



BG

Berufsgenossenschaftliches
Unfallkrankenhaus Hamburg
Akademisches Lehrkrankenhaus

Wohnberatung

Informationen für Patienten

Zentrum für Rehabilitationsmedizin

Ergotherapie

Fachbereich Querschnittgelähmten-Zentrum





BG

Berufsgenossenschaftliches
Unfallkrankenhaus Hamburg
Akademisches Lehrkrankenhaus

Impressum

Zentrum für Rehabilitationsmedizin

Chefarzt: Dr. J.-J. Glaesener

Therapiegesamtleitung:

R. Keppeler

Konzept und Text:

Das Team Ergotherapie QZ

Redaktion:

Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit

Satz und Fotografie:

Fotoabteilung BUKH

05/2010

Barrierefreies Wohnen Checkliste

- Zugang zum Haus und zum Wohnbereich
- Haupteingang, Haustür oder Wohnungseingangstür
- Aufzüge, Rampen und Treppen
- Gemeinschaftsbereiche, Müll, Briefkästen, Parken
- Keller, Abstellbereiche, Rollstuhlabbstellplätze, Lademöglichkeit für E-Stühle
- Wohnungseingang, Flure, Türen, Fenster, Lichtschalter
- Wohnraum
Bodenbeläge
- Schlafräum
Heizung, Bett, Schrankraum, Notruf
- Sanitärraum / Badezimmer
Dusche, Badewanne, WC, Waschtisch, Installation,
Armaturen, Spiegel, Notruf
- Barrierefreie Küche
Arbeitsfelder, Spüle, Installation,
Armaturen, Kochfelder, Backofen, Platz für Aufbewahr- und
Vorratshaltung, Schrankhöhe, Arbeitshöhe
- Balkon oder Loggia und Terrassen
- Bewegungsflächen

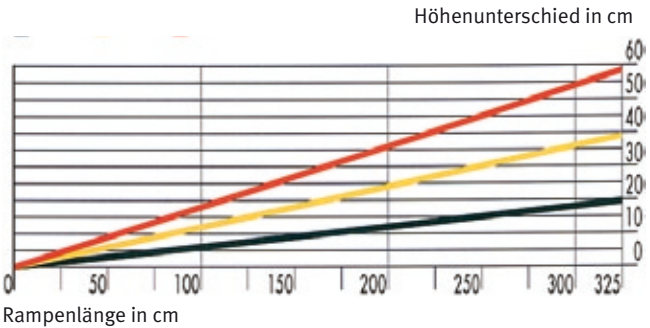
Grundsätzliches

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Leitfaden an die Hand geben, in dem Sie die wichtigsten Informationen zu einer rollstuhlgerechten Wohnung nachschlagen können.

Die angegebenen Maße sind DIN-Angaben und als Richtwerte zu betrachten.

Treppen und Stufen

Rampenlösungen sind nur für verhältnismäßig geringe Höhenausgleiche geeignet. Bei größeren Rampenlängen ist jeweils nach 6 m ein Zwischenpodest in einer Größe von 150 × 150 cm anzuordnen.



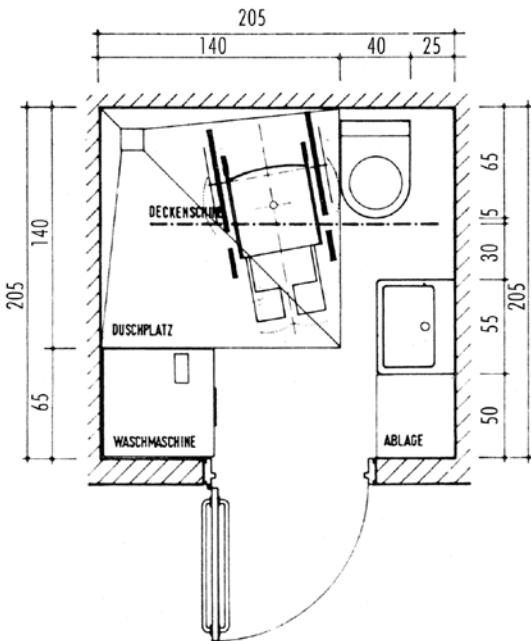
- 6 % Selbstfahrer mechanischer Rollstuhl
- 12 % Rollstuhlfahrer wird geschoben
- 18 % Elektrorollstuhl (Herstellerangaben beachten!)

Badezimmer

Ein Zugang vom Bad zum Schlafzimmer erweist sich als günstig. Beachten Sie außerdem, dass alle notwendigen Montagearbeiten (Duschklappsitz, Haltegriffe usw.) aus haftungsrechtlichen Gründen vom Sanitätsfachhandel (Lieferant) ausgeführt werden müssen.

Dusche

- » Der Sanitärraum ist mit einem stufenlos begeh- und befahrbaren Duschplatz, Maße: mind. 140 × 140 cm, auszustatten.
- » Achten Sie auch auf ausreichend Gefälle zum Abfluss 1–2% und ein ausreichend großes Abflussrohr, damit das Wasser schnell ablaufen kann.
- » Duschplatz und Toilette können nebeneinander angeordnet werden.



Spritzschutz

- » Z. B. bodennahe Duschtrennungen ohne Schienen mit flexiblen Gummilaschen gegen Wasserrückfluss außerhalb des Duschplatzes in den Fußboden einlassen.

- » Duschabtrennungen sind inzwischen bei diversen Herstellern aus Sicherheits- und Plexiglas erhältlich, dabei gibt es verschiedene Türöffnungsmöglichkeiten: Schiebetüren, Pendeltüren ... (die Lösung sollten Sie vor Einbau ausprobieren).
- » Namhafte Sanitärzubehörhersteller bieten inzwischen geeignete Toiletten und Waschbecken wie auch Armaturen und Duschabtrennungen an.

Toilette

- » Toilettenhöhe: wird die Toilette mit einem Duschstuhl überfahren ist die Normal-WC-Höhe von 41–43 cm ausreichend. Es ist keine Toilettenerhöhung erforderlich! Bei einem Stütztransfer sollte die Höhe der Toilette entsprechend der vorderen Sitzhöhe des Rollstuhls mit Sitzkissen angepasst werden.
- » Die Toilettentiefe ist wichtig bei Versorgung mit einem Duschstuhl mit großen Antriebsrädern und beim Positionieren des Rollstuhls neben der Toilette für den Transfer: der Abstand der Vorderkante des WCs zur Rückwand muss 70cm betragen.
- » Bei dem Toilettentransfer sollte neben der Toilette an einer Seite Platz für den Rollstuhl oder ggf. die Hilfsperson sein.
- » Toilettenspülung und Waschmöglichkeit sollten im Greifbereich des Rollstuhlfahrers sein.



Spiegelanbau

- » Beachten Sie die unterschiedlichen Augenhöhen von Fußgängern und Rollstuhlfahrern, z. B. langer Wandspiegel oder Kippbeschlag am Spiegel.

Waschtisch

- » Der Waschtisch sollte flach und unterfahrbar sein; achten Sie auf ausreichend Beinfreiheit wegen der Verletzungsgefahr!

Vorschlag: Unterputz- oder Flachsyphon, oder Syphon verdecken.

- » Waschbeckentiefe: ggf. das Waschbecken weiter in den Raum setzen.
- » Bei Tetraplegikern ist eine seitliche Ablagemöglichkeit ohne störende Kanten erforderlich.



Armaturen

(wichtig nur bei Tetraplegikern)

- » Leichtgängiger Einhandmischer / schwenkbarer Wasserhahn
- » Warmwasser mit Temperaturbegrenzung sinnvoll.
- » Greifradius für die Ablagefläche und Steckdosen / Lichtschalter beachten.
- » Sensorbedienung per Lichtschranke.

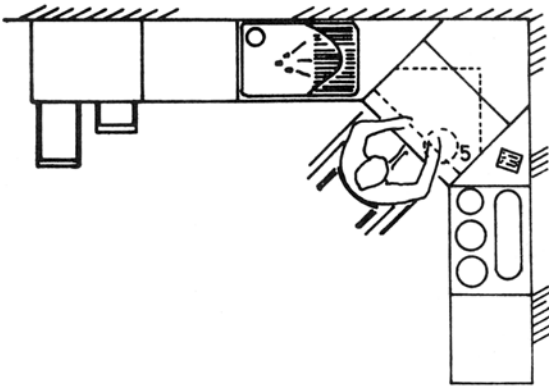
Schlafzimmer

- » Das Bett sollte möglichst von drei Seiten zugänglich sein.
- » Das Bett nicht direkt neben die Heizung stellen! Verbrennungsgefahr!
- » Die Betthöhe entsprechend der vorderen Sitzhöhe des Rollstuhls inkl. Sitzkissen wählen (nur wenn keine elektrische Bettverstellung rezeptiert wird).
- » Achten Sie auf genügend Bewegungsfläche; vor Schränken ist eine Bewegungsfläche von 150 cm Tiefe bei frontaler Anfahrt empfohlen, bei seitlicher Anfahrt 120 cm.
- » Schiebetüren an Schränken sind vom Rollstuhl aus leichter zu öffnen als Schwenktüren.
- » Die Kleiderstange unten anordnen, oder eine ausklappbare Kleiderstange wählen.

Küche

Namhafte Küchenhersteller bieten Baukastensysteme an, mit denen sich eine rollstuhlgerechte, unterfahrbare Küche gestalten lässt.

- » Achten Sie auch hier auf die Unterfahrbarkeit v.a. von Spüle und Herd. Dort keine Unterbauten, ggf. Unterschränke als Rollcontainer.
- » Eine Übereckanordnung kommt einer idealen Anordnung nahe. Geringster Bewegungsaufwand bei größter Flächennutzung (Greifbereich).



Küchenschränke

- » Hochschränke mit rotierenden Fächern, mit Apothekenauszügen oder Schubladen.
- » Unterschränke mit komplett ausziehbaren Schubladen für Töpfe und Geschirr, um seitlich mit dem Rollstuhl anzufahren.
- » Einlegeböden im Hochschrank aus Glas.
- » Einsicht und Greifhöhe aus der Sitzposition beachten.

Arbeitsplatte

- » Ohne Absatz zum Verschieben der Küchengeräte und des Geschirrs in und von allen Bereichen (Cerankochfeld).
- » Bei einem Cerankochfeld auf Restwärmeanzeige achten.
- » Spülbeckentiefe beachten.

- » Keine Bedienelemente in den Vorderleisten wegen Schiebegriffen/Armlehnen des Rollstuhls (versehentliches Einschalten).
- » Eine ausziehbare Tischplatte ist praktisch als unterfahrbarer Esstischersatz oder als Arbeitsfläche.

Backofen Installationsvarianten

- » Hochgesetzt.
- » Unten.

Backwagen mit Fall- und Herausziehsicherung, für die häusliche Versorgung ist allerdings eine Erprobung sinnvoll.

Spülmaschine

- » Entnahmehöhe minimal 30–40 cm (individuellen Greifbereich beachten).
- » Spülmaschinenfach voll ausziehbar.

Waschmaschine

- » Toplader sind nicht geeignet.
- » Zum besseren Be- und Entladen die Waschmaschine ggf. höher aufstellen.

Grundsätzliches

Möbelgriffe, Fenster und Türklinken, Briefkasten, Türöffner, Heizungsthermostate, Schalter von Elektrogeräten, Wasserhähne sollten aus der Sitzposition gut erreichbar und zu bedienen sein.

Türen

Türbreiten entsprechend der Rollstuhlbreite (evtl. auf „Zuwachs“) bemessen. Alle hinderlichen Gegenstände aus dem Umfeld räumen und den Dreh- und Wendekreis des Rollstuhls zum Öffnen und Schließen der Türen beachten.

Zur Orientierung

- » Bei einer Sitzbreite von 45 cm hat der mechanische Rollstuhl eine Gesamtbreite von ca. 65 cm.
- » Ein Elektrorollstuhl ist ca. 65 cm breit.

- » Ein Duschstuhl mit großen Rädern hat bei einer Sitzbreite von 45 cm, eine Gesamtbreite von ca. 70 cm, mit 4 kleinen Rollen 54 cm.
- » Türbreiten von mind. 80 cm sind in der Regel mit dem Rollstuhl bequem zu durchfahren.

Beachten Sie bei Neu- bzw. Umbau, falls mit einer Duschliege versorgt wird, die entsprechende Türbreite.

Ausstattungsmöglichkeiten

- » Drehflügeltüren (jedoch nicht für den Eingangsbereich möglich), Bedienmöglichkeit: Infrarot, Funk (im Sanitär bzw. Gebrauchselektronikmarkt erhältlich).
- » Bei Platzproblemen: Schiebetüren.

Fußboden

- » Auslegware wie PVC, Fliesen, Parkett oder Teppich (Nadelfilz, Niederflor) verwenden, keine losen bzw. dicken Brücken.
- » Es gibt Teppichböden, die extra für Rollstuhlfahrer ausgewiesen sind (Strapazierfähigkeit).
- » Türschwellen, Absätze zwischen Fußbodenbelägen entfernen (bis ca. 2 cm Höhe überfahrbar).

Garage bzw. Carport

- » Es empfiehlt sich eine doppelte Garage bzw. Carport, um beim Aus- und Einsteigen ins Auto seitlich genügend Platz zu haben und auch den Rollstuhl ggf. mit Verladehilfe ins Auto verladen zu können.
- » Sinnvoll ist es, den Weg von der Garage zum Hauseingang zu überdachen, um auch bei Regenwetter oder Schnee trocken ins Haus zu kommen.

Weitere Informationen

www.wohnberatung.de

Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnanpassung
Hamburg

www.wohnanpassung.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnanpassung e. V.

www.wk-hamburg.de

Wohnungsbaukreditanstalt (Förderungsmöglichkeiten für Wohnungsumbau)

www.lebenohnebarriere.org

LOB Leben ohne Barriere

Handwerker-Kooperation für ein lebenswertes Umfeld

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an die Ergotherapie .

Ihre Ansprechpartner

Ergotherapie; Therapeut/in:

Adresse: Berufsgenossenschaftliches
Unfallkrankenhaus Hamburg
Ergotherapie
Bergedorfer Straße 10
21033 Hamburg

Telefon: 040 7306-3653

Fax: 040 7306-3600

E-Mail: ergotherapie@buk-hamburg.de