

- » Ambulanter Pflegedienst
- » Begleitung bei Demenz
- » Begleitung bei Multipler Sklerose
- » Hilfen im Haushalt
- » Menüdienst
- » Wohnen im Alter
- » Wohngruppen für Menschen mit Demenz



■ In guter Nachbarschaft

Sorgen Sie vor für Notfälle und überlassen Sie einen Haus-/Wohnungsschlüssel einer Person aus der Nachbarschaft.

■ Sicher in Bad und WC

- » Ablageflächen in Griffhöhe schaffen
- » bodengleiche Dusche anstelle der Badewanne
- » Duschhocker
- » Badewannensitz, Wannenslift
- » Türöffnung nach außen erleichtert Hilfe in Notfällen
- » Toilettensitz-Erhöhung
- » Haltegriffe in Bad, Dusche, Toilette

■ Hindernisse und Stolperfallen in allen Wohnbereichen beseitigen

- » Kabel ordnen
- » zusätzliche Steckdosen anbringen
- » lose Teppiche entfernen, gebogene Teppichkanten befestigen
- » Türschwellen entfernen oder durch kleine Keile angleichen
- » wackelige Möbel sichern oder wegräumen
- » überall für gute Beleuchtung sorgen

ZUHAUSE

PARITÄTISCHE **SOZIALDIENSTE** ULM
 Eberhardtstraße 3
 89073 Ulm
 Telefon 0731 96829 - 0
 Telefax 0731 96829 - 15
 info@paritaet-ulm.de
 www.paritaet-ulm.de

PARITÄTISCHE
SOZIALDIENSTE

Zuhause am **schmeckt es besten**

- abwechslungsreiche und vollwertige Gerichte
- wöchentlich wechselnder Speiseplan, abrufbar unter www.paritaet-ulm.de
- tägliche Lieferung, auch am Wochenende

Bestellung: Mo - Do 8-16:30 h
 Freitag 8-14:00 h

Telefon 0731 96829-14
 essen@paritaet-ulm.de



Ratgeber-Reihe 2

Zuhause Wohnen
 Beraten. Begleiten. Befähigen.

PARITÄTISCHE
SOZIALDIENSTE

«Lebensqualität erhalten und Selbstständigkeit fördern.»



Die Paritätischen Sozialdienste Ulm sind ein Unternehmen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Landesverband Baden-Württemberg und leisten seit 1958 soziale Arbeit in Ulm. Wir unterstützen erkrankte und ältere Menschen mit bedürfnisorientierten Leistungen und verstehen uns als Hilfe im Alltag. Sie erhalten so viel und individuelle Leistung wie nötig und bewahren dabei so viel Selbstständigkeit wie möglich.

Mit unserer Ratgeber-Reihe geben wir Ihnen hilfreiche Tipps zu Themen wie Sicherheit im Alltag, Vorsorge für's Alter und Vielem mehr. Bitte fragen Sie im **care** [kähr.peunt] nach weiteren Broschüren.

■ Sicher und bequem zuhause leben

Es sind die vielen kleinen Dinge des Alltags, die uns das Leben leichter machen können. Sie und/oder Ihre Angehörigen können mit dieser Checkliste einiges dafür tun, dass Ihr Zuhause sicher und bequem ist. Prüfen Sie anhand der Checkliste, was noch zu tun wäre. Wir beraten und unterstützen Sie gerne bei der Umsetzung der offenen Maßnahmen.

■ Zugang zum Haus

- » Treppengeländer ist vorhanden
- » Licht vorhanden, nach Möglichkeit mit Bewegungsmelder

■ Sicherheit im Treppenhaus

- » Handlauf auf beiden Seiten der Treppe
- » Ausreichende Beleuchtungszeit bei Intervallbeleuchtung einstellen
- » Ausgetretene Stufen reparieren, rutschhemmenden Belag wählen

■ Technische Ausstattung

- » Türglocke ist gut hörbar
- » Telefon ist einfach erreichbar
- » zusätzliches drahtloses Telefon
- » Hausnotruf

■ Im Eingangsbereich/Flur

- » Bodenebener Fußabstreifer
- » Sitzgelegenheit in der Garderobe



■ Wohnzimmer bequem einrichten

- » Möbelhöhe anpassen (Stühle, Sessel, Tische)
- » Körpergerechte Sitzmöbel mit Arm- und Nackenstützen

■ Freier Zugang zu Balkon und Terrasse

- » Schwellenfreien Zugang einrichten
- » Halte- oder Stützgriffe anbringen

■ Kräfte sparend in der Küche arbeiten

- » Küchengeräte wie Kühlschrank, Backofen, Spülmaschine erhöht einbauen
- » Schränke leicht erreichbar einplanen
- » Arbeitsplatz zum Sitzen schaffen
- » Alles was Sie häufig verwenden, in Griffnähe verstauen

■ Sicherheit im Schlafzimmer

- » Betthöhe anpassen, verstellbarer Lattenrost, angemessene Matratze
- » Lichtschalter vom Bett aus erreichbar
- » Nachtlicht vorhanden
- » Abstützmöglichkeit, Haltegriffe am Bett, eventuell Bügelgriff zum Hochklappen montieren



WOHLFÜHLEN