



LONGLEIF
**LIVING
PLUS**



**KOSTENFREIE &
NEUTRALE BERATUNG**

FÜR MEHR UNABHÄNGIGKEIT & SICHERHEIT
**KLEINE LÖSUNGEN
MIT GROSSER WIRKUNG**

WWW.LONGLEIF-WOHNBERATUNG.DE



INHALT

05
*UNSER BERATUNGS-
ANGEBOT*

06
*KOMMUNIKATION
FÜR ALLE FÄLLE*

07
CLEVERE MECHANIK

08
*UNERREICHBAR?
VON WEGEN!*

10
*AUFSTEHEN LEICHT
GEMACHT*

12
*WUNDERBAR
ENTGEGENKOMMEND!*

13
SELBSTSTÄNDIG MIT TRICK

14
SCHLAUE SICHERHEIT

16
KONTAKT / IMPRESSUM

WER WIR SIND

DIE LONGLEIF- WOHNBERATUNG

So lange wie möglich selbstständig und sicher in den eigenen vier Wänden leben: Das wünscht sich wohl jeder. Um möglichst vielen Menschen im Landkreis Garmisch-Partenkirchen diese Lebensqualität zu Hause zu ermöglichen, gibt es die „LongLeif“-Wohnberatung. Das Angebot ist unverbindlich, neutral und kostenfrei. Es richtet sich in erster Linie an Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Handicaps, die kurzfristig oder vorausschauend ihr Wohnumfeld anpassen möchten – sowie an alle Angehörigen. Derzeit beraten Sie vier Expertinnen und Experten

*Wir sind Ihr Beratungsteam (v. l.):
Ursula Lampl, Joseph Heiß,
Markus Heberle und Barbara Wilk.*

zu Ihren individuellen Fragen, entweder in unserer Musterwohnung oder bei Ihnen zu Hause. Und Projektleiter Markus Heberle betont: „Sie müssen nicht für viel Geld die ganze Wohnung umbauen lassen. Oft haben schon kleine Maßnahmen eine große Wirkung!“



PERSÖNLICHE BERATUNG

KLEINE LÖSUNGEN MIT GROSSER WIRKUNG

Von Strumpf-Anziehhilfe über Fensteröffner bis zum sensorischen Sturzmelder: Wird wegen körperlicher Einschränkungen der Alltag zu Hause mühsamer, können schon einfache Veränderungen ein großes Plus an Lebensqualität,

Unabhängigkeit und Sicherheit bedeuten. Ob für Küche, Bad, Schlaf- oder Wohnzimmer: Das Angebot an Hilfsmitteln ist groß – und viele sind günstiger als gedacht. Zudem lassen sich viele Produkte in bestehende Einrichtung nachrüsten, ohne

Markus Heberle (l.) und sein Team beraten Interessierte in der Musterwohnung „LongLeif Living Plus“ – oder bei Ihnen zu Hause.

große und teure Umbauten. In dieser Broschüre haben wir Ihnen einige Beispiele aus der umfangreichen Hilfsmittel-Auswahl zusammengestellt, um Ihnen Anregungen zu geben. Für verschiedenste Wohnsituationen gibt es noch zahlreiche

weitere Möglichkeiten. Lassen Sie sich von uns individuell beraten – auch zu finanziellen Fördermöglichkeiten. Wir finden für jede Alltagshürde die optimale Lösung, zugeschnitten auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse!

UNSER ANGEBOT

Wir...

... erarbeiten individuelle Lösungsvorschläge.

... beraten zu Umbauten oder Nachrüstungen und zeigen auch kleine Lösungen mit großer Wirkung.

... informieren über technische Hilfsmittel.

... beraten zu finanziellen Fördermöglichkeiten.



SOS-TELEFON

KOMMUNIKATION FÜR ALLE FÄLLE

Die Herausforderung: Besonders für alleinstehende Menschen ist das Telefon enorm wichtig für soziale Kontakte – und kann im Notfall Leben retten. Wer es nicht mehr hören oder bedienen kann, ist von Mitmenschen und Hilfe abgeschnitten.

Die Lösung: Altersgerechte Telefone. Sie sind hörgerätekompabil. Zudem vereinfachen große Tasten mit Sprachansage die Nutzung. Manche Geräte haben weitere Vorteile: Sie lassen sich mit Lichtmeldern koppeln, die bei Anrufen blinken. Oder: Ist das Telefon nach einem Sturz nicht mehr erreichbar, hilft ein Notknopf am SOS-Arm-band. Das Gerät ruft dann automatisch bei festgelegten Nummern an (bei Ärzten, Verwandten, Nachbarn o. ä.) und spielt eine Nachricht ab.

UNTERSTÜTZT BEI...

- motorischer Einschränkung
- Hör-Beeinträchtigung
- Seh-Beeinträchtigung
- Notsituationen



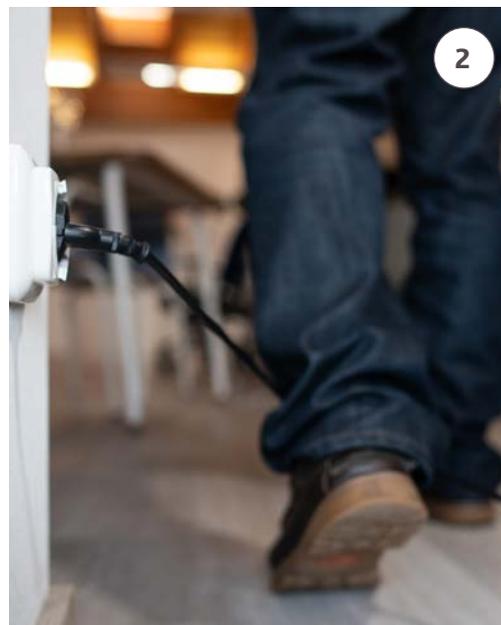
SICHERHEITS-STECKDOSEN CLEVERE MECHANIK

Die Herausforderung: Die Kabel von Küchengeräten, Föhn oder Staubsauger müssen im Alltag häufiger ein- und ausgesteckt werden. Für Menschen mit motorischen Einschränkungen sind diese Handgriffe und der Kraftaufwand schwierig. Zudem werden z. B. eingesteckt gelassene Staubsaugerkabel schnell zur Stolperfalle.



Die Lösung: Sicherheits-Steckdosen. Zum Beispiel Variante (1) mit Drehhebel: Durch leichten Druck auf den Hebel lässt sich der Stecker einfacher aus der Dose ziehen. Variante (2) mit nachgebenden Seitenwänden: Bleibt

man am Kabel hängen, löst sich der Stecker von selbst aus der Dose. Das kann Stürze verhindern.



UNTERSTÜTZT BEI...

- motorischer Einschränkung
- Sturzvermeidung



FENSTERÖFFNER

UNERREICHBAR? VON WEGEN!

Die Herausforderung: In fast jedem Wohnraum gibt es Fenster, die schwer zu öffnen sind. Etwa, weil die Küchenarbeitsplatte, ein Schreibtisch oder die Badewanne davorstehen oder weil das Fenster höher in die Wand eingebaut ist, z. B. im Treppenhaus. Für Menschen im Rollstuhl oder mit körperlichen Einschränkungen sind sie ohne Hilfe nicht erreichbar – oder der eigenständige Versuch erhöht das Sturzrisiko, weil man dazu auf Tische oder Stühle steigen müsste.

*Frische Luft rein lassen –
das mache ich selbst!*

Die Lösung: Fensteröffner-Hilfen. Eine kostengünstige Variante ist eine leichte und auf rund zwei Meter ausziehbare Stange. Sie wird (dauerhaft oder nach Gebrauch abnehmbar) am Fenstergriff montiert. Über den Handgriff am unteren Ende lässt sich das Fenster aus genau der Sitz- oder Stehposition öffnen, die für den Nutzer / die Nutzerin bequem und sicher ist. Die Alternative: Fest

installierte elektrische Fensteröffner mit Fernbedienung.

UNTERSTÜTZT BEI...

- Rollstuhlnutzung
- Sturzvermeidung

MÖBELERHÖHUNGEN

AUFSTEHEN LEICHT GEMACHT

Die Herausforderung: Ob Bett, Sofa, Sessel oder Stuhl: Wenn diese Möbel zu niedrig sind, kann das Aufstehen beschwerlich oder sogar sturzgefährlich werden. Bei starken körperlichen Einschränkungen ist ein selbstständiger Wechsel zwischen Liegen, Stehen und Sitzen mitunter gar nicht mehr möglich.

Die Lösung: Möbelerhöhungen. Ob aus Kunststoff (1) oder Holz (2) – diese kleine Veränderung verbessert die Mobilität im Wohnalltag enorm. Statt kraftraubendem Abstützen (3) hilft mit Möbelerhöhungen meist schon allein Gewichtsverlagerung beim

UNTERSTÜTZT BEI...

- motorischer Einschränkung
- Sturzvermeidung



Aufstehen (4). Für Stabilität und Sicherheit sorgen vorgebohrte Mulden für die Möbelfüße (5). Die soliden Klötze sind eine kostengünstige Alternative zum Einbau von elektrischen Aufstehhilfen. Und: Die Holzvariante können Sie sich auch bei einem lokalen Schreiner in Ihrer Wunschfarbe schreinern lassen.





ABSENKBARE SCHRANKSYSTEME

WUNDERBAR ENTGEGENKOMMEND!

Die Herausforderung: Wer einen Rollstuhl nutzt oder unsicher auf den Beinen ist, kann die oberen Fächer von normalen Schränken nur noch schwer oder gar nicht mehr erreichen. Ein selbstständiger Alltag in der Küche oder im Schlafzimmer wird unmöglich.

UNTERSTÜTZT BEI...

- Rollstuhlnutzung
- motorischer Einschränkung
- Sturzvermeidung

Die Lösung: absenkbare Schranksysteme. Spezielle Regalfächer lassen sich nach unten oder vorne-unten auf eine bequem und sicher

erreichbare Höhe absenken. Die Systeme können in fast jeden bestehenden Schrank nachträglich eingebaut werden. Hier abgebildet ist eine Lösung für einen Küchenoberschrank (1) und eine „entgegenkommende“ Kleiderstange für einen Wandschrank (2). Es gibt für alle Möbel günstigere mechanische Varianten oder teurere elektrische.

STRUMPF-ANZIEHER

SELBSTSTÄNDIG MIT TRICK

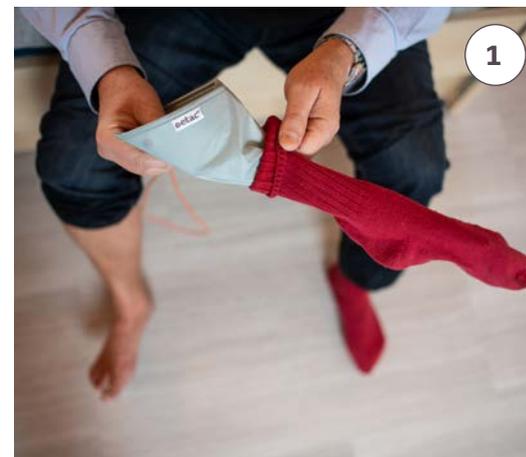
Die Herausforderung: Wer Bewegungseinschränkungen in Rücken, Oberschenkeln oder Schultern hat, kann sich nur beschwerlich oder gar nicht nach vorne beugen. Um Strümpfe anzuziehen, sind Hilfspersonen nötig.



UNTERSTÜTZT BEI...

- Rollstuhlnutzung
- motorischer Einschränkung

Die Lösung: Strumpf-Anziehhilfen. Es gibt verschiedene Varianten unterschiedlicher Hersteller. Eine einfache Variante aus Kunststoff ist die abgebildete. Das Prinzip: Zunächst zieht man den Strumpf auf seinem Schoß über die Anziehhilfe (1). Dann schwingt man beides vorsichtig auf den Boden vor sich, die beiden Zugbänder behält man dabei in den Händen. Nun schlüpft man mit dem Fuß in das Hilfsmittel und zieht es an den Bändern nach



oben (2). So schmiegt sich auch der Socken automatisch um den Fuß – und das Hilfsmittel kann einfach an den Bändern herausgezogen werden.

STURZ-SENSOREN

SCHLAUE SICHERHEIT

Die Herausforderung: Vor allem alleinstehende Menschen haben Angst vor Stürzen, ohne Angehörige oder Nachbarn benachrichtigen zu können. Ebenso machen sich nicht vor Ort wohnende Angehörige ständig Sorgen.



Moderne Sicherheitssensoren fallen kaum auf. Sie lassen sich z. B. in Lichtschalter integrieren.

UNTERSTÜTZT BEI...

- Rollstuhlnutzung
- motorischer Einschränkung
- Demenzerkrankung

Die Lösung: Bewegungsmelder. Schon Nachttischlampen, die sich per Bewegungsmelder anschalten lassen, können Stürze verhindern – etwa beim nächtlichen Toilettengang. Eine modernere, digitale Hilfsvariante: Kleine Sensoren erfassen tägliche Bewegungsrhythmen in der Wohnung. Die Sensoren lassen sich unauffällig überall anbringen, z. B. an Lichtschaltern. Per App werden Angehörige auf ihrem Handy informiert, wenn alles den Gewohnheiten entspricht. Oder mit einem automatischen Notfall-Anruf, wenn Abweichungen auf einen Sturz oder ein Nichtverlassen des Bettes hindeuten. Das Warnsignal kommt auch, wenn z. B. die Wohnungstür offen gelassen oder die Person länger nicht nach Hause gekommen ist. Praktisch: Die Sensoren entlasten auch Angehörige.



Das wichtigste Ziel:
Stürze und Unfälle vermeiden.

WEITERE HILFSMITTEL-BEISPIELE

- Auf Rollstuhl-Sitzhöhe versetzte Lichtschalter, Steckdosen und Spiegel
 - Wannendrehsitz für mehr Sicherheit in der Badewanne
 - Lichtleisten, die den Weg zur Toilette leiten
 - Haustür-Sicherung mit Gegensprechanlage und Kameraüberwachung
 - Absenkbare Arbeitsflächen und Spüle in der Küche
 - Esstisch und Stühle mit Abstützgriffen
 - Abschaltautomatiken bei elektrischen Geräten wie Herd, Wasserkocher oder Bügeleisen
- ... und vieles mehr!
Fragen Sie uns einfach!



LONGLEIF
**LIVING
PLUS**

KONTAKT

Nutzen Sie unsere kostenfreie und neutrale Beratung.

Gerne steht Ihnen unser Team der Wohnberatung zur Verfügung:

wohnberatung@longleif.de • 08821 966 1625

Bahnhofstraße 37 • Garmisch-Partenkirchen

IMPRESSUM

Herausgeber: LongLeif GaPa gGmbH

Konzept & Gestaltung: www.afr-agentur.de

Text & Redaktion: www.milahanke.de

Fotografie: www.guelland-foto.de

FINANZIERT AUS MITTELN VON:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Landkreis
Garmisch-Partenkirchen

WWW.LONGLEIF-WOHNBERATUNG.DE