

Pressemitteilung

Datum
AZ 28. September 2017
GB 10/SG 11-

Beratungsstelle Wohnen informiert Hof und Garten

Die Möglichkeit, sich im Freien ungehindert zu bewegen und tätig zu werden, bedeutet Lebensqualität, die zu einer Steigerung des Wohlbefindens, der Aktivität und der Gesundheit führt.

Treppen und Rampen - Für Treppen und Rampen im Gartenbereich gelten dieselben Kriterien wie beim Eingangsbereich. Auch hier ist die Sicherheit und Bequemlichkeit wichtig. Detaillierte Informationen finden Sie im Themenbereich Treppen und Rampen (Stadtseiten vom 07.01.2017).

Wege - Wege im Garten sollten ausreichend breit sein, damit auch das Gehen von zwei Personen nebeneinander oder mit dem Rollator möglich ist. Sicherer wird der Weg, wenn der Bodenbelag eben und rutschfest ist. Schmale, geschlossene Fugen verbessern die gute Begehbarkeit. Durch die Möglichkeit, sich festzuhalten, kann der Freibereich sicher genutzt und Stürze verhindert werden. Eine gute Beleuchtung des Weges (evtl. mit Solarleuchten) sollte installiert werden, wenn man ihn auch im Dunkeln nutzen möchte.

Materialien für befestigte Flächen im Außenbereich -

Falsche Bodenbeläge sind bei Nässe gefährlich und auch Unebenheiten der Oberfläche sind Stolperfallen. Für eine ebene, rutschsichere Oberfläche eignen sich hervorragend Betonsteine, die es in verschiedenen Oberflächen und Größen gibt, sowie Natursteine mit ungeschliffenen oder gesäuerten Oberflächen. Nicht empfehlenswert sind Materialien wie Holz, geschliffener Granit, polierte Steine, Waschbeton und Muschelkalk.



Hilfsgeräte - Spezielle Hilfsgeräte erleichtern die Gartenarbeit sehr. Ergonomische Gartengeräte oder Geräte mit Teleskopstiel sind rücken- und kräfteschonend. Ein stabiler Hocker als mobile Sitzmöglichkeit ermöglicht bequemes Sitzen und Knien bei der Gartenarbeit. Auch eine erhöhte Abstellfläche vor dem Wasserhahn schont den Rücken. Durch ein automatisches Bewässerungssystem entfällt das kräftezehrende Gießen und ein Rasenmäroboter mäht den Rasen ganz alleine. Vielleicht ist aber auch die Inanspruchnahme von externen Gardendienstleistern für Mähen, Laubrechen, Heckenschneiden eine Überlegung, die die Gesundheit schont und entlastet.

Sitzplätze - Mehrere gut nutzbare Sitzplätze erhöhen die Wohnqualität. Außer der Terrasse unmittelbar vor dem Wohnbereich sollten noch weitere Ruheplätze geschaffen werden,

damit man unterschiedliche Blickwinkel genießen kann.



TIPP

- Achten Sie bei der Planung eines Sitzplatzes auf eine ausreichende Platzgröße, damit auch die Nutzung von Hilfsmitteln, z. B. Rollatoren, kein Hindernis darstellt.
- Denken Sie an Sonnenschutz.
- Überdachte Freibereiche sind wichtig zur wetterunabhängigen Nutzung.
- Gartenmöbel mit Armlehnen, geraden Sitzflächen und Sitzhöhen von ca. 45 cm unterstützen Sie beim selbstständigen, sicheren Hinsetzen und Aufstehen.

Bepflanzung

Eine Umgestaltung der Pflanzflächen kann die Gartenarbeit erleichtern bzw. verringern und es bleibt mehr Zeit für das Genießen des Gartens. Statt der arbeitsintensiven Bepflanzung mit einjährigen Blumen sollten Beete mit pflegeleichten Stauden oder Bodendeckern angelegt werden. Zur Vereinfachung der Gartenarbeit sollten die Beete in der Nähe des Hauses liegen, um lange Wege zu vermeiden. Pflanz man statt Beerensträuchern Hochstämmchen, entfällt das lästige Bücken.

Hochbeete

Mit gut geplanten Hochbeeten macht die Gartenarbeit wieder Freude. Auf alle Fälle sollte eine dauerhafte Umrandung gewählt werden. Wichtig ist auch die Erreichbarkeit des Beetes. Es sollte eine befestigte Wegfläche zum Beet führen. Ob das Beet unterfahrbar oder eine Sitzfläche direkt angelagert ist, hängt von den individuellen Bedürfnissen des Nutzers ab. Die Größe und Lage des Beetes ist von der Bepflanzung abhängig. Ein Hochbeet sollte zwischen 70 und 90 cm hoch sein. Der Aufwand für den Aufbau und das Befüllen darf nicht unterschätzt werden. Hier ist Unterstützung notwendig.

Garten und Demenz

Bei Menschen mit der Diagnose Demenz ist der Garten ein wichtiger Aufenthaltsbereich, der die Lebensqualität steigert. Die natürliche Umgebung wirkt ausgleichend und entspannend, regt aber auch an. Die Bewegung im Garten ist Training für die motorischen Fähigkeiten. Vertraute und die Sinne anregende Elemente, wie plätscherndes Wasser, zwitschernde Vögel, duftende Blumen wecken alte Erinnerungen und positive Gefühle. Wichtig sind hier alle oben angesprochenen Maßnahmen, um Wege, Zugänge und Treppen sicher und bequem zu machen. Auch verschiedene bequeme Sitzmöglichkeiten erhöhen die Qualität des Gartens. Gartentore können z. B. durch einen neu gepflanzten Busch gut verdeckt werden, um die Weglaufgefahr zu vermindern. Darüber hinaus sollte der Garten auf besondere Gefahrenquellen, wie z. B. giftige, auffällige Pflanzen oder Hilfsgeräte mit Verletzungsgefahr, überprüft werden.

© 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 nächsten Sprechstunden im Rathaus Unterschleißheim, Untergeschoss (jeweils 14 bis 16 Uhr):
09.10.2017**