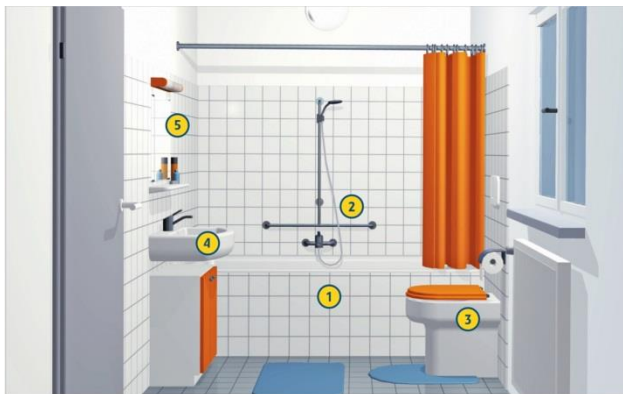


Pressemitteilung

Datum
AZ 29. Juni 2017
GB 10/SG 11-

Küche Badezimmer In Bad und WC – alles o.k.?

Für das Wohlbefinden ist die tägliche Körperpflege von besonderer Bedeutung. So lange es geht, möchte man hier auf Hilfe verzichten. Um die Selbstständigkeit in Bad und WC zu erhalten, kann man mit einfachen Hilfsmitteln einiges erreichen.



- (1) **Badewanne** - Die sichere und komfortable Nutzung der Badewanne setzt voraus, dass das Aus- sowie Einsteigen gefahrlos möglich ist. Verschiedene Einstiegshilfen können hier Hilfestellung bieten. Neben Haltegriffen sind Badewannenbrett, Wannendrehsitz und Badewannenlifter die „Klassiker“ der Hilfsmittel für die Badewanne.

- **Badebrett**

Wer in der Wanne duschen möchte, kann als Einstiegshilfe ein Badebrett benutzen. Das Brett liegt auf dem Wannenrand auf. Wichtig ist, sich erst darauf zu setzen und dann im Sitzen die Beine über den Rand zu heben. Zum Duschen kann man gleich sitzen bleiben. Wenn man aufstehen möchte, sind ein Haltegriff und Anti-Rutsch-Matten in der Wanne unbedingt zu empfehlen.

Wannendrehsitz

Der Wannendrehsitz liegt auf dem Wannenrand auf und lässt sich um die Mittelachse drehen. Auch hier gilt: Erst auf den Sitz setzen und dann im Sitzen / Drehen die Beine überheben. Durch Rücken- und Armlehnen bietet der Wannendrehsitz gute Sitzstabilität.

Badewannenlifter

Der Badewannenlifter mit Akkubetrieb erleichtert ebenso das Ein- und Aussteigen. Man setzt sich erst auf Höhe des Wannenrandes auf den Lifter, hebt die Beine über den Rand und fährt dann auf Knopfdruck in die Wanne hinunter. So ermöglicht der Lift am ehesten das Gefühl des Badens.

(2) **Haltegriffe** - Haltegriffe können eine große Unterstützung im gesamten Bad darstellen. Die normale Duschkopfhalterung ist kein Haltegriff und bietet daher keine sichere Lösung. Sie sollte durch einen speziellen Haltegriff ersetzt werden, an dem man auch den Brausekopf anbringen kann. Andere Varianten von Haltegriffen sind z.B. Bodendeckenstangen oder an der Badewanne verschraubte Griffe.

(3) **Toilette**

Wenn das Aufstehen schwerer fällt, gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- **Stützklappgriffe am WC**

Stützklappgriffe beidseitig oder ein Stützklappgriff kombiniert mit einem Wandhaltegriff bieten Sicherheit und Unterstützung beim Hinsetzen und Aufstehen. Der WC-Papierhalter und die Spülauslösung müssen auch bei eingeschränkter Motorik leicht erreichbar sein.

- **Toilettensitzerhöhung**

Eine Toilettensitzerhöhung mit Armlehnen ist eine Lösung für ein zu niedriges WC, wenn das Aufstehen schwerer fällt. Diese wird an der vorhandenen WC-Keramik befestigt. Es gibt auch die Möglichkeit, ein normales WC gegen eine höhere WC-Keramik auszutauschen.

© Bild und Text: Beratungsstelle Wohnen, Verein Stadtteilarbeit, München

Der Artikel ist auch in der 60-seitigen Broschüre „Daheim wohnen bleiben“ enthalten. Die Broschüre kann bei Einzelbestellung gegen eine Gebühr von 4,50 € bestellt werden. Bei größeren Mengen gibt es Staffelpreise.

Per Telefon 089/3570430, Per Fax 089/35704329

info@wohnberatung-bayern.de

Kontaktadresse:

Stadtteilarbeit e.V. * Beratungsstelle Wohnen

Aachener Str. 9 * 80804 München

Martina Märkl

Tel. 089 / 357043-21

m.maerkl@verein-stadtteilarbeit.de

www.beratungsstelle-wohnen.de

Der Verein Stadtteilarbeit ist gemeinnützig und berät im Auftrag des Landkreises München in Fragen der altersgerechten Wohnungsanpassung. Die Erstberatung ist für Bürgerinnen und Bürger der Landkreisgemeinden kostenfrei.

Die nächsten Sprechstunden im Rathaus Unterschleißheim, Untergeschoss, Zimmer 006 (jeweils 14 bis 16 Uhr): 03.07.2017