für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) mit regelmäßigen Updates und effektiven Firewalls behoben. Um sensible und personenbezogene Daten vor Hackerangriffen bestmöglich zu schützen, sollten Sie bei der Auswahl Ihrer Passwörter und beim Umgang mit Spam-Mails mit der höchsten Sorgfalt vorgehen. Außerdem können Sie sich mit einem Schutzpaket des Herstellers ausstatten, welches Ihnen nicht nur rund um die Uhr mehr Sicherheit durch Expertinnen und Experten bietet, sondern auch finanzielle Absicherung im Schadensfall zusichert. Falls Sie einen älteren Router besitzen, informieren Sie sich, ob Ihr Gerät die aktuelle BSI-Richtlinie erfüllt.



REINKLICKEN
UND DIESE PUBLIKATION
AUCH ONLINE LESEN

total-lokal
www.total-lokal.de



**mit einander
für einander**

Wohnhäuser für Menschen mit Behinderungen

Kontakt: Haus Dompfaff
Dompfaffstraße 1b | 82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 96649-120 | www.kje-hilfe.de



**ZUGSPITZBAD
Grainau**

**BADEPASS
mit Zugspitzblick**

Parkweg 8 · 82491 Grainau · Tel. 0 88 21-98 18 26 · www.grainau.de



Garmisch-Partenkirchen **GaPa**

©GaPa Tourismus GmbH, Christian Stadler



© Gina Sanders - Fotolia

RECHTLICHE VORSORGE - PERSÖNLICH UND KOMPETENT
Vollmachten und Verfügungen auf den Punkt gebracht.

CKB

CHRISTIAN KARL BINDER
— Generationenberatung —

www.dergenerationenberater.bayern
Tel.: 08821/79146 - info@dergenerationenberater.bayern

*Für das ganz persönliche
GaPa Erlebnis!*

Wie wäre es mal mit einer geführten Wanderung im Heilklima? Oder Taijiquan im Kurpark? Vielleicht eine kulinarische Ortsführung oder ein außergewöhnliches Konzert?

Es gibt so viel zu erleben - lassen Sie sich inspirieren!

Unser GaPa Erlebnis Shop bietet zahlreiche Aktivitäten und Angebote rund um den Ort, die auch ganz bequem direkt gebucht werden können:

gapa-tourismus.de/erlebnisse

Und einen Überblick über (fast) alle übrigen Unterhaltungsangebote gibt unser Veranstaltungskalender:

gapa-tourismus.de/veranstaltungen

#♥GaPa

Entdecke Deine wahre Natur.

Alternative Wohnformen

Ab einem bestimmten Alter ist ein Auszug aus dem alten Zuhause schwierig. Oft wird vor Veränderungen zurückgeschreckt. Dennoch können alternative Wohnformen das Leben nicht nur erleichtern, sondern auch erheblich bereichern. Es gibt verschiedene Formen des Wohnens, die auf unterschiedliche Bedürfnisse eingehen. Lesen Sie hier eine Auswahl an alternativen Wohnformen – nicht nur für das Alter.

Betreutes Wohnen/Service-Wohnen

Heutzutage wird statt von „Betreutem Wohnen“ oft von „Service-Wohnen“ gesprochen. Eine genaue Definition, was darunter zu verstehen ist, gibt es nicht.

Es ist deshalb sehr wichtig, die Verträge genau zu lesen und das Angebot mit den eigenen Bedürfnissen und Erwartungen abzugleichen. Dieser Wohnform sollten zwei Verträge – ein Mietvertrag und ein Betreuungsvertrag – zugrunde liegen. Achten Sie auf die möglichen Kündigungsbedingungen.

In der Regel handelt es sich um Mehrparteienhäuser, in denen die Menschen in verschiedenen Wohnverhältnissen selbstständig wohnen, Gemeinschaftsräume zur Verfügung stehen und eine Ansprechperson zu bestimmten Zeiten vor Ort ist.

Ein festgelegtes Betreuungs- bzw. Serviceangebot wird vorgehalten und dafür eine monatliche Betreuungspauschale erhoben. Ein Notrufsystem, oft über externe Anbieter, ist normalerweise vorhanden.

Die Kosten für die Gemeinschaftsräume werden anteilig auf alle umgelegt. Mit Gemeinschaftsveranstaltungen wird der Vereinsamung entgegengewirkt.

Weitere Leistungen wie Pflege, Hauswirtschaft, Essen auf Rädern etc. sind meistens zusätzlich,

wie in der eigenen Häuslichkeit, frei wählbar und separat zu bezahlen. Bei der Organisation sind Serviceanbieter in aller Regel behilflich.

Hausgemeinschaft

Sobald mehr als eine Mietpartei in einem Mehrfamilienhaus wohnt, kann von einer Hausgemeinschaft gesprochen werden. In Wohnhäusern, in denen die Bewohnerinnen und Bewohner lange wohnen, entsteht teilweise und inoffiziell tatsächlich eine Gemeinschaft, die sich gegenseitig unterstützt und aufeinander achtet. Dies ist allerdings dem Zufall überlassen und entzieht sich der Kenntnis des Landkreises.

Daneben hat sich aber auch das Wohnkonzept „Hausgemeinschaft“ gebildet. Es ist ausdrücklich von allen Teilnehmenden gewünscht, dass eine Gemeinschaft entsteht. Dafür stehen in der Regel Gemeinschaftsräume zur Verfügung. Oft entstehen die Gruppen noch vor dem Bau des Hauses. Ziel ist es, der Vereinsamung entgegenzuwirken und sich im Rahmen der eigenen Möglichkeiten bei Bedarf zu unterstützen. Es handelt sich um eine freie, selbst organisierte, nachbarschaftliche Solidargemeinschaft. Vorwiegend sind diese als Verein oder als Gesellschaft bürgerlichen Rechts, kurz GbR, organisiert.

Hausgemeinschaften können innerhalb einer Generation (z. B. **Seniorenhausgemeinschaft**) oder generationenübergreifend (**Mehrgenerationen-Wohnen**) gebildet werden. Das sogenannte



© Getty Images



OBERLÄNDER Ambulanter Pflegedienst

Qualität – Professionalität – Vertrauensbasis

Tel. 08821/949200

Fax 08821/949202

E-Mail info@oberlaender-pflegedienst.de

www.oberlaender-pflegedienst.de

Reintalstrasse 2
82467 Garmisch-Partenkirchen

Wir sind von allen Kassen zugelassen

Seit über 25
Jahren in
Garmisch

... die Basis
Ihres Vertrauens

Vertragspartner aller Kassen



AiDERA

AMBULANTER PFLEGEDIENST

Tel. 08821 96710-81
Fax 08821 96710-82

Rathausplatz 2
82467 Garmisch-Partenkirchen
E-Mail info@aidera.de
Internet www.aidera.de



Ambulante Pflege
Murnau-Oberland

- Hilfe bei Pflegeeinstufung
- Allgemeine Pflege, Behandlungspflege und hauswirtschaftliche Hilfe für die Pflegegrade 1-5
- Spezialisiert auf Palliativ- und Hospizpflege



Vertragspartner aller Kassen

Ambulante Pflege Murnau-Oberland GmbH Tel 08841 4490 info@amb-pflege-mo.de
Johannisstr. 11, 82418 Murnau www.pflegedienst-murnau.de



© Kzenon - stock.adobe.com

Umzug und Entsorgung Memic

Wir organisieren Ihren Umzug,
Verpackung, Transport,
Montage & Sperrmüll
Mobil: +49 172 29 02 94 9
Büro/Herr Uhl: +49 151 15 215 862
Kaltenbrunn 2
82467
Garmisch-Partenkirchen
umzug.gap@gmail.com



© Karyna Chekaryova - stock.adobe.com



info@blauweiss-intensivpflege.de
www.blauweiss-intensivpflege.de

BlauWeiss Pflegedienst GmbH
Kocheler Str. 27 - 82418 Murnau
IK 464910350

- ambulanter Tourendienst für Pflege und Hauswirtschaft/Betreuung im Umkreis Murnau
- ambulant betreute Wohngruppen für Intensivpflege an 5 Standorten im Raum Oberbayern
- Beschütztes Wohnen für junge Menschen mit Handicap in München

Tel.: 08841 - 62 77 33 8 | Handy: 0160 - 186 43 99 | Fax.: 08841 - 62 77 34 0



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

„Mehrgenerationen-Wohnen“ hat den Vorteil, dass ältere Menschen hinsichtlich ihrer Einschränkungen Hilfe durch jüngere Mitbewohnerinnen und Mitbewohner erhalten. Diese wiederum profitieren von der Lebenserfahrung der Älteren. Da Barrierefreiheit für alle Generationen mehr Lebenskomfort bietet, ist es sinnvoll, das ganze Haus barrierefrei zu gestalten.

Wohngemeinschaft

In einer Wohngemeinschaft lebt man zusammen in einer Wohnung und zentrale Räumlichkeiten wie Küche und Wohnzimmer werden gemeinschaftlich genutzt. Ähnlich wie Studenten-WGs gibt es diese privat organisierten WGs. Die Wohnform hat den Vorteil, dass Miete und Wohnraum gespart werden. Das gemeinschaftliche Wohnen und der gemeinsam geteilte Alltag stehen im Vordergrund.

Wohnen für Hilfe

Wohnen für Hilfe ist eine alternative Wohnform für Jung und Alt. Sie basiert auf der Idee der nachbarschaftlichen Hilfe und einer generationenübergreifenden Solidarität. Wohnraumgebende und Wohnraumnehmende bilden hier eine Wohnpartnerschaft. Wer ist der/die Wohnraumgebende? Es ist meistens der ältere alleinlebende Mensch, der gerne selbstbestimmt zu Hause leben möchte und Hilfe braucht.

Auf der anderen Seite ist die/der Wohnraumnehmende: Es ist häufig ein jüngerer Mensch, der Wohnraum sucht und Zeit und Hilfe zur Verfügung stellen kann, um dafür zu wohnen. Statt Miete zu bezahlen, unterstützen jüngere Menschen Seniorinnen und Senioren bei der Bewältigung des Alltags. Die zu erledigenden Aufgaben werden von den Partnern individuell ausgehandelt und in einem Wohnraumüberlassungsvertrag festgeschrieben. Pflegeleistungen sind davon ausgenommen. Grundsätzlich gilt die Regel: Für 1 qm Wohnfläche leistet die/der Wohnraumnehmende 1 Stunde Hilfe im Monat. Nebenkosten werden in einer Pauschale gezahlt. Beraten und begleitet werden die Wohnpartner von einer zuständigen Vermittlungs- und Koordinierungsstelle.



Ambulant betreute Wohngemeinschaft

In einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft (Pflege-WG) wohnen Menschen zusammen mit dem Ziel, ihr Leben und ihre Pflege gemeinsam zu organisieren. In einer Wohngemeinschaft (WG) dürfen maximal zwölf Personen leben und nicht mehr als zwei WGs in einem Haus sein.

Voraussetzung ist, dass die Mitglieder der Wohngemeinschaft bzw. deren Bevollmächtigte entscheiden, durch wen die Pflege und die Betreuung geleistet werden. Die Versorgungsanbieter sind Gast in der Wohnung.

Miet- und Versorgungsverträge müssen getrennt und unabhängig voneinander bestehen. Diese Regelungen gelten auch, wenn die WG nicht von den Bewohnerinnen und Bewohnern, sondern von einem Pflegedienst oder anderen Betreibern initiiert wird.

Eine solche WG ist bei der Fachstelle für Pflege- und Behinderteneinrichtungen – Qualitätsentwicklung und Aufsicht (früher Heimaufsicht) anzuzeigen. Je nach Größe der Wohngemeinschaft können besondere Vorschriften zum Brandschutz gelten.

Der Vorteil dieser Wohnform liegt darin, dass die Entscheidungskompetenz bei den Bewohnerinnen und Bewohnern bzw. deren Angehörigen bleibt, der Alltag wie in einer Familie organisiert werden kann und nicht den Regeln einer großen Organisation folgt. Die Herausforderung ist jedoch, Kompromisse zu finden, die alle mittragen können.

Diese Wohnform erfordert weniger Engagement als die Pflege alleine zu Hause, aber mehr als der Umzug in ein Pflegeheim.

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit Hilfe einer Wohnberatung können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen. Beachten Sie, dass es in der Regel notwendig ist, vor Beginn der Baumaßnahme eine Bezuschussung oder ein Darlehen zu beantragen.

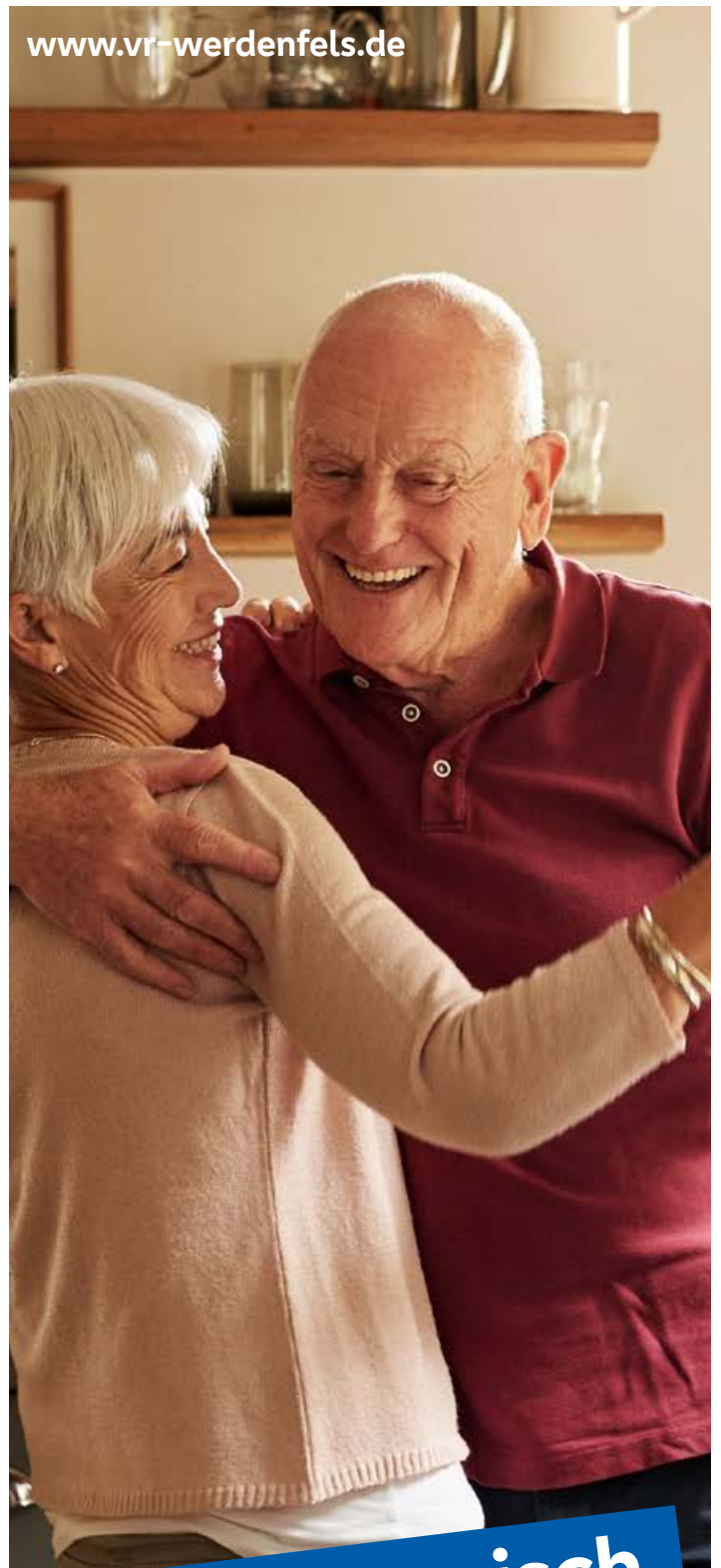
Für Wohnraumanpassung können Pflegebedürftige, die Leistungen der Pflegeversicherung erhalten, Zuschüsse beantragen. **„Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen“** werden von der Pflegekasse bis zu einer Höhe von je 4.000 Euro unterstützt. Bei Verschlechterung des Gesundheitszustandes kann die Pflegekasse erneut finanzielle Hilfe gewähren. Die bauliche Maßnahme muss auf jeden Fall dazu führen, dass die häusliche Pflege dadurch ermöglicht, erheblich erleichtert oder die selbstständige Lebensführung von Pflegebedürftigen wiederhergestellt wird.

Neben den Zuschüssen der Pflegekassen können für pflegebedürftige Menschen und Menschen mit Behinderung unterschiedliche Baudarlehen beantragt werden. Menschen mit Behinderung können auch über die „Eingliederungshilfe“ Mittel beantragen, die der Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer Wohnung dienen. Außerdem fördert der Freistaat Bayern eine behindertengerechte Anpassung von Wohnraum für diese Personengruppe mittels Darlehen. Eine weitere Möglichkeit der Finanzierung bietet auch ein Kredit oder Investitionszuschuss.

Da die verschiedenen Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten ständig einer Veränderung unterliegen, wird in dieser Broschüre darauf verzichtet, alle Träger, Programme und Möglichkeiten einzeln darzustellen.

Vielmehr raten wir, dass Sie sich an die kompetenten Wohnberaterinnen und Wohnberater

www.vr-werdenfels.de



Echt. Bayerisch.

Beständig.

VR-Bank
Werdenfels eG

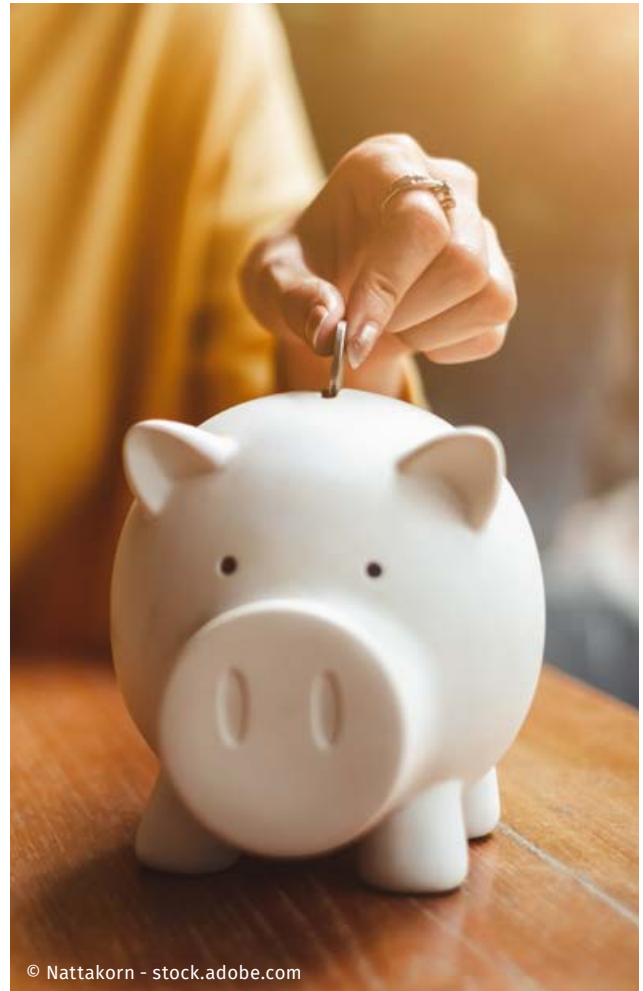


wenden, die nicht nur individuelle und konkrete Lösungsvorschläge erarbeiten, sondern auch darüber informieren, wie eine Wohnraumanpassung bzw. ein Umbau zum gegenwärtigen Zeitpunkt und Ihrer Situation entsprechend finanziert werden kann.

Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht:

Aktuelle Informationen bzw. kostenlose Beratung zu Förderungen und Finanzierungsangeboten erhalten Sie direkt bei der „Beratungsstelle Barrierefreiheit“ der Bayerischen Architektenkammer, Telefon: 089 139 880 80 oder unter:
www.beratungsstelle-barrierefreiheit.de.

Wenn sogar der beste Umbau nicht zu mehr Barrierefreiheit und Selbstständigkeit führt, sollten Sie über eine neue Wohnung nachdenken. Die Pflegeversicherung bezuschusst unter bestimmten Voraussetzungen den Umzug in eine barrierefreie Wohnung als „Maßnahme zur Verbesserung des individuellen Wohnumfelds“.



© Nattakorn - stock.adobe.com



Altersgerechtes Wohnen

Lassen Sie sich über Ihre Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten beraten.

Termin vereinbaren unter
0881 641-0 oder
sparkasse-oberland.de/termin

Weil's um mehr als Geld geht.



Sicherheit im häuslichen Umfeld

Sicherung von Haus und Wohnung

Viele Betrügerinnen und 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 könnte jemand 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? Ich möchte den Nachbarn eine Nachricht hinterlassen, sie sind nicht zu Hause. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- Ich hatte einen Unfall. Ich benötige ärztliche Hilfe. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen? Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- Erinnern Sie sich nicht mehr an mich? – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein. Vorsicht vor diesen „Bekanntem“!

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

- Ein Türspion bietet Ihnen die Möglichkeit zu sehen, wer vor der Tür steht, ohne die Tür öffnen zu müssen. Bewährt haben sich auch digitale Türspione, die anhand der größeren Bildfläche ein deutliches Bild vom Geschehen vor der Tür liefern. Auf die richtige Einbauhöhe sollte geachtet werden!
- 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 Menschen vor der Tür sprechen, bevor Sie

diese per Knopfdruck öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Kamerafunktion an, welche dank Infrarot sogar bei Dunkelheit ein klares Bild liefern. Es gilt: erst sprechen und hören – dann öffnen!

- Hilfreich ist auch eine Schutztür aus Stahl, die eine abschreckende Wirkung haben kann.
- Zudem kann die Haustür mit einer zusätzlichen Türsicherung wie einem Türschloss oder einem Sicherheitsschließblech aufgerüstet werden.

Informationen zu staatlichen Fördermaßnahmen zur Einbruchsicherung finden Sie unter: www.k-einbruch.de/foerderung.

Hinweise der Polizei

- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.
- Verstecken Sie Ihren Schlüssel niemals draußen. Personen, die einbrechen, finden jedes Versteck! Besser: Schlüsselsafe!
- 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! Vermeiden Sie ebenso verschlossene Rollos, überfüllte Briefkäsen etc.
- Pflegen Sie eine gute und aufmerksame Nachbarschaft. Wer sich kennt, achtet mehr aufeinander!

Kontaktdaten für die kriminalpolizeiliche Fachberatung finden Sie unter „Wichtige Beratungsstellen zum Thema Wohnen“ im nächsten Kapitel dieser Broschüre.

Wichtige Beratungsstellen zum Thema „Wohnen“

Wohnberatung

- **LongLeif LIVINGPLUS Wohnberatung**
Von-Brug-Straße 5 (Büro)
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821 60355-40
E-Mail: wohnberatung@longleif.de
<https://livingplus.longleif.de>
- **LongLeif LIVINGPLUS Musterwohnung**
Parkstraße 2, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821 60355-40
E-Mail: wohnberatung@longleif.de
<https://livingplus.longleif.de>
- **Online kann man sich ebenso eine Musterwohnung ansehen unter:**
www.digitale-wohnberatung.bayern
- **Beratungsstelle Barrierefreiheit der Bayerischen Architektenkammer**
jeden zweiten Freitag kostenlos im:
Landratsamt Bad Tölz, Zimmer 1.061
Prof.-Max-Lange-Platz 1, 83646 Bad Tölz
Telefon: 089 139880-80
E-Mail:
info@beratungsstelle-barrierefreiheit.de
www.beratungsstelle-barrierefreiheit.de

Beratungstermine können telefonisch, per E-Mail oder über das Kontaktformular vereinbart werden.

Freiberufliche Beraterinnen und Berater sehen sich Ihre Pläne an, ermitteln Ihre Bedürfnisse und beraten Sie zu folgenden Themen:

- allgemeine Informationen zur Barrierefreiheit,
- Beratung bei Umbau und Neubau anhand des Bauplanes bzw. vor der Planerstellung,
- individuelle Erstberatung zu konkreten Projekten.

Beratung für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen

- **Pflegestützpunkt**
Landkreis Garmisch-Partenkirchen
Pflegeberatung und -koordination
Von-Brug-Straße 5
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821 751-556 oder 751-557
E-Mail: psp@lra-gap.de
www.lra-gap.de/de/pflegestuuetzpunkt.html

Beratung für Menschen mit Behinderungen

- **Beauftragte für Menschen mit Behinderung des Landkreises**
Beratung von Menschen mit körperlichen Einschränkungen und allgemein zum **Wohnen mit einer Behinderung**.

Landratsamt Garmisch-Partenkirchen
Olympiastraße 10
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821 751-292
E-Mail: behindertenbeauftragte@lra-gap.de
www.lra-gap.de/de/behinderung.html

- **EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)**
Beratung von Menschen mit Beeinträchtigung, chronischer Erkrankung und Ihre Angehörigen, unter anderem zum Thema „Wohnen“.

Hindenburgstraße 39
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821 6031827
E-Mail: eutb-gap@langau.de
www.eutb-langau.de

- **Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund e. V.**
Telefon: 089 55988-111
E-Mail: muenchen@bbsb.org
<https://bbsb.org/beratung-und-angebote/blickpunkt-auge-beratungsstellen>

- **BLWG – Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung Bayerisches Oberland**
Beratung zur Gestaltung der Kommunikation in Gesprächen mit Menschen mit Hörbehinderung und zu technischem Zubehör
Telefon: 0881 92700549
E-Mail: iss-wm@blwg.de
www.blwg.de

Informationen zu Alternativen Wohnformen und zu Unterstützungsmöglichkeiten zu Hause

- **Seniorenbeauftragte des Landkreises**
Landratsamt Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821 751-292
E-Mail: seniorenbeauftragte@lra-gap.de
www.lra-gap.de/de/senioren.html

Beratung zu Wohnraumförderung

Förderung von barrierefreiem Wohnen, z. B. für einen Treppenlift, Umbau eines Bades etc.

- **Landratsamt Garmisch-Partenkirchen**
Olympiastraße 10
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821 751-391 oder 751-392
E-Mail: wohnungswesen@lra-gap.de
www.lra-gap.de/de/wohnung-versicherung.html

Seniorenbeiräte des Landkreises

Die Beiräte setzen sich für ältere Menschen, Barrierefreiheit und alternative Wohnformen ein.

- **Seniorenbeirat Garmisch-Partenkirchen**
Telefon: 08821 9103030 oder 947664
E-Mail: seniorenbeirat@gapa.de
www.seniorenbeirat-gapa.de
- **Seniorenbeirat Murnau**
Telefon: 08841 476119 oder 627828
E-Mail: seniorenbeirat@murnau.de
www.seniorenbeirat-murnau.de

Weitere wichtige Anlaufstellen zu den Themen Wohnen, Beratung, Versorgung und finanzielle Hilfen finden Sie im Seniorenratgeber des Landkreises Garmisch-Partenkirchen!

Sicherheit und Einbruchschutz

Kriminalpolizeiliche Fachberatungen informieren, beraten, sensibilisieren und geben Verhaltenstipps, insbesondere zu den Themen:

- Einbruchschutz,
- Sicherheit am Arbeitsplatz,
- Trick- und Legendenbetrug,
- Zivilcourage und Trickdiebstahl.

Die Beratungen im Auftrag des Polizeipräsidiums Oberbayern sind kompetent, kostenlos und produktneutral. In unserem Landkreis ist zuständig:

- **Kriminalhauptmeister Martin Sponsel**
Kriminalpolizeistation
Garmisch-Partenkirchen
Münchner Straße 80
82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821 917-273
E-Mail: polizeiberatung-garmisch-partenkirchen@polizei.bayern.de

Weitere Informationen der Polizei erhalten Sie auch unter www.polizei.bayern.de oder www.polizei-beratung.de.

- Der **WEISSE RING, gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsoptionen und zur Verhütung von Straftaten e. V.**, berät ebenfalls zum Thema „Sicherheit“ und hilft, wenn man Opfer einer Straftat wurde. Es gibt ein deutschlandweites **Opfertelefon**, das unter der Nummer **116 006** zu erreichen ist. Ansprechpartnerin in unserem Landkreis ist:

Frau Martina Burger
Telefon: 0151 55164837
E-Mail: gap@mail.weisser-ring.de
<https://garmisch-partenkirchen-bayern-sued.weisser-ring.de>

Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Diese Checkliste hilft Ihnen anhand der Fragen, mögliche Problempunkte Ihrer Wohnsituation

zu überprüfen. Sie soll Sie dabei unterstützen, festzustellen, inwieweit Ihre Wohnung oder Ihr Haus bereits altersgerecht und barrierefrei ist bzw. wo es noch Verbesserungspotenzial gibt. Bitte beachten Sie, dass diese Checkliste nur zur Anregung dient und nicht alle Bereiche oder spezielle Bedürfnisse abdeckt.

Allgemeine Hinweise	Ja	Nein
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschticher befestigt?		
Haben Sie pflegeleichte und wo nötig rutschfeste Bodenbeläge?		
Gibt es einen Telefonanschluss im Flur, Wohn- und Schlafbereich sowie ausreichend Steckdosen?		
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?		
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?		
Weisen die Türen eine ausreichende Breite (mind. 90 cm) auf?		
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen bzw. leicht umrüsten?		
Ist die Beleuchtung in allen Räumen auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten?		
Passt die (kontrastreiche) Farbgestaltung in den einzelnen Räumen zu Ihren Bedürfnissen?		
Sind an schwierigen/gefährlichen/sturzgefährdeten Stellen (z. B. Stufen oder Schwellen) ausreichend Handläufe angebracht?		

Hinweise bei Neubauten	Ja	Nein
Gibt es einen flexiblen Grundriss, um evtl. eine Wohnung abzutrennen?		
Wurden Vorbereitungen für einen späteren barrierefreien Umbau getroffen?		
Kann ich meine Wohnung stufenlos erreichen/ist das umzubauen?		
Könnte eine Person barrierefrei im Erdgeschoss leben?		
Wurden Vorkehrungen zum Einbruchschutz eingeplant?		
Sind Nahversorgungsmöglichkeiten, z. B. mit dem Rollator, erreichbar?		

Hauseingang	Ja	Nein
Gibt es einen Parkplatz, nah am Eingang und evtl. überdacht?		
Gibt es Platz, wo z. B. Einkäufe bequem abgestellt werden können?		
Ist die Haustür überdacht?		
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?		
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?		
Gibt es eine einbruchsichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel?		
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten, Mülltonnen und Eingangstür gut erkennbar, ausreichend beleuchtet und gut zugänglich?		

Checkliste

Hausflur und Treppenhaus	Ja	Nein
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen rutschfest?		
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um z. B. einen Rollator abzustellen/sich selbst zu setzen?		
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet und Verkehrswege gut zu erkennen?		
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, sodass Sie sicher die Wohnungstür oder das nächste Stockwerk erreichen?		
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, welche die Stufen optisch klar voneinander abheben?		
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?		


Wohnzimmer	Ja	Nein
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?		
Erreichen Sie von Ihrem Lieblingsplatz aus die Bedienelemente für Licht, Fensterheber, Türöffner, Notruf, TV, Radio ...?		
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?		
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?		
Besteht genug Licht zum Lesen?		
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?		


Balkon, Terrasse und Garten	Ja	Nein
Sind Markisen elektrisch bedienbar?		
Sind Balkon, Terrasse, Garten mit Rollstuhl und Rollator nutzbar?		
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?		
Gibt es erhöhte Gartenbeete, um auch im Sitzen/Stehen die Gartenarbeit erledigen zu können?		

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

Bad und WC	Ja	Nein
Ist die Dusche bodengleich erreichbar?		
Ist die Dusche mit rutschfesten Fliesen ausgestattet?		
Hat die Toilette für Sie eine bequeme Höhe oder haben Sie eine Sitzerrhöhung?		
Sind Haltegriffe als Aufstehhilfe bei der Toilette angebracht?		
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet?		
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?		
Geht die Badezimmertür nach außen auf? Oder gibt es eine Schiebetür?		
Gibt es in der Dusche einen stabilen Haltegriff?		
Gibt es Einstiegshilfen für die Wanne (z. B. Badebrett, Badewannenlift) oder Stützgriffe für die Dusche?		
Hat die Wanne eine rutschhemmende Beschichtung?		
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar und für Sie richtig angeordnet?		
Ist ein Verbrühschutz installiert?		

Küche	Ja	Nein
Ist die Küche mit einem rutschhemmenden Bodenbelag ausgestattet?		
Können Sie die Schränke gut erreichen?		
Sind die Unterschränke mit leichtgängigen Schüben versehen?		
Sind die Schrankinhalte sinnvoll zu einer bequemen Nutzung eingeräumt?		
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?		
Sind Küchengeräte auf Arbeitshöhe angebracht (z. B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine)?		
Sind Sicherheitsmechanismen eingebaut (z. B. Herdabschaltung, Verbrühschutz)?		

 Wohnraumanpassung für Menschen mit Hörbehinderung	Ja	Nein
Werden wichtige akustische Signale wie Türklingel, Telefon, Rauchmelder, Wecker, Notruf gut wahrgenommen?		
Können Sie Ihre Besucher an der Gegensprechanlage hören und verstehen?		
Können Sie an Ihrer Haustür die Freigabe der Tür hören?		
Ist ein Notruf vorhanden, der die Hörbehinderung berücksichtigt?		
Ist eine gute Verständigung in der Wohnung möglich?		
Sind die Kommunikationsorte hell und blendfrei ausgeleuchtet?		
Sind Sitzecken oder Arbeitsbereiche so angeordnet, dass die Menschen mit Hörbehinderung den Raum und die Tür überschauen können?		

 Wohnraumanpassung für Menschen mit Demenz	Ja	Nein
Sind Räume farblich hell gestaltet und sind sie mit ausreichend Licht ausgeleuchtet?		
Sind von außen aufschließbare Sicherheitsschlösser in Türen eingebaut?		
Sind Aqua-Stopp-Systeme vorhanden?		
Ist ein Verbrühschutz installiert?		
Sind Herd, Bügeleisen, Radio und Fernseher mit Abschaltautomatik versehen?		
Sind Medikamente, Reinigungsmittel, gefährliche Gegenstände und Geräte sicher aufbewahrt oder evtl. entfernt?		
Ist ein Licht mit Bewegungsmelder auf dem Weg zur Toilette installiert?		
Sind Gebrauchsgegenstände gut erreichbar und sicher positioniert?		
Sind Schränke je nach Inhalt beschriftet oder mit Bildern markiert/ausgeschildert?		
Sind Absperrgitter an Treppenabsätzen angebracht?		
Sind spiegelnde Flächen entfernt oder ausreichend verdeckt?		
Wird das Verlassen der Wohnung durch Bewegungsmelder oder Signalgeber angezeigt?		



Ostler

Bestattungen oHG

Garmisch-Partenkirchen
Zoeppritzstraße 10

Telefon (0 88 21)
2547

bestattung.ostler@t-online.de

Hilfe im Todesfall

Erd- & Feuerbestattungen
Überführungen im In- & Ausland
Erledigung der Formalitäten
Sarglager
Bestattungsvorsorge




Blumen Türpitz


**Grabpflege Trauerbinderei
Dekoration Balkonpflanzen**

*Friedhofstr. 3,
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 / 2863 Fax 08821 / 942122
www.blumen-tuerpitz.de*

IMPRESSUM



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:
Landratsamt Garmisch-Partenkirchen
Beauftragte für Senioren und Menschen mit Behinderung
Olympiastr. 10, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Teil: Landratsamt Garmisch-Partenkirchen
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt: mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrusevic

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

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Titel: Mauritius Images; Seite 1: Landratsamt Garmisch-Partenkirchen; Seite 8: LongLeif LIVINGPLUS Wohnberatung
Skizzen im Bereich „Rundgang durch die Räume“: mediaprint infoverlag gmbh, Roland Prillwitz
Ansonsten stehen die Bildnachweise in den jeweiligen Fotos.

82467039/1. Auflage/2024

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

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

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

Inserentenverzeichnis

Branche	Unternehmen	Seite
Apotheke	• St. Martins Apotheke	28
Augenklinik	• Augenklinik Garmisch-Partenkirchen AK-GAP	26
Banken und Sparkassen	• Sparkasse Oberland • VR-Bank Werdenfels eG	37 36
Beratungsdienst	• Bayerische Architektenkammer Beratungsstelle Barrierefreiheit • CKB Christian Karl Binder Generationenberater	14 32
Bestattungsinstitut	• Ostler Bestattungen oHG	44
Betreutes Wohnen	• SeniorenWohnen Oberammergau	U2
Betreutes Wohnen für Menschen mit Behinderungen	• KJE-Hilfe e. V. Kinder-, Jugend- und Erwachsenenhilfe	32
Blumen	• Blumen Türpitz	44
Edelstahl	• saller edelstahl gmbh	12
Elektro – Heizung – Sanitär	• J. Haugg Die Badgestalter	10
Elektronik	• EP: Nirschl ElectronicPartner	28
Elektrotechnik	• C-Solution • Elektrotechnik Alois Kölbl • Elektrotechnik Joachim Stange	12 12 10
Fenster und Türen	• Buchner Fenster + Türen • Strube Ihr Fachbetrieb im Oberland	14 10
Fliesen	• Fliesen Dobry Inh. Florian Ostler • Fliesen Lipp	10 14
Freizeitbad	• Zugspitzbad Grainau	32
Haus- und Grundstücksverwaltung	• MH Concept Immobilien – Hausverwaltung	4
Häusliche Betreuung	• Sozialagentur Oberbayern Betreuung zu Hause GmbH	25
Haustechnik	• Haustechnik Thomas Oswald	10
Heizung – Sanitär – Erneuerbare Energie	• Linderer Inh. Florian Gratz	10
Heizung – Sanitär	• Peter Anzenberger GmbH & Co. KG	12
Klinik	• Waldburg-Zeil Kliniken	26
Krankenfahrdienst	• Huch Krankenfahrdienst	26

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

Branche	Unternehmen	Seite
Malerbetrieb	• Anton Hofmeister Malerbetrieb • Wiskandt Maler- und Lackierermeister	12 12
Ofenbau	• Ofenbau Habersetzer	12
Orthopädie-technik	• Georg Hutter e. K. Orthopädie Schuhtechnik	28
Pflege- und Betreuungsdienst	• AiDERA Ambulanter Pflegedienst • BlauWeiss Pflegedienst GmbH • Caritas-Zentrum Garmisch-Partenkirchen • Mobile Seniorenhilfe Thomas Zschage • Oberländer Ambulanter Pflegedienst • peer2peer GmbH & Co. KG • Pflege Mehrwert Ambulanter Pflegedienst • Senioren-Seelsorge gGmbH • Werdenfeler Ambulanter Pflegedienst Familie Ostmann	34 34 U4 8 34 4 34 2 2
Planungsbüro	• Hochbauplanung Ostler GbR • Georg Taffertshofer Planung + Beratung	14 12
Raumausstattung	• Raumausstattung Thomas Buchwieser • Georg Kargl Raumausstattung	12 14
Rechtsanwälte	• Tius Rechtsanwälte & Steuer- berater Partnerschaftsgesell- schaft mbH	4
Sanitätsartikel und -bedarf	• Sanitätshaus Orthopädiotech- nik Hinrichsen GmbH & Co. KG	28
Schreinerei	• Schreinerei Anton Buchner GmbH & Co. KG • Josef Burkart Schreinerei & Holzdesign • Schreinerei Lindauer • Sand Schreinerwerkstätten	12 2 10 10
Stahl- und Metallbau	• Reischer Stahl-Metallbau, Schlosserei Inh. Michael Zerluth	10
Stationäre Pflegeeinrichtung	• SeniorenWohnen Staffelsee	U2
Taxiunternehmen	• Taxi GAP	4
Tiefbau	• A. Hibler GmbH	12
Tourismus	• GaPa Tourismus	32
Umzug und Entsorgung	• Umzug und Entsorgung Memic	34
Zahnarzt	• Dr. med. dent. Eleni Seifert- Merezas	28

U = Umschlagseite

Caritas-Zentrum Garmisch-Partenkirchen Ein soziales Netz das trägt



Ambulante Pflege

Hauswirtschaftliche Versorgung

Tel.: 08821 94348-60

ambulante-pflege-garmisch-partenkirchen@caritasmuenchen.org



Caritas-Zentrum

Tel. 08821 943 48-10

CarL+ Living

Notrufsysteme für Zuhause und Unterwegs

Tel. 08821 943 48-10

daniela.alvespereira@caritasmuenchen.org



Fachstelle für pflegende Angehörige

Unterstützung bei der Pflege von Angehörigen zuhause

Tel. 0151 56553646

sabine.huemmer@caritasmuenchen.org



Soziale Beratung

Unterstützung für Menschen in schwierigen sozialen, wirtschaftlichen und persönlichen Lebenslagen

Tel. 08821 943 48-87

thomas.ehmke@caritasmuenchen.org

Caritas-Zentrum Garmisch-Partenkirchen

Dompfaffstr. 1 • 82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel.: 08821 94348-10 • www.caritas-gap.de

Caritas-gap@caritasmuenchen.org

