Pressemitteilung

Datum 27. Juli 2017
AZ GB 10/SG 11-

Badezimmer
In Bad und WC – alles o.k.?
Teil 2: Badumbau

Ein barrierefreier Badumbau ist ein größerer Aufwand, führt aber zu einer langfristigen, guten Lösung für ein bequemes, sicheres Wohnen in den eigenen vier Wänden. Die maximale Zielsetzung – ein komplett barrierefreies Bad nach DIN 18040 – ist im Bestand wegen Platzmangel oft nicht erreichbar. Dennoch können auch dort wesentliche Verbesserungen erzielt werden. Eine fachliche Beratung ist hier oft sehr nützlich und kann auch Kosten sparen.

Der Umbau eines Bades mit einer bodengleichen Dusche ist eine größere Maßnahme, bei der jedoch wichtige Bewegungsfläche hinzugewonnen wird. Die barrierefreie Nutzung des Bades auch mit Rollator oder Rollstuhl setzt voraus, dass eine ausreichende Bewegungsfläche vorhanden ist. Empfohlen wird eine Fläche von 120 x 120 cm vor Sanitärobjekten (WC, Waschtisch usw.). Die Bewegungsflächen können sich überlappen. Zusätzlich sollte es seitlich vom WC jeweils einen freien Abstand von 20 cm geben, auch wegen der Anbringung von Haltegriffen. Optimalerweise sollte die Raumgröße eines Bades daher insgesamt eine Abmessung von mindestens 180 x 220 cm haben.

Badtüre - Die Tür zum Badezimmer sollte grundsätzlich nicht nach innen öffnen. Es sollte gewährleistet sein, dass der Betroffene bei einem Sturz im Bad nicht die Tür blockiert und ihm schnell geholfen werden kann. Das Türschloss sollte daher auch von außen zu öffnen sein. Ebenso wichtig ist es, auf eine ausreichende Türbreite zu achten. Die lichte Durchgangsbreite muss mindestens 80 cm betragen.
Schiebetür - Durch den Einbau einer Schiebetür wird Platz im Bad gespart. Allerdings schließt eine Schiebetür nicht so dicht (Schall- und Geruchsentwicklung) wie das Türblatt einer Drehtür.

Bodengleiche Dusche - Wenn die Wanne nicht mehr genutzt werden kann oder soll, ist der Einbau einer ebenerdigen Dusche zu empfehlen. Bei anderen Lösungen, wie z. B. Duschwannen mit geringer Einstiegshöhe, sollte das Für und Wider genau überlegt werden, da viele Gründe, wie Stolpergefahr, Verschlechterung des Gesundheitszustandes etc. dagegen sprechen. Eine bodengleiche Dusche vermeidet jede Stolperschwelle.
Auf ein ausreichendes Gefälle von mindestens 2 % sollte geachtet werden. Für schwierige Situationen gibt es mittlerweile auch technische Lösungen, z. B. Pumpsysteme. Die Duschfläche sollte ausreichend groß gewählt werden, möglichst 120 x 120 cm, damit die Dusche auch im Sitzen oder mit Duschrollstuhl genutzt werden kann. Außerdem sollte die Dusche mit stabilen und gut erkennbaren Haltegriffen ausgerüstet sein. Eine waagerechte Haltestange kann auch zum Einhängen eines Duschsitzes dienen.
Brauseset - Ein Brauseset umfasst Wandstange, Handbrause und Schlauch. Wichtig ist, dass eine Brausekopfhalterstange eingebaut wird, die die speziellen Anforderungen eines Haltegriffs erfüllt.
Duschspritzschutz - Als Spritzschutz wird ein Duschvorhang empfohlen. Feste Duschtrennwände schaffen neue Barrieren und schränken sowohl Personen ein, die Probleme in der Motorik haben, als auch Helfer bei der Pflege.
Armaturen an Badewanne bzw. Dusche –
Leichtgängige Einhebelmischer erleichtern die Bedienung. Thermostatarmaturen haben einen Temperaturbegrenzer und schützen so vor Verbrühungen und Temperaturschwankungen.
Badewanne mit Tür - Lösungen, wie z. B. die Badewanne mit ausgeschnittener Türöffnung oder die Sitzbadewanne mit Tür, sind bei fortgeschrittener Mobilitätseinschränkung wegen der verbleibenden Barrieren (Stufe in die Wanne, enge Türen) keine brauchbare Lösung.
(3) WC - Die empfohlene Höhe eines barrierefreien WCs beträgt 46 bis 48 cm. Damit fällt das Setzen und Aufstehen leichter und man erhält ausreichend Bodenkontakt und Sitzstabilität. Abweichungen hiervon können sich durch die Körpergröße des Nutzers ergeben.
Dusch-WC - Zunehmend Verbreitung finden mittlerweile auch Dusch-WCs, die mit Wasserstrahl und Warmluftföhn die Hygiene ohne händischen Papiereinsatz ermöglichen. Der Einsatz eines solchen WC-Objekts empfiehlt sich gerade bei motorisch eingeschränkten Personen, damit sie die Hygiene ohne Hilfspersonen weiterhin ausführen können.
Haltegriffe - Bei der Planung von Sanitärräumen sollte auf eine problemlose Nachrüstbarkeit mit Haltegriffen geachtet werden. Zu berücksichtigen ist hier die Trag-fähigkeit der Wandkonstruktionen, an denen Stützklappgriffe oder Haltegriffe befestigt werden.
(4) Waschbecken - Das Waschbecken sollte auch im Sitzen nutzbar sein. Es sollte daher auf genügend Beinfreiheit geachtet werden. Dafür eignen sich flache Waschbecken mit gerader Vorderkante und der Einsatz eines Raumsparsiphons bzw. einer Unterputzinstallation direkt in der Wand. Gebräuchlich, aber etwas teurer, sind mittlerweile auch komfortable Waschtische, die per Knopfdruck elektromotorisch höhenverstellbar sind und sich so für verschiedene Nutzer anpassen lassen.
Waschbeckenarmatur - Zu bevorzugen sind Einhebelmischer, bei Bedarf auch mit verlängertem Bügelhebel. Einhebelmischbatterien mit herausziehbarer Handbrause können z. B. das Haarewaschen am Waschbecken vereinfachen. Eine berührungslos bedienbare Waschtischarmatur bietet noch größeren Bedienungskomfort und dient gleichzeitig dem Wasser- und Energiesparen.
(5) Spiegel - Der Spiegel sollte so angebracht werden, dass der Benutzer sich sowohl im Stehen als auch im Sitzen sehen kann. Dazu ist eine Höhe von mindestens 100 cm sinnvoll und die Spiegelunterkante sollte knapp oberhalb des Waschbeckens anschließen. Eine Alternative sind Kippspiegel oder ausziehbare Kosmetikspiegel. Die Ablage für die Utensilien der täglichen Körperpflege (Zahnbürste, Zahnpasta etc.) sollte dementsprechend ebenso im Sitzen zu erreichen sein.

Heizung - In Badezimmern sollten die Heizkörper für eine ausreichende Beheizbarkeit von ca. 24 Grad Raumtemperatur ausgelegt sein. Das Thermostat zur Regelung der Heizung sollte an erreichbarer Stelle liegen, gerade bei Handtuchhalterheizungen.
Beleuchtung - Es sollte auf eine gute Beleuchtung, möglichst blendfrei und ohne Schattenwurf, geachtet werden.
Fliesen - Generell sind Fliesen der Rutschfestigkeitsklasse R 10 B zu empfehlen. Kleinformatige Fliesen, z. B. 10 x 10 cm, verringern durch den hohen Fugenanteil zusätzlich die Rutschgefahr.

© Bild und Text: Beratungsstelle Wohnen, Verein Stadtteilarbeit, München
Der Artikel ist auch in der 60-seitigen Broschüre „Daheim wohnen bleiben“ enthalten. Die Broschüre kann bei Einzelbestellung gegen eine Gebühr von 4,50 € bestellt werden. Bei größeren Mengen gibt es Staffelpreise.
Per Telefon 089/3570430
Per Fax 089/35704329
info@wohnberatung-bayern.de

Kontaktadresse:
Stadtteilarbeit e.V. * Beratungsstelle Wohnen
Aachener Str. 9 * 80804 München
Martina Märkl
Tel. 089 / 357043-21
m.maerkl@verein-stadtteilarbeit.de
www.beratungsstelle-wohnen.de

Der Verein Stadtteilarbeit ist gemeinnützig und berät im Auftrag des Landkreises München in Fragen der altersgerechten Wohnungsanpassung. Die Erstberatung ist für Bürgerinnen und Bürger der Landkreisgemeinden kostenfrei.

Die nächste Sprechstunde im Rathaus Unterschleißheim, Untergeschoss (14 bis 16 Uhr): 07.08.2017