

Die Seiten für „schlaue Graue“



Zuhause selbständig - mit kleinen Schritten viel erreichen

Liebe Leserinnen und Leser,

der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter, sondern auch neue Impulse für ein aktives Leben im Alter. In dieser Ausgabe dreht sich alles um das Thema „*Im Alter zuhause wohnen – barrierefrei und gut versorgt*“. Viele wünschen sich, möglichst lange sicher und komfortabel in den eigenen vier Wänden zu leben – mit der passenden Unterstützung.

Veränderungen im Zuhause sind oft emotional, doch sie eröffnen neue Wege zu mehr Selbstständigkeit. Es geht nicht darum, etwas aufzugeben, sondern darum, das Zuhause so zu gestalten, dass es ein Ort der Geborgenheit bleibt. Moderne Hilfsmittel wie automatische Türöffner oder Treppenlifte machen vieles leichter – besonders, wenn man frühzeitig plant, etwa im Rahmen einer Sanierung.

Auch Hilfe von außen anzunehmen braucht Mut. Doch Angebote wie Essen auf Rädern oder Haushalts-hilfen sind heute unkompliziert und genau dafür da: um zu unterstützen.

Wir sprechen in dieser Ausgabe mit Wohnberaterin Gisela Kriegl und geben praktische Alltagstipps.

Viel Freude beim Lesen – und bleiben Sie neugierig!

Herzliche Grüße

Ihre ILE Holzland-Inntal und die Seniorenreferenten der ILE-Gemeinden



(c) Robert Kneschke

Notrufnummern



112



oder



Ärztlicher Bereitschaftsdienst Tel. 116 117

Hausärztliche Gemeinschaftspraxen

Dr. Krix, Dr. Verebi

Tel. 08671 2482

Dr. Polster-Zölch & Heizlsperger Tel. 08671 2336

KVB-Bereitschaftspraxen

Ärztlicher Bereitschaftsdienst für Wochenende, abends und feiertags, ohne Anmeldung oder Terminvereinbarung.

Altötting—An der Klinik

Vinzenz-von-Paul-Str. 10, 84503 Altötting

Rottal-Inn—An der Rottal-Inn Klinik

Simonsöder Allee 20, 84307 Eggenfelden

NACHGEFRAGT!

Heute mit Gisela Kriegl, zertifizierte Wohnberaterin
beim BRK Kreisverband



ILE: Frau Kriegl, Sie beraten ältere Menschen dabei, wie sie möglichst lange und sicher in den eigenen vier Wänden leben können. Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?

Gisela Kriegl: Mir ist wichtig, dass Menschen sich in ihrer Wohnung wohl und sicher fühlen – auch wenn sich die Lebensumstände verändern. Viele möchten im Alter oder bei Einschränkungen nicht umziehen, sondern lieber ihr Zuhause anpassen. Und das ist oft mit kleinen Maßnahmen möglich.

ILE: Was sind typische Herausforderungen, die Sie in Ihrer Beratung erleben?

Kriegl: Häufig geht es um Stolperfallen wie hohe Türschwellen oder schwer zugängliche Badewannen und Duschen. Auch Treppen können zum Problem werden. Wir schauen gemeinsam, was konkret verändert werden kann – manchmal reicht schon ein Haltegriff oder ein Schwellenkeil.

ILE: Wie läuft eine Wohnberatung ab?

Kriegl: Zuerst gibt es ein telefonisches Vorgespräch. Dann komme ich zu einem Hausbesuch, bei dem wir die Wohnsituation genau anschauen. Im Anschluss erhalten die Ratsuchenden einen schriftlichen Bericht mit konkreten Vorschlägen – inklusive möglicher Förderungen und Hilfsmittel.

ILE: Gibt es finanzielle Unterstützung für solche Maßnahmen?

Kriegl: Ja, zum Beispiel über die Pflegeversicherung – bei einem Pflegegrad sind bis zu 4.180 € Zuschuss möglich. Auch das Bayerische Wohnungsbauprogramm bietet Förderungen, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Ich helfe gerne bei der Antragstellung.



ILE: Neben der Wohnberatung – welche weiteren Angebote gibt es?

Kriegl: Wir arbeiten eng mit anderen sozialen Einrichtungen zusammen. Dazu gehören Haushaltshilfen, Alltagshilfen und der Hausnotruf. Auch pflegende Angehörige finden bei uns Unterstützung. Es geht immer darum, Lebensqualität und Selbstständigkeit zu erhalten.

ILE: Was möchten Sie den Leserinnen und Lesern mitgeben?

Kriegl: Warten Sie nicht, bis etwas passiert. Wer frühzeitig vorsorgt, kann lange selbstbestimmt leben. Und: Es ist keine Schwäche, Hilfe anzunehmen – sondern eine Stärke, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen!

Nähere Auskünfte unter

**BRK-Kreisverband Altötting
Soziale Dienste**

Mühldorfer Straße 16c
84503 Altötting

Tel. 08671 5066-846

Gisela.kriegl@kvaltoetting.brk.de
www.kvaltoetting.brk.de



Lange selbständig daheim

Smart Home Technologien - AAL



Smart Home-Technologien bieten älteren Menschen praktische Lösungen, die den Alltag erleichtern und im Notfall unterstützen. Das Konzept nennt sich **Ambient Assisted Living (AAL)** – also „umgebungsgestütztes Leben“. Moderne Smart Home-Systeme wie Türklingeln mit Kamera, Bewegungsmelder, Geräte mit Sprachsteuerung oder automatische Lichtsteuerung erhöhen die Sicherheit im Haus. Sie helfen dabei, Stürze zu vermeiden, Besucher zu erkennen und bei Bedarf Hilfe zu

rufen – etwa über integrierte Notfallfunktionen.

Ein Vorteil ist auch die Einbindung von Angehörigen, die per App bei Auffälligkeiten oder im Notfall informiert werden.

Unabhängiger Überblick über AAL-Systeme

Einen Überblick über AAL-Systeme gibt die Website „**Wegweiser Alter und Technik**“ des Forschungszentrums Informatik am Karlsruher Institut für Technologie (FZI). Das BMBF (Bundesministerium für Bildung und Forschung) fördert diese Online-Plattform und bietet als nationale Referenzdatenbank u.a. einen virtuellen Rundgang zu verschiedenen AAL-Produkten an:

<https://www.wegweiserportal.de>

Bei aller Unterstützung, die AAL-Produkte bieten, sollten auch mögliche Herausforderungen wie Datenschutzrisiken, technische Komplexität und laufende Kosten bedacht werden – damit die Technik wirklich entlastet und nicht belastet.

Ein paar einfache Beispiele...

Lichtsteuerung per Bewegungssensor

Viele Stürze passieren nachts – etwa beim Gang zur Toilette. Ein einfacher Bewegungsmelder mit Lichtfunktion kann hier schon helfen. Er ist leicht zu installieren, kostet wenig und erhöht die Sicherheit spürbar. Kleine Technik, große Wirkung – und ein guter Einstieg in unterstützende Lösungen.

Herdsicherung mit Abschaltautomatik

Eine automatische Herdabschaltung erkennt Überhitzung oder Inaktivität und schaltet das Gerät ab.

Kontakte

Seniorenreferent Gemeinde Pleiskirchen

Werner Albrecht, Tel. 08635 1218

ILE Holzland-Inntal Umsetzungsmanagerin

Stephanie Lambert

Tel. 08670 9886-80

ile@holzland-inntal.de

www.ile-holzland-inntal.de

