Wohnberatung: Ideen für komfortables und sicheres Wohnen zu Hause

Wohnungsanpassungsmaßnahmen mit den Schwerpunkten „Assistive Systeme“ und „Licht und Farbe“

Ulrike Kallnischkies-Thiel /Barbara Gaus

1. Einführung

- Wohnung/Wohnen althochdeutsch wonên: „zufrieden sein“, „wohnen“, „sein“, „bleiben“

- Positive Effekte des Wohnens zu Hause

- Eigene Häuslichkeit bietet: Gefühl der Sicherheit, Orientierung, Aktionsraum und Ort von Alltagsritualen, vertraute Gerüche/Geräusche, Gewohntes bietet….

- Die Wohnung als Spiegelbild einer individuellen Biographie
- Wohnen endet NICHT an der Haustür!
- Die Nachbarschaft als Bezugspunkt
- Das vertrautes Quartier als Ort der Orientierung, der Begegnung, der Kommunikation

2. Wohnberatung

Zu Hause bleiben mit einer gerontopsychiatrischen Erkrankung (Demenz, Depression, Suchterkrankungen, sonstiges)

- Themen: Sicherheit, Orientierung, Wohlbefinden
- Wohnraumanpassung (kl. und bauliche Maßnahmen)
- Milieugestaltung
- Ausstattung mit Hilfsmittel

- Betroffener und pflegende/begleitende Umfeld als System
- **Einschränkungen** und Behinderungen/ **Ressourcen** und Potentiale !

- Ressourcenorientierte Anpassungsmaßnahmen in den einzelnen Lebensbereichen (Badezimmer, Küche etc.)
- Vergrößerung der Verkehrsflächen (Minimieren der Unfallgefahr)
- Beseitigung von Stolperfallen
- Gefahrenquellen minimieren (Sicherungen, Gefahrenstoffe)
- Bedarfsgerechte, nutzerfreundliche Hilfsmittel
- Anpassungsmaßnahmen bei der Ausstattung des täglichen Gebrauchs
- Beleuchtung
- Technikunterstützte Assistenzsysteme/ assistive Systeme

So viel Freiheit und Selbstständigkeit wie möglich…
So viel Sicherheit wie nötig…
So wenig Veränderungen wie möglich…

3. Assistenzsysteme:

Ambient Assisted Living (AAL, auf Deutsch Altersgerechte Assistenzsysteme für ein selbstbestimmtes Leben, umgebungsunterstütztes Leben, selbstbestimmtes Leben durch innovative Technik oder Assistenzsysteme fürs Alter) umfasst Methoden, Konzepte, (elektronische) Systeme, Produkte **sowie Dienstleistungen,** welche das alltägliche Leben älterer und auch benachteiligter Menschen **situationsabhängig und unaufdringlich** unterstützen. Die verwendeten Techniken und Technologien sind nutzerzentriert, also auf den Menschen ausgerichtet und integrieren sich in dessen direktes Lebensumfeld. Die **Technik passt sich folgerichtig an die Bedürfnisse des Nutzers an und nicht umgekehrt.** (wikipedia)

Aufgaben

- Erhalt/Unterstützung der Selbstständigkeit
- Erleichterung der Betreuungssituation
- Steigerung der persönlichen Sicherheit
- Erhalt der gesellschaftlichen Teilhabe

- Technische Lösungen mit interaktiven Systemen
- Technische Lösungen mit automatisierten, vorab eingestellten Einsatzbereichen, die bestimmte Funktionen ausführen

- Technische Hilfen sind dann besonders effizient, wenn sie sich auf klar definierte, individuelle Problemlagen beziehen

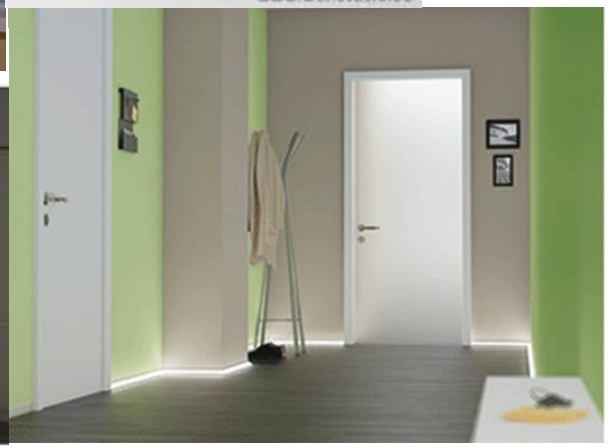
Einsatzfelder sind u.a.:

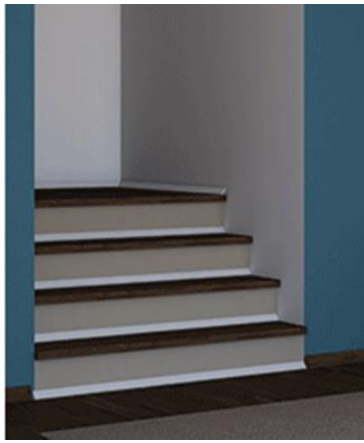
- Sicherheit
- Kommunikation
- Freizeit
- Therapeutische Hilfsmittel
- Gesundheit

Sicherheit

ORNO

Orientierung





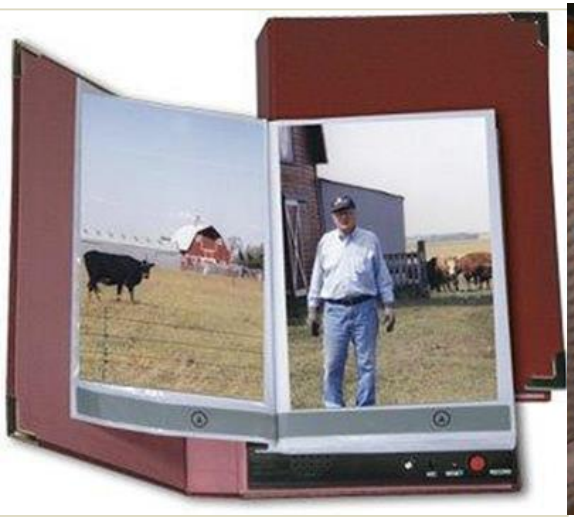
MONTAG
3. AUGUST

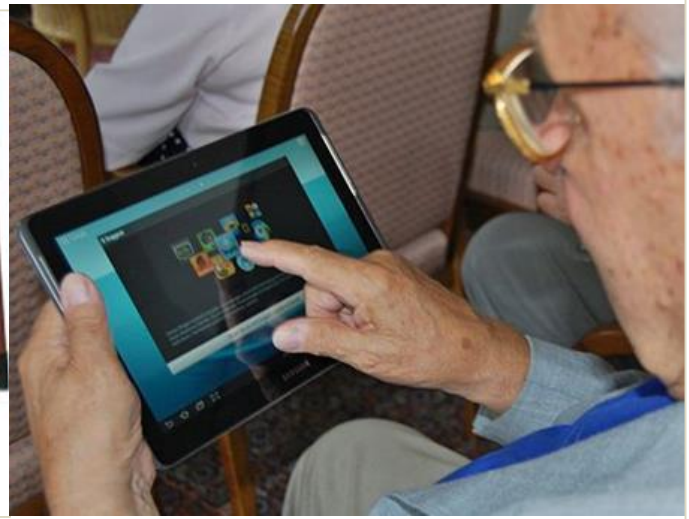
42. Geburtstag Christian
Dienstag
Vormittag
07. März 2017

FREITAG
0 8
SOMMER
SEPTEMBER

Kommunikation

Freizeit





Deutsches Rotes Kreuz

Therapeutische Hilfsmittel

Gesundheit

smartLAB

morgens
mittags
abends
casenio
sensorbasiertes Assistenzsystem

März
11. Woche | 2010
Mo 15
Di 16
Mi 17
Do 18
Fr 19
Sa 20 Frühlingsanfang
So 21

- AAL Systeme sollen an noch vorhandenen Fähigkeiten anknüpfen, diese unterstützen und fördern
- Sie ersetzen Fähigkeiten erst bei zunehmender Regression
- Müssen bei Fortschreiten der Erkrankung angepasst, ersetzt oder auch entfernt werden
- Nicht jede Maßnahme/jedes Produkt ist für jeden Erkrankten gleichermaßen übertragbar
- Die Entscheidungen für oder gegen einen Einsatz von Assistenzsystemen sind so individuell wie die Menschen um die es geht!
- Handhabbarkeit und erfahrbarer Nutzen steigern die Akzeptanz des Umfeldes
- Vom aktiv zu benutzenden zum inaktiven Produkt

Studien belegen: Assistenzsysteme können bei leichter und mittlerer Einschränkung die Selbstständigkeit erheblich unterstützen

Was bietet die DRK Wohnberatung?

- Beratung für das Stadtgebiet Braunschweig
- Regelmäßige, **telefonische Sprechzeiten**
- Kostenlose **Hausbesuche** nach Vereinbarungen Persönliche Beratung in der Hallestraße (Büro Musterwohnung)
- **Recherche** und **Informationen** zu bedarfsgerechten Anpassungslösungen
- **Unterstützung bei der Finanzierung** der unterschiedlichen Kostenträger
- **Produktrecherche**
- **Musterwohnung in der Hallestraße 54**

Ulrike Kallnischkies-Thiel,

Barbara Gaus

Hallestraße 54 in 38124 Braunschweig (Büro und Musterwohnung)

Führungen nach Vereinbarungen

Tel. 0531 / 799 88 11

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

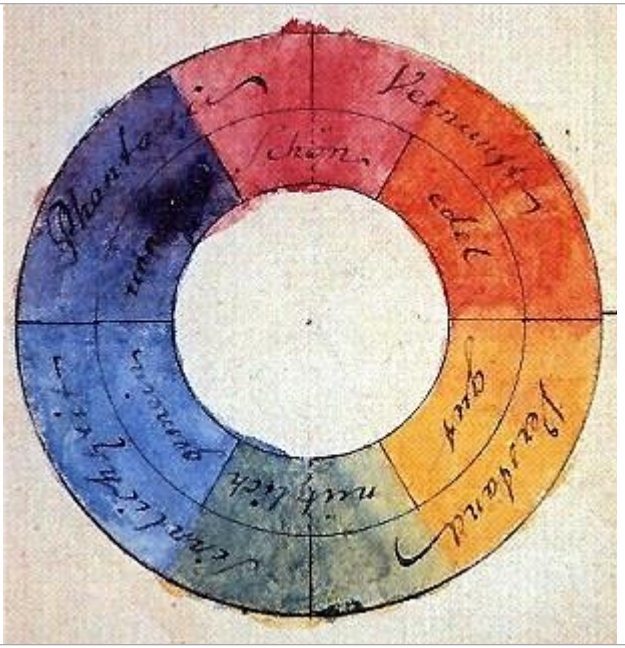
LICHT + FARBE

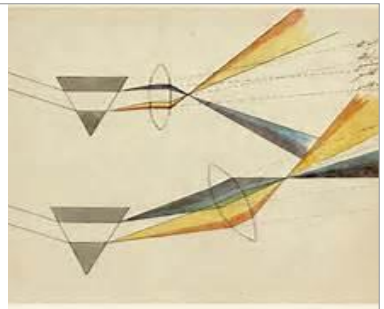
oder

bei Nacht sind alle Katzen grau

MEHR LICHT !

Farbkreis
Johann Wolfgang von Goethe





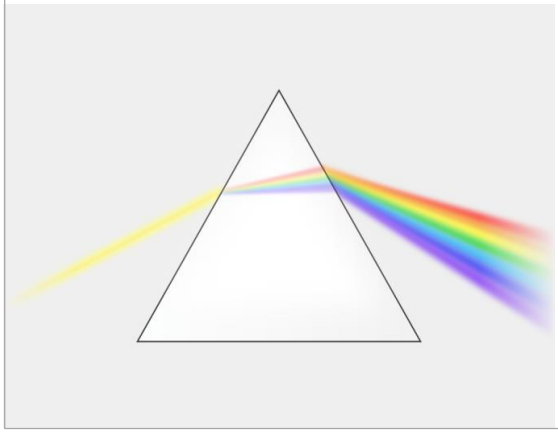
Farbenlehre
veröffentlicht 1810

Quelle: JW. Von Goethe -Farbenlehre

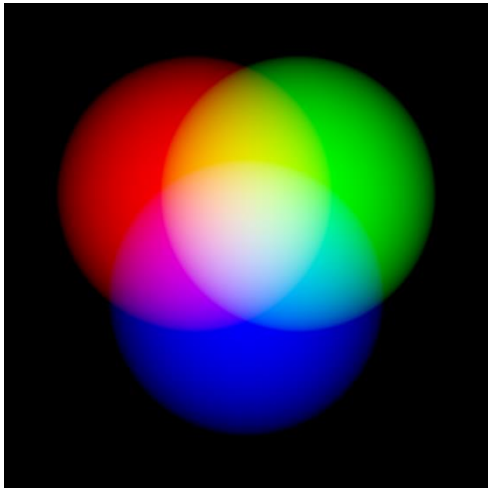
FARBMISCHUNG

Farbphänomene

Isaac Newton 1672



Additive Farbmischung



Subtraktive Farbmischung

Quelle: Wikimedia.org

LICHT ZUR ORIENTIERUNG

Hindernisse erkennen

Sicherheit vermitteln

Gleichgewichtsinn

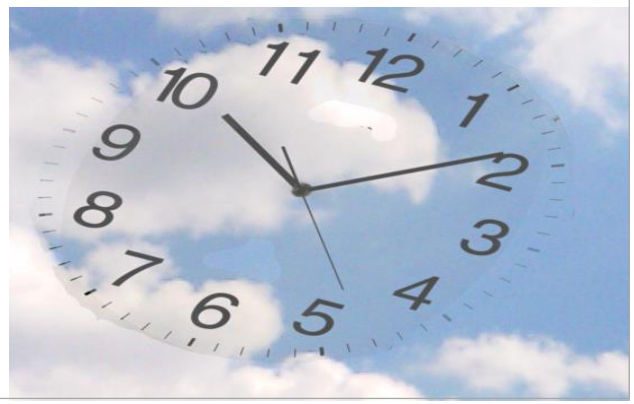
Quelle: spiegel.de 7.10.08

LICHT IST LEBEN

Licht stärkt das Immunsystem

Licht steuert den Stoffwechsel

Licht unterstützt den Tag-Nacht-Rhythmus



TEILHABE UND ERFÜLLUNG

Sehen ermöglicht

- Gesellschaftliche Teilhabe

- Hobbys, kreatives Schaffen

- Zufriedenheit und Erfüllung

CC BY-SA 4.0 Maik Meid

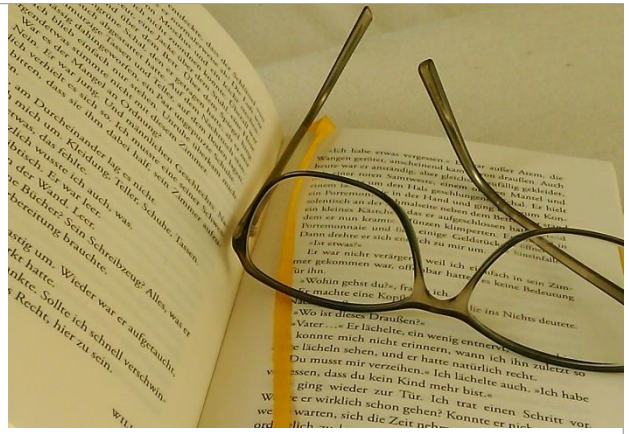
LICHT + FARBE

„Der Mensch empfindet im allgemeinen eine große Freude an Farben. Das Auge bedarf ihrer, wie es des Lichts bedarf.“

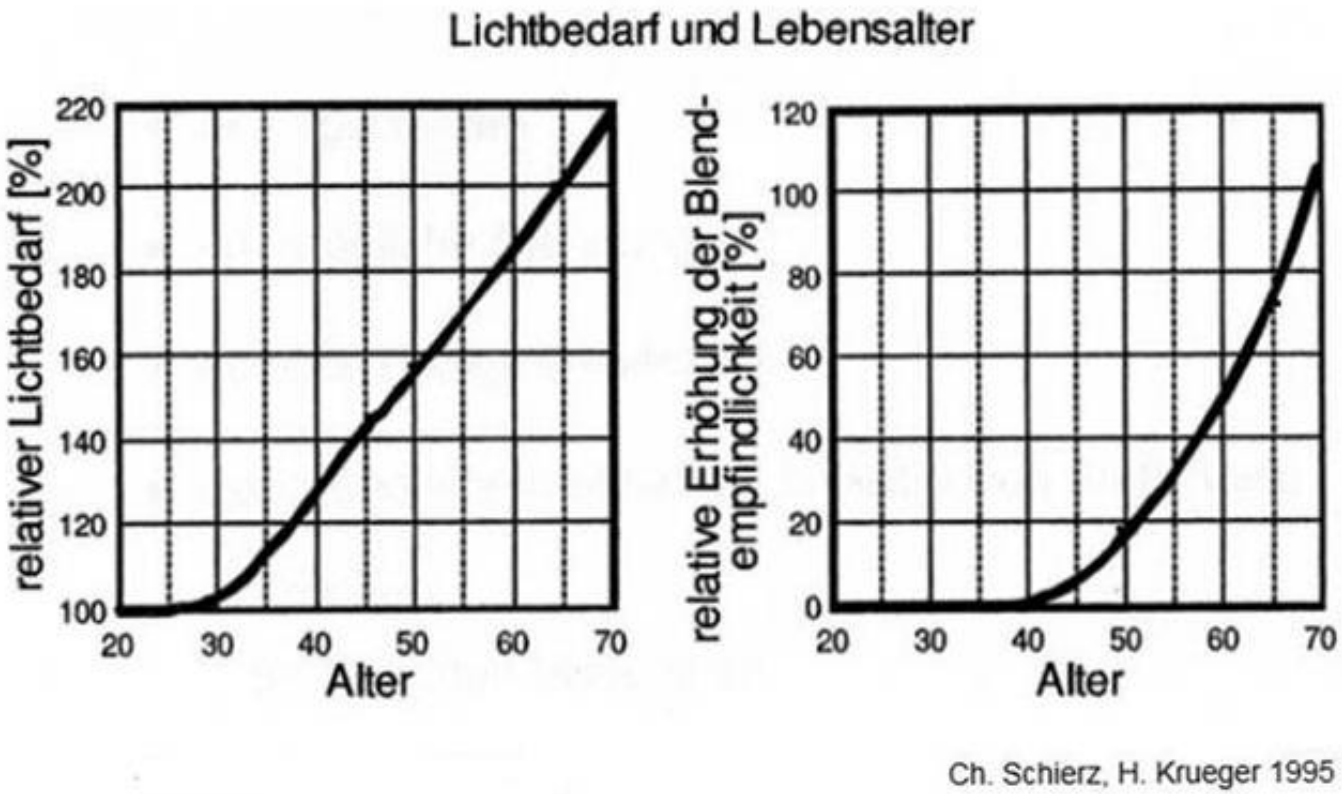
Zitiert nach Hans Wohlbold (Herausg.): *Goethes Farbenlehre*. Hans Wohlbold (Herausg), Jena 1928

Quelle: Montana Möbel

LICHT + SEHEN



LICHTBEDARF + BLENDUNG



LICHT + SEHEN

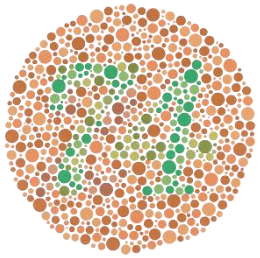
Altersweitsichtigkeit

Eingeschränkte Akkomodation (Fern- Nahbereich)

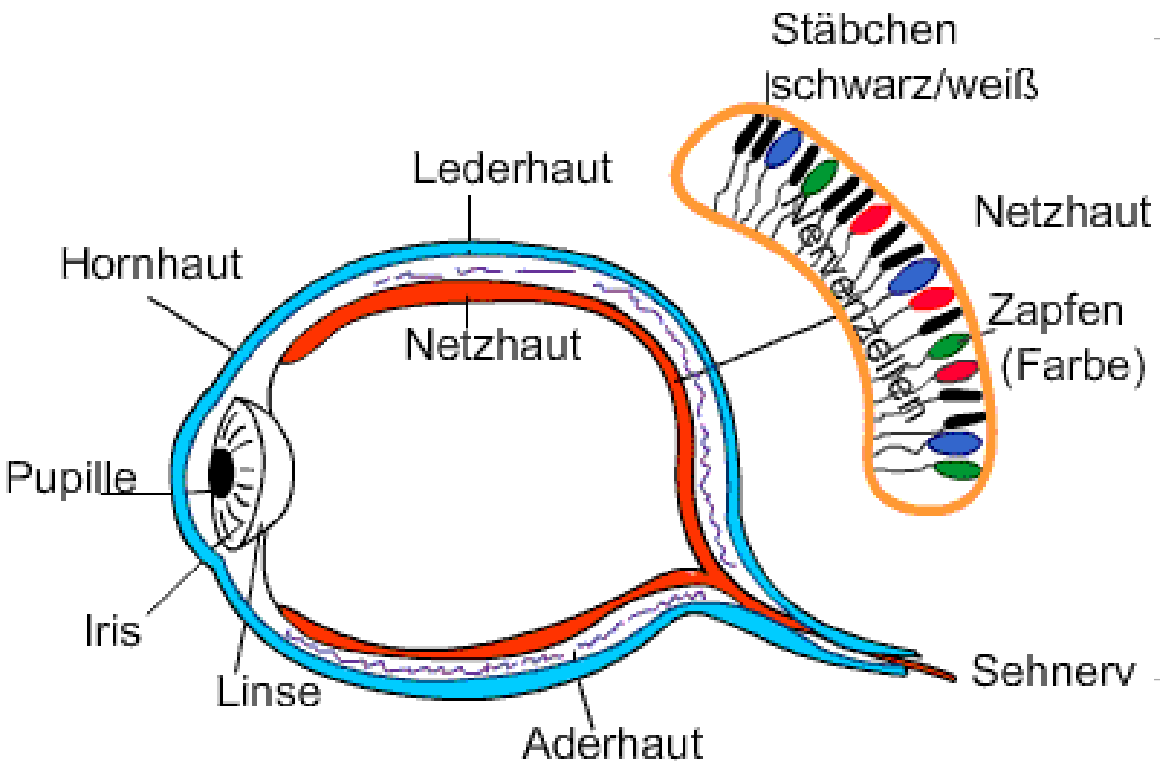
Eingeschränkte Adaption (Hell-Dunkel)

Gelbfärbung der Linse (Farbensehen)

SEHEN



wikipedia.org/wiki/Ishihara-Farbtafel#/media/File:Ishihara_9.png

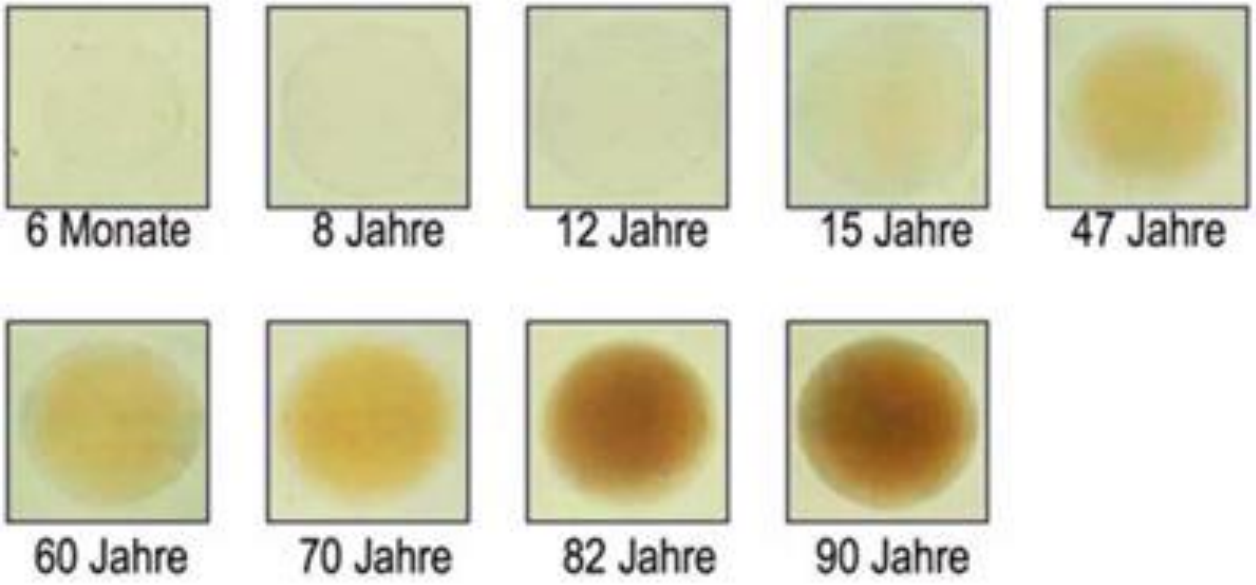


Quelle. kidsweb.de/gesundheits_spezial/das_auge.html

LICHTBEDARF

Färbung der Linse

Einfärbung der Linse im Alter
Quelle: Lerman S., "Radiant Energy and the Eye", New York: Macmillan, 1980



LICHT + SEHEN

Veränderungen des Sehvermögens

7. Gesichtsfeldeinengung

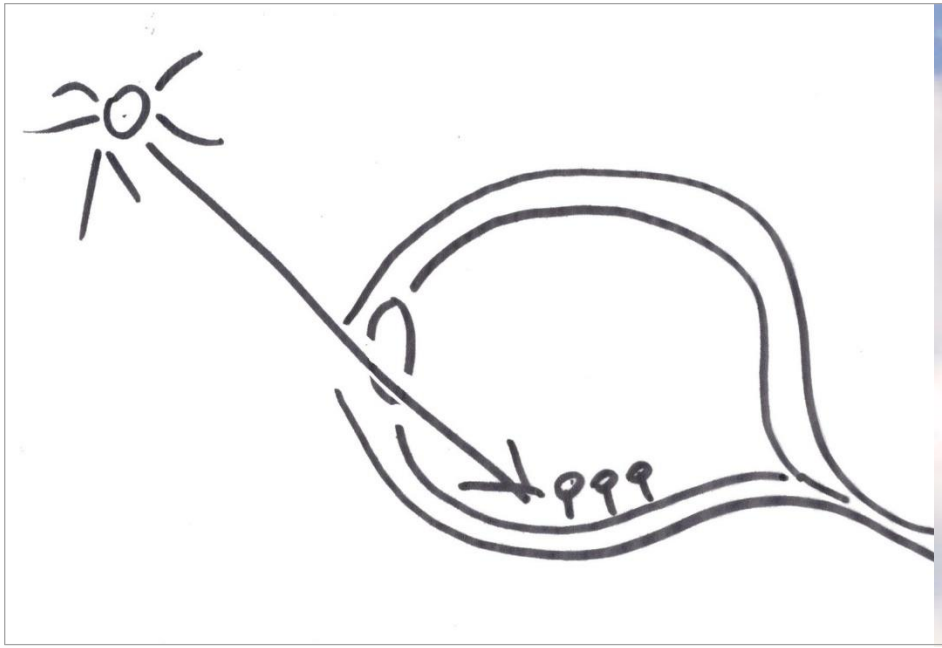
- **Ursache** Erstarrung der Augenbewegung, durch die eingeschränkte Beweglichkeit der HWS unterbleiben korrigierende Kopfbewegungen.

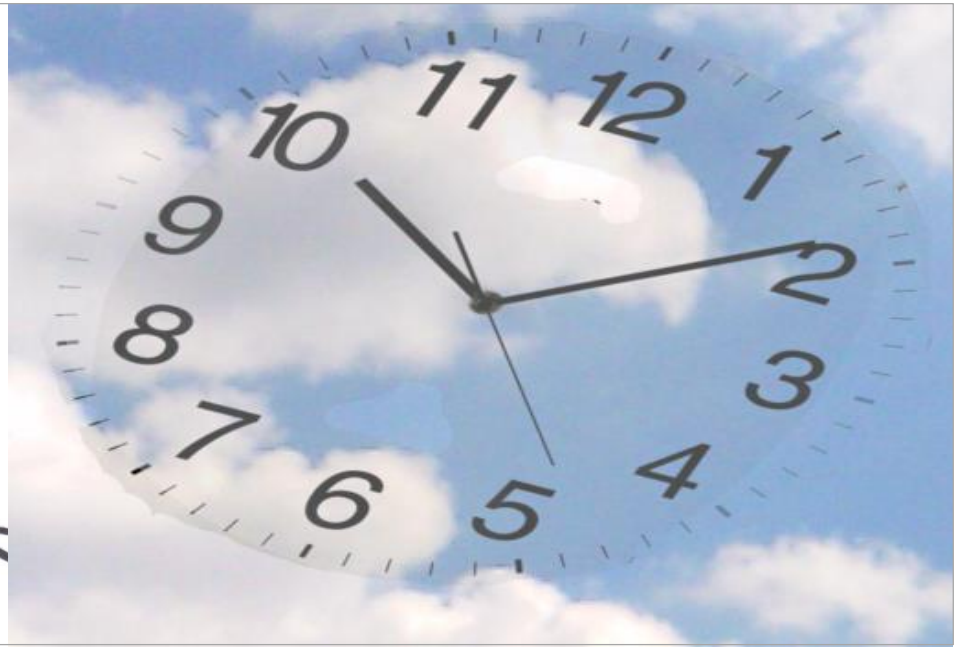
- **Folge** (sich bewegende) Objekte im peripheren Umfeld, hochhängende Wanduhren oder die oberste Regalreihe im Supermarkt können nicht gesehen werden.

Quelle: Antje Holst, Kompetenzzentrum für Demenz

© Text, Illustrationen, Fotos: Petra Breuer

MEHR ALS SEHEN



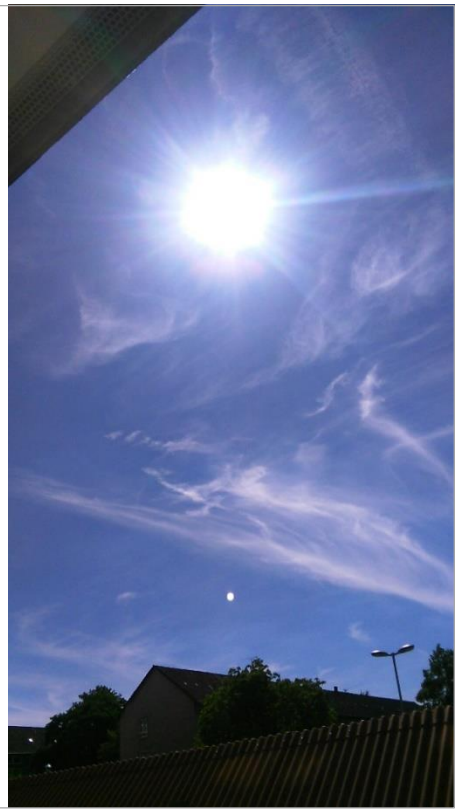


KRITERIEN FÜR GUTE BELEUCHTUNG

1. Mehr Licht!
2. Blendfreies Licht
3. keine harten Schatten
4. Farbtemperatur
5. Farbwiedergabe

1. MEHR LICHT !

klarer Himmel und Sonne im Zenit	130.000 lx
bedeckter Himmel, mittags im Sommer	19.000 lx
Vollmond im Zenit	0,27 lx
Büroräume	300 lx
Arbeitsplatz (Schreibtisch)	500 lx
Arbeitsbereich 60 x 60 cm	750 lx



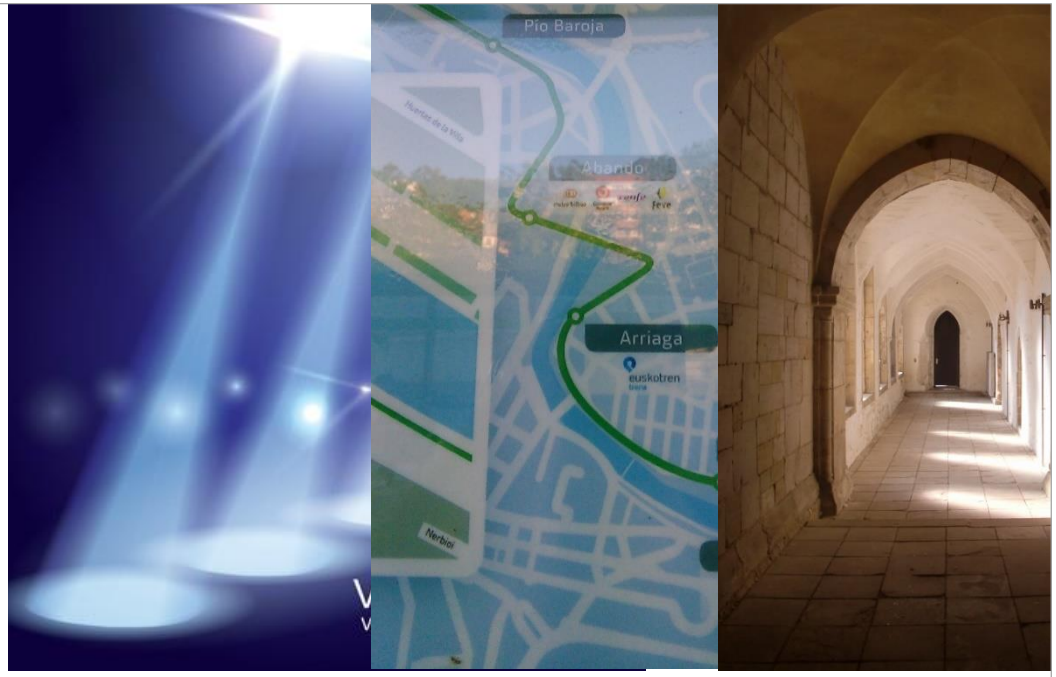
2. BLENDFREIES LICHT

Vermeiden von:

offenen Leuchtmittel

glänzenden Oberflächen

großen Helligkeits-
unterschieden

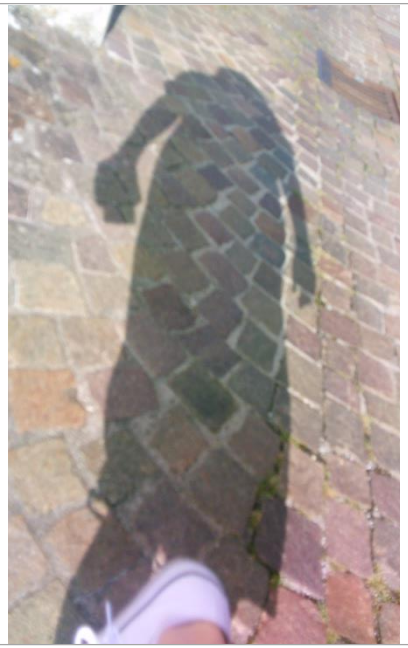


3. AUGEWOGENE SCHATTIGKEIT

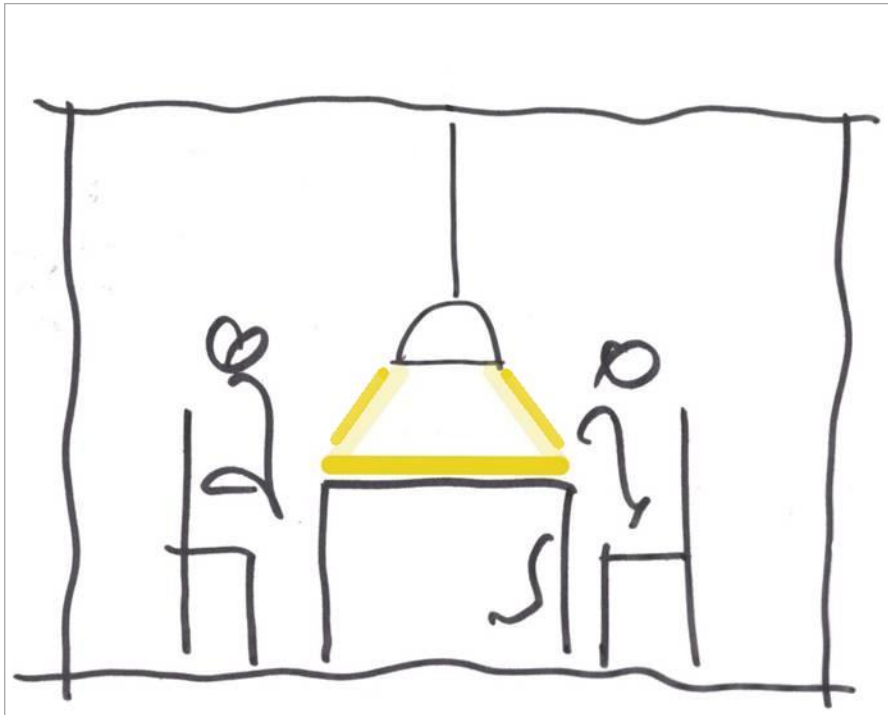
Kombination von

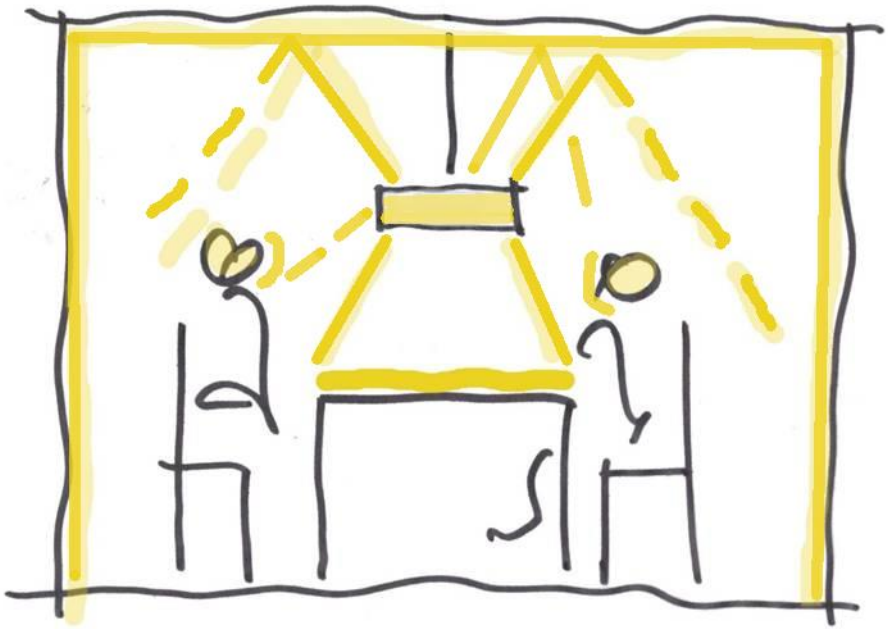
direktem und

indirektem Licht



DIREKTES UND INDIREKTES LICHT





4. LICHTFARBE

passend zu Tätigkeit und Tageszeit

Kaltes Licht aktiviert
4000 – 6500K

warmes Licht beruhigt
2700 – 3000K

5. FARBWIEDERGABE

Leuchtmittel mit guter Farbwiedergabe wählen

Ra-Wert oder CRI-Wert

Mind. 80, besser 85 -90

Sonne: Ra 100

GLÜHLAMPEN + HALOGENLAMPEN

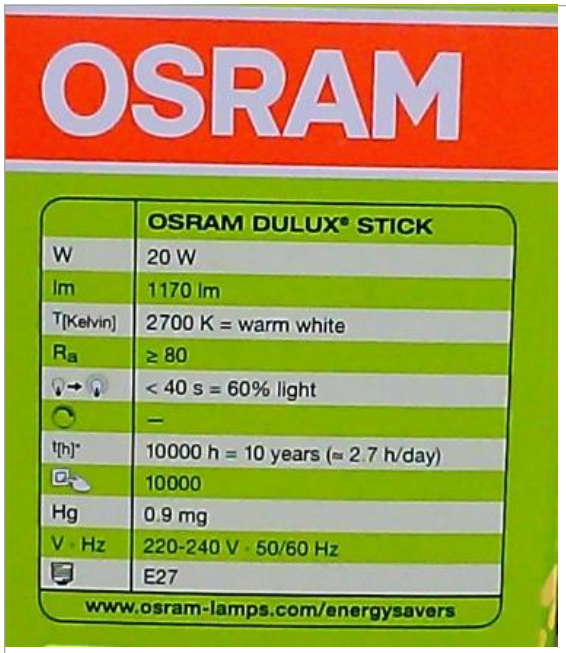
++ Sehr gute Farbwiedergabe

++ Gute Dimmbarkeit

-- Hoher Energieverbrauch

VOLTOLUX®
UV FILTER
> 200 °C
GU10
51 mm
55 mm
ALU
2Tsd
h*
Lichtfarbe / Light colour:
warmweiß / warm white 2800 K
Spannung / Voltage: 230V~
Leistung / Power: 50W
Farbwiedergabeindex / CRI: Ra 100
100% ① < 0.0s
Schaltzyklen / Switching cycle: > 50000
Hg: 0.0mg

ENERGIESPARLAMPEN



-- Farbwiedergabe

-- Startverzögerung

-- Entsorgung

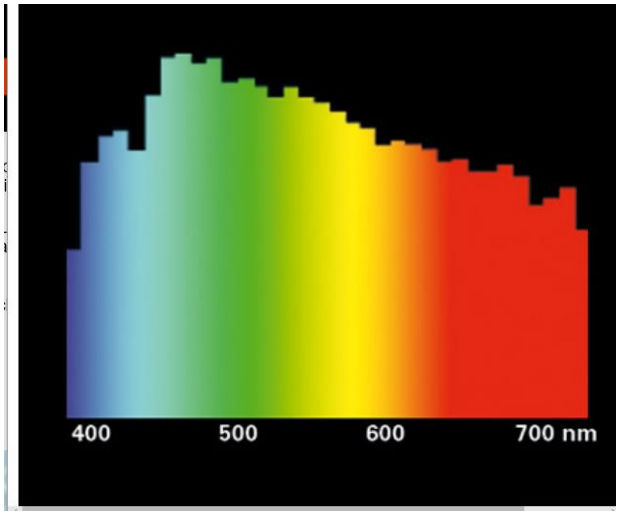
++ Geringer Stromverbrauch

OSRAM

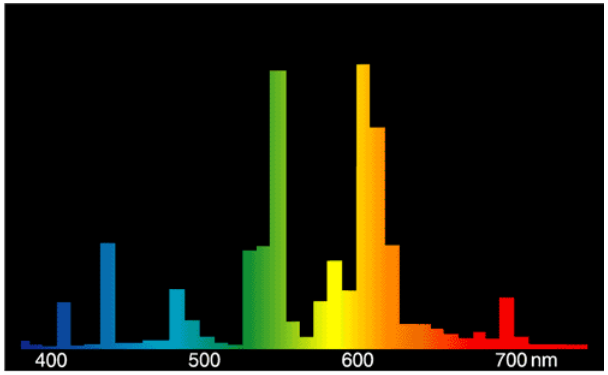
	OSRAM DULUX® STICK
W	20 W
lm	1170 lm
T[Kelvin]	2700 K = warm white
R_a	≥ 80
	< 40 s = 60% light
	–
t[h]*	10000 h = 10 years (≈ 2.7 h/day)
	10000
Hg	0.9 mg
V · Hz	220-240 V · 50/60 Hz
	E27

LEUCHTSTOFFLAMPEN

Spektrum Tageslicht ist gleichmäßig



Spektrum Entladungslampen ist unausgeglichen



Quelle: FVLR Fachverband für Tageslicht und Rauchschutz e.V.

LED-LEUCHTMITTEL

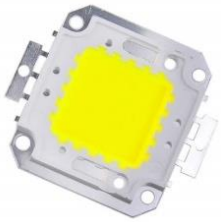
++ geringer Stromverbrauch

++ lange Lebensdauer

-- oft fest verbaut

-- Dimmbarkeit eingeschränkt

-- Farbwiedergabe prüfen!



CLE
CLE MasterPower
Warmton
LEDspot 25-40-55
MR16
6W
25°
40°
55°
30.000 hr
3000K, RA (80)
Winkel einstellbar
25°, 40° oder 55°
12V AC/DC
Energiesparend
LED
CREE
inside

BELEUCHTUNGSPLANUNG

Keine Lampe kaufen,

sondern Licht planen!

BELEUCHTUNGSPLANUNG

wo, wer, wann, welche Tätigkeit

Tageslichteinfall, Himmelsrichtung

vorhandene Farben, Materialien und Oberflächen

Raumproportion

BELEUCHTUNGSPLANUNG

Raumlicht zur Orientierung

Zonenlicht

Stimmungslicht

LICHT IM FREIEN

Gefahrenstellen ausleuchten

Beleuchtete Hausnummer

Bewegungsmelder

IM EINGANGSBEREICH

Nicht grell, Bewegungsmelder

Stufen, Antritt gut erkennbar

Schaltung ausreichend lang

Klingel mit optischen Signal

IM WOHNBEREICH

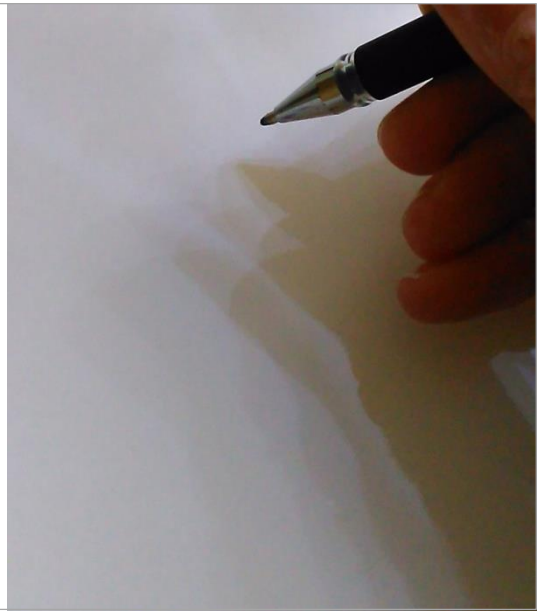
Tageslicht !

Verschiedene Lichtquellen

Funkschalter, Dimmer

LEUCHTEN IM WOHNBEREICH

LESELICHT



Quelle. wikipedia.org/wiki/Kaiser-Leuchten

LICHT IN DER KÜCHE

Beleuchtung der Arbeitsfläche

Gute Farbwiedergabe

Möglichst viel Tageslicht

IM SCHLAFZIMMER

angepasste Lichtfarbe

Nachtlicht mit Bewegungsmelder

Leselicht am Bett + „Putzlicht“

Schrankbeleuchtung

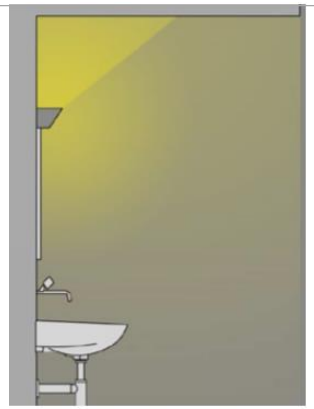
IM BADEZIMMER

Grundbeleuchtung
300 -500 lx, indirekt

Nachtlicht gedimmt

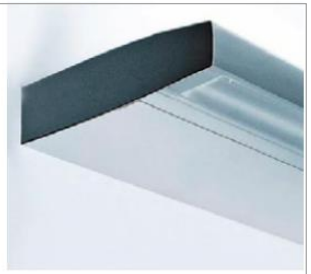
Spiegelbeleuchtung

Weiße Wandflächen
neben dem Spiegel



Zweckmässige Leuchte / Position

Anbauleuchte



Anbauleuchte

Merkmale geeigneter Leuchten

Längliche Anbauleuchten mit indirekter und direkter Lichtabgabe und guter Entblendung.

Zweckmässige Leuchte / Position

Anbauleuchte

Wandleuchte

Merkmale geeigneter Leuchten

Wandleuchten mit Indirekt- und Direktlichtanteil über dem Spiegel. Ergänzende, möglichst grossflächige Deckenleuchten für den Badewannen- oder Duschbereich.

RAUMGESTALTUNG

Keine spiegelnden Oberflächen

Kontrast zwischen Boden und Wand

Weiße Decke für gute Lichtreflexion

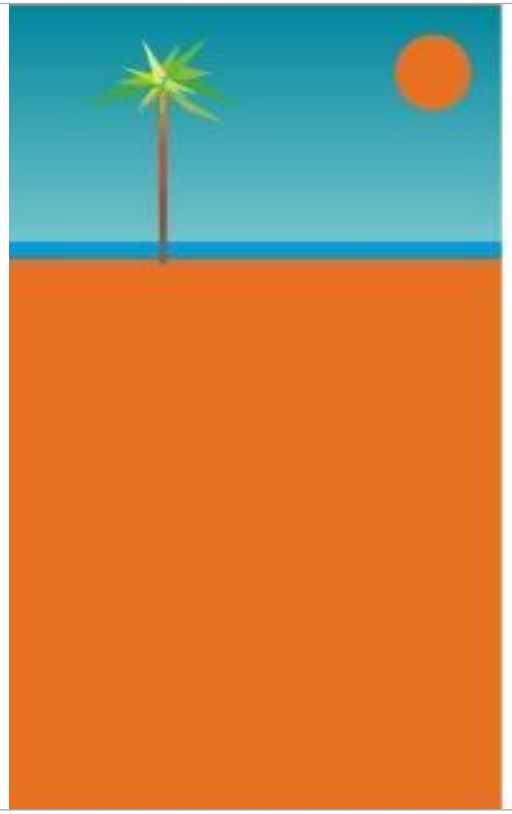
Viele Steckdosen

https://nullbarriere.de/beleuchtung-altenheim

Deutsche Post

NIVEA

BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN

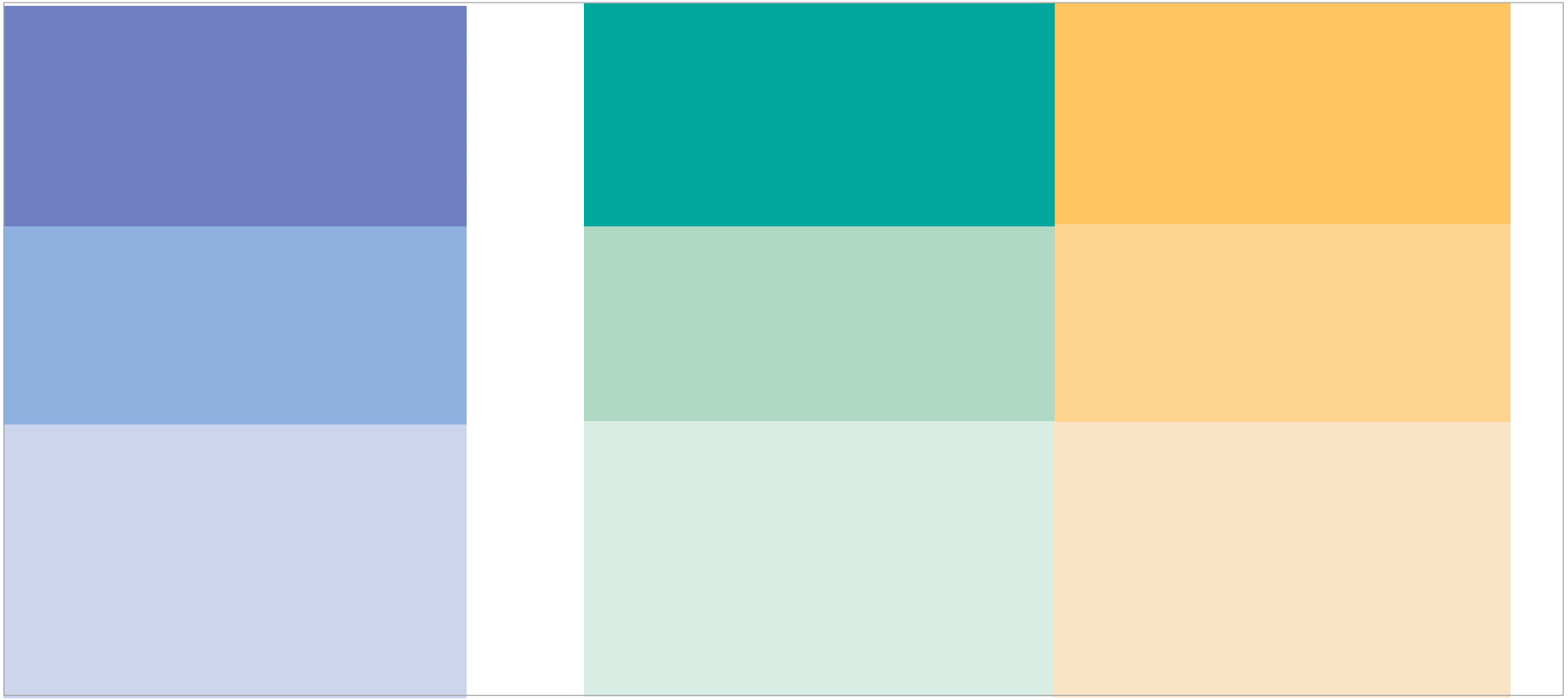


Quelle:KDA Licht+Farbe, Wohnqualität für ältere Menschen

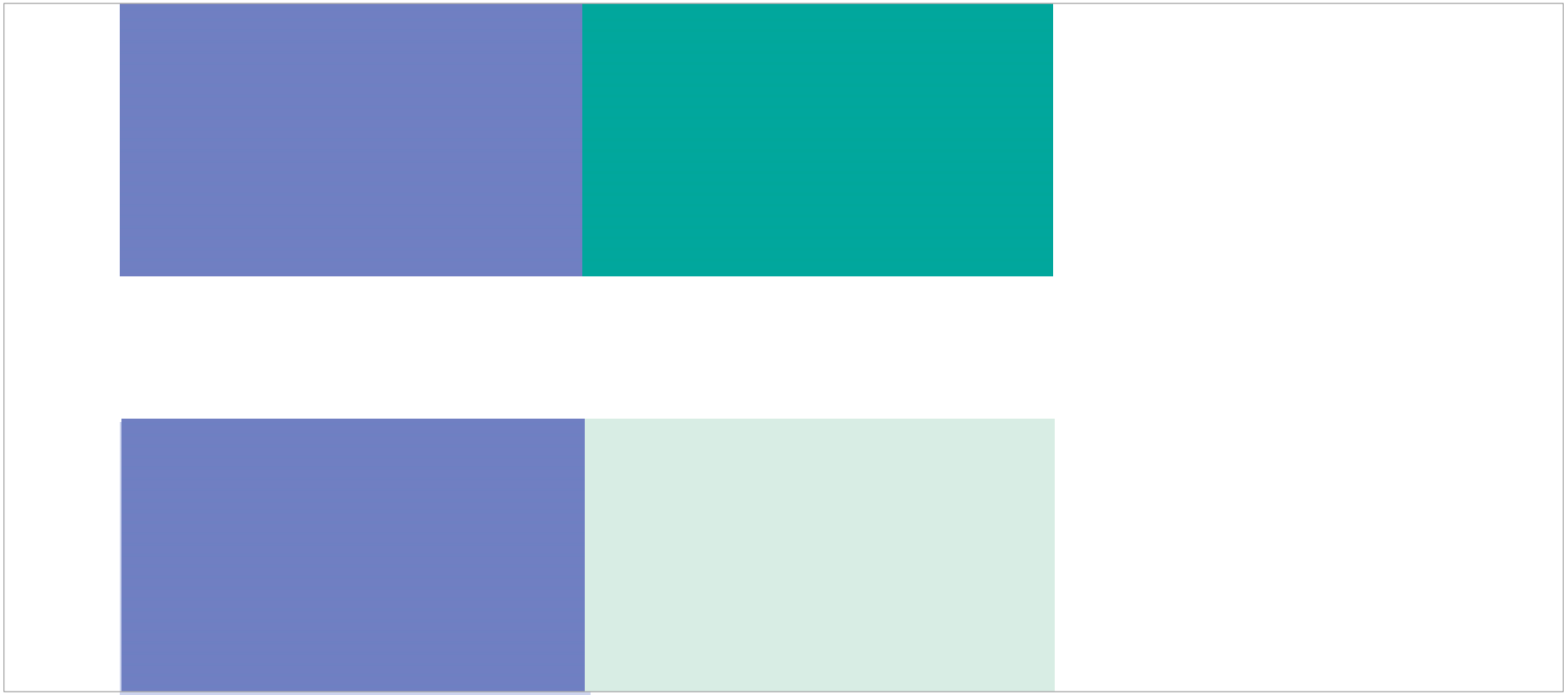
BEFRAGUNG KURATORIUM DEUTSCHE ALTERSHILFE

Farbname nach KDA		Helligkeit	NCS Edition 2
A 1	Sandgrau	gesättigt	S 2005 Y 50 R
B 1		mittelstark	S 1005 Y 50 R
C 1		pastellig	S 0502 Y 50 R
A 2	Weinrot	gesättigt	S 2060 R
B 2		mittelstark	S 0520 Y 70 R
C 2		pastellig	S 0505 Y 80 R
A 3	Terracotta	gesättigt	S 2060 Y 60 R
B 3		mittelstark	S 0530 Y 40 R
C 3		pastellig	S 0510 Y 50
A 4	Maisgelb	gesättigt	S 0550 Y 20 R
B 4		mittelstark	S 0530 Y 20 R
C 4		pastellig	S 0510 Y 30 R
A 5	Basilikum	gesättigt	S 2060 G
B 5		mittelstark	S 1020 G 10 Y
C 5		pastellig	S 0510 G 10 Y
A 6	Türkis	gesättigt	S 2050 B 70 G
B 6		mittelstark	S 1020 B 90 G
C 6		pastellig	S 0510 B 90 G
A 7	Rauchblau	gesättigt	S 2050 R 80 B
B 7		mittelstark	S 1040 R 80 B
C 7		pastellig	S 0520 R 80 B
A 8	Hyazinth	gesättigt	S 2050 R 70 B
B 8		mittelstark	S 1040 R 70 B
C 8		pastellig	S 0520 R 70 B

Quelle:KDA Licht+Farbe, Wohnqualität für ältere Menschen



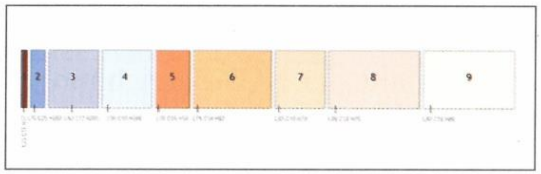
Klare, gesättigte Farben besser als Pastellfarben



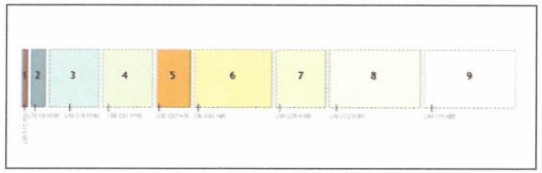
Blau-Grün-Töne mit unterschiedlicher Sättigung

Rot-Orange-gelb-Töne sind gut zu unterscheiden

1. Obergeschoss



2. Obergeschoss



3. Obergeschoss

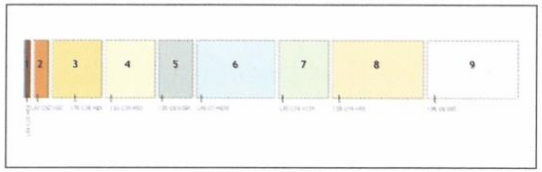


Abb. 56/57/58

Quelle:KDA Licht+Farbe, Wohnqualität für ältere Menschen

KONTRASTE

KONTRASTE

Deutsches Rotes Kreuz

ALLTAGSHILFEN

Helligkeitskontraste

Blau-grün nicht zur Orientierung

Quelle: Hewi

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Kreisverband Braunschweig- Salzgitter e.V.

Wohnberatung und
Musterwohnung

Hallestraße 54
38124 Braunschweig

Tel. 0531 / 799 88 11