

# Barrierefreies Wohnen



Wohnberatung Essen

Stadt Essen - Amt für Soziales und Wohnen - Wohnberatung -  
Steubenstr. 53 - 45138 Essen

[www.essen.de](http://www.essen.de)

Tel. 0201/88-50148/50676

"Wohnberatung für Bürgerinnen und Bürger in NRW insbesondere für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz" wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW, durch die Stadt Essen und durch die Pflegekassen

Es gibt viele Möglichkeiten, das Leben in der eigenen Wohnung sicherer und angenehmer zu gestalten. Manchmal kosten sie nur einige Handgriffe, wie das Verrücken von Möbeln oder das Beseitigen von Stolperfallen. Andere Maßnahmen lassen sich mit geringem finanziellen Aufwand bewerkstelligen. Nachfolgend finden Sie unterschiedliche Möglichkeiten der Wohnraumanpassung unter dem Aspekt der Barrierefreiheit.

Die Beispiele stammen von der Wohnberatung der AWO im Rhein-Sieg-Kreis.

## HAUSEINGANG:

- schwellenloser Zugang von der Straße
- Überdachung (Wetterschutz)
- gute Beleuchtung, evtl. Bewegungsmelder
- großes Namens- und Hausnummernschild mit Farbkontrast zum Hintergrund und möglichst beleuchtet (Orientierung Notarzt.-dienste)
- Wechselsprechanlage (fremde Personen, Sicherheit)
- breite Haustür mit großem Griff, lichte Breite mind. 90 cm (Rollstuhlfahrer)
- in den Boden eingelassener Fußabtritt (vermeidet Stolpergefahr)
- Klingel und Briefkasten in einer für Rollstuhlfahrer erreichbaren Höhe
- Einwurfhöhe des Müllsammelbehälters (durch abgesenkten Stellplatz) auf möglichst max. 85 cm absenken

## WOHNUNG ALLGEMEIN:

- lichte Breite aller Türen mind. 90 cm, nach außen, zum Flur öffnend, anschlagend (oder Schiebetüren einbauen)
- Türschwellen grundsätzlich vermeiden (max. 2 cm überwindbar, aber Stolperfalle)
- lose Teppiche und Brücken sind Stolperfallen, möglichst entfernen
- Wand- und Bodenoberflächen reflexionsarm, nicht glänzend oder spiegelnd
- Schlaf- und Sanitärbereich nebeneinander anordnen (kurze Wege)
- Bewegungsfläche von 150 cm /150 cm als Wendemöglichkeit für Rollstuhlfahrer in jedem Raum vorsehen (Bewegungsflächen dürfen in ihrer Funktion nicht eingeschränkt sein, z. B. durch Mauervorsprünge, Heizkörper, Handläufe, etc.)
- Flure innerhalb der Wohnung ausreichend breit bemessen (für Rollstuhlfahrer mindestens 120 cm im Lichten)
- je Rollstuhlfahrer einen Rollstuhlabstellplatz mit einer Breite von mind. 190 cm und einer Tiefe von mind. 150 cm , vorzugsweise im Eingangsbereich des Hauses oder vor der Wohnung, zum Umsteigen vom Straßenrollstuhl auf den Zimmerrollstuhl vorsehen, Bewegungsfläche vor dem Rollstuhlabstellplatz mind. 150 cm tief
- Wohnung offen gestalten, möglichst wenig Türen (Beweglichkeit mit dem Rollstuhl)
- Fenstergriffe in einer für den Rollstuhlfahrer erreichbaren Höhe montieren
- elektrische Rolladenheber bei eingeschränkter Bewegungsfähigkeit
- Steckdosen in ausreichender Anzahl vorsehen (für den Einsatz von eventuell notwendigen Hilfsmitteln)
- Bedienungsvorrichtungen wie z.B. Lichtschalter, Steckdosen, Rolladensteuerungen etc. für Rollstuhlfahrer in erreichbarer Höhe anbringen (85 cm)
- großflächige und leicht bedienbare Lichtschalter wählen
- mehrere Telefonanschlüsse und Antennenanschlüsse vorsehen (z.B. im Schlafzimmer).
- Brüstungshöhe der Fenster möglichst nicht höher als 60 cm (Ausblick auch in der Sitzposition möglich)

- Wohnung mit rutschsicheren Bodenbelägen ausstatten (Teppichbrücken im Laufbereich stellen gefährliche Stolperfallen dar)
- Heizkörperventile in einer für den Rollstuhlfahrer erreichbaren Höhe anordnen (40 cm - 85 cm).
- gute Ausleuchtung aller Räume sicherstellen
- Rauchmelder in ausreichender Zahl montieren

### TREPPE / HANDLAUF:

- Treppenstufen ohne Unterschnitt wählen (Stolpergefahr!!)
- geradläufige Treppen sind gewendelten Treppen vorzuziehen
- Mindestauftrittsbreite: 26 cm
- Stufenrand deutlich erkennbar gestalten (z.B. farbig abgesetzt)
- rutschhemmende Oberfläche der Treppenstufen (zur Unfallvorbeugung)
- Treppen beidseitig mit Handläufen versehen
- runde Handläufe mit 3-4,5 cm Durchmesser sind besser zu greifen, der Abstand zur Wand sollte 5 cm betragen
- inneren Handlauf am Treppenauge nicht unterbrechen, äußere Handläufe 30 cm waagrecht am Anfang und am Ende der Treppe weiterführen
- Anfang und Ende eines Treppenlaufs sollten deutlich erkennbar sein (z.B. taktile Hilfen an den Handläufen)
- gute Beleuchtung im Treppenhaus

### KÜCHE:

- Küchenwände sollten tragfähig ausgebildet werden
- Küchengeräte so anordnen, dass keine langen Wege entstehen
- Kühlschrank und Backofen in Greif- und Sichthöhe einbauen
- Kochmulde, Arbeitsplatte und Spüle sollten einander direkt zugeordnet und unterfahrbar sein, die Spüle mit Unterputz- oder Flachaufputzsiphon ausstatten
- Unterschränke mit Auszügen versehen, Rollcontainer einsetzen
- ausziehbare Arbeitsflächen in einer Höhe von 65 - 70 cm
- freie Bewegungsfläche mind. 1.20 m, für Rollstuhlfahrer 1.50 m

### SCHLAFZIMMER:

- die freie Bewegungsfläche vor einer Längsseite des Bettes sollte 1.20 m tief und vor Schränken mind. 0.90 m tief sein, (für Rollstuhlfahrer in beiden Fällen 1.50 m )
- Liegehöhe des Bettes: 50 bis 55 cm , eventuell höhenverstellbarer Lattenrost (ermöglicht leichteres Aufstehen)
- gut erreichbarer Lichtschalter in Bettnähe
- Nachttisch in Höhe der Liegefläche
- Schränke in gut erreichbarer Höhe
- Telefonanschluss und Antennenanschluss

## **BALKON / TERRASSE:**

- die empfohlene Mindestfläche des Freisitzes beträgt laut DIN 18025 Teil 2 : 4,50 m<sup>2</sup>
- schwellenloser Zugang zum Freisitz, z.B. durch einen Gitterrost im Türbereich
- Balkonbrüstung vor der Balkontür sollte zur besseren Sicht durchsichtig gestaltet sein, in jedem Falle oberhalb von 60 cm
- ausreichend Bewegungsfläche auf dem Freisitz vorsehen (für Rollstuhlfahrer mind. 1.50 m x 1.50 m)

## **BAD / WC:**

- die Raumtemperatur im Badezimmer sollte unabhängig erhöht werden können
- eine ausreichende Belüftung im Badezimmer sicherstellen, die Öffnungsvorrichtungen der Fenster sollten in einer gut erreichbaren Höhe angebracht sein (Rollstuhlfahrer)
- Decke und Wände sind tragfähig auszubilden (Befestigung von Stütz- und Hebevorrichtungen)
- Duschhocker oder Klappsitz sind Leistungen der Pflegekasse und werden vom Arzt verordnet!!! (fallen nicht unter die Budgetierung ) - nach Einreichung bei der Pflegekasse werden sie von einem Sanitätshaus geliefert und montiert
- Farbe der Stütz- und / oder Haltegriffe so wählen, dass sie sich kontrastreich von den Fliesen bzw. der Wandfläche absetzen
- die im Folgenden zu den einzelnen Sanitärobjekten aufgeführten, freien Bewegungsflächen dürfen sich überlagern ( z.B. Bewegungsfläche neben dem WC und innerhalb eines bodengleichen Duschbereiches)

### **Waschbecken:**

- ein Waschbecken mit einem Unterputz- oder Flachsiphon wählen, somit ist es unterfahrbar und das Waschen im Sitzen möglich
- die Höhe des Waschbeckens sollte ab Oberkante zwischen 82 - 85 cm betragen (individuell anpassen), gegebenenfalls kann auch der Einsatz eines höhenverstellbaren Waschbeckens sinnvoll sein
- Waschtisch sollte flach sein (15-18 cm hoch) und möglichst mind. 55 cm tief
- den Spiegel am Waschbecken so bemessen, dass man sich stehend und sitzend sehen kann (bis zum Waschbecken herunterführen), von einem Kippspiegel ist aufgrund des verzerrten Blickwinkels (gerade beim Rasieren) und des hohen Preises abzuraten
- die Bewegungsfläche vor dem Waschbecken sollte 150 cm / 150 cm betragen

### **WC:**

- vor dem WC sollte eine Bewegungsfläche von 150 cm / 150 cm vorhanden sein
- neben dem WC sollte eine Bewegungsfläche mit einer Breite von möglichst 95 cm gegeben sein, um das Umsetzen vom Rollstuhl auf das WC zu ermöglichen
- die Sitzhöhe des WCs einschließlich Sitz sollte zum leichteren Aufstehen und Umsetzen mind. 48 cm betragen (Stütz-Klappgriff ca. 58 cm hoch), bei der Wahl eines Hänge-WCs läßt sich die Sitzhöhe individuell anpassen
- der Abstand von Vorderkante-WC bis zur Rückwand sollte 70 cm betragen, um ein Umsetzen vom Rollstuhl zu erleichtern
- Toiletten-Papierspender im vorderen Bereich montieren, um von der Sitzposition aus besser erreichbar zu sein
- der WC-Spüler kann zur besseren Erreichbarkeit auch neben dem WC montiert werden

### **Bodengleiche Dusche:**

- Wir empfehlen den Einbau einer Dusche mit Bodenablauf (sog. bodengleiche Dusche), ausreichend Bewegungsfläche bietet eine Duschfläche von 120 cm / 120 cm (für den Rollstuhl 150 cm / 150 cm)
- der Bodenablauf sollte ca. 30 cm von der Wand bzw. aus der Ecke entfernt sein, um Schimmelbildung zu vermeiden
- das Gefälle zum Bodenablauf sollte ca. 1,5-2 % betragen, damit der Wasserablauf im Duschbereich gewährleistet ist
- üblicherweise wird für den Duschbereich eine rutschfeste Verfliesung empfohlen,
- rutschfeste Fliesen haben wegen ihrer rauen Oberfläche jedoch den Nachteil, dass sie sich nur schwer reinigen lassen, erfahrungsgemäß ist das Verlegen von rutschhemmenden Fliesen (R9 bis R10) in der Größe 10 cm / 10 cm im gesamten Badbereich ausreichend für die persönliche Sicherheit und zudem einfacher zu reinigen, - bei kleineren Fliesen ist der Fugenteil größer und somit eine zusätzliche rutschhemmende Wirkung gewährleistet
- als Spritzwasserschutz der Dusche ist ein Duschvorhang sinnvoll, dies hat den Vorteil, dass die Duschfläche, wenn der Duschvorhang zur Seite geschoben wird, als Bewegungsfläche im Bad erhalten bleibt (z.B. als Umsetzplatz für das WC); feste Duschkabinen erschweren zudem die Möglichkeit, während des Duschens Hilfe zu leisten
- Armatur der Dusche in einer Höhe von ca. 85 cm montieren
- Haltegriffe und / oder Duschklapsitz - jeweils in kontrastierender Farbe - nach den individuellen Erfordernissen anbringen, Haltegriffe sollten eine profilierte Oberfläche aufweisen, um ein Abrutschen zu vermeiden

### **Bedienungselemente:**

- Waschbecken, Dusche und Badewanne mit Einhebelmischbatterien mit Temperaturbegrenzer ausstatten, (zur einfacheren Handhabung und zum Schutz vor Verbrühungen)
- Bedienungselemente, wie zum Beispiel Lichtschalter, Steckdosen etc. in einer Höhe von 85 cm anbringen oder Höhe individuell anpassen

### **Türen:**

- Die Badezimmertür sollte, wenn möglich grundsätzlich nach außen aufschlagen, damit bei einem Sturz der Zugang von außen und somit eine Hilfe nicht behindert wird; alternativ ist auch der Einbau einer Schiebe- oder Falttür möglich
- lichte Breite der Badezimmertür 90 cm, zur leichteren Fortbewegung mit einer Gehhilfe und um eine Befahrbarkeit mit einem Rollstuhl sicherzustellen
- ideal: wenn sich die Tür auch im verschlossenen Zustand von außen öffnen lässt

## Beratung:

Viele Möglichkeiten, die Ihnen das Leben in der eigenen Wohnung erleichtern können, wurden Ihnen erläutert. Wichtig ist, dass Sie die Hilfsmittel oder die Umbaumaßnahmen wählen, die zu Ihrer persönlichen Situation passen und die das Leben für Sie sicherer und bequemer machen.

Die Wohnberater der Stadt Essen beraten Sie umfassend und gezielt bei allen Fragen, die mit einer Wohnungsanpassung zusammenhängen, auch bei Fragen möglicher Finanzierungshilfen. Die Wohnberater suchen mit Ihnen gemeinsam nach der besten Lösung und helfen Ihnen bei der Umsetzung. Sie stehen bis zum Abschluss aller Anpassungsmaßnahmen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Stadt Essen – Amt für Soziales und Wohnen – Wohnberatung – Steubenstr. 53 – 45138 Essen

Herr Kaminski Tel. 0201/88-50148

Frau Roth Tel. 0201/88-50676



Wohnberatung Essen