

Wenn wir Barrieren im häuslichen Umfeld reduzieren wollen, denken die meisten Menschen sofort an die Entfernung einer Schwelle, den Einbau von Rampen oder einem Treppenlift. Auch der Austausch der Badewanne zugunsten einer bodengleichen Dusche steht ganz oben auf der Liste – gleich gefolgt von der Frage, wie diese Umbauten finanziert werden sollen. In Zeiten von Inflation und Energiekrise eine nicht unerhebliche Überlegung.

Um für lange Zeit ein weitestgehend selbständiges Leben in den eigenen vier Wänden führen zu können, muss unbedingt das Sturz- und Verletzungsrisiko verringert werden. Für nahezu jede Barriere gibt es ein passendes Hilfsmittel oder einen Umbauvorschlag. Der Vorsatz unserer Beratung ist es, weniger Maßnahmen nach dem Gießkannenprinzip zu empfehlen, sondern gemeinsam mit den Ratsuchenden individuelle Lösungen zu finden.

Das Ziel: So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich an Unterstützung zu beanspruchen, um die eigene Beweglichkeit noch lange Zeit zu fordern und somit zu erhalten. Gestreng nach dem Motto: „Wer rastet, der rostet“. So muss es nicht immer sofort ein Treppenlift sein. Treppensteighilfen zum sicheren Abstützen oder Halbstufen, die die Höhe der zu bewältigenden Treppenstufen halbieren, nutzen die verbleibende Kraft und erhöhen Selbständigkeit und Selbstwertgefühl.

Wir haben im Laufe unserer Beratungstätigkeit festgestellt, dass je nach gesundheitlichem Zustand Barrieren mehr oder weniger als solche wahrgenommen werden. Mit einfachen und sanften Übungen kann bis ins hohe Alter dem Muskelabbau entgegengewirkt, bzw. können Muskeln aufgebaut werden. Der Körper findet so wieder Haltung, Koordination und Gleichgewicht. Auch langsame Spaziergänge trainieren die Ausdauer – um vielleicht doch noch zwei Stufen aus eigener Kraft sicher steigen zu können. Ein paar Anregungen finden Sie auf der Internetseite www.aelter-werden-in-balance.de

Vielerorts bieten Sportvereine seniorenerechte Sportprogramme an. Sie sind gleichzeitig eine Plattform für gesellschaftliche Teilhabe, Spaß und neue Freundschaften – vielleicht auch zur gegenseitigen Unterstützung. Fragen Sie am Besten in Ihrer Heimatgemeinde nach. Auch Programme wie „Trittsicher durchs Leben“ legen den Fokus auf die Erhaltung und Stärkung der Mobilität. So lassen sich Stürze und schwere Verletzungen vermeiden, Menschen finden wieder Sicherheit beim Gehen und können ihren Aktionsradius vergrößern.

Wenn Sie sich mit größeren oder kleineren Maßnahmen befassen möchten oder Fragen zu Netzwerkpartnern haben, steht Ihnen Nadine Abramowski, hauptamtliche Wohnraumberaterin des Landkreises Landshut, gemeinsam mit Ehrenamtlichen Wohnraumberaterinnen und -beratern zur Seite. Bei Ihnen zuhause werden Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt oder gemeinsam erarbeitet.

Dieses Angebot steht allen Landkreisbürgerinnen und -bürgern kostenfrei zur Verfügung. Sie erreichen Frau Abramowski telefonisch unter 0871-4082117 oder per Mail: wohnratterberatung@landkreis-landshut.de.