

Schlaganfall > Wohnen

1. Das Wichtigste in Kürze

Ein Schlaganfall kann zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Beweglichkeit führen. Das Wohnumfeld sollte so angepasst werden, dass sich Betroffene möglichst sicher bewegen können und eine größtmögliche Selbstständigkeit behalten oder wiedererlangen. Sind Pflegepersonen als Hilfe nötig, ist es wichtig, dass die Pflege durch entsprechende Gegenstände, z.B. ein Pflegebett, erleichtert wird.

2. Planung

Die Auswirkungen eines Schlaganfalls sind sehr unterschiedlich. Wenn Betroffene z.B. nur noch schwer gehen können oder auf den Rollstuhl angewiesen sind, sind oft Haltehilfen oder bauliche Veränderungen notwendig. Allerdings ist bei Betroffenen mit schweren Denk- und Gedächtnisstörungen darauf zu achten, dass möglichst viel an seinem alten Platz stehen sollte - das erleichtert das Wiederfinden.

Aufgrund dieser unterschiedlichen Voraussetzungen ist es wichtig, die Wohnung zu begutachten und individuelle Veränderungen zu planen - möglichst zusammen mit der betroffenen Person.

3. Sicherheit fördern

Häufige Folge eines Schlaganfalls sind Halbseitenlähmungen mit unterschiedlich starken Auswirkungen auf Arme und Beine. Kleine Veränderungen in der häuslichen Umgebung geben mehr Sicherheit.

3.1. Treppen

- Griffsichere Handläufe auf **beiden** Seiten einer Treppe anbringen.
- Rutschfeste Beläge, lose Beläge entfernen.
- Optische Markierungen, wenn Stufen schwer unterscheidbar sind, ggf. integrierte Stufenbeleuchtung.
- Ggf. Treppenlift und/oder Rampen einbauen. Der Treppenlift kann auch für den Transport von Gegenständen genutzt werden, sodass die betroffene Person zwar selbst die Treppe benutzt (Training!), sich dabei aber gut festhalten kann.

3.2. Böden

- Bodenschwellen beseitigen. Nichts herumliegen lassen. Mögliche Stolperfallen (z.B. Teppichkanten, Kabel, lose Teppiche oder Bettvorleger) konsequent entfernen.
- Rutschige, glatte Bodenbeläge rutschsicher machen - insbesondere wichtig bei Fliesen in Bad und Küche, wo es gleichzeitig nass sein kann.
- Bei Rollstuhlnutzung ggf. Türrahmen verbreitern.

3.3. Gas, Wasser, Strom

- Bei Empfindungsstörungen: Markierungen heiß/kalt auf den Wasserhähnen anbringen oder verdeutlichen, damit keine versehentlichen Verbrühungen passieren.
- Wenn möglich, Vorlauftemperatur in der Heizanlage senken oder Mischbatterien mit fest einstellbaren Temperaturen einbauen.
- Gefahrensymbole am Herd anbringen.
- Überall für gute Beleuchtung sorgen. Dunkle Räume mit Bewegungsmeldern ausstatten, sodass das Licht bei Betreten automatisch angeht.

3.4. Bad

- Türen sollten nach außen zu öffnen sein.
- Haltegriffe in der Dusche, neben der Badewanne und an der Toilette anbringen.
- Einsteigestufen und/oder Sicherheitsgriff oder ein Badewannenlift erleichtern den Einstieg in die Badewanne.
- Ein Badebrett oder Badewannensitz bzw. Duschstuhl oder Duschhocker ersparen das Aufstehen bzw. Stehen.
- Rutschfeste Matten oder, wenn möglich, rutschhemmende Beschichtung in Dusche und Badewanne.
- Bei dauerhafter Gehbehinderung: Befahrbare Dusche oder Badewanne.

4. Alltag erleichtern

Grundsätzlich heißt Alltag erleichtern **nicht**, dass alles so einfach wie möglich gemacht werden sollte. Gerade das immer wieder Bemühen um Bewegung, um einen bestimmten Bewegungsablauf, um jeden Handgriff fördert die Rehabilitation. Deshalb gilt insbesondere bei Halbseitenlähmung, dass die betroffene Seite möglichst viel miteinbezogen und die Einrichtung entsprechend gestaltet werden sollte.

- Haltegriffe anbringen.
- Wasseranschlüsse oder Sanitäranlagen umbauen, damit sie leicht (und sicher) zu bedienen sind. Waschtischarmaturen gibt es auch mit Sensoren, sodass sie mit leichtem Tippen oder berührungslos gesteuert werden können.
- Sitzerrhöhung für die Toilette. Toilettenpapier, wenn nötig, auf der gesunden Seite anbringen.
- Einbau einer Komforttoilette mit eingebauten Wasch- und Trocknungsdüsen erwägen.
- Stabile Stühle mit Rückenlehne und stabile, fest gepolsterte Sessel benutzen. Sie eignen sich besser als weiche Polstermöbel. Dabei müssen beide Füße mit der ganzen Sohle den Boden berühren.
- Lagerungs- und Stützmöglichkeit für den betroffenen Arm schaffen, z.B. durch einen Tisch neben dem Stuhl, eine große Stuhllehne, ein Kissen.
- Bei bettlägerigen Menschen sollten wichtige Dinge in unmittelbarer Nähe stehen, bei Halbseitenlähmung immer auf der stärker betroffenen Seite - außer sie sind dann unerreichbar.

Weitere Hilfsmittel im Alltag unter [Schlaganfall > Familie und Alltag](#) .

5. Pflege erleichtern

Wenn Betroffene z.B. Hilfe beim Aufstehen benötigen, sollte neben dem Bett so viel Platz sein, dass Betroffene gut beim Stehen oder Gehen unterstützt werden können und dass bei Bedarf ein Rollstuhl neben das Bett gerollt werden kann.

Ein Pflegebett ist ein spezielles Bett, das höhenverstellbar ist. Es erleichtert sowohl Betroffenen das Aufstehen und Hinlegen als auch Pflegenden die Pflege. Wenn die betroffene Person eine anerkannte [Pflegebedürftigkeit](#) hat, können unter Umständen als [Pflegehilfsmittel](#) (Produktgruppe 50) von der Pflegekasse bezahlt werden.

Bei einem Pflegebett können ggf. Seitenteile befestigt werden, die vor dem Herausfallen schützen.

6. Hilfe und Beratung

Therapierende aus Rehabilitationszentren oder Krankenhäusern beraten darüber, welche Hilfsmittel und Umbauten im Einzelfall geeignet und sinnvoll sind.

Wohnberatungsstellen für Betroffene und Angehörige finden Sie unter [Wohnberatung](#) .

Weitere allgemeine Informationen über Hilfen in der eigenen Wohnung und in Pflegeeinrichtungen sowie über verschiedene Wohnformen für Menschen mit Behinderung und im Alter finden Sie unter den folgenden Links:

- [Wohnumfeldverbesserung](#) (Wohnungsumbau)
- [Wohngeld](#)
- [Pflegehilfsmittel und technische Hilfen](#) , z.B. Pflegebett oder [Hausnotruf](#)
- [Hilfsmittel](#) , z.B. [Rollstühle](#)
- [Betreutes Wohnen für Senioren](#)
- [Vollstationäre Pflege](#) im Pflegeheim
- [Wohnen im Alter](#)

7. Verwandte Links

[Schlaganfall](#)

[Schlaganfall > Familie und Alltag](#)

[Schlaganfall > Finanzielle Hilfen](#)

[Schlaganfall > Rehabilitation](#)

[Schlaganfall > Mobilität und Beweglichkeit](#)

[Schlaganfall > Pflege](#)

[Schlaganfall > Schwerbehinderung](#)

[Sturzprophylaxe](#)