

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.	9
1. Vorbemerkungen zum Gebrauch und Aufbau des Buches	11
1.1 Allgemeines zur Wohn- und Lebenssituation von Senioren	16
1.2 „Du musst nie ins Heim!“ – Mögliche Grenzen der häuslichen Versorgung	22
2. Allgemeine Anpassungen Ihres Zuhauses	29
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
3. Verbesserung der Sicherheit	64
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

4. Steigerung des Komforts.	101
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
5. Anpassungen und Veränderungen in Badezimmer und Dusche	117
6. Anpassungen und Veränderungen im Wohnzimmer.	129
7. Anpassungen und Veränderungen in der Küche	131
8. Anpassungen und Veränderungen im Schlafzimmer.	135
9. Veränderungen im Außenbereich	139
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

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

Literaturnachweis183
Kontakt- und Adressdaten	184
Danksagung189
Stichwortverzeichnis	190
Bildnachweise195