

# Inhaltsverzeichnis

## KAPITEL 1

### Was bedeutet barrierefrei?

- 6    Barrierefreie Lösungen für Ihr Zuhause**
- 7    Eigenheim oder Eigentumswohnung
- 8    Barrierefrei, behindertengerecht, altersgerecht
- 10   Behindertengerecht (um)bauen
- 11   Barrierearm oder barrierereduziert
  
- 14   Die Immobilie aufs Alter vorbereiten**
- 14   Typische Einschränkungen
- 16   Was ist im Alter besonders wichtig?
  
- 18   Wann müssen welche Vorgaben eingehalten werden?**
- 18   Rechtliche Grundlagen
- 20   Technisch-rechtliche Vorgaben
- 22   Fördervorgaben
- 22   Regelungen im Mehrfamilienhaus

## KAPITEL 2

### Den Bedarf ermitteln

- 28   Was brauchen Sie?**
- 29   Das Umfeld
- 31   Das Grundstück
- 31   Das Haus
  
- 33   Was könnte Ihnen den Alltag erleichtern? ?**
- 33   Was vermissen Sie?
- 34   Den Tagesablauf durchspielen
- 37   Gewöhnung, Gewohnheit, Status quo

- 40   Was wünschen Sie sich?**
- 40   Vorbereitet sein
- 41   Ein Haus für alle – barrierefrei im Neubau
- 41   Bestehendes überdenken, Sorgen abbauen
- 43   Barrierefreiheit und Ästhetik

## KAPITEL 3

- 46   Was ist in Ihrer Immobilie möglich?**
- 46   Problemzonen
- 47   Mögliche Potenziale
- 49   Individuallösungen und kreative Planung
- 51   Kleine Lösungen und Kombilösungen

### Passende Maßnahmen planen

#### **58   Grundrissaufteilung und Raumnutzung**

- 58   Tauschen statt umbauen
- 60   Neue Raumaufteilung
- 62   Wertvollen Raum gewinnen
- 63   Grundrissplanung im Neubau

#### **66   Sicheres Bewegen im Haus**

- 66   Griffe, Bodenbelag und Schwellen
- 72   Türgestaltung und Aufzüge
- 78   Sinnvolle Kombinationen
- 79   Großzügige Flächen im Neubau

#### **82   Das barrierefreie Bad**

- 82   Einfache Optimierungen im Bad
- 85   Bauliche Eingriffe im Bad
- 91   Große Badmodernisierung
- 91   Optimale Badplanung im Neubau

#### **94   Die barrierefreie Küche**

- 94   Kleine Küchenhilfen
- 97   Küchenmöbel in Bewegung
- 100   Die Küche neu denken
- 102   Küchenplanung im Neubau

#### **103   Barrierefreie Individualräume**

- 103   Wohnzimmer
- 105   Schlafzimmer
- 107   Computerarbeitsplatz
- 107   Fenster und Ausblick
- 108   Zugang zu Terrasse und Balkon
- 109   Bodenbeläge

## 110 Eingang und Außenbereich

- 110 Barrierefreie Eingänge
- 115 Der Garten
- 118 Barrierefreiheit und Energieeffizienz

## 119 Smart Home und Ambient Assisted Living

- 119 Smart Home
- 121 Ambient Assisted Living (AAL)
- 121 Bedienelemente der Haussteuerung
- 124 Notrufsysteme
- 125 Automatisierte Lichtsteuerung
- 126 Türöffner
- 127 Einbruchschutz und Wächtersysteme
- 128 Komfort
- 128 Kommunikation

## 132 Sicherheit und Einbruchschutz

- 132 Schutz gegen Einbruch
- 135 Schutz durch Anlagentechnik
- 139 Sicherheit im Haus

## KAPITEL 4

# Experten finden und beauftragen

## 144 Wobei brauche ich Unterstützung?

- 144 Was steht an?
- 145 Beispiel Badumbau
- 146 Unterstützung gut planen
- 147 Grenzen der Eigenleistungen

## 150 Wo bekomme ich Unterstützung?

- 150 Wohnberatung
- 151 Bauherrenberatungen
- 151 Handwerksfirmen und Bauunternehmen
- 152 Architekturbüros
- 152 Ämter
- 154 Hersteller und Händler

## 158 Wen brauche ich wann?

- 158 Grundsätzliches klären
- 159 Erstberatung
- 162 Planung und Durchführung
- 164 Fachleute suchen und beauftragen
- 167 Projektmanagement und Bau- leitung selbst organisieren

## KAPITEL 5

# Kosten und Finanzierung

## 176 Was kostet ein barrierefreier Umbau?

- 176 Kostentreiber
- 178 So wird es günstiger
- 179 Gestaffelte Kosten
- 179 Mehrkosten im Neubau

## 182 Rechenbeispiele Kostenvergleiche für barrierefreie Maßnahmen

- 182 Senioren in der Mietwohnung
- 183 Modernisierung im Eigenheim
- 184 Umbau wegen Erkrankung
- 184 Vorsorge beim Neubau

## 185 Wie lassen sich die Kosten stemmen?

- 185 KfW-Förderung
- 189 Förderungen der Länder und Kommunen
- 190 Stiftungsförderungen
- 190 Zuschüsse der Pflegekasse
- 192 Unfallkassen
- 193 Bundesversorgungsgesetz
- 193 Weitere Träger
- 194 Steuerliche Entlastungen
- 194 Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel

## ANHANG

# Service

## 200 Adressen und hilfreiche Links

## 203 Stichwortverzeichnis

## → Die Immobilie aufs Alter vorbereiten

Altersgerecht bauen ist auf einen Standard bezogen eine veraltete Bezeichnung. Heute geht es um barrierefreie Gebäude für alle. Und doch sind es gerade die jungen Alten, die sich eine auf das Älterwerden angepasste Immobilie wünschen.

### WAS ERFAHRE ICH?

- 14 → Typische Einschränkungen
- 16 → Was ist im Alter besonders wichtig?

Auch wer jung baut und zunächst vielleicht die Bedürfnisse einer Familie in den Vordergrund stellt, möchte in der Regel im Alter nicht mehr aus dem eigenen Haus ausziehen müssen. Es ist daher ratsam, sich bei der Planung des künftigen Eigenheims auch mit der ferneren Zukunft auseinanderzusetzen. Kein Körper funktioniert mit 70 wie mit 25. Die Treppe in das Obergeschoss, über die man nie groß nachgedacht hat, kann mit der Zeit zu einer großen Mühsal werden. Aber die gute Nachricht ist, dass es für viele Einschränkungen sehr gute Lösungen bei der Gestaltung oder Umgestaltung des Umfeldes gibt. In manchen Fällen gibt es vielleicht nicht die Lösung von der Stange, aber mit Kreativität und fachmännischem Rat gelingen gerade auch individuelle Maßnahmen sicher. Was sollte man bei der Planung besonders im Blick haben?

### Typische Einschränkungen

Natürlich lässt sich kaum voraussagen, ob man in Zukunft von Einschränkungen betroffen sein wird und in welcher Form und Schwere solche Einschränkungen auftreten werden. Doch gibt es bei aller Vielfalt und Individualität eine ganze Reihe von typischen Krankheitsbildern und altersbedingten Entwicklungen, die so häufig auftreten, dass man sie im Blick behalten sollte.

#### EINGESCHRÄNKTE MOTORIK

Ärzte und Ärztinnen empfehlen, so lange wie möglich Sport zu treiben und auf jeden Fall in Bewegung zu bleiben, um typischen motorischen Einschränkungen entgegenzuwirken, denn zum einen nimmt die Körperkraft im Alter ab, zum anderen wird die Körperelastizität geringer und die Bewegungsfähigkeit insgesamt weniger. Das bedeutet nicht nur, dass das Treppensteigen anstrengend wird und unter Umständen gar nicht mehr möglich ist, sondern auch, dass das Bücken oder das Überkopfgreifen immer schwieriger werden kann. Der Radius verkleinert sich, aber durch ein entsprechend angepasstes Umfeld können viele dieser Einschränkungen ausgeglichen werden. Viele Ältere haben Probleme mit dem so-

genannten Fußheber, einer Schwächung der Hebemuskulatur des Unterschenkels. Das bedeutet, dass es Schwierigkeiten bereitet, den Fuß überhaupt vom Boden zu lösen oder koordiniert aufzusetzen. Bei einem schlurfenden Schritt kann aber schon eine minimale Schwelle zur Stolperfalle werden.

Neben den Abläufen, die der Gesamtbewegung des Körpers dienen, bereitet häufig auch die Feinmotorik, insbesondere das gezielte Greifen, Schwierigkeiten. Gerade beim Einsatz von Geräten und Hilfsmitteln mit Tasten muss dies unter Umständen berücksichtigt werden.

Oft sind auch das vegetative Nervensystem oder die Herz- und Blutkreislauf funktion angegriffen, sodass Kurzatmigkeit, schnelles Ermüden oder Schwindel den Alltag erschweren. Neben diesen für das Alter typischen „Verschleißerscheinungen“ können Krankheiten wie Morbus Parkinson, Multiple Sklerose oder eine Halbseitenlähmung nach einem Schlaganfall auftreten, die starke Auswirkungen auf die Grob- und Feinmotorik haben können.

Allein schon das Abnehmen der Körpergröße kann ab einem gewissen Punkt gewisse Alltagshandlungen erschweren, ebenso wie Koordinationsschwierigkeiten und ein vermindertes Reaktionsvermögen.

### EINGESCHRÄNKTE SENSORIK

Neben der Motorik sind auch Beeinträchtigungen der Sensorik, also der **SINNESWAHRNEHMUNG**, im Alter ein zunehmend wichtiges Thema. Kaum jemandem bleibt es erspart, ab Mitte 40 eine Brille tragen zu müssen. Tatsächlich ist zwar Schwerhörigkeit verbreiteter als Kurz- und Weitsichtigkeit, das Hilfsmittel Hörgerät hat sich aber bislang nicht so gut durchsetzen können wie die Brille, die auch als Modeaccessoire akzeptiert wird. Während es bei der Brille allerdings zunächst „nur“ um die berühmte Altersweitsichtigkeit geht, können später andere Seheinschränkungen wie Grauer oder Grüner Star oder auch eine Makuladegeneration dazu führen, dass die Sehkraft oder auch das Blickfeld stark eingeschränkt ist. Hinzu kommt häufig eine Überempfindlichkeit gegenüber Blendungen und Reflexionen bei gleichzeitig höherem Lichtbedarf. Aber auch

hier kann durch eine gut ausgeleuchtete, blendfreie Umgebung sehr viel bewirkt und eine angenehme Wohnumgebung geschaffen werden. (siehe Fokus zu **LICHT**, Seite 133).

Zu den altersbedingten Sehschwierigkeiten gehören schließlich noch eine verzögerte Hell-Dunkel-Anpassung und eine veränderte Farbwahrnehmung. Auch darauf lässt sich sehr gut mit einer entsprechenden **LICHTPLANUNG** reagieren.

Insbesondere Menschen mit starken **SEH-EINSCHRÄNKUNGEN** sind oftmals auf ihre haptische Wahrnehmung angewiesen, wie beispielsweise beim ertasten der Brailleschrift. Kommt hier eine Einschränkung des Tastsinns hinzu, wird es für die betroffene Person deutlich schwieriger, sich im Alltag allein zurechtzufinden. Sprachassistenten können hier eine gute Unterstützung leisten.

Ebenso wie die eingeschränkte Feinmotorik das Bedienen von Tasten erschweren kann, ist es für ältere Menschen mit oft relativ trockener Haut schwierig, Touch-Oberflächen zu bedienen. Auch das ist bei der Wohnumfeld-Anpassung zu berücksichtigen, und auch hier sind **SPRACHASSISTENTEN** eine gute Alternative.

Lange Zeit standen Menschen mit auditiven, also **HÖR-EINSCHRÄNKUNGEN**, nicht so stark im Fokus des barrierefreien Bauens. Doch auch ihre Anliegen werden immer stärker in die Planung einbezogen, sei es durch das Zwei-Sinne-Prinzip, bei dem dann das auditive Signal durch ein visuelles und/oder ein haptisch wahrnehmbares Signal ergänzt wird, sei es beispielsweise durch die akustische Ertüchtigung des Raums mit entsprechenden Akustik-Platten, die dafür sorgen, dass Stimmen und Geräusche nicht zu einem Klangbrei verschwimmen.

### KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN / DEMENZ

Mit kognitiven Einschränkungen sind fehlende Fähigkeiten bei der Verarbeitung von Informationen gemeint. Sämtliche Informationen, die das menschliche Gehirn aufnimmt, und dazu gehören auch die Sinneswahrnehmungen, müssen gefiltert, verarbeitet und bewertet werden. Ist diese Fähigkeit gestört, fällt es den Betroffenen beispielsweise schwer, sich zu er-

innern, Neues zu lernen oder Schlussfolgerungen zu ziehen. Eine extreme Form dieser Einschränkung ist die Demenz.

So häufig sie im Alter auftritt, ist die Demenzerkrankung in Bezug auf die Anpassung des Wohnraums sehr individuell und lässt sich entsprechend schlecht in Form von Maßnahmenkatalogen verallgemeinern. Zudem reichen gerade innerhalb der eigenen Wohnung in der Regel wenige, einfache Maßnahmen aus, um auf eine **DEMENZ** zu reagieren. Dennoch gibt es ein paar Tipps und Hinweise, die wichtig sind, um demenziell erkrankten Personen, die sehr sensibel auf Veränderungen im Wohnumfeld reagieren, ein sicheres Leben zu Hause zu ermöglichen, ohne sie zu verunsichern. Lesen Sie unseren Fokus zu Anpassungen im Wohnumfeld für Demenzkranke auf Seite 17.

## Was ist im Alter besonders wichtig?

Soll das Haus oder die Wohnung an die besonderen Bedürfnisse der zweiten Lebenshälfte angepasst werden, stehen in der Regel das **BADEZIMMER** und der **EINGANGSBEREICH** im Mittelpunkt. Hier können sich Einschränkungen besonders deutlich bemerkbar machen. Wer Mühe hat, die Wohnung zu erreichen oder zu verlassen, wer im intimen Raum Badezimmer nicht mehr eigenständig zurechtkommt, wird dies als gravierende Einschränkung seiner oder ihrer Lebensqualität erfahren!

Bei der Anpassung von Badezimmern und Eingangsbereichen geht es allerdings nicht zwingend um Umbaumaßnahmen, schon gar nicht um die Komplettsanierung des Badezimmers. Häufig sind es zunächst sehr einfache Maßnahmen und Mittel, die zu einer Verbesserung der jeweiligen Situation führen können. Gerade wer zur Miete lebt, muss sich (zumindest zunächst) mit einfachen Lösungen zufriedengeben. Tatsächlich kann schon ein Badewannenbrett mit Drehsitz oder ein Badewannenhaltegriff für einen leichteren Einstieg in die Badewanne sorgen. Haltegriffe an der richtigen Stelle sind generell Gold wert! Auch ein höheres WC erleichtert vielen Menschen die eigenständige Nutzung des Bades. Dabei

kann entweder ein neues WC mit größerer Höhe zum Einsatz kommen, das alte (oder ein neues) WC-Becken höher an der Wand befestigt werden oder ein einfacher WC-Aufsatz diese Aufgabe übernehmen.

Da ein wichtiges Thema in Bezug auf das Bad die Bewegungsfreiheit ist, sei es, da beispielsweise ein Rollator genutzt wird oder eben doch eine Pflegeperson gleichzeitig im Bad hantieren muss, steht auch häufig der Austausch der Badewanne gegen eine bodengleiche Dusche auf der Liste der Wohnraumanpassungen. Wird eine neue Dusche ohne Duschtasse eingebaut, wird im Zuge dessen in der Regel auch ein rutschhemmender Bodenbelag verlegt.

Auch der Treppenlift wird oftmals als vergleichsweise einfache Maßnahme gewählt, um weiterhin das obere Geschoss nutzen zu können. Hier allerdings kann es sich durchaus lohnen, mit Fachleuten einmal durchzurechnen, wie teuer eine Homelift-Variante würde und welchen Aufwand der Einbau mit sich bringt. Für Rollstuhlnutzer sind Treppensitzlifte meistens keine Option. Hier stellen eher Treppenplattformlifte eine Alternative dar (siehe Abschnitt „Plattformlifte“ auf Seite 76).

Gerade in Mietwohnungen spielt auch der **ZUGANG ZUM BALKON** eine große Rolle. Für das Überwinden der typischen 15-cm-Schwelle gibt es unterschiedliche Möglichkeiten vom Haltegriff über ein preisgünstiges Rampensystem aus Kunststoff bis hin zum bodengleichen Übergang. Der Wunsch, insbesondere in den Sommermonaten, den Freisitz nutzen zu können, hat hier einen hohen Stellenwert.

Es geht also oftmals gar nicht um eine Komplettsanierung, sondern um eine wohldurchdachte, kleinteilige Kombination individueller kleinerer Maßnahmen, bei denen das Badezimmer und die Erschließung als typische Schwerpunkte ausgemacht werden können. Wenn allerdings ohnehin Bad oder Küche modernisiert, eine energetische Sanierung oder eine neue Nutzungsstruktur umgesetzt werden sollte, bieten sich Komplettsanierungen einzelner Räume oder der gesamten Immobilie an.

## FOKUS: ANPASSUNGEN FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

### Beachtenswertes sichtbar und Gefährliches „unsichtbar“ machen

Viele Wohnumfeld-Maßnahmen für ältere Menschen mit Demenz unterscheiden sich nicht von denen für andere Ältere. Es gibt aber auch Maßnahmen, die grundlegend verkehrt wären. In jedem Fall müssen alle Maßnahmen mit Vorsicht und Feingefühl umgesetzt werden, denn Experten gehen davon aus, dass bei abnehmenden kognitiven Fähigkeiten der Einfluss der Umwelt auf das Befinden und das Verhalten zunimmt und gerade Menschen mit Demenz in hohem Maß durch **UMWELTBEDINGUNGEN** beeinflussbar sind. Die Anpassung des Wohnumfeldes muss also so gestaltet werden, dass Gefühle wie Angst, Unruhe oder Aggressivität gemildert und stattdessen **ORIENTIERUNG** und Wahrnehmung unterstützt werden. Veränderungen müssen vorsichtig und in kleinen Schritten umgesetzt werden, um die betreffenden Personen nicht zu überfordern.

Grundsätzlich gilt das Prinzip, das sichtbar zu machen, was beachtet werden soll, und aus dem Sichtfeld herauszunehmen, was gefährlich werden kann. Große Maßnahmen sind bei der Wohnungsanpassung oft ohnehin nicht nötig. In der eigenen Wohnung gibt es viele Wege, die stark im Unterbewusstsein verankert sind, und das Vertraute sollte so lange wie möglich erhalten bleiben.

### Sinnliche Wahrnehmung

Je stärker die Denkfähigkeit eingeschränkt ist, umso wichtiger wird die Wahrnehmung über das Sehen, Hören, Riechen und Fühlen. Diese anzuregen ist daher sehr wichtig. Das richtige Maß an Stimulation ist sehr individuell. Das Gehirn sollte beschäftigt, aber nicht überreizt werden. Das bedeutet für ...

### ... die Beleuchtung:

- schattenarm, blendfrei und ohne dunkle Ecken zu erzeugen
- Wichtiges sichtbar machen, Unwichtiges im Hintergrund lassen (Beispiel: wegen möglicher Weglaufenden das Licht an der Wohnungstür herunterdimmen)
- circadianes Licht, um positiv auf einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus einzuwirken (siehe „Fokus: Licht“, Seite 133)

### ... die Kontraste:

- Farbkontraste dort, wo etwas sichtbar gemacht werden soll, wie ein farbiger Lichtschalter auf weißem Grund
- farbig abgesetzte Türrahmen für Türen, die als solche wahrgenommen werden sollen
- dunkle Streifen auf dem Boden können als Weglaufsperrung fungieren

### ... und die Farben:

- satte und warme Farben wie Gelb und Orange
- dunkle Farben wie Schwarz oder Dunkelgrau vermeiden, da sie Ängste auslösen können

### Türen unsichtbar machen

Sollen Türen nicht wahrgenommen werden, können sie auch einfach mit einem **VORHANG** verhängt oder mit einer bedruckten **FOLIE** (Motiv „Bücherregal“ oder Ähnliches) überklebt werden. Das Türblatt kann auch einfach mit einer **TAPETE** versehen werden, damit die Tür „verschwindet“. Aber auch mit dieser Maßnahme muss vorsichtig umgegangen werden, da es Personen gibt, die sich sehr wohl an eine Tür erinnern, die nun nicht mehr da zu sein scheint.

### Technische Unterstützung

Bei der Gestaltung des Wohnumfeldes von demenziell Erkrankten geht es darum, möglichst viel Eigenständigkeit der Bewohnenden zu bewahren und ihnen andererseits möglichst viel Sicherheit zu geben. Thermostate als Verbrühschutz an Wasserhähnen, eine automatische Herdabschaltung und ein Überlaufschutz in Waschbecken und an der Badewanne sind nur einige Beispiele.

Viel diskutiert wird unter Fachleuten der Einsatz technischer **ASSISTENZSYSTEME**, mit denen die Personen „überwacht“ werden können. Sensoren an der Tür eines Demenzpatienten mit Weglaufenden (oder Hinlaufenden, wie die Fachleute sagen) klingen nach Überwachung, können aber eine Möglichkeit darstellen, wie sich die erkrankte Person auch außerhalb der Wohnung bewegen kann. Wird die Wohnung verlassen, kann beispielsweise ein Signal auf das Mobiltelefon eines angeschlossenen Pflegedienstes oder eines Angehörigen gegeben werden.

### Die eigene Biografie

Bei aller Unterstützung durch Technik und andere Maßnahmen ist gerade für Menschen mit Demenz ein Aspekt bei der Wohnungsanpassung zu beachten: Jeder Mensch hat seine eigene Biografie, seine eigenen Gewohnheiten und sein ganz eigenes „**DAS-KENNE-ICH**“. Das Zuhause ist vertraut und vermittelt Behaglichkeit und emotionale Verbundenheit. Jeder Eingriff in das gewohnte Wohnumfeld sollte sich daher an der Biografie der Demenzerkrankten orientieren. Biografische Aspekte wie Fotos und Relikte aus der Kindheit sollten in die Anpassung einfließen können und Gefühle von Geborgenheit, Sicherheit und Identität vermitteln.