

# Im eigenen Heim alt werden

Hier gibt es Beratung zu Umbaumaßnahmen zuhause

**SCHWABACH – Trotz Handicap oder hohem Alter: Ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden zu führen – das wünscht sich fast jeder. Wer kann helfen, wenn es um Umbaumaßnahmen geht?**

Ein Rundgang mit offenen Augen durch die eigene Wohnung ist ein erster Schritt, um schwerwiegenden Sturzverletzungen vorzubeugen. In einem Vortrag nahm Angelika Thamm, Wohnberaterin des Seniorenservice der Gewobau, die Zuhörer anhand von Bildern zu einem virtuellen Besuch in eine Wohnung mit und informierte über Gefahrenpunkte und Hilfsmittel, die einfach umzusetzen sind.

Oft seien es die kleinen Dinge, die den Alltag sicherer machen. Die Sitzbank vor der Haustür lässt neue Kraft für den Treppenaufstieg tanken, ein Handlauf schafft Sicherheit. Im Wohnbereich gibt es Hilfen, um ein sicheres Aufstehen zu erleichtern, bis der Kreislauf in Schwung gekommen ist.

Die Veranstaltung war eine Kooperation zwischen dem Schwabacher Pflegestützpunkt, dem Runden Tisch Inklusion und der Vernetzungsstelle Quartier der Familien- und Altenhilfe. „Eine individuelle Beratung in der eigenen Häuslichkeit ist ein Angebot vom Pflegestützpunkt, das alle Schwabacher Bürger in Anspruch nehmen können“, erklärte Thamm.

Gerade der Blick von außen in die Wohnung kann oft hilfreich sein. Über viele Jahre gewöhnt man sich an seine Wohnsituation. Kabel, die vor Jahren über den Teppich verlegt wurden, andere Stolperstellen und schwache Beleuchtung erkennt die zertifizierte Wohnraumberaterin auf den ersten Blick. Auch auf Finanzierungsfragen ging Thamm ein. Sie stellte ergän-

zend zu den Maßnahmen in der Wohnung, welche die Prävention im Fokus haben, auch eine kleine Auswahl an ganz praktischen Alltagshelfern vor. Speziell geformte Trinkbecher und Besteck, die Hilfe beispielsweise nach einem Schlaganfall bieten, Schneidbretter und Teller, die sich mit einer Hand benutzen lassen. Es gebe viele Möglichkeiten, die persönliche, kostenlose Beratung durch den Pflegestützpunkt (Nördliche Ringstraße 2a-c, Tel. 86 05 95) sei der erste, wichtige Schritt.

## Modellwohnung in Roth

In Roth gibt es zudem die Modellwohnung TABEA. Auf Knopfdruck können Waschbecken und Arbeitsflächen den Bedürfnissen angepasst werden. Verschiedene Haltegriffe in der Dusche und neben dem WC können dort ausprobiert werden. Auch eine Toilette, die durch Sensoren gesteuert nicht nur selbst spült, sondern mittels einer Wasserdusche und Warmluft für Hygiene sorgt, ist dort zu sehen. Die Modellwohnung in der Gartenstraße 30 kann am Donnerstagvormittag oder nach Anmeldung (Tel. 091 71/8 1220) besichtigt werden.

Selbst in jungen Jahren kann laut Thamm bereits für das Alter vorgesorgt werden, zum Beispiel beim Neubau eines Eigenheims. So sei es sinnvoll, weiße Lichtschalter mit einem farbigen Rahmen zu hinterlegen, damit der Kontrast erhöht wird. Die barrierefreie Dusche ist ein Ausstattungsmerkmal, auf das beim Kauf einer Immobilie geachtet werden sollte und unterstützt bei der Pflege von älteren Menschen. *st*

**i** Weitere Informationen auch bei der Familien- und Altenhilfe Schwabach unter Tel. 30955.