

# Остаться

**ЖИТЬ  
ДОМА**



**безопасно и самостоятельно**

Как дополнение к нашей выставке по теме жилищная консультация и создание безбарьерной среды для инвалидов мы хотим представить Вам сопровождающие тексты на русском языке. Мы желаем Вам хорошего настроения при чтении и надеемся, что Вы откроете для себя много интересного и полезного.

Более подробную информацию Вы найдёте в интернете по адресу:  
[www.wohnberatung-bayern.de](http://www.wohnberatung-bayern.de)

*Ваша команда жилищной консультации*

**Проектная группа**

Yaelle Barhana, Monika Schmelzer, Angelika Russ, Christa Schüßler

Fachliche Unterstützung: Team der Beratungsstelle Wohnen

Text: Andrea Voß, [wordscomeeasy.de](http://wordscomeeasy.de)

Gestaltung: Véronique Grassinger, [vgdesign.info](http://vgdesign.info)

Fotografie: Annabelle Avril, [annabelleavril.com](http://annabelleavril.com)

Karikaturen: Peter Gaymann, [peter-gaymann.de](http://peter-gaymann.de)

**Ответственный редактор издания**

© 2018, Stadtteilarbeit e.V.

Beratungsstelle Wohnen

Aachener Straße 9, 80804 München

[www.beratungsstelle-wohnen.de](http://www.beratungsstelle-wohnen.de)





„Я рад(а) преобразованию так как моя независимость мне важна – особенно в ванной.“



Идеальная душевая кабина не имеет порога, это уменьшает опасность споткнуться и улучшает свободу передвижения.

## Ванная? Моя ванная!

Преобразование в безбарьерную ванную требует затрат. Но они того стоят.

- Часто имеет смысл: заменить ванну на достаточно большую душевую кабину с сидением.
- При планировании подумать о прочно закрепленных поручнях и (об) индивидуально подходящей высоте туалета.
- Раковину, зеркало, выключатели света, розетки и регуляторы батарей так установить или переместить, чтобы ими всеми было удобно пользоваться – также и сидя.
- Двери, открывающиеся наружу, или раздвижные двери освобождают место и повышают безопасность.



Переустройство ванной





„Быть независимым(ой), если речь идёт о моей ванной – это здорово.“



Ваши физио – и эрготерапевты, персонал по уходу и специалист по устройству жилища охотно проинформируют Вас. Можно посетить дом санитарии.

## Малые меры – большой эффект

Альфа и омега в ванной комнате, просто и недорого реализовать.

- Больше безопасности благодаря поручням и возможностям сидеть.
- Полка, вращающееся сидение и лифт для ванны облегчают купание и принятие душа.
- Более высокое сидение туалета обеспечивает удобное вставание.
- Умывальником без подшкафа и наклонным или регулируемым по высоте зеркалом можно и сидя хорошо пользоваться.
- Меньше это больше: шкафы, корзины для белья и т. п. разместить в других местах и освободить место в ванной.



Вспомогательные приспособления для ванной





„В моей кухне что-нибудь хорошее состряпать, доставляет мне удовольствие.“



Такие приборы, как духовка и холодильник, хорошо бы так разместить, чтобы Вы могли ими пользоваться без нагибания.

## Варить, печь, получать удовольствие

Несколько маленьких изменений делают многое проще и удобнее:

- Всё, что Вам ежедневно требуется, должно быть легко достижимым. Выдвижные ящики и вытяжные механизмы для нижних шкафов могут быть встроены дополнительно.
- Сидя работа дается легче. Выдвижная доска или стоячее сиденье помогают в работе.
- В электрических приборах, таких как плита и кипятильник, безопасность обеспечивается отключающейся автоматикой.
- При помощи удлинителей оконных ручек даже труднодоступные окна легко открываются.



Кухня





„При первых лучах солнца я уже на дворе, чтобы чем-то заняться или помечтать.“



Ручки и поручни на дверях и стене обеспечивают безопасность.

## Лето, солнце и в самой гуще жизни

Доступ на балкон и террасу должен быть лёгким и безопасным. Наибольшую проблему представляют дверные пороги и ступени.

- Часто помогают широкие ступени и рампы, которые однако не должны быть чрезмерно крутыми.
- Снаружи хорошим решением может быть выравнивание уровня с помощью увеличения футеровки покрытия, при этом возможно должна быть отрегулирована высота балконных перил.
- Беспороговая дверь на террасу может иметь смысл, но её установка должна быть детально спланирована.



Балкон





„Покой и отдых –это начинается для меня в моей спальне.“



С опускаемой вешалкой (штангой для одежды) в шкафу всегда всё под рукой.



## Хорошо себя чувствовать днём и ночью

Хорошая спальня – это больше, чем место для сна.

- Для кровати имеет значение её правильная высота, при которой вы можете безопасно лечь и удобно встать. При помощи специальных подъёмников для мебели или электрических вставных рам её можно соответственно отрегулировать.
- Хороший ночной столик предоставит Вам достаточно места для лампы, телефона, медикаментов, напитков, книг, пульта дистанционного управления и т. п.
- Ночной свет с детектором движения предоставляет дополнительные возможности ориентирования.
- Достаточная свобода передвижения перед кроватью и шкафом облегчает многое.



Спальня





„Новая рампа понравилась и моей соседке с детской коляской для близнецов.“



При выборе лестничного лифта Вам следует тщательно сравнивать предложения: недорогое по цене – не обязательно лучший выбор.

## Лестницы и ступени – таким образом совершается подъём

По возможности беспрепятственный доступ в квартиру помогает Вам оставаться независимым(ой) и самостоятельным(ой):

- Удобно и стабильно: перила по обеим сторонам лестницы обеспечивают безопасность.
- Вся лестничная площадка должна быть хорошо освещена. Маркировка лестничных ступеней также способствует хорошей ориентации.
- Если дом или квартира имеют несколько уровней, то может иметь смысл перенос центра жизнедеятельности на первый этаж.
- Рампа практична, но должна быть хорошо спланирована. Для её безопасного использования необходимо, чтобы наклон, покрытие, высота перил и т. д. соответствовали.



Доступ





„В моей гостиной мне нравится уют, здесь я бываю часто и охотно.“



Избегайте таких мест, где можно споткнуться: скользящих дорожек, краев ковра и лежащих на пути кабелей.

## Где стоит Ваше любимое кресло ...

... Вы можете пить с друзьями кофе, читать, играть в карты, смотреть телевизор, слушать музыку, вздремнуть и просто хорошо себя чувствовать.

- Зарезервируйте место с самым красивым видом для себя.
- Диваны, кресла и стулья: важна правильная высота, чтобы Вы могли хорошо сидеть и легко встать.
- Всё хорошо размещено? При перестановке часто освобождается место и Вы сможете лучше передвигаться.
- Правильное освещение обеспечивает безопасность и комфорт. Читать, принимать пищу, заниматься рукоделием – для всего имеется подходящая лампа, возможно с диммером.



Гостиная







„Обувь надеть, куртку снять, хозяйственную сумку поставить и перевести дух, прихожая должна быть практичной.“



Со звонком с сигнальным светом или усилителем Вы не пропустите ни одного визита.

## Прихожая: недооценивается, но важна

Прихожая часто мала, но многократно используется. Поэтому она должна быть продумано оснащена.

- Дверной глазок и переговорное устройство, по возможности с видеоизображением, обеспечивают безопасность.
- Возможность присесть облегчает одевание и раздевание.
- Гардероб большой вместимости обеспечивает местом, все под рукой и хорошо доступно.
- Дверные пороги можно выровнить клиньями из пластмассы или древесины.



Прихожая





„Я никогда бы не подумал(а), что так хорошо справлюсь с техническими устройствами.“



Многое уже возможно и развитие продолжается.

## Техника, которая мне помогает

Вспомогательные технические системы делают Вас независимыми и способствуют безопасности: в домашнем хозяйстве, при обеспечении, при мобильности и во всём, что касается здоровья.

- Жилищная аварийная служба круглосуточно доступна для Вас.
- Жалюзи можно легко дооснастить электрическим приводом. Это приносит комфорт и делает Ваше жилище безопасным.
- Автоматический дозатор таблеток напомнит Вам о Ваших медикаментах.
- Телефон с большими кнопками и регулируемой громкостью лёгок в использовании и практичен.
- Часы с календарной или терминальной функцией помогают при ориентации в повседневной жизни.



Техническая помощь



„В моей квартире я ориентируюсь. Здесь я знаю, где всё находится, и это меня успокаивает.“



Для всех изменений действует правило: лишь столько, сколько необходимо и как можно меньше.

## Деменция: Осведомленность залог безопасности

Жизнь с деменцией меняет многое, в том числе и требования к условиям проживания. Жилищная консультация поможет Вам обставить квартиру обзорнее и безопаснее и достичь при этом высокой степени ориентации и опознаваемости. Таким образом возможность остаться в собственных четырёх стенах становится реальной.

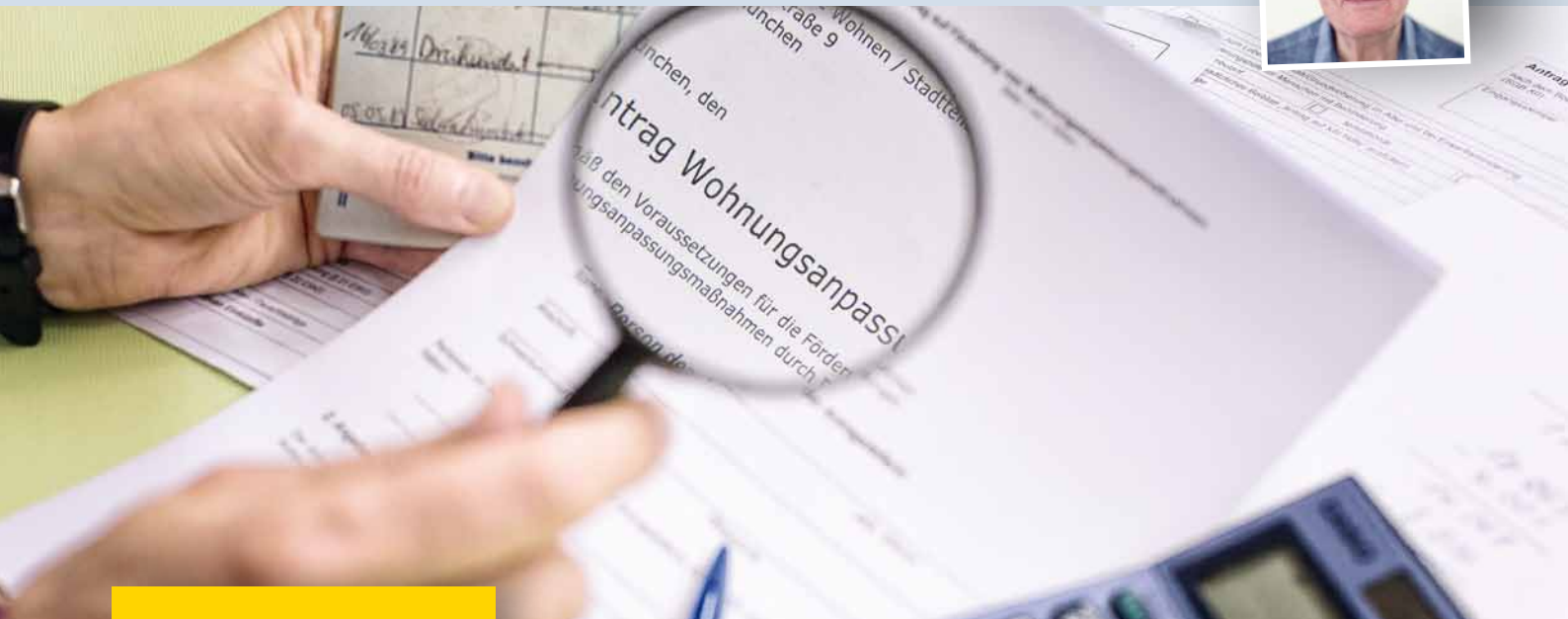
Имеется также целый ряд вспомогательных технических средств, например, система вызова неотложной помощи, детекторы движения, дыма и падения, ночники и предохранители для плиты. Компетентная консультация поддержит Вас при Ваших соображениях и решениях.



Деменция



„Тут мне, пожалуй, понадобится свой денежный печатный станок, подумал(а) я. Но потом выяснилось, что существуют гранты.“



Имеются и другие источники финансирования. Обратитесь просто к консультанту.

## А расходы? Советы по финансированию

Центрального значения: финансирование и возможности получения помощи.

- Больничные кассы берут на себя расходы на различные вспомогательные средства, такие как сиденье для ванны, табурет для душа и т. п. Предпосылкой является рецепт от врача.
- Кто пользуется услугами страхования по уходу, может подать в кассу по уходу заявку на субсидию для обустройства квартиры.
- Федеральные земли и коммуны также располагают пакетами финансирования, которыми поддерживается безбарьерное проживание в домашних условиях.
- В большинстве случаев субсидии зависят от финансовой ситуации и состояния здоровья. Совет: программу „Перестройка соответственно возрасту“ банка KfW может запросить каждый.
- Ходатайства на субсидии должны быть поданы до начала мероприятий по обустройству квартиры.



финансирование



„Наконец у меня есть информация,  
которая мне была нужна.“



Мы советуем – Вы решаете. Так как Вы знаете лучше, что Вам помогает.

## Мы для Вас – Ваша жилищная консультация

Как можно дольше самостоятельно и безопасно жить дома – мы поддержим Вас в этом.

Наша команда из специалистов в области социальной работы и архитекторов

- информирует Вас об использовании вспомогательных средств и о возможностях приспособления в Вашей квартире,
- получает при необходимости согласие домовладельца,
- разъясняет технические возможности и расходы на них,
- планирует и сопровождает мероприятия по изменениям и перестройке,
- знает возможности финансирования и субсидирования и помогает при подаче ходатайств,
- посредничает с другими консультативными центрами, такими как помощь по соседству, амбулаторные службы, организации по работе с пожилыми людьми и инвалидами и т. п.,
- проводит сетевые работы на сайте,
- ознакомливает специалистов и общественность с темой приспособления квартир.



Деменция

