



Erreichen von Gegenständen

Bewahren Sie Gegenstände, die Sie regelmäßig nutzen, in der Höhe auf, die Sie bequem erreichen können.



Hauseingang

Ein hell beleuchteter Eingangsbereich heißt Besucher wie Bewohner gleichermaßen willkommen. Bewegungsmelder oder Zeitschalter helfen Ihnen, Wohnung, Keller, Garten oder Garage ohne Eile zu erreichen. Prüfen Sie, ob Türschlösser, Gegensprechanlage und Spion funktionsfähig sind.

Sicherheit

Legen Sie für den Notfall häusliche Verkehrs- und Fluchtwege fest, die hindernisfrei sein sollten.



Landratsamt
Erlangen-Höchstadt
Nägelsbachstraße 1
91052 Erlangen

Telefon: 09131 803-1331
Telefax: 09131 803-491331

brigitte.meyer@erlangen-hoechstadt.de
www.erlangen-hoechstadt.de

Fotos: © Annett Seidler/Fotolia.com
© ferkelraggae/Fotolia.com



TIPPS

FÜR EIN BESCHWERDEFREIES WOHNEN

SO LANGE
WIE MÖGLICH
DAHEIM BLEIBEN



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

je älter wir werden, desto wichtiger werden die eigene Wohnung und das persönliche Umfeld für uns.

Wir wollen uns sicher fühlen und es so angenehm wie möglich haben. Um das zu erreichen, sind manchmal ein paar kleinere oder größere Veränderungen nötig.

Barrierefreiheit heißt hier das Zauberwort. Ein paar grundlegende kostenlose Tricks und Kniffe, Ihr Umfeld so angenehm wie möglich zu gestalten, verrät Ihnen die vorliegende Broschüre.

Passgenau auf Sie zugeschnittene Tipps, die nichts oder wenig kosten, geben Ihnen die ehrenamtlichen Wohnberaterinnen und Wohnberater des Landkreises Erlangen-Höchstadt.

Sie kommen gerne zu Ihnen nach Hause und beraten Sie vor Ort kostenlos und unverbindlich.

Die Wohnberater erreichen Sie über die Seniorenbefragte des Landkreises, Brigitte Meyer, unter der Telefonnummer 09131 803-1331.

Ihr

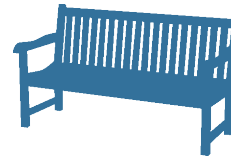


Alexander Tritthart
Landrat



Guter Einstieg in den Tag

Beginnen Sie Ihren Tag mit Licht, Luft und Sonne, öffnen Sie Fenster, Vorhänge und Jalousien.



Sitzen

Wenn Hinsetzen und Aufstehen nicht mehr so gut klappen oder Ihnen Mühe bereiten, passen Sie die Sitzhöhe an. Ein Kissen auf den Stuhl gelegt oder eine „Aufstehhilfe“ kann Sie hierbei unterstützen. Armlehnen sowie ein sicherer Stand der Sitzgelegenheit helfen beim Hinsetzen und Aufstehen.



Liegen und Aufstehen

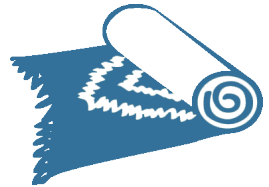
Wie man sich bettet, so liegt man – bis man das erste Mal aufstehen muss. Eine Betterhöhung erleichtert das Aufstehen. Zur Orientierung im Dunkeln ist eine Lampe direkt am Bett empfehlenswert, die bequem im Liegen zu erreichen ist.

Stolperfalle – Kabel

Quer durch den Raum verlegte Kabel stellen ein Sicherheitsrisiko dar und sollten deshalb alle entlang der Fußleisten verlegt werden.

Stolperfalle – Teppich

Lose verlegte Teppiche und Läufer können Stürze verursachen. Entfernen Sie diese oder sichern Sie Ecken und Kanten mit Antirutschmatten oder Doppelklebebändern.



Treppen

Die Treppenstufen sollten rutschsicher begehbar, gut beleuchtet und erkennbar sein. Mit Teppich belegte Treppenstufen müssen fest verklebt sein. Dekorationsgegenstände auf Treppen und Podesten sind potenzielle Stolperfallen und sollten hier nicht abgestellt werden. Wichtig sind ausreichende Geländer zum Festhalten.