

**VOGT
LAND**

LANDKREIS

VOGTLANDKREIS
LANDRATSAMT

A close-up photograph of an elderly couple smiling and embracing each other outdoors. The woman is on the left, wearing a blue shirt, and the man is on the right, wearing a light blue shirt. They are both looking at each other with affection. The background is a soft-focus green and yellow, suggesting a park or garden setting.

Alters- und pflegegerechtes Wohnen im Vogtlandkreis

Maßnahmen zur Wohnungsanpassung

SCHÖNE

Haus der Gesundheit



für die ganze Familie

Orthopädietechnik Rehatechnik Sanitätshaus

IHR KOMPETENTER PARTNER FÜR DIE PFLEGE IN DER HÄUSLICHEN UMGEBUNG

Alltagshilfen • Pflegebetten • Therapiehilfen • Rollstühle, Schiebehilfen, Treppensteiger • Gehhilfen • Elektromobile, Scooter • Lifter • Hilfen für Bad und WC • Verleih von Rollstühlen, Pflegebetten und Sauerstoffgeräten

Hilfsmittelberatung auch vor Ort möglich.

IHR ZUVERLÄSSIGER EXPERTE RUND UM IHRE ORTHOPÄDISCHE VERSORGUNG

• modernste Prothesen • Orthesen • klassische orthopädische und sensomotorische Einlagen • Leibbinden • spezielle Bandagen • u.v.m.

Anpassung auch bei Ihnen zu Hause.

IHR FREUNDLICHES SANITÄTSHAUS IN PLAUEN

• höchste Ansprüche an die Qualität der von uns durchgeführten medizinischen Versorgung (auch ohne private Aufzahlung) • optimale Kundenbetreuung

Schauen Sie vorbei, wir beraten Sie gern.



Sanitätshaus Schöne

Inh. Mirko Kadner

Oberer Steinweg 9

08523 Plauen

Tel. 03741 226986

Fax 03741 223766

Mo.–Fr. 8.00–18.00 Uhr

Sa. 9.00–12.30 Uhr

Friedensstraße 85

08523 Plauen

Tel. 03741 131129

Fax 03741 131377

Mo.–Fr. 9.00–18.00 Uhr

www.sanitaetshaus-schoene.de

Marienstift Oelsnitz



LEBENSRAÜME FÜR VIELE

Obervogtländischer Verein für Innere Mission Marienstift e. V.

Pestalozzistraße 30 • 08606 Oelsnitz • Tel.: 037421-540

Fax: 037421-54450 • www.marienstift-oelsnitz.de

Wir bieten Ihnen liebevolle Pflege und Betreuung in der Tagespflege und ein selbstbestimmtes Leben im betreuten Wohnen.

Betreute Wohnanlage

„An der Katharinenkirche“

Dr.-Fickert-Straße 5 • 08606 Oelsnitz

Tel.: 037421-54343 • Fax: 037421-54450



Betreute Wohnanlage

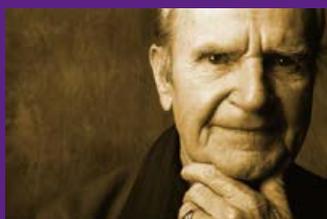
„An der Sommerleithen“

Sommerleithen 4 • 08626 Adorf

Tel.: 037423-78123 • Fax: 037421-54450



Soziale Betreuungsdienste – Demenz –



Tagespflege des OVV in der Betreuten Wohnanlage „An der Katharinenkirche“

Dr.-Fickert-Straße 5 • 08606 Oelsnitz

Tel.: 037421-54387 • Fax: 037421-54450

E-Mail: bw.oelsnitz@marienstift-oelsnitz.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr
(außer an gesetzlichen Feiertagen)

Ambulanter Pflegedienst



Bestens versorgt in jeder Lebenssituation!

Unser Team

- ✓ qualifizierte und erfahrene Pflegefachkräfte
- ✓ hauswirtschaftliche Unterstützung durch liebevolle Hilfskräfte

Unser Einzugsgebiet

Oelsnitz/V., Adorf, Schöneck, Mühlental, Bobenneukirchen, Eichigt, Triebel, Werda, Tirpersdorf, Theuma mit den zugehörigen Ortsteilen

OVV für Innere Mission Marienstift e. V. Ambulanter Pflegedienst

Dr.-Fickert-Straße 5 • 08606 Oelsnitz

Tel.: 037421-54384 • Fax: 037421-54387

E-Mail: a.rudisch@marienstift-oelsnitz.de

Annerkannter Verein als Anbieter niederschwelliger Betreuungsleistungen durch den Kommunalen Sozialverband Sachsen. Der Obervogtländische Verein für Innere Mission Marienstift e. V. fungiert als diakonischer Träger im Oberen Vogtland und bietet unter dem Motto „Lebensräume für Viele“ zahlreichen Kreisen von Bedürftigen soziale Dienste an. Wir sind seit fast 20 Jahren im Bereich der Altenpflege tätig und verfügen über fundierte langjährige Erfahrung im Arbeitsfeld.

Grußwort

Möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu leben und in vertrauter Umgebung älter zu werden, ist der Wunsch der meisten älteren oder pflegebedürftigen Menschen. Oftmals sind aber die eigene Wohnung und das Wohnumfeld auf diese Herausforderungen nicht angepasst bzw. bieten keine optimalen Voraussetzungen dafür.

Gemeinsam mit dem Pflegenetzwerk des Vogtlandkreises unterstützt der Vogtlandkreis Angebote für die älteren oder pflegebedürftigen sowie davon bedrohten Menschen, eine Perspektive für einen längeren Verbleib in der eigenen Häuslichkeit aufzuzeigen und durch eine individuelle Beratung zu begleiten.

Diesen Ansatz verfolgt auch unsere Servicestelle mit integrierter Musterwohnung zum alters- und pflegerechten Wohnen im Vogtland. Hier können sich Betroffene und Angehörige sowie Dienstleister, Handwerker und Bürger zum optimalen Wohnen und Leben, trotz Einschränkungen, informieren und beraten lassen sowie Hilfsmittel selber ausprobieren. Die Broschüre „Maßnahmen zur Wohnungsanpassung“ soll die Beratung unterstützen und Betroffenen bei der Umsetzung in der eigenen

Wohnung anleiten und begleiten, um so lange wie möglich sicher und selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben.

Oft sind es die kleinen Dinge, die den Verbleib in der Häuslichkeit ermöglichen bzw. ein sicheres Wohnen gewährleisten. Dabei geht es nicht nur um die großen Umbaumaßnahmen, beispielsweise im Bad oder WC, sondern auch um das Vorbeugen von Verletzungen oder Unfällen. Die Entfernung von Stolperfallen bei Teppichen oder herumliegenden Kabeln, eine gut ausgeleuchtete Wohnung, die Befestigung von zusätzlichen Haltegriffen im Sanitärbereich oder ein abschaltbarer Herd können das Leben sicherer und komfortabler machen.

Zielgruppe der Broschüre sind dabei nicht nur ältere oder pflegebedürftige Menschen, sondern auch Menschen mit einer Behinderung oder auch junge Familien, die ihr Wohnumfeld barrierearm und sicher gestalten wollen.

Dr. Uwe Drechsel
Beigeordneter
Landratsamt Vogtlandkreis



© Landratsamt Vogtlandkreis

Inhaltsverzeichnis

Grußwort	1	5. Nützliche Hilfsmittel für das Leben zu Hause	27
1. Das Pflegenetzwerk Vogtlandkreis stellt sich vor	5	6. Alter und Technik – Altersgerechte Assistenzsysteme	29
2. Allgemeine Einführung	6	» Hausnotruf	29
2.1 Barrierefreies Wohnen	6	7. Wohnraumanpassung bei Demenz . .	30
2.2 Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht . .	6	8. Alternative Wohnformen	33
3. Vorstellung „Servicestelle für alters- und pflegerechtes Wohnen im Vogtlandkreis mit integrierter Musterwohnung“	8	9. Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	34
3.1 Unsere Servicestelle	8	10. Wichtige Ansprechpartner, Internet-Adressen und Ausstellungen zum Thema „Wohnen im Alter“	36
3.2 Objektskizze mit Raumaufteilung und Funktionen der Servicestelle	8	Impressum	36
3.3 Projekte und (ehrenamtliches) Engagement in der Servicestelle	9	11. Sicherheit im häuslichen Umfeld . .	Umschlagseite 3
4. Wohnsituationen „zu Hause“ mit Rundgang durch die Räume	10		
» Eingang	10		
» Haustür und Flur	12		
» Küche	14		
» Wohnzimmer	16		
» Bad, WC	22		
» Schlafzimmer	25		
» Balkon und Terrasse	26		



Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“ 19

<p>PFLEGEDIENST</p> <p>VON MENSCH ZU MENSCH</p> <p>Sie erreichen uns 24 Stunden</p> <p>03741 201369</p> <p>Schwester Elke Kießling</p> <p>Bahnhofstraße 60 • 08525 Plauen E-Mail: pflegediensttop@hotmail.de</p> <p>Abrechnung mit allen Kassen</p> <p>Enge Zusammenarbeit mit Ihren Haus- und Fachärzten</p>	<p>Unsere Leistungen</p> <p>☞ Grundpflege ... umfasst alle Leistungen zum Erhalt der Selbstständigkeit</p> <p>☞ Behandlungspflege ... Medikamentengabe, Injektionen, Verbände</p> <p>☞ Hauswirtschaft ... auch nach Krankenhaus, Einkäufe</p> <p>☞ Entlastungs- und Verhinderungspflege ... bei Verhinderung der Pflegeperson</p> <p>☞ Pflegeberatung ... auch vor Ort, Pflegehausbesuche</p> <p>☞ Servicevermittlung ... Apotheke, Sanitätshäuser, Friseur, Essen auf Rädern, Notrufsysteme ...</p> <p>Weiter Leistungen auf Anfrage. Rufen Sie uns an. Die Alternative zum Pflegeheim.</p>	<p>PODOLOGIE</p> <p>Medizinische & kosmetische Fußpflege</p> <p>03741 1469548</p> <p>Podologe René Meiercord</p> <p>Abrechnung mit allen Kassen bei Rezept</p> <p>Hausbesuche nach Absprache</p> <p>Fachspezifische diabetische Fußbehandlung</p> <p>Beratung & Verkauf von Pflegeprodukten</p>
--	--	---

Diakonie Plauen

Diakonisches Werk - Stadtmission Plauen e.V.



Wir sind für Sie da! *... in allen Lebenslagen*

- ♥ Häusliche Pflege und Krankenpflege
- ♥ Betreutes Wohnen
- ♥ Altenpflegeheime
- ♥ Allgemeine soziale Beratung/
Kirchenbezirkssozialarbeit
- ♥ Wohnungsnotfallhilfe

Diakonisches Werk – Stadtmission Plauen e. V.
Friedensstraße 24, 08523 Plauen

E-Mail: info@diakonie-plauen.de
www.diakonie-plauen.de

Weitere Informationen unter 03741 15 39 0

Diakonie Plauen

Diakonisches Werk - Stadtmission Plauen e.V.

Das Diakonische Werk-Stadtmission Plauen e. V. ist ein frei gemeinnütziger Träger der Wohlfahrtspflege, der sich seit vielen Jahrzehnten der Hilfe und Unterstützung von Älteren, Pflegebedürftigen und sozial schwachen Bürgern der Stadt Plauen und des Vogtlandkreises widmet.

1953 wurde unter dem Dach der Diakonie das erste Altenpflegeheim Plaunens nach dem zweiten Weltkrieg wieder eröffnet.

Nach der Wende wurden mit dem Altenpflegeheim „Am Komturhof“ in Plauen und dem Maria-Magdalenen-Haus in Weischlitz zwei neue Altenpflegeheime errichtet, in denen über 120 Bewohner ihr Zuhause gefunden haben. Sie werden durch unsere Mitarbeiter liebevoll und fürsorglich gepflegt und betreut.

Des Weiteren sind wir seit Anfang 1991 mit unserem ambulanten Pflegedienst Diakonie-Sozialstation in Plauen und den angrenzenden Gemeinden unterwegs, um unsere Bewohner im häuslichen Umfeld zu pflegen, zu betreuen, oder hauswirtschaftliche Dienste durchzuführen.

Ende der neunziger Jahre konnte unsererseits die betreute Wohnanlage für ältere Menschen der City-Wohnpark in der Straßberger Straße 64 in Plauen erworben werden. Auch hier können wir älteren und pflegebedürftigen Menschen mit Rat und Tat und tätiger Hilfe zur Seite stehen.

Neben der Pflege und Betreuung älterer und pflegebedürftiger Menschen ist die Diakonie Plauen u. a. auch in Zusammenarbeit mit der Diakonie Auerbach mit unterschiedlichsten Beratungs- und Betreuungsangeboten für sozial schwache Menschen unterwegs.

Zu nennen sind hier das Marthaheim in der Friedenstraße in Plauen oder die Angebote des Betreuten Wohnens für erwachsene behinderte Menschen in Mühltröfz.

Nicht zu vergessen ist unser Angebot des „Grünen Wagens“ Gärtnerei und Hofladen sowie des Garten- und Landschaftsbaus in Weischlitz. Hier bieten wir vor Ort unseren Kunden Produkte insbesondere Blumen und weitere gärtnerische Erzeugnisse an oder können auch durch unsere Mitarbeiter des Bereiches Garten- und Landschaftsbau Garten- oder Grabpflege bei Ihnen direkt tätig werden.



Seniorengemeinschaft „Oberes Vogtland“ e. V.

Gemeinsam neue Wege gehen

Schillerstraße 23 | 08626 Adorf
Telefon: 037423 300065 | Mobil: 0176 88165257
E-Mail: info@seniorengemeinschaft-ovl.de
Internet: www.seniorengemeinschaft-ovl.de



MACH MIT – BLEIB FIT – SENIOREN AUF ERFOLGSKURS UND MIT VOLLDAMPF VORAUSS



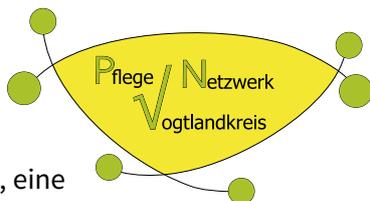
Wir sind da, wenn Sie uns brauchen:

- zum Einkaufen
- Fahrten zum Arzt, Apotheke oder Therapie
- Hilfe im Haushalt
- Hilfe im Garten
- u.v.m.



1. Das Pflegenetzwerk Vogtlandkreis stellt sich vor

Pflegenetzwerk Vogtlandkreis



Ziel unseres Pflegenetzwerkes Vogtlandkreis ist es, eine wohnortnahe, unabhängige und kompetente Einzelfallberatung für die Bewohner des Vogtlandkreises zu gewährleisten.

Durch den demografischen Wandel bedingt, ist die Zahl der hilfe- und pflegebedürftigen Menschen sehr hoch und wird in den nächsten Jahren noch ansteigen. Vor diesem Hintergrund hat es sich der Vogtlandkreis zur Aufgabe gemacht, seine Bewohner bestmöglich zu versorgen und zu unterstützen.

Für den Bürger des Vogtlandkreises bedeutet das, jeder erhält eine individuelle Beratung in seinem Wohnort oder dem unmittelbaren Wohnumfeld. Ein Bürger aus einer ländlichen Region muss nicht in eine größere Stadt fahren, sondern kann sich bei seinem Pflegedienst, Pflegeheim, Vereinen oder Ärzten vor Ort informieren. Aus diesem Grund haben sich viele Akteure aus dem Pflegebereich in einem Netzwerk zusammengeschlossen und das „Pflegenetzwerk Vogtlandkreis“ gegründet.

Seit 2010 arbeitet das Pflegenetzwerk an diesem Ziel. Eine Koordinatorin im Pflegenetz ist der präsenste Ansprechpartner für alle Netzwerkpartner und koordiniert einzelne Aufgabenschwerpunkte zentral und kompetent. Ebenso ist sie Ansprechpartner für Anfragen der Bürger und unterstützt mit Beratung und Information zum Leistungsangebot in der Region.

Seit Beginn des Pflegenetzwerkes Vogtlandkreis im April 2010 sind 106 Einrichtungen und Institutionen dem Pflege-

netzwerk Vogtlandkreis beigetreten. Neben Anbietern aus dem Pflegebereich sind ebenso Pflegekassen, Beratungsstellen, Wohnungsbaugesellschaften und -genossenschaften sowie Vereine und Begegnungsstätten dem Netzwerk beigetreten. Die strukturellen und organisatorischen Voraussetzungen für die Umsetzung der wohnortnahen, unabhängigen und kompetenten Einzelfallberatungen wurden seit dieser Zeit geschaffen und umgesetzt.

Durch eine aktive Öffentlichkeitsarbeit wird erreicht, dass die Bürger das Angebot der wohnortnahen und unabhängigen Beratung umfassend in Anspruch nehmen können.

Über eine zentrale Rufnummer in der Landkreisverwaltung besteht die Möglichkeit, sich zu den Angeboten und Anbietern zu informieren und ggf. eine Beratung einzuholen.

Silke Schwabe

Koordinatorin Pflegenetzwerk Vogtlandkreis

Telefon: 03741 300 1503

E-Mail: schwabe.silke@vogtlandkreis.de



© Landratsamt Vogtlandkreis



© Landratsamt Vogtlandkreis

2. Allgemeine Einführung



Rollstuhl- und Rollatorenausstellung in der Servicestelle für alters- und pflegegerechtes Wohnen, Forststraße 35, Plauen, © Landratsamt Vogtlandkreis

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

2.1 Barrierefreies Wohnen

Unter „Barrierefreiheit“ versteht man einen umfassenden Zugang und uneingeschränkte Nutzungschancen aller gestalteten Lebensbereiche. Das Prinzip der Barrierefreiheit zielt darauf, 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 grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.

Bei Gelenkerkrankungen oder ähnlichen körperlichen Beeinträchtigungen kann die Bewältigung des Alltags oftmals schon daran scheitern, wenn der Zugang zur Wohnung im dritten Stock mangels Fahrstuhl erheblich erschwert wird. Aus diesem Grund hat der Gesetzgeber für alle Neubauten mit mehreren Stockwerken Fahrstühle als Teil des barrierefreien Wohnens vorgeschrieben.

Bei der barrierefreien Wohnraumgestaltung ist vor allem darauf zu achten, dass alle Räume und Alltagsgegenstände ungehindert und gefahrlos genutzt werden können. Ein Bewegungsmelder, der das Licht selbsttätig ein- und ausschaltet, oder automatisierte Rollläden sind nützliche Hilfsmittel. Das Badezimmer sollte im Hinblick auf die Dusche möglichst ebenerdig sein. Alternativ empfiehlt sich das Anbringen einer kleinen Rampe. Griffe in Reichweite erleichtern außerdem das Duschen, Baden oder Waschen am Waschbecken.

2.2 Barrierefrei ist nicht gleich behindertengerecht

Grundsätzlich gilt es zu beachten, dass es zwischen der Begrifflichkeit „barrierefrei“ und „behindertengerecht“ einen Unterschied gibt. So ist eine Behinderung jeweils individuell. Menschen mit Sehbehinderung haben andere Bedürfnisse als beispielsweise Personen, die querschnittsgelähmt und deshalb auf den Rollstuhl angewiesen sind. Beide Menschen haben eine Behinderung, ein querschnittsgelähmter Mensch benötigt jedoch grundsätzlich eine anders gestaltete Wohnung als ein sehbehinderter Mensch. Eine behindertengerechte Wohnung ist deshalb nach der individuellen Behinderung gestaltet, während eine barrierefreie Wohnung grundsätzlich dahingehend zu gestalten ist, dass alle Wohnbereiche ungehindert erreicht werden können.

Eine barrierefreie Wohnung wird nicht nur von älteren Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigt, sondern ist für die ganze Familie eine große Erleichterung.



© mavoimages - stock.adobe.com



WOHNUNGS
GENOSSENSCHAFT
PLAUEN eG

Wir wohnen nicht, um zu wohnen, sondern wir wohnen, um zu leben.

(Paul Johannes Tillich)



Barrierearme Bäder



Barrierearmer Hauszugang

Wohnen zu Hause

So lange wie möglich im vertrauten Zuhause bleiben zu können, ist der größte Wunsch vieler Menschen.

Eine Beratung dazu kostet nichts.

Sprechen Sie uns einfach an.
Abhängig von den technischen
Möglichkeiten
bauen wir für Sie gern um.

AWG WOHNUNGSGENOSSENSCHAFT PLAUEN eG

Haselbrunner Str. 30

08525 Plauen

www.awg-plauen.de

 03741/40415 0

info@awg-plauen.de 

3. Vorstellung „Servicestelle für alters- und pflegerechtes Wohnen im Vogtlandkreis mit integrierter Musterwohnung“

3.1 Unsere Servicestelle



Servicestelle

zum alters- und pflegerechten Wohnen

Forststraße 35, 08523 Plauen

Öffnungszeiten ab 30.01.2018:

Dienstag von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr | 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr
 Donnerstag von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr | 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr
 sowie nach Absprache

Angebot:

- ✓ Kostenfreie und neutrale Beratung zu Wohnungsanpassungsmaßnahmen und Unterstützung bei der Planung und Finanzierung
- ✓ Hilfe bei Antragstellung für Fördermittel bei Behörden und Pflegekassen
- ✓ Beratung im häuslichen Umfeld
- ✓ Übersicht über Angebote zum seniorengerechten und barrierefreien Wohnen im Vogtlandkreis
- ✓ Führungen durch die integrierte Musterwohnung für Bürger und Gruppen (Gruppen auf Anmeldung)
- ✓ Projekte für Schulklassen und andere interessierte Institutionen

Zielgruppen:

- ✓ Menschen mit Behinderung, Senioren, Pflegebedürftige und ihre Angehörigen
- ✓ Vereine, Verbände, Institutionen sowie freie Träger
- ✓ Architekten, Bauträger und Fachfirmen
- ✓ Hauseigentümer, Mieter und Vermieter
- ✓ Bildungsträger
- ✓ Pflegekräfte, Alltagsbegleiter/innen und Nachbarschaftshelfer/innen

Koordinatorin altersgerechte Musterwohnung/ Wohnberatung
 Landratsamt Vogtlandkreis | Amt für Jugend und Soziales, Sachgebiet II

Postplatz 5, 08523 Plauen

Tel.: 03741 300 – 1504 | Fax: 03741 300 – 4062

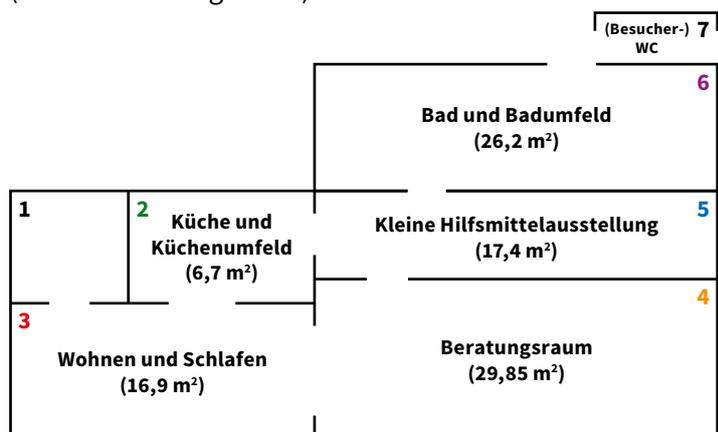
Mail: boehm.silke@vogtlandkreis.de

www.pflegenetz-vogtland.de

3.2 Objektskizze mit Raumaufteilung und Funktionen der Servicestelle

Objektskizze mit Raumaufteilung und Funktionen der Servicestelle/Wohnberatungsstelle in der Forststraße 35, 08523 Plauen

(nicht maßstabsgerecht)



Eingang Forststraße 35, 08523 Plauen

Erklärung:

Raum 2	Küche	unterfahrbare Küchenzeile mit Schubladen; Herdabschaltung
Raum 3	Wohnen/ Schlafen	Pflegebett; Hausnotruf; SitFix-Sitzsack; Sensormatte; Haltestange GRIPO mit Griffbügel; Sessel mit Aufstehhilfe;
Raum 4	Beratungsraum	Mittig großer Beratungstisch mit max. 20 Stühlen; Flachbildschirm; Moderationstafel; Auslagemöglichkeit für Beratungsmaterialien
Raum 5	Hilfsmittel-ausstellung	Greifzangen; Gehstöcke; (Einkaufs-)Shopper; Großtastentelefone; diverse Haushaltshelfer
Raum 6	Bad	bodengleiche Dusche; WC (mit Sitzaufgabe); unterfahrbares Waschbecken; Badewanne mit Wannenaufbau

3.3 Projekte und (ehrenamtliches) Engagement in der Servicestelle

„Alter und Handicaps erleben“ – eine Projektskizze

Wir planen in unserer Servicestelle für altersgerechtes Wohnen in Plauen, Aktions- bzw. Projektstage für Kinder und Jugendliche des Vogtlandkreises unter dem Motto „Alter und Handicaps erleben“ durchzuführen.

Da der Vogtlandkreis besonders vom demografischen Wandel betroffen ist, gilt es unter den Kindern und Jugendlichen Verständnis für die Lage und Situation der hier lebenden älteren Generation zu wecken.

Speziell geht es darum, innerhalb der jungen Generation ein Bewusstsein zu schaffen für altersbedingte (gesundheitliche) Einschränkungen, aber auch für die Lebensbewältigung mit Handicaps.

Dies soll über Projekt-/Aktionstage in der Servicestelle für alters- und pflegerechtes Wohnen des Vogtlandkreises umgesetzt werden. Dort sollen die Kinder und Jugendlichen selber im Rollstuhl sitzend die Wohnrealität von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen erleben.

Ebenso soll mittels eines Alterssimulationsanzuges das Alter simuliert und so für Jugendliche erfahr- und begreifbar gemacht werden.

Interessierte Oberschul- und Berufsschulklassen können sich dafür beim Pflegenetzwerk Vogtlandkreis unter www.pflegenetz-vogtland.de oder telefonisch unter 03741 300-1504 anmelden.

Gemeinsam fürs Vogtland

Gemeinschaft heißt, füreinander da zu sein. Genau das unterstützt die Sparkasse Vogtland mit mehr als 1 Million Euro pro Jahr. „Wir setzen uns dafür ein, dass alle Menschen am gesellschaftlichen Leben hier im Vogtland teilhaben können.“, erklärt Marko Mühlbauer, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Vogtland. Die Sparkasse fördert enga-



giert Kunst, Kultur, Sport und soziale Projekte im Vogtland. Davon profitieren zahlreiche Vereine, Projekte und Initiativen vor Ort. Die Bandbreite der Unterstützung ist dabei so vielfältig wie das Leben im Vogtland.

Das Engagement für soziale Themen ist dabei Anliegen und Verpflichtung zugleich. Um die Lebensqualität für alle Menschen in der Region nachhaltig zu sichern, geht die Sparkasse Vogtland auch selbst neue Wege. Seit gut zwei Jahren rollt die Mobile Sparkasse durch die Region. „Damit können wir auch in ländlichen Gegenden für unsere Kunden präsent sein“, so Marko Mühlbauer. Geld abheben, Überweisungsbelege abgeben oder Kontoauszüge drucken. Die Mobile Sparkasse ist eine vollausgestattete Sparkassen-Filiale auf vier Rädern. Selbstverständlich ist der Sparkassen-Bus auch barrierefrei zugänglich – und kann so auch mit Handicap problemlos genutzt werden.

Noch bequemer lässt sich die Sparkasse im Internet erreichen. Längst ist Online-Banking nicht nur etwas für junge Leute, auch immer mehr Ältere wollen ihre Bankgeschäfte unabhängig von Ort und Zeit erledigen. Doch wie funktioniert das eigentlich und sind Bankgeschäfte am eigenen PC oder dem Smartphone wirklich sicher? Gemeinsam mit der Volkshochschule des Vogtlandkreises bietet die Sparkasse in diesem Jahr Kurse an, die Senioren fit machen sollen fürs Online-Banking. Unter dem Titel „Onlinebanking für Senioren“ erfahren die Kursteilnehmer wie man Bankgeschäfte sicher und komfortabel online erledigt.



4. Wohnsituationen „zu Hause“ mit Rundgang durch die Räume

In etlichen Lebenssituationen wird der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig. Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts führt Ihnen vor, an welchen Stellen Umbaumaßnahmen vorgenommen werden können, um das selbstständige Leben in der Wohnung oder im Eigen-

heim zu erleichtern. Bitte beachten Sie, dass nur eine kleine Auswahl von möglichen Hilfsmitteln oder Umbaumaßnahmen angesprochen wird. Manche Tipps können selbstverständlich in mehreren Räumen angewandt werden. Bei einer individuellen Wohnberatung kann abgeklärt werden, wie Ihre Wohnsituation noch besser gestaltet werden kann.

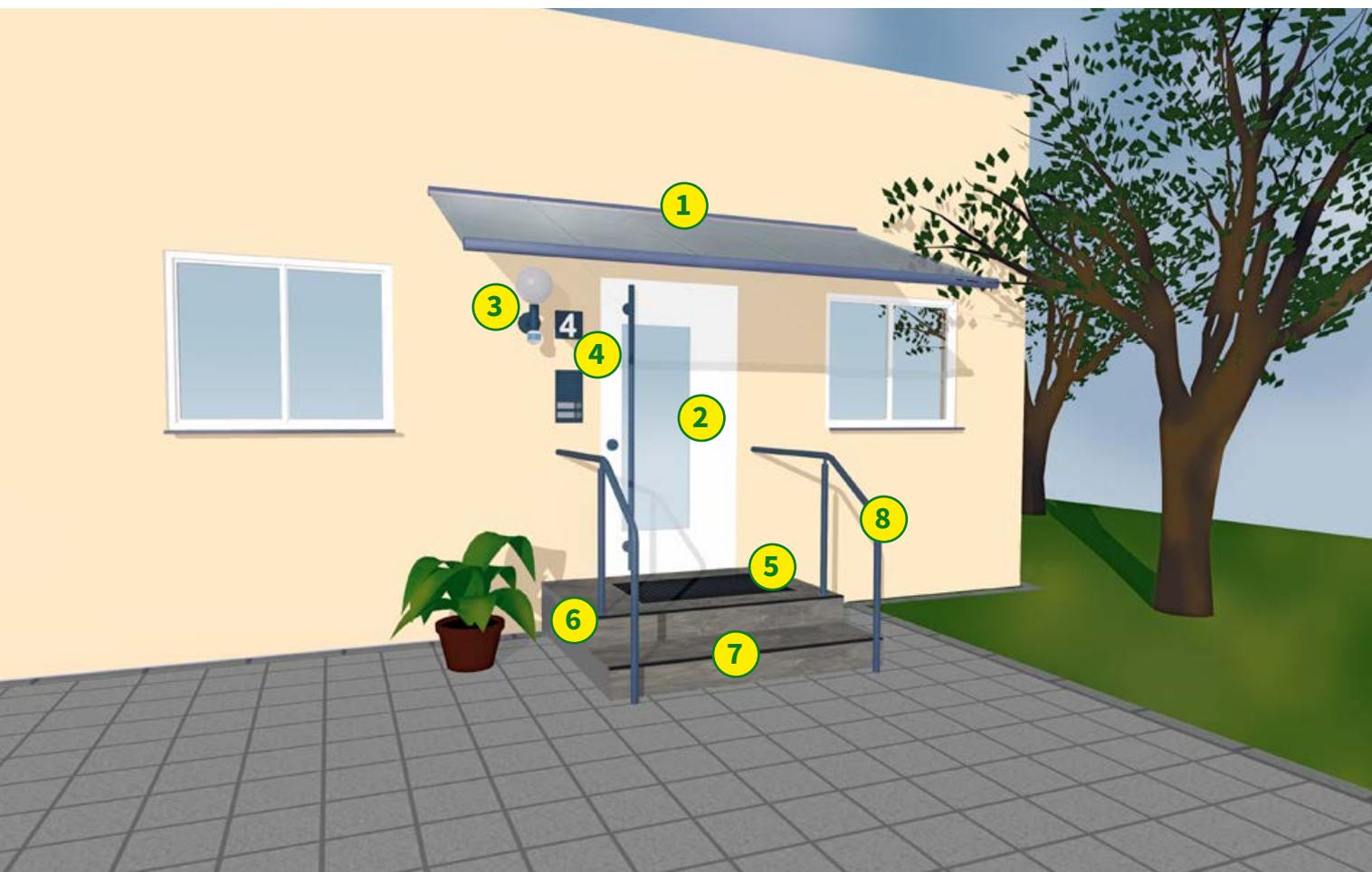
Eingang

1 Vordach

Ein Vordach vor der Eingangstür dient als Watterschutz und verringert bei Nässe die Rutschgefahr. Bei ausreichend Platz können darunter auch Rollator, Kinderwagen, Roller usw. geschützt abgestellt werden.

2 Haustür

Die Haustür sollte leichtgängig sein und eine Durchgangsbreite von mindestens 90 cm vorweisen. Außerdem sollte der Hauseingang schwellenlos sein und die Türklinke gut greifbar.





*Funkklingel mit akustischem und visuellen Signal,
© Landratsamt Vogtlandkreis*



Beleuchtete Treppenstufen, © Landratsamt Vogtlandkreis

3 Beleuchtung

Eine gute Außenbeleuchtung sollte blendfrei sein und den gesamten Eingangsbereich einschließlich Zugangsweg zum Haus, Gartentor, Klingeln und Briefkästen gut ausleuchten. Dabei sollte diese auch von außen zu betätigen sein und mit Bewegungsmelder ausgestattet sein, um Personen besser zu erkennen und die Sturzgefahr zu verringern.

4 Klingelanlage und Hausnummer

Eine beleuchtete Klingelanlage ist hilfreich, damit es nicht zu Verwechslungen zwischen Klingel und Lichtschaltern kommt. Eine große, gut lesbare Hausnummer gibt Orientierung, zum Beispiel auch für Lieferanten oder Rettungskräfte. Eine Gegensprechanlage mit Videokamera kann zusätzlich Sicherheit geben. Sowohl Klingelschilder als auch Briefkästen sollten auf einer gut erreichbaren Höhe liegen.

5 Fußabstreifer

Rutschfeste Fußmatten können Stolpern verhindern und sollten am besten in den Boden eingelassen sein. Gut verwendbar sind auch flache, rutschfeste Sauberlaufmatten.

6 Eingangspodest

Gibt es einen Eingangspodest, sollte dieser über ausreichend Bewegungsfläche verfügen. Dadurch kann man u. a. die Einkaufstasche beim Öffnen der Tür abstellen, mit dem Rollator gut rangieren oder hat ausreichend Platz für eine Hilfsperson, die unterstützend wirken kann. Rampen können helfen, wenige Stufen zu überwinden, dabei sollte eine Steigung von 6 % nicht überschritten werden.

7 Treppe/Stufen

Glatte Treppenstufen können schwerwiegende Stürze verursachen. Deshalb ist es ratsam, Treppen, Stufen und Podeste mit selbstklebenden Antirutschbelägen rutschfest zu machen.

8 Beidseitige Geländer/Handläufe

Beidseitige Geländer bzw. Handläufe verhelfen zu mehr Stabilität und Sicherheit. Geländer mit Beleuchtung sind auch im Dunkeln leicht zu finden. Deren optimale Höhe beträgt 90 cm.

4. Wohnsituationen „zu Hause“ mit Rundgang durch die Räume

Haustür und Flur

1 Wohnungseingangstür

Die Wohnungseingangstür sollte über einen Spion bzw. ein Sichtfenster verfügen. Die Türklingel kann zusätzlich zum Ton mit einem Lichtsignal gekoppelt werden. Das hilft nicht nur höreingeschränkten Menschen. Über eine Funkklingel können Klingelender und Lichtsignal auch mittels vorhandener Steckdosen in anderen Zimmern installiert werden (zum Beispiel im Wohnzimmer). Eine Gegensprechanlage ermöglicht die Kommunikation mit ankommenden Besuchern. Noch geeigneter ist eine Gegensprechanlage mit Videobild, die anzeigt, wer vor der Tür steht.

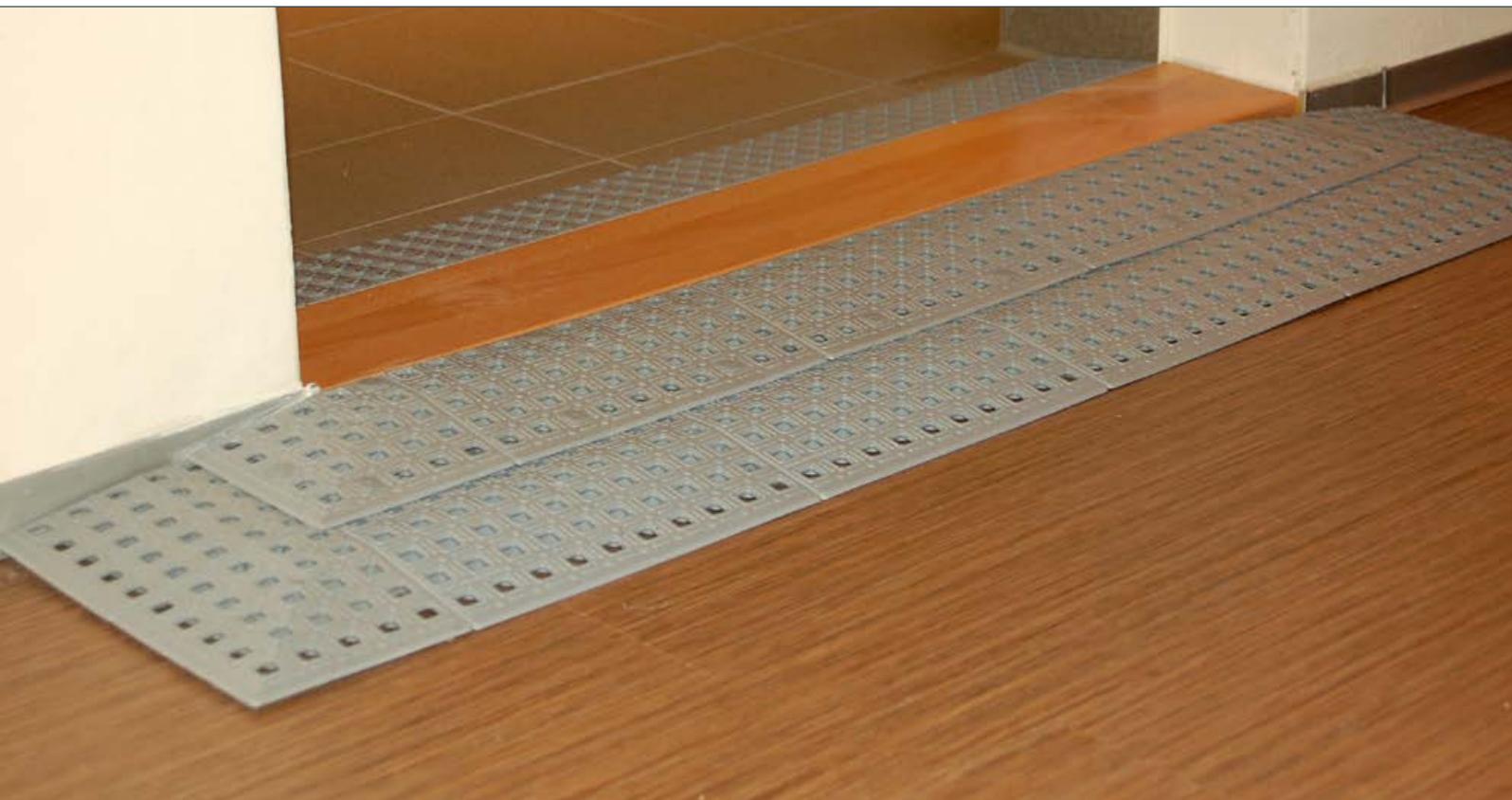
2 Sicherheitsmaßnahmen

Das Türschloss sollte auch dann schließen, wenn ein Schlüssel „innen“ steckt. Natürlich wählt man heute Schlüssler, die nicht nachgefertigt werden können. Sicherungskette oder -bügel erhöhen die individuelle Sicherheit und gehören zum Standard beim Einbruchschutz.

3 Flurmöbel

Im Flur mangelt es häufig an Platz. Man sollte dort Kleinmöbel, die nicht unbedingt benötigt werden, entfernen. Abgelegte Gegenstände wie Schuhe und Taschen sind Stolperfallen, die man wegräumen sollte. Wichtig ist im Flur eine Sitzgelegenheit, um sich die Schuhe an- und ausziehen zu können.





flexibles Rampensystem zur Türschwellen-Überwindung, © Landratsamt Vogtlandkreis



© Jürgen Fälchle - Fotolia

**Ihr Spezialist
für barrierefreie Türen**



Bobengrün & Tanna
+49 (0) 9288/ 9749-0

Weidenberg
+49 (0) 9278/ 62030-0

www.therma.de info@therma.de

**Unsere kompetenten Mitarbeiter beraten Sie gerne
bei Fragen rund um barrierefreies Wohnen.**



Planung und Projektbetreuung
von Baumaßnahmen

Ausschreibung

Bauüberwachung

Einhaltung von Terminen
und Kosten

Abnahmen

**GEBÄUDETECHNIKPLANUNG
LACHMANN-DOMINOK GMBH**
Bachstraße 17 | 08606 Oelsnitz
Tel.: +49 (0) 37421 568 20
info@lachmann-dominok.de
www.lachmann-dominok.de

4. Wohnsituationen „zu Hause“ mit Rundgang durch die Räume

Küche

1 Sitzgelegenheit/Arbeitsplatz

Wichtig und angenehm ist ein Arbeitsplatz im Sitzen, wobei auf gute Beleuchtung sowie die richtige Höhe von Arbeitsplatz und Sitz zu achten ist. Ausziehbare und unterfahrbare Arbeitsplatten unter Herd, Mikrowelle und Backofen schaffen zusätzlichen Platz und Abstellmöglichkeiten und erlauben ein Arbeiten im Stehen.

2 Essplatz

Der Essplatz sollte gut erreichbar sein und ausreichend Platz bieten.

3 Arbeitsplatte

Die Höhe der Arbeitsplatte sollte so gewählt werden, dass bei Bedarf auch im Sitzen gearbeitet werden kann. Unterhalb der Arbeitsplatte sollte genügend Beinfreiheit vorhanden sein und am Rand der Arbeitsplatte könnte eine Reling als Haltemöglichkeit zusätzlich Sicherheit geben.





Unterfahrbare Küchenzeile, © Landratsamt Vogtlandkreis



© colourbox.de

4 Schränke

Oberschränke/Hängeschränke sollten gut erreichbar sein, für Demenzkranke bieten sich Glasfenster in Oberschränken an, um den Inhalt der Schränke zu sehen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, Oberschränke elektromotorisch abzusenken. Prinzipiell sollten Hängeschränke so angebracht sein, dass der Inhalt, ohne sich zu strecken, entnommen werden kann. Unterschränke sollten mit Auszügen und Schubladen versehen sein.

5 Beschläge

Die Griffe an allen Schränken sollten so beschaffen sein, dass man als Benutzer nicht hängen bleibt oder sich daran verletzen könnte.

6 Anordnung von Kochfeld und Spüle

Es bietet sich an Kochfeld und Spüle über Eck anzuordnen, um kurze „Strecken“ für Kochtöpfe und Geschirr zu gewährleisten.

7 Armatur und Spüle

Leichtgängige Hebel bei den Armaturen erleichtern das Arbeiten. Als günstig erweisen sich diesbezüglich Einhebelmischer mit längerem Griff.

8 Herdsicherung

Die Herdplatten können mit einem Hitzesensor überwacht werden, der ein Signal auslösen kann. Dadurch kann die Brandgefahr minimiert werden.

9 Bodenbelag

Rutschfester Boden sorgt für eine höhere Standfestigkeit. Ideal hierfür sind rutschfeste Fliesen oder ein nicht spiegelnder PVC- oder Laminatbelag.

10 Beleuchtung

Gute Lichtquellen entspannen die Augen und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit. Über Arbeitsflächen ist an ausreichendes und blendfreies Licht zu denken.

4. Wohnsituationen „zu Hause“ mit Rundgang durch die Räume

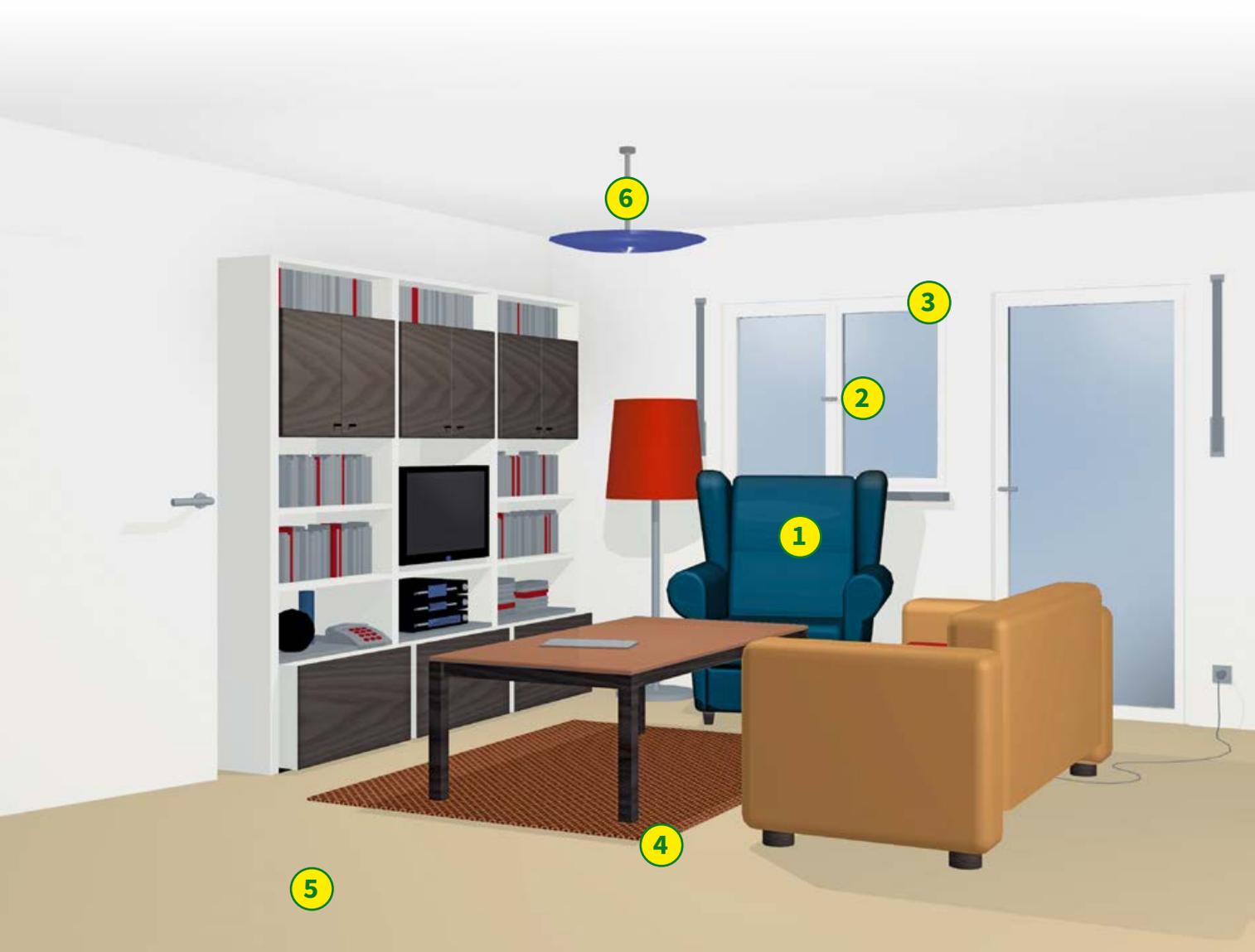
Wohnzimmer

1 Sitzmöbel

Sitzmöbel sollten eine geeignete Höhe aufweisen. Holzklötze als Möbelerhöhung können vom Tischler angefertigt oder im Fachhandel bezogen werden. Ein Sessel mit Aufstehhilfe ist bequem und unterstützt das Aufstehen. Steht der Sessel am Fenster, ermöglicht er Ausblick und Abwechslung; diesbezüglich sollten Fensterbrüstungen eine Höhe von maximal 60 cm haben.

2 Fenstergriff

Für Personen mit eingeschränkter Mobilität liegen Fenstergriffe oft so hoch, dass das Öffnen und Schließen derselben schwierig ist. Eine Fenstergriffverlängerung kann hierfür Abhilfe schaffen, sie ermöglicht leichtere Bedienbarkeit des Fenstergriffes und somit auch das Lüften der Räumlichkeit.





Sessel mit Aufstehhilfe



Motorbetriebene Fensteröffnung



Lichtschalter und Steckdosen durch Kontrastsetzung von Wandfarbe abheben



Falttür für barrierefreien Zugang

© Fotos: Landratsamt Vogtlandkreis

3 Rollläden

Elektrische Rollläden sind einfach zu bedienen und ein Rollladenmotor kann auch noch nachträglich eingebaut werden.

4 Stolperfallen

Im Wohnzimmer können durch Teppichkanten, lose Läufer oder freiliegende Kabel Stolperfallen entstehen. Teppiche und Läufer sollten mit rutschhemmenden Unterlagen versehen werden, um Stürze zu vermeiden. Außerdem sollte ausreichend und gut ausgeleuchtete Bewegungsfläche im Wohnzimmer vorhanden sein.

5 Bodenbelag

Als Bodenbelag im Wohnzimmer eignet sich Laminat, Holzdielen, Parkett, Kork oder Kunststoffbelag. Diese sind leicht zu reinigen und gut mit Rollator oder auch Rollstuhl befahrbar. Ebenso ist an geeignetes Schuhwerk zu denken, denn auch das dient der Sturzprophylaxe.

6 Beleuchtung, Steckdosen und Bedienungselemente

Da die Augen mit zunehmendem Alter an Sehschärfe verlieren und blendempfindlicher werden, ist gute Beleuchtung entscheidend. Es sollte mehrere Lichtquellen geben, die in ihrer Stärke regulierbar sind. Lichtschalter und Steckdosen sollten in einer Höhe von 85 cm angebracht oder individuell an die geeignete Höhe angepasst werden. Außerdem vermeiden ausreichend Steckdosen an der Wand die Verlegung von Verlängerungskabeln.



Seniorenzentrum Salus in Jöbnitz

Pflegedienst Salus mobil

Wohnstätte Syratal in Kauschwitz

- Tagespflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Dauerhaft Wohnen

- Pflege und Beratung daheim

- Wohn- und Pflegeheim für Menschen mit Behinderung

SBW Vogtlandkreis gGmbH

Robert-Koch-Str. 1 | 08547 Jöbnitz | www.sbw-vogtlandkreis.de



WOHNEN FÜR SENIOREN



WBG- SENIORENSTANDORTE

Die ideale Wohnform für's beste Alter

- selbstständig und individuell in der eigenen Wohnung leben
- feste Ansprechpartner im Haus
- regelmäßig Kreativ-, Unterhaltungs- und Bewegungsangebote in den Gemeinschaftsräumen
- Unterstützung in Alltagsangelegenheiten und Vermittlung von Betreuungs- und Pflegeleistungen je nach persönlichem Bedarf

WOHNRAUMANPASSUNGEN

Service für WbG-Mieter

- persönliche und individuelle Beratung zu baulichen Veränderungen die Ihren Alltag erleichtern können z.B. Dusche mit niedriger Einstiegshöhe, Schwellenreduzierung, Türverbreiterung u. a.
- Unterstützung bei Fragen zur Finanzierung und Förderung
- Information u. Vermittlung von bedarfsgerechten Hilfsmitteln und Assistenzsystemen z. B. Hausnotruf, visualisierende Klingel, Haltegriffe, Toilettensitzerhöhungen u. a. in Kooperation mit kompetenten Partnern

Wohnungsbaugesellschaft Plauen mbH • www.wbg-plauen.de • ☎ 03741 703-161



© Syda Productions - Fotolia

Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Diese Checkliste soll Ihnen bei der Beantwortung folgender Fragen Hilfestellung leisten:

- Wie kann ich meine Wohnung altersgerecht gestalten?
- Was muss ich verändern, damit ich sicher und selbstständig dort leben kann?

Kreuzen Sie im Folgenden an, was für die einzelnen Maßnahmenvorschläge in Ihrem Fall gilt:

- A** = diese Maßnahme muss ich umsetzen
- B** = hierzu brauche ich professionelle Beratung
- C** = diese Maßnahme habe ich bereits umgesetzt bzw. ist in meinem Fall nicht erforderlich

Nach Ausfüllen der Checkliste können Sie sich dann einfach eine Prioritätenliste der nötigen Maßnahmen erstellen. Konkreten Rat und Unterstützung erhalten Sie in unserer Servicestelle oder bei einem Hausbesuch.

Allgemeine Hinweise	A	B	C
Gibt es einen Telefonanschluss in Flur, Wohn- und Schlafbereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind genügend Rauchmelder für den Brandschutz angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, sonstige Gegenstände etc.) beseitigt bzw. rutschsicher befestigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lassen sich Rollläden elektrisch bedienen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hauseingang	A	B	C
Gibt es Platz, wo z. B. Einkäufe bequem abgestellt werden können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Haustür überdacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt sich die Haustür leicht öffnen und schließen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine einbruchssichere Türsicherung, z. B. mit einem Metallbügel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstür gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hausflur und Treppenhaus	A	B	C
Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen trittsicher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie im Hausflur die Möglichkeit, um z. B. einen Rollator abzustellen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leuchtet die Treppenhausbeleuchtung lange genug, sodass eine Beleuchtung bis zur Erreichung der Wohnungstür oder des nächsten Stockwerks sichergestellt ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Markierungen an der Stufenvorderkante, die die Stufen optisch klar voneinander abheben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein zweiter Handlauf vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohnzimmer	A	B	C
Gibt es neben dem Lieblingsplatz eine gut erreichbare Ablagefläche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht genug Licht zum Lesen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie sich bewegen, ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Checkliste „Ein Leben lang zu Hause wohnen“

Schlafbereich	A	B	C
Hat Ihr Bett eine angenehme Höhe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen, z. B. Bügelstütze, Haltegriffe, angebracht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei Pflegebedürftigkeit: Ist ein Pflegebett vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es eine ausreichend große Ablage neben dem Bett (für Lampe, Telefon, Medikamente)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Kleiderschrank leicht zugänglich (Ablagefächer in passender Höhe, Türen leicht zugänglich)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht für nächtliche WC-Gänge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gibt es um das Bett ausreichend Platz zum Ein- und Aussteigen, zur Pflegeunterstützung oder zum Abstellen von Gehhilfen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie den Lichtschalter auch im Dunkeln gut erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bad und WC	A	B	C
Gibt es einen Platz für das Handtuch, wo es nach dem Duschen leicht erreichbar ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Toilette sicher und bequem benutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Duschstange gegen einen stabilen Haltegriff zum Festhalten ausgetauscht worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Waschtisch unterfahrbar bzw. mit ausreichend Beinfreiheit ausgestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist die Badezimmertür von außen zu entriegeln?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine bodengleiche Dusche vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestehen Einstiegs- und Stützgriffe für Wanne oder Dusche?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Armaturen in Bad und WC mit einer Hand und ohne Kraftaufwand gut bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht die Badezimmertür nach außen auf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Küche	A	B	C
Ist die Küche mit einem rutschhemmenden Bodenbelag ausgestattet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Können Sie die Schränke gut erreichen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Unterschränke mit leicht gängigen Schüben versehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht die Möglichkeit, im Sitzen zu arbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind die Schrankinhalte sinnvoll zu einer bequemen Nutzung eingeräumt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Küchengeräte höher gestellt (z. B. Kühlschrank, Backofen, Geschirrspülmaschine)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balkon und Terrasse	A	B	C
Sind Rollläden und Markisen elektrisch bedienbar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist der Zugang sicher und bequem möglich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist ein bequemer Sitzplatz mit Sonnen- und Wetterschutz vorhanden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Notizen

PFLEGEDIENST VOGTLAND SUSANNE HÜTTEL

**Individuelle häusliche Pflege und Versorgung.
Sieben Tage die Woche und vierundzwanzig Stunden
am Tag sind wir für Sie da!**

- fachgerechte Krankenpflege und medizinische Versorgung
- hauswirtschaftliche Versorgung nach Ihren Wünschen
- Vermittlung von Hilfsmitteln und Hausnotrufsystemen
- eigene mobile Fußpflege
- kompetente Beratung bei allen Pflegefragen

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne persönlich.
Ihr Pflegedienst Vogtland, Susanne Hüttel
Auerbacher Straße 10
08248 Klingenthal
Telefon: 037467- 22050
www.pflegedienst-vogtland.de

Hotline: 01522-87477442



© sepy - Fotolia

Hilfe kennt keinen Unterschied.



- Pflegeheim „Herbstsonne“
- Haus „Sonnenhof“, Sosa
- Ambulante Pflege und Betreuung
- Essen auf Rädern
- Betreutes Wohnen für Senioren
- Hausnotruf
- Fahrdienste

**DIAKONIE
STATION**
DER KIRCHGEMEINDEN
EIBENSTOCK UND UM-
GEBUNG e.V.

**Am Fuchsstein 63, 08304 Schönheide
Tel.: 037755 55171**

www.diakoniestation-eibenstock.de

**Bei Hilfe- und Pflegebedarf zu
Hause wohnen bleiben!!**

- ✓ Ambulanter Pflegedienst
- ✓ Tagespflege
- ✓ Medizinische Fußpflege
- ✓ Betreutes Wohnen PLUS
- ✓ Hausnotruf

Wohn- und Lebensräume e. V.

Bahnhofstraße 30 | 08523 Plauen

☎ 03741 281 440

📄 www.wohn-lebensraeume.de

**Ihr kompetenter Ansprechpartner
in allen Lebenslagen!!**

- ✓ Betreuungsangebote
- ✓ Alltagsbegleitung für Senioren
- ✓ Hilfs- und Beratungsangebote
- ✓ Familienkompetenzzentrum
„JuLe“



© Jean Kobben - Fotolia

4. Wohnsituationen „zu Hause“ mit Rundgang durch die Räume

Bad, WC

1 Badewanne/Bodengleiche Dusche

Um die Badewanne sicher und komfortabel zu nutzen, sollte das Aus- und Einsteigen gefahrlos möglich sein. Verschiedene Einstiegshilfen, wie Haltegriffe, Badewannenbretter, Wannendrehsitz oder Badewannenlift, können hierfür hilfreich sein.

Eine bodengleiche Dusche erleichtert die Nutzung der Duschkabine/des Duschbereiches und reduziert das Sturzrisiko. Feste Duschtrennwände sind Barrieren! Deshalb sollte der Spritzschutz der barrierefreien Dusche aus beweglichen Duschwänden oder einem Duschvorhang bestehen.

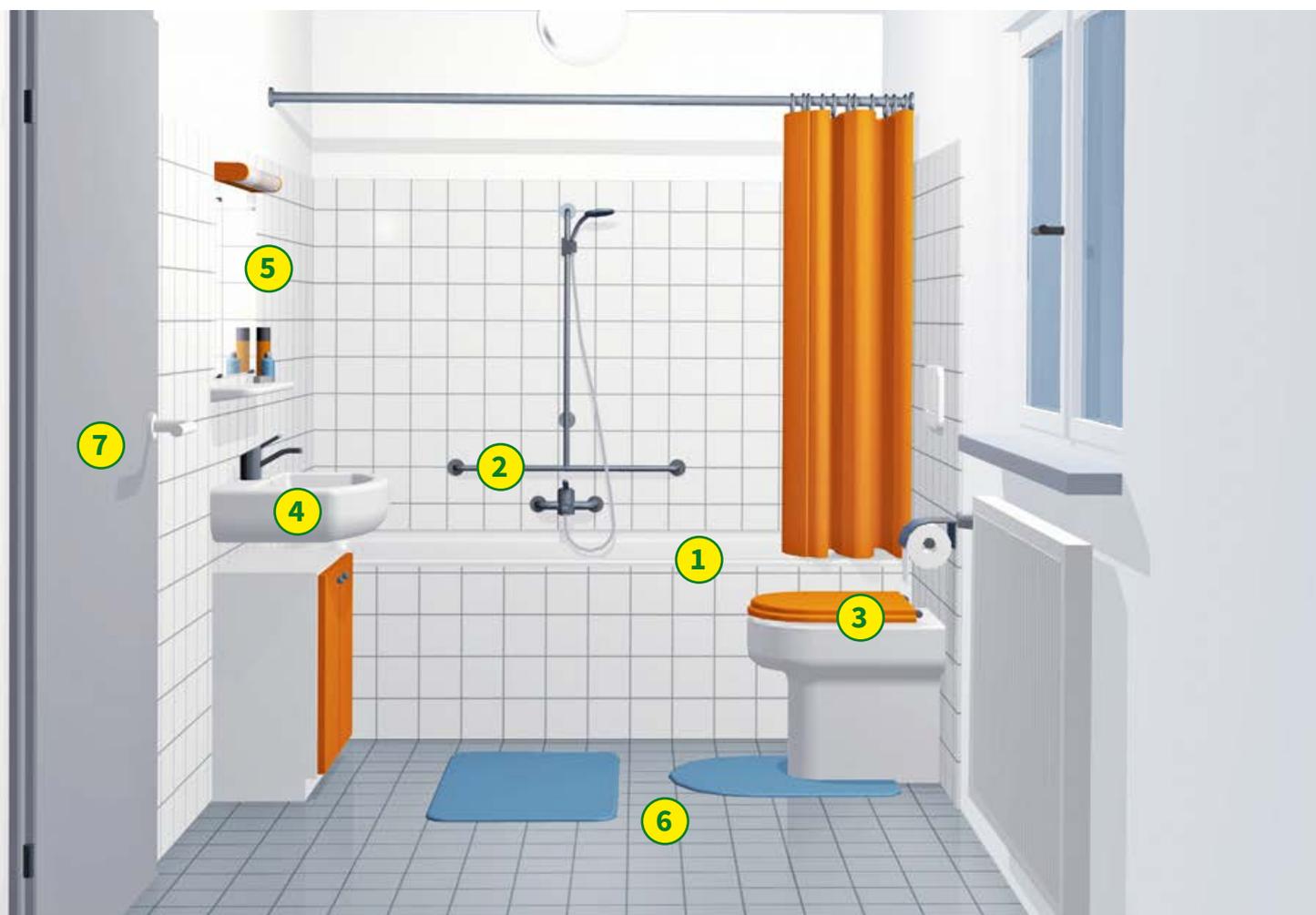
Rutschsichere Matten in Wanne und Dusche sind ebenfalls empfehlenswert.

2 Haltegriffe

Gut erkennbare, stabile Haltegriffe und Stützstangen sorgen für mehr Sicherheit.

3 Toilette

Eine individuell angepasste Toilette sowie Haltegriffe an der Wand können das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern. Zunehmend Verbreitung finden mittlerweile auch Dusch-WCs, die mit Wasserstrahl und Warmluftföhn die Hygiene ohne händischen Papier Einsatz ermöglichen. Der Einsatz eines solchen WCs empfiehlt sich gerade bei motorisch eingeschränkten Personen, damit sie die Körperhygiene ohne Hilfspersonen weiterhin ausführen können.



4 Waschbecken

Günstig ist ein unterfahrbares Waschbecken, welches dadurch auch im Sitzen nutzbar ist. Daher sollte auf genügend Beinfreiheit geachtet werden. Gebräuchlich, aber teurer sind mittlerweile auch Waschtische, die per Knopfdruck elektromotorisch höhenverstellbar sind und sich so für verschiedene Nutzer anpassen lassen. Bei den **Waschbeckenarmaturen** sind Einhebelmischer zu bevorzugen, da diese leichter zu bedienen sind.



Badewanne mit Tür als Einstiegshilfe, © Landratsamt Vogtlandkreis

5 Spiegel

Verstellbare Spiegel im Bad erleichtern die Körperpflege. Der Badezimmerspiegel sollte deshalb so angebracht sein, dass der Benutzer sich sowohl im Stehen als auch im Sitzen sehen kann. Die Spiegelunterkante sollte knapp oberhalb des Waschbeckens anschließen.



Toilette mit Sitzerhöhung und Stützklappgriffen, © Landratsamt Vogtlandkreis

NEUES KOMPLETT-BAD IN 24h

... SO VERWÖHNT VITERMA DIE KUNDEN.

24^h
BadRenovierung
 fugenlos • barrierefrei • rutschfest



- **Höchste Qualität**
Ein Leben lang Freude am Badezimmer
- **Maßgefertigter Umbau in 24 Stunden**
Das Bad ist in kürzester Zeit wieder verwendbar
- **Einfache Reinigung**
Geringer Aufwand durch fugenlose Wandpaneele
- **Freiheit statt Barriere**
Schwellenloser, rutschfester Einstieg in die Dusche
- **Unverbindliche Beratung**
Gerne kommen wir zu Ihnen nach Hause

JETZT TERMIN VEREINBAREN!

☎ **0800 24 24 883** (GRATIS)

ODER UNTER **03765 799 49 50**



Die Monteure waren spitze!
Wir sind begeistert!

**BEREITS
 ÜBER 12.000
 ZUFRIEDENE
 KUNDEN**

viterma in Ihrer Nähe – Jens Barthel
 Ausstellungsbesuch nach tel. Voranmeldung – Friedenstr. 33 | 08468 Reichenbach
 vogtland@viterma.com | Viele Referenzen und Bilder auf www.viterma.com

4. Wohnsituationen „zu Hause“ mit Rundgang durch die Räume



unterfahrbare Waschtisch
mit herausziehbarer
Handbrause



Wannenlift



Duschrollstuhl



barrierefreie, bodengleiche Dusche

© Fotos: Landratsamt Vogtlandkreis

6 Fliesen

Kleine oder rutschhemmende Fliesen bzw. Fußböden verringern die Gefahr des Ausrutschens. Empfehlenswert sind hierbei Fliesen der Rutschfestigkeitsklasse R10B. Kleinformatige Fliesen (zum Beispiel 10 x 10 cm) verringern durch den hohen Fugenanteil zusätzlich die Rutschgefahr.

7 Badezimmertür

Eine nach außen öffnende Tür ermöglicht Helfern oder Angehörigen müheloser gestürzte Personen zu erreichen. Die gestürzte Person blockiert im Ernstfall nicht den Türeingang und so kann schneller geholfen werden. Außerdem sollte ein vorhandenes Türschloss auch von außen zu öffnen sein. Eine ausreichende Türbreite erleichtert zum Beispiel den Zugang mit einem Rollator in das Badezimmer – die lichte Durchgangsbreite muss dafür mindestens 80 cm betragen.

Ihr Ansprechpartner für
Hilfen in Bad & WC!

Sanitätshaus Flechsig
Gesundheit & Lebensqualität

Telefon: 0 37 44 - 1 82 50 e-mail: info@sh-flechsig.de Web: www.sh-flechsig.de
Anschrift: Spartakusstr. 84 - 08209 Auerbach

INTEC METALL eG Auerbach
FACHGROSSHANDEL · SANITÄR · HEIZUNG · STAHL · BAUBESCHLÄGE

BÄDER-AUSSTELLUNG

Dr.-Wilhelm-Külz-Str. 10-14 · 08209 Auerbach
Tel.: 03744 8260-0 · www.metall-eg.de

mit 3D-Planung

Delphis
Wir bringen Leben ins Bad.

Schlafzimmer

1 Bewegungsfreiheit und Erreichbarkeit

Das Bett sollte gut zugänglich sein – vor allem wenn bereits ein Pflegefall eingetreten ist. In diesem Fall ist es am günstigsten, wenn das Bett von drei Seiten zugänglich ist. Ebenso sollte der (Kleider-)Schrank gut erreichbar sein mit ausreichender Bewegungsfläche davor, auch wenn die Schranktüren geöffnet sind.

2 Bett

Eine individuell angepasste Höhe des Bettgestells oder eine erhöhte Matratze erleichtern das mühelosere Aufstehen (eventuell auch verstellbare Kopf- und Fußteile über elektronisch verstellbaren Lattenrost). Möbelerhöhungen können die Höhe des Bettes ebenfalls nachträglich anpassen.

3 Ablagefläche

Neben dem Bett sollte genug Platz für einen eventuell zweiten Telefonanschluss bzw. den Hausnotruf vorhanden sein. Günstig ist auch ein Nachttisch auf Rollen, der immer in die gewünschte Position gebracht werden kann.

4 Beleuchtung

Für den nächtlichen Gang zur Toilette wären Nachtlichter für die Orientierung im Dunkeln hilfreich (eventuell mit Bewegungsmeldern).



Orientierungslicht, © Landratsamt Vogtlandkreis



Pflegebett mit Nesteldecke für Demenzkranke, © Landratsamt Vogtlandkreis

4. Wohnsituationen „zu Hause“ mit Rundgang durch die Räume



barrierefreie Balkontürschwelle, © Landratsamt Vogtlandkreis



faltbare Rollstuhlrampe, © Landratsamt Vogtlandkreis

Balkon und Terrasse

Rampen, Trittstufen und Haltegriffe

Falls ein schwellenloser Übergang zu Balkon und Terrasse nicht möglich ist, können Rampen und Plattformlifte helfen. Auch eine Trittstufe (innen wie außen) kann helfen, einen sicheren Auftritt zu ermöglichen – ebenso können Haltegriffe den Zugang sicherer und bequemer machen.

Beleuchtete Treppenstufen und Absätze können zusätzlich für mehr Sicherheit und eine gute Sturzvorbeugung sorgen.

Neue Balkon- bzw. Terrassentür

Es gibt die Möglichkeit, eine bestehende Tür zu Balkon oder Terrasse durch eine neue, fast schwellenlose Tür zu ersetzen. Dies ist aber mit zusätzlichen Kosten verbunden, der Austausch muss mit einem eventuellen Vermieter abgesprochen werden und manchmal sind auch die technischen Vorgaben schwierig umzusetzen.

Hof und Garten

Wege

Gartenwege sollten möglichst mindestens einen Meter breit sein, um sie bei Bedarf mit dem Rollstuhl oder Rollator nutzen zu können. Geländer im Gartenbereich, vor allem bei vorhandenen Treppen und Rampen, sorgen für mehr Sicherheit.

Bodenbelag

Ein rutschfester und ebener Bodenbelag hilft dabei, Stürze zu vermeiden. Schmale und geschlossene Fugen verbessern die gute Begehrbarkeit. Solarlampen am Wegrand sorgen auch im Dunkeln für eine ausreichende Beleuchtung im Garten.

5. Nützliche Hilfsmittel für das Leben zu Hause

Um ein möglichst selbstständiges Leben führen zu können, müssen die Gegebenheiten im Wohnraum so angepasst werden, dass beispielsweise der Toilettengang, die tägliche Hygiene oder die Nahrungsaufnahme möglichst lange mühelos bewältigt werden können.

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

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

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

Ein technisches Hilfsmittel ist die Funk- bzw. Umfeldsteuerung, mit der Sie durch Sprachbefehle Beleuchtung, Jalousien, Heizung, Türsprechanlage und alle möglichen HiFi-Anlagen bedienen können. Nicht zu vergessen ist eine Notrufanlage mit Funkfinger, die sich immer in Ihrer Greifnähe befindet. Auch das Bedienen des Telefons lässt sich mit einer größeren Tastatur, einem Hörverstärker und einer Freisprecheinrichtung um einiges vereinfachen.

Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Für jeden Bereich in der Wohnung gibt es die unterschiedlichsten

Unser traditionsreiches Familienunternehmen mit einem freundlichen und kompetenten Fachpersonal berät Sie gern über Hilfsmittel rund um Ihre Gesundheit.

Gerne besuchen wir Sie während Ihres Klinikaufenthaltes auch auf Station.



Sanitätshaus

- Krankenpflegeartikel
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen aller Art
- Epithesen-Brustprothesen
- Epithesen-BHs
- Kompressions-BHs

Reha-Technik

- Rollstühle aller Art
- Badewannenlifte
- Toilettenstühle
- Hilfen für Bad und WC
- Krankenpflegebetten
- Lagerungshilfen
- Gehhilfen und Rollatoren

Orthopädie-Technik

- Bein- und Armprothesen
- Orthesen
- Leibbinden
- Kreuzstützbandagen
- Stützapparate
- Nachtschienen
- Schuheinlagen

Homecare-service

- Stomaversorgung Uro-, Colo-, Ileostomie inkl. Beratung und Hilfe, Bandagen etc.
- ableitende Inkontinenzversorgung u. Beratung
- Pflegehilfsmittel zur besonderen Verwendung PG 54 (40,- € monatl. Pflegekasse)

Helfen ist unser Handwerk.

Falkenstein
Hauptstraße 16
Tel. 03745 56 86

Auerbach
Jägerstraße 1
Tel. 03744 212 594

Rodewisch
Postplatz 2
Tel. 03744 48221

Klinikum Obergöltzsch Rodewisch
Stiftstraße 10
Tel. 03744 3612010
www.sh-mauriczat.de

5. Nützliche Hilfsmittel für das Leben zu Hause



Mustertafel in Servicestelle für alters- und pflegegerechtes Wohnen, Forststraße 35, Plauen, © Landratsamt Vogtlandkreis



- » Orthopädietechnik
- » Sanitätsfachhandel
- » Orthopädieschuhtechnik
- » Reha-technik/Kinder-Reha
- » HomeCare-Service
- » Medizintechnik

Und nun?



Individuelle Wohnumfeldberatung – kostenfrei und direkt bei Ihnen vor Ort

Wir sind für Sie da in
08228 Rodewisch, Lengenfelder Straße 23
Telefon: 03744 364490, Mo bis Fr: 9.00 – 18.00 Uhr

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

www.alippi.de

Hilfsmittel, die die Nutzung der Alltagsgegenstände für alle Bewohner erleichtern. Eine Zughilfe für Netzstecker, ein Frühstücksbrett mit erhöhter Kante, rutschfeste Unterlagen oder eine Greifzange sind weitere Beispiele für kleine Helfer.

Weitere Ideen, mit welchen Hilfsmitteln Sie Ihr Leben im eigenen Haushalt bequemer gestalten können, erfahren Sie bei einem Wohnraumberater, bei einem Physio- oder Ergotherapeuten oder im nächsten Sanitäts- bzw. Gesundheitshaus. Eine Fülle von Angeboten finden Sie auch im Internet in diversen Online-Shops für barrierefreies Wohnen.



©GrafKoks - stock.adobe.com

6. Alter und Technik – Altersgerechte Assistenzsysteme

„Ambient Assisted Living“ (AAL) steht für Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien in den Alltag einführen, um die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensphasen, vor allem im Alter, zu erhöhen. Ins Deutsche übersetzt, steht AAL für Altersgerechte Assistenzsysteme für ein gesundes und unabhängiges Leben. Die AAL-Technologie wird sowohl zur Steigerung der Lebensqualität, zum sparsamen Energiemanagement als auch für ein komfortables, selbstständiges Leben im häuslichen Umfeld angewandt. So werden Smart-Home-Technologien eingesetzt, um wiederkehrende Prozesse selbstständig zu steuern.

Die häufigsten Anwendungsbeispiele liegen im Bereich der Sicherheit, Komfort und Unterhaltung:

- automatische Abschaltung des Herdes bei Abwesenheit
- Überwachung von Häusern und Wohnungen, Schutzmaßnahmen gegen Einbrüche
- individuelle Beleuchtungs-, Raumtemperatur- oder Musiksteuerung
- Steuerung von Lampen, Heizungen und anderen Elektrogeräten mit dem Smartphone
- automatisches Öffnen und Schließen von Rollläden
- intelligente Rauchmelder informieren bei Brandverdacht auch Verwandte oder Nachbarn
- Eingangüberwachung mit Türöffnung
- Klingel mit optischem Signal
- Transponder zur Türöffnung
- Automatische Flurbeleuchtung

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

Hausnotruf

Der Hausnotruf ist ein Hilfsmittel, das alleinstehenden Menschen ein hohes Maß an Sicherheit bietet. Bei einem Sturz oder plötzlicher Übelkeit, kann der Hausnotruf Abhilfe schaffen und schnelle Hilfe bieten. Auf dem Markt gibt es unterschiedliche Systeme, die Funktionsweise der Hausnotrufgeräte ist immer dieselbe:

Dabei trägt man einen kleinen Funksender bei sich, der mit einer Notrufzentrale verbunden ist. Wird der Knopf gedrückt, ruft die Zentrale zu Hause an und meldet sich über einen speziellen Lautsprecher, der ebenfalls zum System gehört. Falls dabei keine Antwort gegeben wird, benachrichtigt die Notrufzentrale einen Angehörigen oder den Pflegedienst, der vorher festgelegt wurde.

- Erste-Hilfe-Lehrgänge
- Hausnotrufdienst
- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Ambulante Pflege nach dem PflegeVG
- Altenpflegeheim Wernesgrün
- Betreutes Wohnen für Senioren und Behinderte in Wernesgrün (Villa Vital)
- Integrative Kindertagesstätte
- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Heilpädagogisch-orientierte Tagesgruppe
- Arbeiter-Samariter-Jugend

Der ASB in Ihrer Nähe:
 Arbeiter-Samariter-Bund • Kreisverband Vogtland e.V.
 Andreas-Schubert-Str. 19 • 08209 Auerbach
 Telefon 0 37 44/21 23 76 • Fax 0 37 44/21 23 93
 E-Mail: info@asb-vogtland.com
www.asb-vogtland.com

Es gibt viele gute Gründe, zu helfen. Einige davon liegen jetzt auf der Hand.

Der Arbeiter-Samariter-Bund.



Wir helfen hier und jetzt.



Arbeiter-Samariter-Bund

7. Wohnraumanpassung bei Demenz

Ein Sprichwort sagt so schön: „Trautes Heim, Glück allein.“ Wer an Demenz erkrankt ist, findet sich in der gewohnten Umgebung noch am besten zurecht. Schon mit kleinem Aufwand kann man den Alltag erleichtern, wenn man folgende Hinweise zur Orientierung und Sicherheit beachtet und wird somit das Wohlbefinden und die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden rasch fördern. Veränderungen sollten jedoch in kleinen Schritten und unter Beachtung der Biografie und des Krankheitsfortschrittes vorgenommen werden.

Allgemeines

- Beleuchtung: hell, nicht zu grell und schatten- bzw. blendfrei
- Farbgestaltung: warme, sanfte, helle Farbtöne
- Wand- und Bodengestaltung: verwirrende Muster, spiegelnde Fußböden, abrupte Farbwechsel auf Boden vermeiden (werden oft als Hindernis wahrgenommen)
- Kennzeichnung Räume durch Hinweisschilder, Bilder oder Symbole
- Kontrastfarben bei Geländern, Türen, Lichtschaltern
- Nutzung von Hilfsmitteln (Rollator, Handgriffe)
- Haftpflichtversicherung auf „Deliktunfähigkeitsklausel“ prüfen

Allgemeine Tipps zur Sicherheit

- aktuelles Foto vom Erkrankten für den Fall einer Suche bereithalten
- von wichtigen Dokumenten Duplikate anfertigen
- Zweitschlüssel bei Vertrauensperson hinterlegen
- Gastüren sichtbar machen (mit Aufklebern)
- Rauchmelder installieren
- Sturzgefahr vorbeugen, Stolperfallen entfernen
- Chemikalien, Reinigungsmittel, Medikamente, Streichhölzer und alles andere Gefährliche sicher aufbewahren
- Notrufsystem für Zuhause und unterwegs anschaffen
- Mülleimer aus Metall anstatt Papierkorb

Eingangsbereich

- möglichst barrierefrei gestalten
- Universalschloss in die Eingangstür einbauen (kann auch von außen geöffnet werden, wenn von innen der Schlüssel steckt)

Flur

- überflüssige Möbel entfernen und dunkle Ecken ausleuchten
- keine losen Läufer (Sturzgefahr)
- Sitzgelegenheit schaffen (zum Schuheanziehen usw.)
- „lebensgroße“ Spiegel evtl. abdecken oder abhängen
- evtl. Klangspiel zur Anzeige des Verlassens der Wohnung anbringen; akustische Bewegungsmelder oder Bewegungsmatten
- Dauer-Tag/Nachtlicht oder Lampen mit Bewegungsmelder (auf jeden Fall für den Weg zur Toilette)

Küche

- alles Unnütze und Gefährliche aus den Schränken entfernen, ohne die gewohnte Ordnung zu verändern
- zur besseren Orientierung Schranktüren beschriften/ offene Regale verwenden oder Türen aushängen
- Gasherd gegen Elektroherd austauschen
- Bügeleisen mit Abschaltautomatik (nur unter Aufsicht verwenden)
- Elektrogeräte mit Zeitschaltuhren ausrüsten
- Herdsicherung/Herdschutzgitter anbringen
- kontrastreichen, übersichtlichen Speisetisch mit Sitzgelegenheit schaffen
- Uhr mit großem Zahlenblatt aufhängen
- großen Kalender mit Möglichkeit zum Eintragen wichtiger Termine

Wohnzimmer

- Telefon mit großen Tasten oder Fotos
- wichtige Telefonnummern auf einen Blick neben Telefon anbringen
- Fernsehen kann zu Unruhe führen und eine Überforderung darstellen
- Fensterplatz einrichten bzw. zugänglich machen (evtl. Fensterschlösser einbauen)
- Sessel/Sofa mit Keilen zur Sitzerhöhung ausrüsten
- wertvolles aus Schrankwand nehmen, Beschäftigungs-„ecken“ einrichten
- persönliche Erinnerungsstücke zugänglich machen (Fotoalben)

Schlafzimmer

- Bett durch Keile erhöhen
- Nachtlicht/Bewegungsmelder anbringen für den Weg zur Toilette und bei nächtlicher Unruhe
- Schrankschlüssel durch Griffe ersetzen
- Kleiderschrank von unnützem befreien und übersichtlich (jahreszeitengemäß) einräumen, ohne die vorherige Ordnung zu verändern, Zettel zur besseren Orientierung anbringen

Badezimmer

- Schlüssel entfernen; Einbau von Schloss, das von außen geöffnet werden kann
- Haltegriffe bei WC und Dusche anbringen
- Duschhocker oder Wannenlift anschaffen
- evtl. Einbau bodengleicher Dusche anstatt Badewanne

- farbliche Hervorhebung von Waschbecken, WC usw. durch z. B. Klebebänder
- Einbau von Temperaturbegrenzer (Verbrühschutz)
- Elektrogeräte im Bad entfernen (Föhn usw.)
- Erhöhung Toilettensitz
- Rutschgefahr beseitigen; Rutschfeste Matten anschaffen

Garten

- Garten einzäunen, damit das Grundstück nicht unbemerkt verlassen werden kann
- Rundwege schaffen, um den Bewegungsdrang zu ermöglichen
- Hochbeete (mit Essobst- und Gemüse) anlegen
- giftige Pflanzen entfernen
- Stufen und sonstige Stolperfallen kennzeichnen oder sicher machen (Geländer anbringen; Stufen farblich kennzeichnen, ausleuchten)



Notruf am Bett, © Landratsamt Vogtlandkreis



**Demenzfachstelle
Caritasverband Vogtland e. V.**

Bergstraße 39 | 08523 Plauen
Tel. 03741/22 28 32 | Fax 03741/20 28 34
E-Mail: beratung@caritas-vogtland.de

www.demenz-vogtland.de



**PFLEGEDIENST
GÜNDEL**

*Helpen ist
Vertrauenssache!*

PFLEGE UND BETREUUNG

ausgerichtet auf die individuellen Bedürfnisse

BETREUUNG

abwechslungsreicher Tagesablauf in unserer Tagespflege „Senioren-glück“

KÖRPERPFLEGE

Unterstützung beim Waschen, Inkontinenz-pflege, Medikamenten-gabe

ALLTAGSGESTALTUNG

zur Aufrechterhaltung und Festigung Ihrer Fähigkeiten

HAUSWIRTSCHAFTSPFLEGE

Essenszubereitung, Wäsche waschen, Reinigen und Heizen der Wohnung, Einkau-fen

Häusliche KRANKEN- u. SENIORENPFLEGE & TAGESPFLEGE „Seniorenglück“

Wir beraten Sie gern: **Tel. (03 76 06) 8 36-0** | Hauptstraße 15 | 08485 Lengenfeld | www.pflagedienst-guendel.de

7. Wohnraumanpassung bei Demenz



Großstastentelefon mit internem Hausnotruf,
© Landratsamt Vogtlandkreis

- Gartengeräte (Kettensäge usw.) unter Verschluss aufbewahren
- Sitzplätze schaffen (mit Sonnen-/Regenschutz)

Balkon

- Zugang barrierefrei gestalten
- Brüstung besser geschlossen als offen; auf Brüstungshöhe achten (evtl. Brüstung durch Gitter erhöhen)
- Stolperfallen entfernen
- Blumentöpfe entfernen oder gut zugänglich (fest) anbringen
- Sitzplatz schaffen

Ihre Johanniter in Plauen

Betreuen mit großem Herzen – unser ambulanter Pflegedienst
Sozialstation Plauen · Neundorfer Straße 18 · Tel. 03741 56121
Beratungsstelle Plauen · Neundorfer Straße 34 · Tel. 03741 2766334

Freundlich, zuverlässig, sicher – unser Fahrdienst
Fahrdienst Plauen · A.-Kraus-Straße 31 · Tel. 03741 405819

Macht Sie selbständig und sicher! – unser Hausnotruf
Kostenfreie Servicenummer 0800 3233 800

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Zwickau/Vogtland
Uferstraße 31 · 08412 Werdau
info.zwickau-vogtland@johanniter.de
www.johanniter.de/zwickau-vogtland

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Wir sind Ihr kompetenter Partner bei Pflege und Betreuung!

- ambulante Pflege • Tagespflege • Altenpflegeheim
- Seniorenwohnen • Betreutes Wohnen
- kostenlose Pflege- und Demenzberatung
- Essen auf Rädern • Begegnungszentren • Hausnotruf
- Urlaubs- und Verhinderungspflege • 24 Stunden erreichbar

Ab Herbst 2019 neu in Plauen:
Betreutes Wohnen – zentrumsnah in der Burgstraße!

08525 Plauen • Reißiger Straße 50 • Tel. 03741/146-505
08606 Oelsnitz • Rudolf-Breitscheid-Platz 1 • Tel. 037421/22767
08606 Oelsnitz • Otto-Riedel-Straße 3 • Tel. 037421/ 726895
07952 Pausa-Mühltröfz • Zeulenrodaer Str. 2 • Tel. 037432/50497

www.vs-plauen.de • info@vs-plauen.de

VOLKSSOLIDARITÄT
Plauen/Oelsnitz e. V.

Sicherheitsnotruf - Deutschland GmbH

Ihr Hausnotruf für alle Lebenslagen.

Telefon: 0371 57388200

Jetzt NEU
DORO CARE Mobiltelefone
Doro Secure 6811P
Erweitert zu seniorengerechten Mobiltelefonen mit GPS-Ortsbestimmung

auch für unterwegs:
Ihr seniorengerechtes
NOTRUF HANDY

Rufen Sie noch heute an und informieren Sie sich über die Vorteile des Sicherheitshausnotrufes.

für mehr Sicherheit und Unabhängigkeit

www.snd-sicherheitshausnotruf.de • info@sicherheitshausnotruf.de

8. Alternative Wohnformen

Unabhängig davon, ob Sie zu Hause leben oder in einer Wohngemeinschaft, können Krankheiten oder körperliche Beeinträchtigungen zu erheblichen Problemen bei der Alltagsbewältigung führen.

Beim sogenannten **betreuten Wohnen** können Sie weitgehend selbstständig in den eigenen vier Wänden leben, wenn Sie regelmäßige Unterstützung von **ambulanten Pflegediensten** erhalten, die Ihnen bei der Pflege und Betreuung helfen, Sie an Ihre Pflichten erinnern und im Notfall eine Pflegekraft zur Verfügung stellen. Zudem können Sie den Menü-Bringdienst „**Essen auf Rädern**“ in Anspruch nehmen, welcher Sie täglich mit warmen und frischen Mahlzeiten versorgt.

Seniorenwohngemeinschaften haben den Vorteil, dass mehrere ältere Menschen zusammen wohnen. Dadurch, dass sich die Senioren in ihren individuellen Stärken und

Schwächen ergänzen, ist ein selbstbestimmtes Wohnen auch noch bis ins hohe Alter möglich.

Das sogenannte **Mehrgenerationen-Wohnen** ist ebenfalls eine Wohnform der Zukunft. Hier wohnen verschiedene Generationen in einem Haus. Junge Menschen helfen dabei den älteren Personen und umgekehrt. Senioren erhalten hinsichtlich ihrer Einschränkungen Hilfe durch die jüngeren Mitbewohner, während die jüngeren Bewohner vielfach von deren Lebenserfahrung profitieren.

Die **Hausgemeinschaft** indes besitzt den Vorteil, dass ein oder zwei betreute Wohngruppen sich gegenseitig unterstützend zur Seite stehen. Die Hausgemeinschaft ist eine Zwischenform zwischen stationärer Einrichtung und Wohngemeinschaft. Bewohnern verbleibt hierbei jedoch weiterhin ein großes Maß an Eigenständigkeit und Intimsphäre.



Am sonnendurchfluteten Südhang des Brunnenberges, in der traditionsreichen Kultur- und Festspielstadt Bad Elster, liegt die MediClin Seniorenresidenz Brunnenbergblick.

Im Haus stehen 54 freundlich und seniorenrecht eingerichtete Einzelzimmer zur Verfügung. Um die Zimmer nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, dürfen Bewohner gerne eigene Möbelstücke mitbringen.

Wir bauen neu!

In unmittelbarer Nachbarschaft zu unserer Einrichtung entsteht bis 2019 unsere neue und moderne Pflegeeinrichtung mit 90 Plätzen.

Wir bieten:

- Vollstationäre Pflege
- Wohnen in Einzelzimmern im Wohngruppenprinzip
- Zwei Wohngruppen für Bewohner mit Demenz
- Pflege und Betreuung mit palliativem Ansatz
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

PFLEGEN MIT Brunnenbergblick

Unsere neue Seniorenresidenz

MediClin Seniorenresidenz Brunnenbergblick

Endersstraße 5 A, 08645 Bad Elster

Heimleitung: Kerstin Männel

Tel. 03 74 37/8-14 12, Fax 03 74 37/8-14 11

info.brunnenberg-pflege@mediclin.de

www.seniorenresidenz-brunnenbergblick.de

**SENIORENRESIDENZ
BRUNNENBERGBLICK**  **MEDICLIN**

9. Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

Bevor Sie Umbaumaßnahmen einleiten, sollten Sie eine fachkundige Beratung hinzuziehen. Mit einem Wohnraumberater können Sie sich einen Überblick über die Veränderungsmöglichkeiten verschaffen und mit der Planung beginnen.

Dies ist auch im Hinblick auf die Bezuschussung der baulichen Maßnahmen wichtig. Denn Pflegekassen unterstützen im Rahmen der Pflegeleistungen eine Wohnraumanpassung für Pflegebedürftige (gemäß § 40 SGB XI) mit maximal 4.000 Euro einmalig für alle Maßnahmen der Barrierefreiheit. Falls später weitere Umbauten benötigt werden

sollten, kann die Pflegekasse unter Umständen erneut Zuschüsse gewähren. Voraussetzung für einen Zuschuss ist, dass die baulichen Maßnahmen die häusliche Pflege entweder überhaupt erst ermöglichen oder erheblich erleichtern oder die Belastung für den Pflegebedürftigen beziehungsweise die Pflegeperson verringern.

Wenn sogar der beste Umbau nicht zu mehr Barrierefreiheit und Selbstständigkeit führt, sollten Sie über eine neue Wohnung nachdenken. Die Pflegeversicherung bezuschusst auch den Seniorenuzug in eine barrierefreie Wohnung als Maßnahme der „Wohnraumanpassung für Senioren“.

Finanzielle Fördermöglichkeiten in der Übersicht

Programme	Leistungen	Quellenverweis/ Bemerkung/ weitere Informationen
Richtlinie des Sächs. Staatsministeriums des Inneren zur Förderung der Anpassung von Wohnraum an Belange von Menschen mit Mobilitätseinschränkungen	80 % der unmittelbar für die förderfähige Maßnahme entstandenen Ausgaben einschl. Baunebenkosten; max. 8.000 Euro; für das Herstellen von barrierefreiem Wohnraum für Rollstuhlfahrer gem. DIN 18040-2 mit dem Kennzeichen „R“ max. 20.000 Euro Auch für abschließbare Boxen zur Unterbringung von Rollstühlen und Rollatoren vor dem Wohngebäude	Sozialverband VdK Sachsen e. V. Elisenstraße 12 09111 Chemnitz Telefon: 0371 33400 www.vdk.de/sachsen Sächsische Aufbaubank – Förderbank (SAB) www.sab-sachsen.de
Richtlinie des Sächs. Staatsministeriums des Inneren zur Förderung des Seniorengerechten Umbaus von Wohnraum	Für Vermieter von mind. 2 Mietwohnungen im Gebäude; die Fertigstellung des entsprechenden Wohngebäudes muss mehr als 10 Jahre zurückliegen; max. Wohnflächen pro Mietwohnung/DIN-Normen sind vorgegeben; 40 % oder 20 % der notwendigen Ausgaben einschl. Baunebenkosten – jedoch höchstens 10.000 Euro pro Wohnung/ Etage werden gefördert	Sächsische Aufbaubank – Förderbank (SAB) www.sab-sachsen.de
KfW Altersgerecht Umbauen-Kredit (159)	Ab 0,75 % effektiver Jahreszins, bis zu 50.000 Euro Kreditbetrag pro Wohneinheit	www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien/Barrierereduzierung/
KfW Altersgerecht Umbauen-Investitionszuschuss (455)	Bis zu 12,5 % der förderfähigen Kosten, maximal 6.250 Euro pro Wohneinheit (bei Kombination von Maßnahmen Barrierereduzierung/Einbruchschutz)	Hotline: 0800 539 9002 Für Eigentümer, Mieter und Vermieter



Hausnotrufsystem



Absenkbare Gardinenstange



versteckte Tür mit Foto „Buchregal“

© Fotos: Landratsamt Vogtlandkreis

Programme	Leistungen	Quellenverweis/ Bemerkung/ weitere Informationen
Pflegekassen Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen	Pro Maßnahme bis zu 4.000 Euro (bis 16.000 Euro, wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen). Gefördert werden Maßnahmen der Anpassung des Wohnumfelds an die besonderen Belange des Pflege- oder Betreuungsbedürftigen, z. B. Badumbau, Türverbreiterungen, fest installierte Rampen und Treppenlifte usw. Die Leistung ist unabhängig von Einkommen und Vermögen.	Das Bundesgesundheitsministerium bietet online Broschüren zur Pflege- und Krankenversicherung www.bmg.bund.de
Rentenversicherungsträger (für Angestellte) Agentur für Arbeit Erhaltung der Selbstständigkeit und der Arbeitskraft	Zur Beschaffung, Ausstattung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	www.deutsche-rentenversicherung.de
Berufsgenossenschaften Beschaffung und Erhaltung einer behinderungsgerechten Wohnung	<ul style="list-style-type: none"> bei Umbaumaßnahmen bis zu 100 % bei Neubau zinsgünstiges Darlehen in angemessener Höhe 	Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber nach der für Sie zuständigen Berufsgenossenschaft
Stiftungen Je nach Stiftungszweck, hier: selbstständige Lebensführung	<ul style="list-style-type: none"> individuelle Förderung Geldspenden/Beihilfen 	www.stiftungsindex.de
Hilfe zur Pflege/ Sozialhilfe	Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch SGB XII werden auch zur Verbesserung der Wohnsituation älterer, behinderter oder pflegebedürftiger Menschen gewährt. Die Leistungen des SGB XII sind aber nachrangig, d. h. alle gesetzlich verpflichteten Kostenträger müssen vorrangig geprüft sein. Außerdem wird geprüft, ob der Hilfebedürftige selbst über ausreichende finanzielle Mittel in Form von Einkommen und Ersparnissen verfügt.	www.vogtlandkreis.de

Die Zusammenstellung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Geringfügige Änderungen sind möglich.

10. Wichtige Ansprechpartner, Internet-Adressen und Ausstellungen zum Thema „Wohnen im Alter“

Ansprechpartner

Pflegenetzwerk Vogtlandkreis

www.pflegenetz-vogtland.de

Telefon: 03741 300-1503

Servicestelle für alters- und pflegerechtes Wohnen

Forststraße 35, 08523 Plauen

Telefon: 03741 300-1504

VDK-Kreisverband Vogtland

Forststraße 10, 08523 Plauen

Telefon: 03741 522458

„activ leben“ e. V./Hausnotrufe/Wohnberatung

Neuplanitzer Straße 26, 08062 Zwickau

Telefon: 0375 4359478

Demenzfachstelle Plauen – Vogtland

Bergstraße 39, 08523 Plauen

Telefon: 03741 222832

Alzheimer Gesellschaft Plauen – Vogtland e. V.

c/o Katholisches Seniorenzentrum St. Elisabeth

Kopernikusstraße 31, 08523 Plauen

Telefon: 03741 70090

Internet-Adressen

Bundesarbeitsgemeinschaft

Wohnungsanpassung (BAG)

www.wohnungsanpassung.de

barrierefrei behindertengerecht

planen – bauen – wohnen

www.nulbarriere.de

Das Portal für behindertengerechtes

Bauen und Wohnen

www.barrierefrei.de

Produktneutrale Internet-Beratung zu Hilfsmitteln, Wohnungsanpassung und -umbau

www.online-wohn-beratung.de

GGT Deutsche Gesellschaft für Gerontotechnik

www.gerontotechnik.de

Deutsche Gesellschaft für Haushaltstechnik

www.fachausschuss-haushaltstechnik.de

Zentralverband Sanitär Heizung Klima

www.shk-barrierefrei.de

Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW)

Programmnummer 159 „Altersgerecht Umbauen“

Programmnummer 455 „Zuschuss“

www.kfw.de/159

Deutscher Blinden- und

Sehbehindertenverband e. V. (DBSV)

www.dbsv.org

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. – Selbsthilfe Demenz

[www.deutsche-alzheimer.de/Hilfen für Menschen mit
Demenz und Angehörige/Technische Hilfen](http://www.deutsche-alzheimer.de/Hilfen_für_Menschen_mit_Demenz_und_Angehörige/Technische_Hilfen)

Deutsches Kuratorium für Sicherheit in Heim und Freizeit e. V. (DSH)

Aktion „DAS SICHERE HAUS“

www.das-sichere-haus.de

www.gdv.de

IMPRESSUM



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

in Zusammenarbeit mit:
Vogtlandkreis, Postplatz 5, 08523 Plauen

Redaktion:
Verantwortlich für den amtlichen Teil:
Vogtlandkreis, Postplatz 5, 08523 Plauen
Verantwortlich für den sonstigen redaktionellen Inhalt:
mediaprint infoverlag gmbh
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrusevic

Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:
Grafiken (S. 10/S. 12/S. 14/S. 16/S. 22/S. 25) aus
Broschüre „Daheim wohnen bleiben“; Herausgeber:
Verein Stadtteilarbeit e.V.

Fotos: Landratsamt Vogtlandkreis
Ansonsten stehen die Quellen in den jeweiligen Bildern.

08523039/1. Auflage/2018

Druck:
Media-Print Informations-
technologie GmbH
Eggertstraße 28
33100 Paderborn

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

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

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

11. Sicherheit im häuslichen Umfeld

Sicherung von Haus und Wohnung

Viele Betrüger machen sich die Hilfsbereitschaft älterer Menschen an der Haustüre zunutze. Daher sollten Sie bei fremden Personen immer eine gewisse Vorsicht walten lassen, die allerdings nicht in eine Phobie ausarten sollte.

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

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

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.



Sensormatte mit akustischer Signalfunktion,
© Landratsamt Vogtlandkreis

- Ein Bewegungsmelder vor der Haustür bringt nicht nur mehr Licht ins Dunkel, er schüchtert auch den ungebetenen Gast ein, weil er somit leichter identifizierbar ist.
- Mit einem Türsprechsystem können Sie zuerst mit dem Besucher sprechen, bevor Sie ihm per Knopfdruck die Türe öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion an, welche dank Infrarot sogar bei Dunkelheit ein klares Bild liefern.
- Hilfreich ist auch eine Schutztür aus Stahl, die eine abschreckende Wirkung haben kann.
- Zudem kann die Haustür mit einer zusätzlichen Türsicherung wie ein Türschloss oder ein Sicherheitsschließblech aufgerüstet werden.

Beratung durch die 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. Einbrecher finden jedes Versteck!
- Achten Sie auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf dem Nachbargrundstück!
- Informieren Sie bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei!
- Geben Sie keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit, bspw. in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter!



Kompetenz - Vertrauen
Geborgenheit



Wir sind bemüht, unseren Patienten ein angenehmes Umfeld zu schaffen und sie optimal medizinisch zu behandeln. Die Schaffung von Vertrauen, Wohlbefinden und dem Gefühl von Sicherheit ist für uns die Basis für eine erfolgreiche Behandlung.



Stiftstraße 10 • 08228 Rodewisch • Telefon 03744 361-0
E-Mail: postmaster@klinikum-obergoeltzsch.de • Internet: www.klinikum-obergoeltzsch.de



03741 40410-0



orthopädie & reha-technikzentrum



Invacare ORION PRO 300

Plauen (Pausaer Str. 99 • Stresemannstr. 19)
Oelsnitz • Adorf • Bad Elster • Klingenthal

info@fischer-oettel.de www.fischer-oettel.de



Kompetenz - für Ihre Gesundheit
sanitätshaus • orthopädietechnik • reha-technik • orthopädie-schuhtechnik

