

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort . . . . .</b>   | <b>9</b>  |
| <b>1. Vorbemerkungen zum Gebrauch und Aufbau des Buches . . . . .</b>                      | <b>11</b> |
| 1.1 Allgemeines zur Wohn- und Lebenssituation von Senioren . . . . .                       | 16        |
| 1.2 „Du musst nie ins Heim!“ – Mögliche Grenzen der häuslichen Versorgung . . . . .        | 22        |
| <b>2. Allgemeine Anpassungen Ihres Zuhause s . . . . .</b>                                 | <b>29</b> |
| 2.1 Sorgen Sie für angenehmes Raumklima . . . . .  | 34        |
| 2.2 Schaffen Sie zeitgemäße bauliche Standards . . . . .                                   | 41        |
| 2.3 Lassen Sie die Elektroinstallationen und -geräte zeitgemäß anpassen . . . . .          | 44        |
| 2.4 Achten Sie auf bedarfsgerechte Lichtverhältnisse . . . . .                             | 49        |
| 2.5 Gestalten Sie Treppen, Stufen und Bodenbeläge im Innenbereich bedarfsgerecht . . . . . | 53        |
| 2.6 Rampen, Lifte und Aufzüge im Innenbereich . . . . .                                    | 57        |
| <b>3. Verbesserung der Sicherheit . . . . .</b>  | <b>64</b> |
| 3.1 Die Wichtigkeit des Telefons und anderer Kommunikationsmöglichkeiten . . . . .         | 68        |
| 3.2 Personenbezogene Sicherheit . . . . .  | 75        |
| 3.3 Halten Sie eine Notfall-Telefonliste bereit . . . . .                                  | 88        |
| 3.4 Erhöhen Sie die häusliche Sicherheit . . . . .   | 89        |
| 3.5 Modernisieren Sie Türen, Fenster und Schließsysteme . . . . .                          | 93        |

---

|   |            |
|---|------------|
| <b>4. Steigerung des Komforts . . . . .</b>   | <b>101</b> |
| 4.1 Machen Sie es sich leichter, näher und bequemer . . . . .                       | 102        |
| 4.2 Achten Sie auf die Wirkung von Farben und Materialien . . . . .                 | 106        |
| 4.3 Achten Sie auf altersgerechte Möbel . . . . .                                   | 107        |
| 4.4 Bewahren Sie Sauberkeit und Ordnung . . . . .                                   | 112        |
| 4.5 Gestaltungsmöglichkeiten im Eingangsbereich innerhalb der Wohnung . . . . .     | 116        |
| <b>5. Anpassungen und Veränderungen in Badezimmer und Dusche . . . . .</b>          | <b>117</b> |
| <b>6. Anpassungen und Veränderungen im Wohnzimmer . . . . .</b>                     | <b>129</b> |
| <b>7. Anpassungen und Veränderungen in der Küche . . . . .</b>                      | <b>131</b> |
| <b>8. Anpassungen und Veränderungen im Schlafzimmer . . . . .</b>                   | <b>135</b> |
| <b>9. Veränderungen im Außenbereich . . . . .</b>                                   | <b>139</b> |
| 9.1 Treppen und Rampen im Außenbereich . . . . .                                    | 139        |
| 9.2 Gestalten Sie den Außen-Eingangsbereich übersichtlich und komfortabel . . . . . | 141        |
| 9.3 Gestalten Sie Ihren Garten und Balkon altersgerecht . . . . .                   | 145        |
| 9.4 Briefkasten und Paketbox . . . . .  | 147        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>10. Spezielle Wohnraumanpassung bei Demenz . . . . .</b>                                      | <b>150</b> |
| <b>11. Spezielle Wohnraumanpassung bei Sehminderung<br/>und Blindheit . . . . .</b>              | <b>156</b> |
| <b>12. Spezielle Veränderungen bei Schwerhörigkeit<br/>und Gehörlosigkeit . . . . .</b>          | <b>158</b> |
| <b>13. Haustiere im Seniorenhaushalt . . . . .</b>   | <b>161</b> |
| <b>Anhang . . . . .</b>  | <b>165</b> |
| Mobilität außerhalb Ihres Zuhauses . . . . .   | 165        |
| Grundbegrifflichkeiten . . . . .   | 166        |
| Aufgaben und Ziele von Beratungsstellen. . . . .   | 169        |
| Praktische Hilfen zur Umsetzung . . . . .  | 170        |
| Finanzielle Förderungsmöglichkeiten für Veränderungen<br>des Zuhause. . . . .                    | 171        |
| Wohnungsnot und mögliche Maßnahmen . . . . .   | 175        |
| Altersarmut im eigenen Zuhause . . . . .   | 176        |
| Ländliche und städtische Versorgungsmöglichkeiten und<br>Dienstleistungen für Senioren . . . . . | 178        |
| Betreutes Seniorenwohnen als perfekte Lösung?!. . . . .  | 178        |
| 24-Stunden-Versorgung im eigenen Zuhause . . . . .   | 180        |
| Smart Home und Smartspeaker für Senioren . . . . .   | 181        |

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>Literurnachweis .....</b>          | <b>183</b> |
| <b>Kontakt- und Adressdaten .....</b> | <b>184</b> |
| <b>Danksagung .....</b>               | <b>189</b> |
| <b>Stichwortverzeichnis .....</b>     | <b>190</b> |
| <b>Bildnachweise .....</b>            | <b>195</b> |