

Claudia Karell & Eberhard Tölke

Barrierefrei und selbstbestimmt Wohnen

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2016

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96008-082-4

Copyright (2016) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte beim Autor

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

29,90 Euro (D)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1. Barrierefreiheit	13
1.1 Übernahme des Begriffs „Barrierefreiheit“ durch die Bundesländer – Beispiel Thüringen.....	13
1.2 Kernpunkte der Barrierefreiheit	14
1.3 „10 Gebote der Barrierefreiheit“	14
1.4 „Post-Fall-Syndrom“ als Ursache mangelhafter Barrierefreiheit.....	16
1.4.1 Sturzursachen	17
1.4.2 Personengruppen mit besonderem Sturzrisiko	18
1.4.3 Maßnahmen zur Reduzierung von Stürzen	18
1.5 Was bringt die Barrierefreiheit der Gesellschaft?	20
2. Behinderung	21
3. Mobilität – Definition	23
3.1 Physisch-räumliche Mobilität	23
3.1.1 Wer ist in seiner „physisch-räumlichen“ Mobilität eingeschränkt? ..	24
3.1.2 Sind blinde Menschen in ihrer physisch-räumlichen Mobilität eingeschränkt?	25
4. Wohnen	26
4.1 Selbstbestimmt Wohnen.....	26
4.2 Nachhaltiges Wohnen.....	27
4.3 Wohnung	27
4.3.1 Entwicklungsskizze des Wohnens	28
4.3.2 Wohnquartier	29
4.3.3 Hausrecht	29
4.3.4 Funktionen der Wohnung	29
4.3.5 Wohnbauformen	30
4.3.6 Wohnungseinteilung nach ihrem Alter	30
4.3.7 Wohnungsgröße.....	30
4.3.8 Kriterien für die Wahl einer Wohnung.....	31
5. Baukultur – die Verantwortung der Gesellschaft für die gebaute Umwelt	32
6. Barrierefreies Bauen	34
6.1 Gibt es einen Unterschied zwischen behindertengerechtem und barrierefreiem Bauen?	34
6.2 Spezifische Bauweisen oder barrierefreies Bauen?.....	34
6.3 Planungsebenen des barrierefreien Bauens	35
6.4 Behinderungsbedingter Mehrbedarf (BMB)	36

6.5	Unverhältnismäßiger Mehraufwand	37
7.	Gesetzliche und normative Vorgaben zum barrierefreien Wohnen	40
7.1	Gesetzliche Bestimmungen zu den Belangen von Menschen mit Behinderung	40
7.1.1	Grundgesetz – GG	40
7.1.2	Gesetz zur Gleichstellung behinderter Menschen und zur Änderung anderer Gesetze	43
7.1.3	Gleichstellungsgesetze der Bundesländer für Menschen mit Behinderung	48
7.1.4	Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG)	49
7.1.5	Sozialgesetzbuch IX.....	53
7.1.6	Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen vom 13.12.2006 (Behindertenrechtskonvention – BRK) und sein Fakultativprotokoll vom 13.12.2006	54
7.1.7	Nationaler Aktionsplan der Bundesregierung zur Umsetzung Behindertenrechtskonvention	71
7.1.8	Aktions- und Maßnahmepläne zur Umsetzung der Behindertenrechtskonvention in den Bundesländern	73
7.2	Vorgaben und gesetzliche Bestimmungen zum Baurecht	74
7.2.1	Musterbauordnung	74
7.2.2	Landesbauordnungen.....	78
7.2.3	Musterliste der Technischen Baubestimmungen (MLTB)	79
7.2.4	Liste der Technischen Baubestimmungen (LTB) der Bundesländer	82
7.3	Normen	84
7.3.1	Zielstellung der Normung	84
7.3.2	Wissenswertes über Normen.....	85
7.3.3	Aufbau einer Norm	85
7.3.4	Akronym – Kurzzeichen.....	85
7.3.5	Lesebeispiel für eine Norm.....	86
7.3.6	Normungs-Organisationen	86
7.3.7	Übersicht – Normen zum barrierefreien Bauen und Gestalten	86
8.	Behinderungen, Erkrankungen und Personengruppen mit Wohnraumanpassungsbedarf.....	89
8.1	Was versteht man unter der Beratung zur barrierefreien Wohnraumanpassung?.....	90
8.1.1	Ziele der barrierefreien Wohnraumanpassung.....	91
8.1.2	Zu beratende Personengruppen und Beratungsgegenstände	92
8.2	Personengruppen mit Beeinträchtigungen	92
8.2.1	Schutzziele – allgemein.....	92
8.2.2	Allergien	93
8.2.3	Alterserkrankungen–Krankheiten im Alter	94

8.2.4	Alzheimer Krankheit	94
8.2.5	Arm-Erkrankungen	95
8.2.6	Bein-Erkrankungen.....	96
8.2.7	Blasen-Inkontinenz	98
8.2.8	Blindheit	98
8.2.9	Darm-Inkontinenz.....	101
8.2.10	Demenz	101
8.2.11	Gehörlosigkeit	103
8.2.12	Gleichgewichtsstörungen.....	104
8.2.13	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	104
8.2.14	Hüft- und Knie-Erkrankungen	106
8.2.15	Kleinwuchs – Mikrosomie	107
8.2.16	Multiple Sklerose (MS)	108
8.2.17	Progressive Muskeldystrophie (MD)	109
8.2.18	Schlaganfall	109
8.2.19	Schwerhörigkeit.....	111
8.2.20	Sehbehinderung.....	112
8.2.21	Taubblindheit / Hörsehbehinderung	114
8.2.22	Wirbelsäulen-Erkrankungen	115
9.	Wohnraumanpassung und -ausstattung	116
9.1	Äußere Erschließung der Wohngebäude	116
9.1.1	Gehwege, Verkehrsflächen	116
9.1.2	Pkw-Stellplätze für Menschen mit Behinderung.....	118
9.1.3	Treppen im Außenbereich.....	120
9.1.4	Rettungstreppen im Außenbereich	124
9.1.5	Müllbehälter und -plätze	126
9.2	Zu- und Eingangsbereiche der Wohngebäude	127
9.2.1	Visuelle und taktile Kennzeichnung	128
9.2.2	Eingangstüren	130
9.2.3	Bewegungsflächen	135
9.2.4	Rampen.....	137
9.2.5	Personenaufzüge zur äußeren Wohngebäudeerschließung	137
9.3	Innere Wohngebäudeerschließung	142
9.3.1	Informationsgestaltung zur Wohngebäudenutzung	143
9.3.2	Flure und Verkehrsflächen.....	147
9.3.3	Gemeinschaftsräume	148
9.3.4	Türen	148
9.3.5	Fenster.....	153
9.3.6	Treppen.....	154
9.3.7	Rampen.....	159
9.3.8	Personenaufzüge	161
9.3.9.	Bewegungsflächen	188
9.3.10	Rollstuhlabbstellplätze	189
9.3.11	Bauteile	190
9.4	Wohnung – Räume und Erschließung.....	191
9.4.1	Raumstruktur (Grundrisse).....	191
9.4.2	Raumakustik	192

9.4.3	Raumklima	192
9.4.4	Unfall- und Verletzungsprävention	192
9.4.5	Eingangstür	194
9.4.6	Türen innerhalb der Wohnungen	195
9.4.7	Fenster	200
9.4.8	Treppen	201
9.5	Flure	202
9.6	Küchen	203
9.7	Schlafräume	204
9.8	Sanitärräume	205
9.9	Wohnräume	217
9.10	Balkon, Loggia, Terrasse	217
9.11	Abstellräume	218
9.12	Kellerräume	219
9.13	Ausstattung von Wohngebäuden und Wohnungen	220
9.13.1	Elektrosmog	222
9.13.2	AAL-Systeme	223
9.13.3	Bedienelemente	224
9.13.4	Beleuchtung	226
9.13.5	Bodenbeläge	237
9.13.6	Brand- und Rauchmelder	238
9.13.7	Briefkästen	238
9.13.8	Fernbedienungen	240
9.13.9	Feuerlöscher	240
9.13.10	Gardinen	241
9.13.11	Gegensprechanlagen (Wechselsprechanlagen)	241
9.13.12	Geschirr und Küchenhilfen	242
9.13.13	Handläufe	245
9.13.14	Hausnotrufsysteme	248
9.13.15	Hausnummern	249
9.13.16	Informationsaushänge	250
9.13.17	Kleiderhaken und - stangen	252
9.13.18	Klimaanlagen	253
9.13.19	Klingelanlagen	253
9.13.20	Lichtschalter	254
9.13.21	Möbel	255
9.13.22	Pflanzen	261
9.13.23	Schilder	262
9.13.24	Schriften	263
9.13.25	Stützgriffe	264
9.13.26	Telefon (Festnetz)	266
9.13.27	Türöffneranlagen	266
9.13.28	Türschwellen	266
9.13.29	Waschmaschine / Trockner	267
10.	Umgangsformen	268
10.1	Umgang mit Sozialleistungsträgern	268

10.2	Umgang mit behinderten Menschen	271
10.2.1	Umgang mit autistischen Menschen	272
10.2.2	Umgang mit geistig behinderten Menschen (kognitive Beeinträchtigung).....	273
10.2.3	Umgang mit schwerhörigen bzw. gehörlosen Menschen	274
10.2.4	Umgang mit blinden und sehbehinderten Menschen	275
10.2.5	Umgang mit hörsehbehinderten und taubblinden Menschen	276
11.	Kommunikation	279
11.1	Leichte Sprache?.....	279
11.2	Lormen.....	280
11.3	Gebärdensprachen	283
11.4	Haptische Kommunikation	284
11.5	Daktylieren	284
11.6	Blindenschrift	285
11.7	Profilschrift.....	287
11.8	Relief	288
11.9	Basale Kommunikation	288
11.10	Unterstützte Kommunikation (UK)	289
	Nachwort.....	290
	Abbildungsverzeichnis.....	291
	Abkürzungsverzeichnis	292
	Begriffserklärungen	294
	Literaturhinweise	296
	Internetseitenangaben	298
	DIN Normen	299

Vorwort

Bei näherer Betrachtung stellen die Begriffe „barrierefrei“ und „selbstbestimmt“ – jeder für sich – zwei recht komplexe Themen dar.

Während „selbstbestimmt“ das persönliche Handeln eines Menschen zum Ausdruck bringt, beschreibt „barrierefrei“ das Verhältnis zwischen der Umweltgestaltung und den Menschen. Dabei schließen sie sich gegenseitig ein und sind untrennbar miteinander verbunden. Beide Faktoren entscheiden, unabhängig davon, ob eine Behinderung vorliegt oder nicht, maßgeblich über unsere Lebensqualität.

Ein selbstbestimmtes Leben bringt für jeden Menschen das Recht zum Ausdruck, persönlich, ohne Einschränkungen, Bevormundungen oder Mobbing, in vollem Umfang über seine eigene Lebensführung selbst entscheiden zu können. Jeder Mensch hat das Recht seinen Wohnort selbst zu wählen. Er bestimmt, wie er wohnen möchte und mit wem er seine Wohnung teilt. Dies schließt für Menschen mit Handicap die Nutzung von Hilfsmitteln und Assistenzen ein.

Die „Barrierefreiheit“ ist mehr als nur ein modernes Schlagwort, was sich in aller Munde befindet. Viele Mitbürger glauben zu wissen, was Barrierefreiheit ist, wie sie aussieht und was getan werden muss um diese zu schaffen. Sie handeln im guten Glauben. Dies macht es dem Außenstehenden sehr schwierig, sich einen Überblick zu Angeboten und Dienstleistungen zu verschaffen, die den tatsächlichen Ansprüchen der gesetzlich definierten Barrierefreiheit gerecht werden. Auf eine gründliche Recherche sollte nicht verzichtet werden.

Die Barrierefreiheit und die Selbstbestimmung erstrecken sich auf alle Lebensbereiche. Kernpunkt bildet dabei jedoch das Wohnen als zentraler Ort für ein selbstbestimmtes Leben. Dabei stellen sie zugleich hohe Ansprüche an die Gesellschaft und an jeden Einzelnen. Alle Beteiligten müssen die Bereitschaft zu schmerzhaften Kompromissen aufbringen. Die zu tragende Last darf nicht nur auf den Schultern von Menschen mit Handicap ruhen. Hier sollte bedacht werden, dass die von ihnen geforderte Barrierefreiheit kein Luxus darstellt, sondern eine elementare Voraussetzung für ein menschenwürdiges Leben ist.

Dieser Leitfaden möchte sich tiefer mit diesen Themenkomplexen auseinandersetzen. Dabei sollen nicht nur Hintergründe und bestehende Zusammenhänge beleuchtet, sondern auch Tipps und Anregungen für ein barrierefreies und selbstbestimmtes Leben gegeben werden.

Er wendet sich an alle Interessenten, die ihr Leben barrierefrei und weitestgehend selbstbestimmt gestalten möchten. Dabei bietet er gleichzeitig Fachkräften, wie Architekten, Pflegekräften, Behörden und Vermietern, einen umfassenden Einblick in diese Themen. Neben Hinweisen zu den Rechtsgrundlagen zur Schaffung der Barrierefreiheit, wird auf das barrierefreie

Bauen eingegangen und es werden Tipps zum Umgang und zur Kommunikation mit behinderten Menschen gegeben.

Dazu wurden zahlreiche bestehende Möglichkeiten für das barrierefreie Bauen zusammengetragen. Eine Bewertung dieser erfolgte nur im Hinblick auf die allgemeine Nutzungsmöglichkeit. Jeder muss natürlich für sich selbst entscheiden, was für ihn das Richtige ist. Diese Verantwortung möchten Ihnen die Autoren nicht abnehmen, da dies ein Teil des selbstbestimmten Lebens ist.

Eine abschließende Behandlung der Thematik zum barrierefreien und selbstbestimmten Wohnen kann mit diesem Leitfaden nicht erreicht werden. Die Komplexität des Themas, aber auch die stetige Fortschreibung rechtlicher Vorgaben und die rasche Weiterentwicklung von Produkten auf dem Gebiet der Barrierefreiheit, stehen diesem Anliegen im Weg. Daher ist es unser Ziel, Ihnen einen Einblick in diese Thematik zu geben und Sie zu ermutigen, sich weitere Informationen zum barrierefreien und selbstbestimmten Wohnen einzuholen. Die Mühe lohnt sich!

Die Autoren

Handwritten signatures of Claudia Karell and Eberhard Tölke in black ink.

Claudia Karell & Eberhard Tölke

1. Barrierefreiheit

In Ergänzung des Grundgesetzes (GG)¹ hat der Bund für seinen Zuständigkeitsbereich, mit Inkrafttreten des „Gesetzes zur Gleichstellung behinderter Menschen“ (BGG)² am 1. Mai 2002, die Begrifflichkeit „Barrierefreiheit“ rechtlich verbindlich eingeführt und definiert.³

Somit wurde eine verpflichtende Grundlage zur Schaffung der Barrierefreiheit in Deutschland gelegt.

Die dort im § 4 definierte Barrierefreiheit gilt im gleichen Maße für alle Menschen mit Handicap. Eine differenzierte Barrierefreiheit für einzelne Handicapgruppen sieht der Gesetzgeber nicht vor.

Der Gesetzgeber trifft hier eine klare Abgrenzung zwischen „barrierefrei“ und „nicht barrierefrei“. Dies wird deutlich, indem er Begriffe wie barrierearm, teilweise barrierefrei, behindertenfreundlich, behindertengerecht usw. nicht formuliert und grundsätzlich nicht definiert.

Die nationalen und europäischen anzuwendenden Regelwerke (z. Bsp.: TSI PRM⁴, DIN⁵ usw.) sowie die geltenden gesetzlichen Vorschriften (z. Bsp.: BGG, BRK usw.) kennen die Begrifflichkeiten wie „barrierearm“, „behindertengerecht“ oder ähnliche Begriffe nicht. Eine anderweitig verbindlich anzuwendende Definition der Begrifflichkeit „Barrierefreiheit“ ist nicht bekannt. Auf der Basis dieser Definition zur „Barrierefreiheit“ haben die Kernpunkte der Barrierefreiheit eine fundamentale Bedeutung.

Sie müssen das Denken und Handeln aller Akteure prägen.

Darüber hinaus sollen die 10 Gebote für die Barrierefreiheit, aufgestellt von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR⁶), Berücksichtigung finden.

1.1 Übernahme des Begriffs „Barrierefreiheit“ durch die Bundesländer – Beispiel Thüringen

Die Bundesländer haben die Definition der Begrifflichkeit „Barrierefreiheit“, in ihre Gesetze zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung ebenfalls aufgenommen. Dabei haben sie die Definition „Barrierefreiheit“ des „Gesetzes zur Gleichstellung behinderter Menschen“ (BGG) des Bundes weitestgehend übernommen.

Die Definition „Barrierefreiheit“ in den Gesetzen zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderung der Bundesländer gilt für ihren jeweiligen Zuständigkeits- bzw. Geltungsbereich (vgl. beispielsweise ThürGIG⁷ § 5 „Geltungsbereich“).

¹ GG – Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland – siehe Abkürzungsverzeichnis

² BGG – Gesetz zur Gleichstellung behinderter Menschen – siehe Abkürzungsverzeichnis

³ vgl. Kapitel 7.1.2 (Artikel 1 BGG § 4)

⁴ TSI PRM – siehe Abkürzungsverzeichnis

⁵ DIN – Deutsche Industrie-Norm(en) – siehe Abkürzungsverzeichnis

⁶ BAR – Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation – siehe Abkürzungsverzeichnis

⁷ ThürGIG – Thüringer Gesetz zur Gleichstellung und Verbesserung der Integration von Menschen mit Behinderungen – siehe Abkürzungsverzeichnis

Beispiel:

Thüringer Gesetz zur Gleichstellung und Verbesserung der Integration von Menschen mit Behinderungen vom 16. Dezember 2005

§ 5 Barrierefreiheit

Barrierefrei sind bauliche und sonstige Anlagen, Verkehrsmittel, technische Gebrauchsgegenstände, Systeme der Informationsverarbeitung, akustische und visuelle Informationsquellen und Kommunikationseinrichtungen sowie andere gestaltete Lebensbereiche, wenn sie für Menschen mit Behinderungen in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.

1.2 Kernpunkte der Barrierefreiheit

Was bedeutet Barrierefreiheit? Und was bewirkt sie?

Bauen und gestalten für ALLE

Übernahme sozialer Verantwortung

Bereitschaft zur flexiblen und
dynamischen Planung

„**N**icht mehr als nötig“ aber auch nicht
„weniger als möglich“

Zukunftsorientierung ohne
Insellösungen

selbständige Mobilität

gleichberechtigte Teilhabe am
gesellschaftlichen Leben für ALLE

1.3 „10 Gebote der Barrierefreiheit“

Die Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) e.V. sieht in der Realisierung der Barrierefreiheit nicht in erster Linie eine technische Herausforderung. Die Schaffung der Barrierefreiheit beginnt, ihres Erachtens, vielmehr mit der Bewusstseinsbildung einer entsprechenden Gestaltung des Lebensraumes, damit dieser auch für Menschen mit Handicap zugänglich und nutzbar ist.

Vor diesem Hintergrund hat die BAR-Arbeitsgruppe „Barrierefreie Umweltgestaltung“ die „10 Gebote der Barrierefreiheit“ zusammengestellt.

1. Gebot

Die Barrierefreiheit bildet die Grundlage der Umweltgestaltung für ALLE. Die Anforderungen, welche behinderte Menschen stellen müssen, benötigen die Aufmerksamkeit und das Engagement aller Mitbürger.

2. Gebot

Wir müssen uns bewusst machen, dass die Barrierefreiheit alle Lebensbereiche betrifft:

Information und Kommunikation
Bauen und Wohnen,
Mobilität und Verkehr,
Bildung und Kultur,
Arbeit, Erholung und Gesundheitswesen.

3. Gebot

Es ist zu berücksichtigen, dass die Barrierefreiheit für alle Menschen in gleichem Maße wichtig ist. Dies gilt insbesondere auch für Menschen mit motorischen, sensorischen oder mit kognitiven Handicaps.

4. Gebot

Das Ziel unseres Handelns ist daran auszurichten, dass die Nutzungsobjekte von ALLEN eigenständig

wahrnehmbar,
erreichbar,
begreifbar (verständlich),
erkennbar und
bedienbar sind.

5. Gebot

Bei der Planung sollte man sich von 5 Maximen leiten lassen:

der ergonomischen Gestaltung,
dem Zwei-Sinne-Prinzip,
der Verwendung visueller, akustischer und taktiler Kontraste,
dem Fuß-und-Roll-Prinzip sowie
der Anwendung leichter Sprache.

6. Gebot

Menschen mit Behinderung bzw. ihre Vertreter sind frühzeitig in alle Maßnahmen zur Schaffung der Barrierefreiheit einzubinden. Dies verbessert die Chance sachgerechte Lösungen zu finden und erhöht gleichzeitig deren Akzeptanz.

7. Gebot

Es sollten die Technischen Regelwerke, die Erkenntnisse der Forschung und die Erfahrungen der Praxis genutzt werden.

Barrierefreiheit braucht Qualität!

8. Gebot

Es ist die objektive und subjektive Sicherheit für ALLE herzustellen. Dabei sind vorbeugende Sicherheitsmaßnahmen besonders wichtig. Die Möglichkeit einer Selbstrettung im Notfall muss auch für Menschen mit Behinderung gegeben sein.

9. Gebot

Die Erfüllung des Nachholbedarfs ist systematisch anzugehen. Ziel muss es sein, mit der Barrierefreiheit eine größtmögliche Nutzung und damit eine Nachhaltigkeit für ALLE zu erreichen.

10. Gebot

Die Schaffung der Barrierefreiheit ist ein zukunftsorientiertes Handeln, da im Zuge des demographischen Wandels die Bedeutung der Barrierefreiheit deutlich zunehmen wird.

Die „10 Gebote der Barrierefreiheit“ sind im Internet sowie in einer Broschüre (in leichter Sprache) nachzulesen.⁸

1.4 „Post-Fall-Syndrom“ als Ursache mangelhafter Barrierefreiheit

Zahlreiche Barrieren, wie beispielsweise:

- ungekennzeichnete Stufen – in Gebäuden und im öffentlichen Verkehrsraum (z. Bsp.: Unterführungen)
- mangelhafte Beleuchtung – in Gebäuden und im öffentlichen Verkehrsraum (z. Bsp.: Gehwege)
- ungekennzeichnete und zu niedrige Poller
- ungenügende Baustellenabsicherungen mit „Flutterleinen“



führen bei Menschen mit Handicap zu Ängsten und Stürzen mit schmerzhaften Verletzungen sowie teilweise schwerwiegenden Folgen.



Insbesondere gestürzte Menschen mit Handicap und Senioren entwickeln häufig eine große Angst vor erneuten Stürzen.



Daraus kann sich eine Sturzphobie (= krankhafte Angst vor erneuten Stürzen), auch als Post-Fall-Syndrom bezeichnet, entwickeln.

⁸ vgl.: www.bar-frankfurt.de/2652.html

↓

Zur Vermeidung weiterer Stürze reduzieren sie ihre
➤ Aktivitäten bei der Verrichtung
täglicher Tätigkeiten im Haushalt sowie
➤ ihre Teilnahme am Straßenverkehr.

↓

In der Folge kommt es nicht nur selten zur sozialen Isolation, sondern insbesondere auch zum geistigen und körperlichen Abbau.

↓

Der entstandene Bewegungs- und Trainingsmangel fördert das Sturzrisiko!
Defizite führen unwillkürlich zu(r):

- Muskelschwäche
- unkoordinierten Bewegungsabläufen und
- Gleichgewichtsstörungen in Folge von herabgesetzter Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems.

↓

Menschen mit diesen Beeinträchtigungen bewegen sich naturgemäß vorsichtiger und weniger elastisch. Die Angst vor Stürzen nimmt zu und sie schränken ihre körperliche Mobilität erneut ein.

↓

Damit schließt sich der Kreis und der Prozess beginnt von Neuem.
Am Ende steht der

↓

**durch die Gesellschaft
geschaffene Pflegefall!**

1.4.1 Sturzursachen

Voraussetzung für eine erfolgreiche Sturzprävention ist die Kenntnis über die möglichen Sturzursachen.

Endogene Sturzursachen

Die endogenen Sturzursachen liegen in der Person selbst begründet.
Zu diesen sind u. a. zu zählen:

- plötzlich eintretende Erkrankungen, wie z. Bsp.: Schlaganfall, Herzinfarkt
- Verwirrheitszustände
- Einschränkungen des Haltungs- und Bewegungsapparates
- Sehstörungen
- Störungen der Balance
- plötzlicher Bewusstseinsverlust
- psychische Aspekte wie Depression und Angstzustände
- Unkenntnis über Sturzgefahren

Exogene Sturzursachen

Diese liegen nicht in der Person, sondern in deren Umwelt begründet. Sie können resultieren aus:

- Stolperfallen wie z. Bsp.: fehlende Stufenmarkierungen, umherliegende Kabel
- zu lange Kleidung, die auf den Boden schleift
- schlecht sitzendes Schuhwerk, welches in der Folge zu Gehunsicherheiten führt
- mangelhafte Lichtverhältnisse: nicht ausreichend, blendend, spiegelnd (blank gebohnerte Bodenbeläge) und Schatten werfende Lichtverhältnisse
- Veränderungen, wie z. Bsp. durch das Aufstellen weiterer Möbel im Zimmer
- für Kinder kommen u. a. auch Fensterbänke, Tische und Stühle in Frage, auf welche sie klettern können

1.4.2 Personengruppen mit besonderem Sturzrisiko

Zu diesen Personengruppen gehören insbesondere:

- Personen über 70 Jahre
- Personen mit reduziertem bzw. schlechtem Allgemeinzustand
- Personen mit körperlicher Behinderung
- inaktive sowie immobile Personen

1.4.3 Maßnahmen zur Reduzierung von Stürzen

Bei den nachstehenden Beispielen für die Maßnahmen zur Reduzierung von Stürzen handelt es sich um keine abschließende Auflistung.

Maßnahmen in Gebäuden und deren Freiflächen:

- stufenlose Zugänge
- gemeinsame Orientierungsgänge durch die Räumlichkeiten mit Hinweis auf Gefahrenstellen, wie z. Bsp.: Stufen, Podeste
- Einsatz von rutschhemmenden Fußbodenbelägen
- ausreichende, blend- und schattenfreie Beleuchtung, insbesondere für Gefahrenstellen, wie Treppen
- taktile Kennzeichnung von Treppen
- visuelle Stufenmarkierungen
- in langen Fluren:
 - barrierefreie Handläufe
 - ggf. Sitzmöglichkeiten in Abständen zum Ausruhen bereitstellen

Maßnahmen im Wohnbereich:

- Lichtschalter und Klingeln zum Ruf von Hilfspersonen stets im Greifbereich anordnen, *wichtig:* keine Klingelschnur über Gehbereiche führen
- Optimierung der Nachtbeleuchtung
- Einsatz von rutschhemmenden Fußbodenbelägen
- Veränderungen im Zimmer, z. Bsp. Aufstellen weiterer Möbel, sollten möglichst am Vormittag erfolgen (Bewohner kann sich somit bis zur Nacht besser darauf einstellen)

Maßnahmen für Sanitärbereiche:

- Einsatz von rutschhemmenden Fußbodenbelägen und Matten z. Bsp. in Wanne und Dusche
- ebene, bodenbündige Duschen
- ausreichend nutzbare Festhaltungsmöglichkeiten

Maßnahmen beim Einsatz von Hilfsmitteln:

- Anleitung im Umgang mit Gehhilfen (durch Physiotherapeut)
- Einsatz von Hilfsmitteln, wie Stockhalter
- Rollstühle, Rollatoren und Betten nach Nutzung stets mit Hilfe der Bremsen feststellen
- Bereithaltung eines fahrbaren Lifters, der sich auch eignet um gestürzte Personen vom Boden aufheben zu können

Personenbezogene Maßnahmen:

- Beobachtung der Reaktion auf verabreichte Medikamente
- wenn erforderlich, rechtzeitige Schlafmittelverabreichung
- Passform von Bekleidung und Schuhen prüfen und ggf. korrigieren
- Einsatz rutschhemmender Schuhe für Begleiter und zu Begleitenden
- Bewegungs- und Gleichgewichtsübungen zur Verbesserung der Stand- und Schrittsicherheit durch die Anleitung eines Physiotherapeuten
- regelmäßige Fußpflege zur Vermeidung schmerzhafter Druckstellen
- Anpassung der Inkontinenzhilfsmittel

Im Bedarfsfall Aufstellen eines Alarm- / Vorsorgeplans

Dieser sollte mindestens folgendes enthalten:

- konkrete Handlungsanweisungen
- eine Photokopie anzuwendender Techniken für den Patiententransfer
- Standort des Lifts
- Verzeichnis zu alarmierender Personen und Institutionen

1.5 Was bringt die Barrierefreiheit der Gesellschaft?

Eine Attraktivitätsverbesserung für alle Bürger.



Animierung von Senioren und Menschen mit Handicaps zur Gesundheitserhaltung durch barrierefrei zugängliche Fitness- und Sportangebote wie z. B. Gymnastik, Schwimmen, Wandern, Kegeln etc.



Verstärkte Nutzung von Tourismus-, Freizeit- und Kulturangeboten.



Erhöhung der Lebensfreude für Senioren und Menschen mit Handicaps.



Die Verbesserung der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben fördert das Konsumverhalten von Senioren und Menschen mit Handicaps.



Steigerung des ehrenamtlichen Engagements von Senioren und Menschen mit Handicaps in Verbänden der Selbsthilfe und sozialen Einrichtungen.



Verlängerte Erhaltung der Mobilität älterer Menschen bis ins hohe Lebensalter.



Verringerung der benötigten stationären Heim- und Pflegeplätze.



Aus diesen Fakten entwickelt sich eine wirtschaftliche Nachhaltigkeit der Barrierefreiheit. Dieser Aspekt muss insbesondere vor dem Hintergrund des demographischen Wandels betrachtet werden.



Insgesamt ist eine positive Auswirkung auf die Volkswirtschaft zu erwarten.



Daraus lässt sich beispielsweise für Wohnungsbauunternehmen ableiten:

- langzeitige Vermietung des Wohnungsbestandes
 - Verringerung des Wohnungsleerstandes
- Verbesserung des Marktwertes der Wohnungen