

# Beratung in Anspruch nehmen

Bei Beratungsbedarf empfehlen wir Ihnen, sich an die Soziale Fachberatung für Senioren in Ihrem Stadtteil, die Fachstelle für Seniorenarbeit oder den Seniorenbeirat der Stadt Augsburg zu wenden.

Die bestehenden Beratungsangebote sollten rechtzeitig, bevor Sie zu Hause an Ihre Grenzen stoßen, in Anspruch genommen werden.

## Weitere Informationen bei der Sozialen Fachberatung für Senioren:

### Stadtmitte

Altenhilfezentrum der Diakonie  
Alte Gasse 12  
86152 Augsburg  
Tel.: 0821 50943-50

### Hochzoll

Sozialstation Hochzoll  
Watzmannstraße 1  
86163 Augsburg  
Tel.: 0821 2637526

### Pfersee

Seniorenzentrum  
Christian-Dierig-Haus  
Kirchbergstraße 15  
86157 Augsburg  
Tel.: 0821 22792-510

### Herrenbach/Spickel

Sozialzentrum Herrenbach  
Wilhelm-Hauff-Str. 28  
86161 Augsburg  
Tel.: 0821 56881-21

### Oberhausen

Sozialstation St. Peter und Paul  
Hirblinger Straße 3  
86154 Augsburg  
Tel.: 0821 418543

### Hochfeld/ Universitätsviertel

Sozialzentrum Hochfeld  
Hochfeldstraße 52  
86159 Augsburg  
Tel.: 0821 2594511

### Hammerschmiede/ Firnhaberau

Sozialzentrum Hammerschmiede  
Marienbader Straße 29a  
86169 Augsburg  
Tel.: 0821 70021-742

### Bärenkeller

Sozialzentrum Bärenkeller  
Amselweg 32  
86156 Augsburg  
Tel.: 0821 4604030

### Haunstetten

Sozialzentrum Haunstetten  
Johann-Strauß-Straße 11  
86179 Augsburg  
Tel.: 0821 8087733

### Lechhausen

Sozialstation Lechhausen  
Kantstraße 4  
86167 Augsburg  
Tel.: 0821 7205520

### Kriegshaber

Ulmer Straße 199  
86156 Augsburg  
Tel.: 0821 439833-12

### Göggingen/Inningen/ Bergheim

Sozialstation Göggingen  
Römerweg 18  
86199 Augsburg  
Tel.: 0821 93415

### Geschäftsstelle des Seniorenbeirates

Schießgrabenstraße 4  
2. Stock, Zimmer 204  
86150 Augsburg  
Tel.: 0821 324-4325  
Fax: 0821 324-4346  
E-Mail: seniorenbeirat@augzburg.de

### Fachstelle für Seniorenarbeit

Schießgrabenstr. 4  
2. Stock, Zimmer 205 und 206  
86150 Augsburg  
Tel.: 0821 324-4318  
Fax: 0821 324-4323  
E-Mail:  
fachstelle-seniorenarbeit@augzburg.de

Internet: [www.augzburg.de/umwelt-soziales/soziales/senioren](http://www.augzburg.de/umwelt-soziales/soziales/senioren)

# Zu Hause alt werden

## Wohnungsanpassung und Hilfsangebote

Eine Publikation des Seniorenbeirates und  
der Sozialen Fachberatung für Senioren

# Zu Hause alt werden

## Wohnungsanpassung und Hilfsangebote

Ein Ratgeber für Senioren | Stand: 2016 | Herausgeber: Stadt Augsburg  
Verantwortlich für den Inhalt: Seniorenbeirat & Soziale Fachberatung für Senioren

Diese Broschüre ist Teil einer Ratgeberserie für Augsburger Senioren. Die Inhalte wurden gemeinsam von Seniorenbeirat und Sozialer Fachberatung für Senioren erarbeitet. Die Ratgeber verschaffen Überblick und beinhalten praktische Hinweise zu häufigen Situationen und Herausforderungen im Alter.

### Weitere, bereits erschienene Ratgeber für Senioren:

#### Vorsorge und Absicherung

- Der Krankenhausaufenthalt
- Vorsorge treffen
- Der Todesfall

#### Pflege und Betreuung

- Zu Hause alt werden
- Wohnformen im Alter

#### Finanzen

- Soziale Leistungen und Vergünstigungen

# Möglichst lange zu Hause leben

Die meisten älteren Menschen möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Nicht nur die Wohnung, sondern auch das Umfeld – Nachbarn, Freunde, Bekannte – sind vertraut. Dem Verbleib in der eigenen Wohnung stehen jedoch oft Hindernisse entgegen: Die Wohnung liegt im Obergeschoss ohne Aufzug, hat hohe Türschwellen oder das Bad ist zu eng.

Die wichtigsten Maßnahmen, damit Sie trotz gesundheitlicher Einschränkungen möglichst lange zu Hause leben können, haben wir in diesem Ratgeber für Sie zusammengestellt.

# Anpassung der eigenen Wohnung

Mit zunehmendem Alter oder im Krankheitsfall wird oft auch die körperliche Leistungsfähigkeit eingeschränkt. Damit Sie Ihren Haushalt auch mit Einschränkungen selbstständig weiterführen können, sollte die bestehende Wohnung am besten frühzeitig an diese Veränderungen angepasst werden. Häufig reicht es schon aus, Barrieren in Bad, Küche oder Schlafzimmer zu beseitigen und geeignete Haltegriffe anzubringen. Manchmal sind auch aufwändigere Maßnahmen wie ein Umbau des Bades, der Einbau einer Rampe oder eines Treppenliftes notwendig.

Für eine Beratung zur Wohnungsanpassung wenden Sie sich an die Fachstelle für Seniorenarbeit. Diese vermittelt qualifizierte ehrenamtlich engagierte Berater, die Sie kostenfrei über Möglichkeiten der Umsetzung informieren.

# Versorgung durch ambulante Hilfen

Wenn Sie im Alltag an Ihre Grenzen stoßen, steigt das Risiko, dass ein Verbleib in der eigenen Wohnung nicht mehr möglich ist. Wer trotz Hilfsbedürftigkeit möglichst lange zu Hause leben will, sollte sich daher rechtzeitig Unterstützung holen.

Neben dem persönlichen Umfeld gibt es unter anderem folgende Unterstützungsmöglichkeiten:

- Pflegedienste/Sozialstationen
- hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Tagespflege
- Fahrdienst
- Hausnotruf
- Palliativ- und Hospizversorgung

Die ambulanten Hilfen bei Pflegebedürftigkeit entwickeln sich ständig weiter. Auch jemand, der alleine lebt und bettlägerig ist, kann ambulant so versorgt werden, dass kein Umzug in ein Pflegeheim notwendig ist. Die individuellen Möglichkeiten hängen dabei stark vom jeweiligen Krankheitsbild ab.

Nehmen Sie rechtzeitig Hilfe durch Angehörige oder Nachbarn in Anspruch und informieren Sie sich über ambulante Hilfsmöglichkeiten.

## Soziale Kontakte und Gemeinschaft

Menschen mit guten sozialen Kontakten haben grundsätzlich bessere Voraussetzungen, zu Hause alt zu werden. Daher ist es wichtig, bestehende Verbindungen zu pflegen und offen für neue Kontakte zu sein.

Schauen Sie sich in Ihrem Stadtteil um und informieren Sie sich über bestehende Freizeitangebote.

## Wenn es zu Hause nicht mehr geht

Wenn eine altersgerechte Anpassung der eigenen Wohnung nicht zu realisieren ist oder ambulante Hilfsmöglichkeiten nicht ausreichen, gibt es verschiedene Alternativen.

### Umzug in eine seniorengerechte Wohnung

Die wichtigsten Kennzeichen einer seniorengerechten Wohnung sind:

- Wohnung im Erdgeschoss oder mit Aufzug
- Schwellenfreiheit
- geräumiges Bad und bodengleiche Dusche
- ausreichend große Räumlichkeiten für die Handhabung eines Rollators oder Rollstuhls

Barrierefrei und seniorengerecht sind in der Regel auch Wohnanlagen mit betreutem Wohnen, Mehrgenerationenwohnen und betreute Seniorenwohngemeinschaften.

### Umzug in andere Wohnformen

Sind alle ambulanten Möglichkeiten ausgeschöpft und die Gesundheitsrisiken zu groß, ist ein Umzug in eine betreute Wohnform erforderlich.

Vollversorgung in einem Pflegeheim benötigen vor allem schwer pflegebedürftige Menschen und Menschen mit einer schweren Demenzerkrankung. Doch auch hier gibt es Alternativen, etwa in einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft oder einem Pflegeapartment.

Ist Ihre Wohnung nicht seniorengerecht, sollten Sie sich frühzeitig Gedanken über einen Umzug in alternative Wohnformen machen. Weitere Informationen hierzu finden Sie in unserem Ratgeber „Wohnformen im Alter“.