



Ein Leben lang zu Hause wohnen – im Landkreis Ostallgäu

Wohnraum anpassen, Ideen umsetzen und finanzieren

DAS ROTE KREUZ IM LANDKREIS OSTALLGÄU

Dienste und Leistungen für Senioren und Menschen mit und ohne Behinderung



SOZIALE DIENSTE

- Ambulante Pflege und Betreuung
- Tagespflegen für ältere und demenzkranke Menschen
- Hausnotruf und Mobilruf
- Essen auf Rädern
- Fahr- und Begleitdienst
- Offene Seniorenangebote: Seniorentanz, Seniorengymnastik, Tagesausflüge
- Offene Behindertenarbeit: Freizeittreff, Ausflüge
- Nachbarschaftshilfen
- Kleiderläden

FACHBERATUNG

- Fachberatung für pflegende Angehörige
- Senioren- und Pflegeberatung
- Kontaktstellen Demenzhilfe
- Wohnraumberatung

WOHN- UND PFLEGEHEIME FÜR SENIOREN

- Clemens-Kessler-Haus (Marktoberdorf)
- Gulieminetti-Heim (Marktoberdorf)
- St. Martin (Füssen)
- St. Michael (Füssen)

WOHNEN FÜR MENSCHEN MIT PSYCHISCHER ERKRANKUNG

- St. Georgshof (Rettenbach am Auerberg)
- Haus Schimmelreiter (Wertach)
- Ambulant betreutes Wohnen in häuslicher Umgebung

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,



viele Menschen wollen möglichst lange und sicher in der bisherigen Wohnung und im gewohnten Wohnumfeld leben. Das gilt besonders auch dann, wenn sich körperliche Gebrechen einstellen und die Beweglichkeit dadurch eingeschränkt ist.

Viele ältere Bürger*innen leben in Mietwohnungen und Einfamilienhäusern, die in den 50er und 60er Jahren gebaut wurden. Nur wenige dieser Wohnungen eignen sich uneingeschränkt für ein Wohnen im Alter. Die Bäder und Küchen sind zu klein, die Türen haben Schwellen und es gibt zu viele Treppen.

Eine sichere Umgebung, die übrigens unabhängig vom Alter Sinn macht, hilft Unfälle zu vermeiden. Insbesondere Stürze können mit einfachen Maßnahmen, wie dem Anbringen von Haltegriffen, besserer Beleuchtung oder Entfernung von Stolperfallen, verhindert werden.

Im Landkreis Ostallgäu gibt es für das altersgerechte Wohnen, auch für den Bereich Zuschuss und Finanzierung, verschiedene Ansprechpartner, die Sie der Broschüre entnehmen können. Dort werden Sie unabhängig von Verkaufsinteressen informiert und beraten.

Außerdem finden Sie eine Checkliste, mit der Sie durch Ihre Räume gehen und sich von Vorschlägen zur Wohnraumanpassung inspirieren lassen können.

Die Broschüre soll Sie anregen Ihre Wohnsituation zu prüfen und auf Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen. Schon kleine Maßnahmen können eine große Wirkung zeigen. Stellen Sie solche Überlegungen am besten rechtzeitig und vorbeugend an – nicht erst, wenn aus der Not heraus schnelle Lösungen gefragt sind.

Viel Erfolg bei der Umsetzung von Ideen!

Ihre Landrätin



Maria Rita Zinnecker

Inhaltsverzeichnis

Vorwort Landrätin Maria Rita Zinnecker	1	Die Pflegereform	32
Allgemeine Einführung	4	Pflegebedürftigkeit	32
Barrierefreies Wohnen	4	Pflegeberatung	33
Den Wohnraum anpassen	4	Alter und Technik	34
Wohnraum – Beratung	4	„Ambient Assisted Living“ – Besser Wohnen durch Technik	34
Ihre Ansprechpartner im Landkreis Ostallgäu	6	Förderliche Wohnumgebung für Menschen mit Demenz	36
Rundgang durch die Räume	7	Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten	38
Allgemeine Informationen	7	Die Checkliste „ein Leben lang zu Hause wohnen“	40
Das Badezimmer und das WC	8	Sicherheit im häuslichen Umfeld	44
Der Eingang, der Flur und das Treppenhaus	12	Sicherung von Haus und Wohnung	44
Das Wohnzimmer	16	Die Beratung durch die Polizei	46
Der Schlafbereich	18	Impressum	46
Die Küche	20	Branchenverzeichnis	47
Der Balkon, die Terrasse und der Garten	22	Notruftafel	48
Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag	24		
Hilfsmittel, Pflegehilfsmittel und Alltagshilfen – was ist der Unterschied?	24		
Sturzprophylaxe – Risikofaktoren, Interventionen und Hilfsmittel	28		
Ihre Kontaktstellen für den Hausnotruf im Ostallgäu	30		

Planung

Statik

Energieberatung



ARCHITEKTEN TRAUT

Freude am Bauen

www.architekten-traut.de

ARCHITEKTEN TRAUT



Diakonieverein Kaufbeuren e.V.

Seniorenheim Heinzelmannstift Servicewohnen im Heinzelmannpark

Heinzelmannstraße 3
87600 Kaufbeuren
Telefon 08341/9031-0
Fax 08341/9031-999
info@diakonie-kaufbeuren.de
www.diakonie-kaufbeuren.de

■ Speckamp & Zink

Rechtsanwälte | Fachanwälte

Alexander Zink

Rechtsanwalt

Fachanwalt für Erbrecht

Fachanwalt für Steuerrecht



**Kompetente Beratung und Interessenvertretung
in den Bereichen**

Vorsorgerecht, Erbrecht, Steuerrecht, Seniorenrecht

Insbesondere:

- Gestaltung von Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen, Patientenverfügungen
- Errichtung und Überarbeitung von Testamenten
- Beratung und Gestaltung von vorweggenommenen Erbfolgen
- Außergerichtliche und gerichtliche Vertretung in Erb- und Nachlassangelegenheiten
- Erbschafts- und schenkungssteuerliche Problemlösungen

Schongauer Str. 1
87665 Mauerstetten

Telefon: 0 83 41 / 90 51 – 20

Telefax: 0 83 41 / 90 51 – 29

info@kanzleimauerstetten.de

www.kanzleimauerstetten.de

Kanzlei
Mauerstetten
Rechtsanwälte | Steuerberater
IN BÜROGEMEINSCHAFT



Füssen Tel. 08362 - 6181
Pfronten Tel. 08363 - 447

DAS GANZE SEHEN.
FACHÄRZTE AUGENHEILKUNDE

AUGENZENTRUM Füssen-Pfronten

- Ambulante Operationen, insbesondere des grauen Stars
- Intraokulare Injektionen bei feuchter Makuladegeneration
- Ambulante Lidoperationen
- Laserbehandlungen (Nachstar, Netzhaut)
- OCT und Farbstoffuntersuchungen der Netzhaut
- Ultraschalluntersuchungen des Auges
- Hornhautoberflächenvermessungen
- Vorsorgeuntersuchungen, Gutachten
- Orthoptik (Sehschule)

Fachärzte Augenheilkunde GmbH

Dr. med. Jürg Brändle, dr. med. Lilla Verebélyi

Füssen | Augsburger Straße 7 1/2 (Behindertengerechte Praxis, 100 m vor der Fußgängerzone mit direkter Zufahrtmöglichkeit + Aufzug)

Dr. med. Rainer Grossmann
Pfronten | Meilinger Straße 19

www.augen-fuessen.de
www.augen-pfronten.de

Allgemeine Einführung

Die Broschüre zeigt Ihnen einen kleinen Ausschnitt auf, welche Möglichkeiten und Maßnahmen es gibt, den Wohnraum optimal auf Ihre Bedürfnisse anzupassen. Denn in der eigenen Wohnung sollte sowohl die uneingeschränkte Nutzbarkeit Ihrer Alltagsgegenstände, als auch die ungehinderte Erreichbarkeit der Räume gewährleistet sein.

Barrierefreies Wohnen

Unter Barrierefreiheit oder barrierefreiem Wohnen versteht man einen umfassenden Zugang in alle gestaltenden Lebensbereiche, für alle.

Barrierefreiheit ist in den vergangenen Jahren immer mehr in das Interesse der Öffentlichkeit gerückt. Barrierefreiheit ist der Inbegriff dafür, dass alle Menschen, egal ob mit Handicap oder ohne, bauliche oder sonstige Anlagen ohne besondere Erschwernisse nutzen können.

Den Wohnraum anpassen

Eine Wohnraumanpassung soll Ihnen oder Ihren Angehörigen das selbstständige Leben in der eigenen Wohnung erleichtern. Sowohl im Alter als auch bei Behinderung oder Pflegebedürftigkeit.

In etlichen Lebenssituationen kann der Verbleib in der eigenen Wohnung ohne Wohnraumanpassung schwierig werden.

Sie müssen deswegen aber nicht zwangsläufig ans Umziehen denken. Mit rechtzeitigen Einbauten in der Wohnung können Sie die Bewältigung des Alltags vereinfachen und somit Ihre Selbstständigkeit beibehalten und Ihre Lebensqualität steigern.






baustoffe+natursteine

FACHHANDEL FÜR ERFOLGREICHE BAUPROJEKTE

www.raiss-baustoffe.de

87600 Kaufbeuren
Leo-Lutz-Straße 1

☎ 08341 9385-0
☎ 08341 9385-40
✉ kaufbeuren@raiss-baustoffe.de

TIEFBAU

Straßen-, Haus- und Hofentwässerung

HOCHBAU

Mauersteine, Putz/Mörtel, Folien, Dämmstoffe, Dachplatten, Kamine, Putzträger, Profilbleche, Trockenbau

BAUELEMENTE, INNENAUSBAU

Haus- u. Innentüren, Fenster/Dachfenster, Fliesen, Laminat, Vinylböden, Garagentore

GARTEN- U. LANDSCHAFTSBAU

Natursteine (z. B. Pflaster, Stelen, Brunnen, Bänke, u.v.m.)
Betonwaren f. Straße u. Garten




Wohnraum – Beratung

Bei einer Wohnraumanpassung gibt es einiges zu beachten. Bei einem persönlichen und individuellen Gespräch mit einem qualifizierten Wohnraumberater bekommen Sie Informationen und Unterstützung. Auch an andere Stellen können Sie sich wenden. So kümmert sich die Beauftragte für Menschen mit Behinderung des Landkreises um deren speziellen Belange. Außerdem informiert das Landratsamt Ostallgäu über Zuschüsse und Förderungen des Landes und die Bayerische Architektenkammer über baulich relevante Aspekte.

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen



Akutgeriatrie

stationäre Behandlung in der St. Vinzenz Klinik Pfronten

Versorgung von älteren Patienten, die neben mindestens einer akuten Erkrankung, die eine stationäre Krankenhausbehandlung notwendig macht, unter weiteren alterstypischen Begleiterkrankungen leiden (Multimorbidität).

Die geriatrische Medizin berücksichtigt medizinische, psychologische sowie soziale Probleme des älteren Menschen. Die ganzheitliche Behandlung wird im Wissen um körperliche und psychische Veränderungen im Alter individuell und fachübergreifend abgestimmt.

Geriatrische Rehabilitation

stationäre Rehabilitation in der Rehaklinik St. Vinzenz

Im Anschluss an eine Operation, bei chronischen Beschwerden oder nach einer akuten Erkrankung kann eine medizinische Rehabilitation den Gesundheitszustand älterer Patienten erheblich verbessern und die häusliche Selbständigkeit erhalten.



Lebensqualität im Alter ist das Anliegen der Geriatrie, ganz im Sinne der alten Lebensweisheit:

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“

Ältere Menschen mit all ihren Krankheiten ganzheitlich zu behandeln, ihre Fähigkeiten zu fördern und sie, wenn möglich, wieder in ein weitgehend selbstständiges Leben zu entlassen, ist unser gemeinsames Ziel.

St. Vinzenz Kliniken Pfronten im Allgäu

Kirchenweg 15 * 87459 Pfronten

Tel.: (0 83 63) 693-0 * info@vinzenz-klinik.de

www.vinzenz-klinik.de

Ihre Ansprechpartner im Landkreis Ostallgäu



Wohnraumberaterin im Ostallgäu

Renate Dantinger
Bayerisches Rotes Kreuz – Kreisverband Ostallgäu
Beethovenstraße 2, 87616 Marktoberdorf
Tel. 08342 966934

Beauftragte für Menschen mit Behinderung des Landkreises Ostallgäu

Waltraud Joa
Tel. 08342 42945
Joa.cw@t-online.de

Zuständig für das Bayerische Wohnungs- bauprogramm

Sieglinde Frank
Landratsamt Ostallgäu
Tel. 08342 911-443
Sieglinde.Frank@lra-oal-bayern.de

Bayerische Architektenkammer, Beratungsstelle Kempten

Stefanie Schleich
Kronenstraße 8, 87435 Kempten
kempten@byak-barrierefreiheit.de

Viele weitere Informationen und Ansprechpartner
finden Sie auch auf der Internetseite der Bundesar-
beitsgemeinschaft Wohnungsanpassung e. V.
<http://www.wohnungsanpassung-bag.de/>

Rundgang durch die Räume

Der folgende „Rundgang“ durch die verschiedenen Räume eines Haushalts führt Ihnen vor, an welchen Stellen Veränderungen oder Umbaumaßnahmen vorgenommen werden könnten.

Bitte beachten Sie jedoch, dass in dieser Broschüre nur eine kleine Auswahl an möglichen Anpassungsmöglichkeiten angeführt wird.

In einer Wohnraumberatung können Sie klären wie Ihre Situation praktisch verbessert werden kann.

Ein besonderes Augenmerk sollten Sie vor allem auf die Anpassung im Sanitärbereich und die Überwindung der Treppen legen. In der Praxis kommen diese Wohnanpassungen nämlich am häufigsten vor.

Sollten Sie in einer Mietwohnung leben, dann müssen Sie alle baulichen Veränderungen mit Ihrem Vermieter absprechen.

Allgemeine Informationen

Das betrifft alle Räume...

Beleuchtung:

Eine ausreichende, nicht blendende Beleuchtung ist sowohl für alle Räume, als auch für den Außenbereich sehr wichtig. Ein Bewegungsmelder, welcher das Licht automatisch ein- und ausschaltet, erhöht den Komfort und die Sicherheit. Auch ein Steckdosen-Nachtlicht ist eine gute Alternative, um sich beispielsweise bei nächtlichen Toilettengängen zu orientieren.

Handläufe:

Handläufe oder Haltegriffe erleichtern das sichere Gehen vor allem bei Menschen mit Gangunsicherheit,

Schwindel und Gleichgewichtsstörungen. Mit dem Anbringen von Handläufen kann man ohne großen Aufwand viel bewirken. Sie sind unkompliziert zu montieren und unterstützen im Alltag. Bei der Anbringung im Bad sollte man jedoch auf eine Wandverstärkung achten.

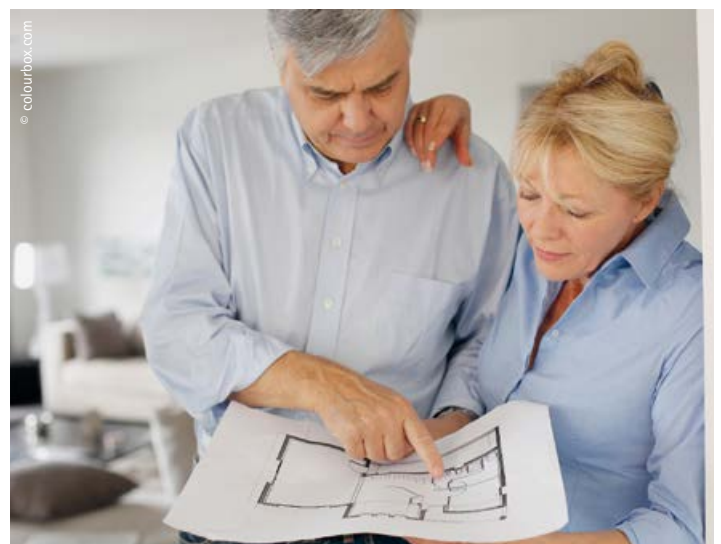
Bewegungsfreiheit:

Wenn Sie einen Rollator oder Rollstuhl nutzen, dann achten Sie auf genügend Bewegungsfreiheit, indem Sie beispielsweise einige Möbelstücke entfernen. Nutzen Sie kein Hilfsmittel zur Fortbewegung und brauchen Sie die Möbelstücke als „Haltegriff“, so sollten Sie alle Möbel auch dementsprechend standfest positionieren.

Entfernung von Stolperfallen:

In allen Räumen müssen Stolperfallen wie freiliegende Kabel, Teppichkanten, lose Läufer etc. unbedingt vermieden werden.

Teppiche und Läufer können zum Beispiel mit haftenden Unterlagen versehen werden, freiliegende Kabel abgeklebt oder vom Fachmann anderweitig verlegt werden.



Rundgang durch die Räume

Das Badezimmer und das WC

1 Bodenbelag:
Der Bodenbelag sollte rutschfest sein (mind. R9, ein Indikator für Rutsicherheit). Hierbei bieten sich Fliesen oder ein nicht spiegelnder PVC-Boden an. Dieser sollte farblich eher heller gehalten und kontrastreich zum vorhandenen Mobiliar sein. Das trägt zur Vermeidung von Stürzen bei.

2 Badewanne/Dusche:
Bei der Planung sollte beachtet werden, dass das Badezimmer über genügend Bewegungsfläche verfügt, indem man die Badezimmerelemente sinnvoll anordnet. Eine bodengleiche Dusche erleichtert die Nutzung der Duschkabine beziehungsweise des Duschbereiches. Es sollte keinesfalls eine Duschwanne eingebaut werden, da die wenigen Zentimeter Höhenunterschied das Stolperrisiko erhöhen. In der Dusche selbst sollte, wie bereits erwähnt, ein rutschfester Bodenbelag ausgelegt sein. Alternativ bieten sich rutschsichere Matten an.



**Ihr Profi für Bäderträume
und energiesparende
Heizsysteme**

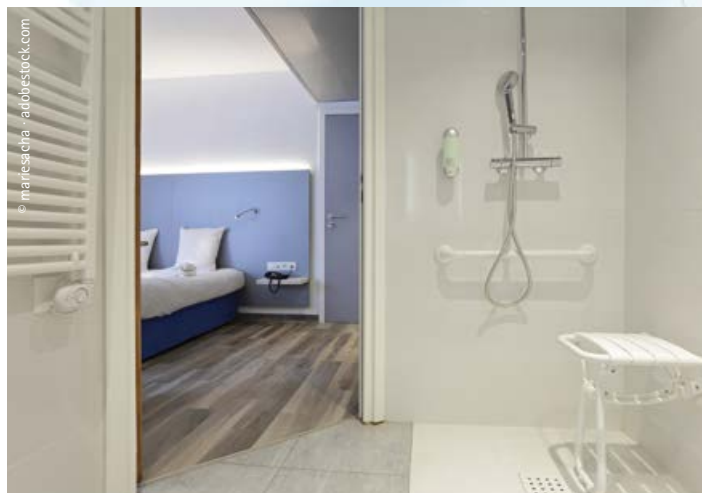
**Mielich
Haustechnik**

WASSER + WÄRME
FÜRS LEBEN

Mielich Haustechnik GmbH & Co. KG
87645 Schwangau
Tel. 083 62 / 98 65 44
info@mielich-haustechnik.de
www.mielich-haustechnik.de

Mit uns können
Sie entspannt bauen
und renovieren!

Heizungsanlagen | Sanitäranlagen | Badsanierung | Bäderträume | Lüftungsanlagen | Solartechnik





Auch eine Sitzgelegenheit wie zum Beispiel ein Duschhocker erleichtert den Wasch-/Duschvorgang. Feste Duschtrennwände, beispielsweise aus Glas, sind Barrieren! Deswegen sollte der Spritzschutz aus beweglichen Duschwänden oder einem Vorhang bestehen. Auch Haltegriffe sind, wie in jedem anderen Zimmer, eine gute Hilfe und sorgen für einen sicheren Stand. Hilfsmittel, wie Badewannenlifter, sind eine gute Alternative zum Umbau der Nasszelle. Vor allem in Mietwohnungen bietet es sich eher an ein Pflegehilfsmittel zu verwenden, als das Bad umzubauen.

Wolfgang Hösle

Sanitär – Heizung – Klima

Wildberg 14 || 87657 Görisried

Tel.: 08302 / 921975

SHK-Hösle.de || info@shk-allgaeu.de

Raimund Fischer
Meisterbetrieb

- Sanitäre Anlagen • Bauspenglerei
- Heizungsbau - Öl, Gas, Holz, Solar
- Drachengasvertrieb

Ronrieder Str. 9 • 87616 Leuterschach
Tel. 0 83 42 / 22 42 • Fax 0 83 42 / 4 19 34

3

WC:

Eine individuell angepasste Höhe der Toilette, sowie Haltegriffe links und rechts an der Wand (mit installierter Wandverstärkung) können das Aufstehen und Hinsetzen erleichtern. Die Höhe des WC-Sitzes orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen. Oftmals ist jedoch ein erhöhtes WC mit 46 bis 48 Zentimeter angenehmer. Die notwendige Höhe der Toilette kann durch eine Toilettensitzerhöhung, welche auf der Toilettenschüssel platziert wird, erreicht werden. Hiervon gibt es viele verschiedene Modelle.

4

Waschbecken:

Ein Waschbecken muss auch im Sitzen gut nutzbar sein. Hierfür sollte auf Unterfahrbarkeit geachtet werden. Entweder man lässt sich ein höhenverstellbares Waschbecken einbauen, welches auf Knopfdruck seine Höhe ändern kann, oder man wählt ein flaches abgerundetes Waschbecken mit Unterputz- oder Flachsyphon. Wichtig ist hierbei, dass das Waschbecken ausreichend Ablagefläche bietet, beispielsweise für die Zahnbürste, Seife, Zahnpasta etc.





5

Armatur:

Einhebelarmaturen, bei Bedarf auch mit verlängertem Bügelhebel, sind leichter zu bedienen. Beim Haare waschen im Waschbecken sind Armaturen mit herausziehbarer Handbrause besonders hilfreich.

6

Spiegel:

Der Spiegel soll so ausgerichtet sein, dass sich der Benutzer sowohl im Stehen als auch im Sitzen sehen kann. Eine Höhe von etwa 100 Zentimeter ist durchaus sinnvoll. Die Spiegelunterkante sollte knapp oberhalb des Waschbeckens liegen um oben genannte Punkte zu erfüllen. Das Badezimmer sollte außerdem über eine nach außen aufgehende Tür verfügen, welche Helfern und Angehörigen im Notfall ermöglicht ins Badezimmer zu kommen.

24^h
BadRenovierung
fugenlos • barrierefrei • rutschfest



WANNE RAUS – DUSCHE REIN

- Maßanfertigung
- Rasche Montage
- Einfache Reinigung
- Optimale Raumnutzung
- Fixpreisgarantie
- Barrierefrei

nachher



vorher



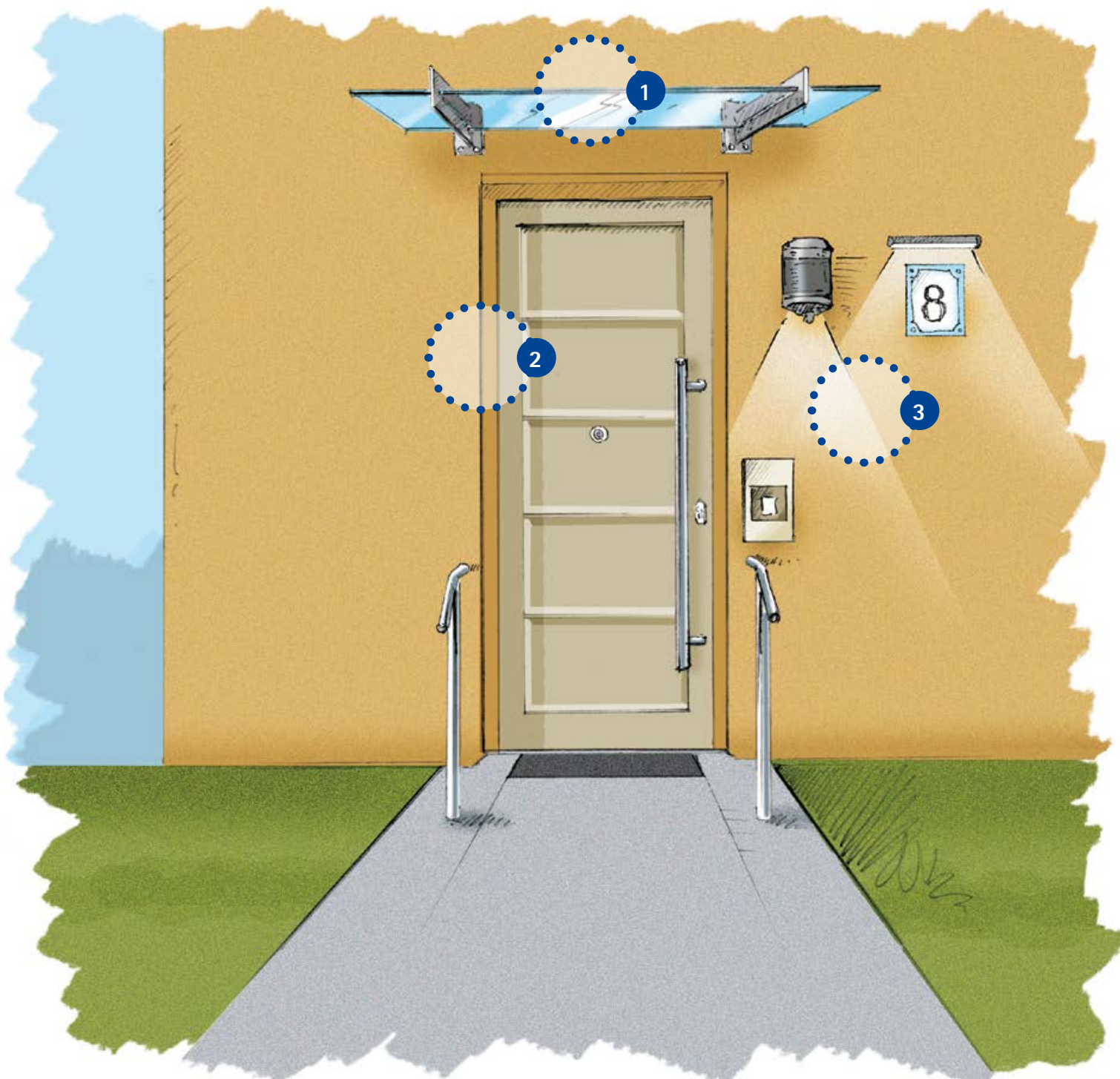
„Wir verhelfen Ihnen zu mehr Sicherheit und Komfort im Bad.“

Ihre Badexperten
Sigrd und Stefan Meggle



Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 08343 34 30 350

Ihr regionaler viterma Fachbetrieb – Stefan Meggle
Besuchen Sie unseren Schauraum nach telefonischer Vereinbarung:
Sonnenhang 11 | 87674 Ruderatshofen
ostallgaeu@viterma.com | www.viterma.com



Der Eingang, der Flur und das Treppenhaus

1

Vordach:

Dieses dient vor dem Eingang als Wetterschutz und verringert die Rutschgefahr bei Nässe. Wenn sich ausreichend Platz bietet kann ein Rollator darunter abgestellt werden.

2

Haustür:

Die Haustür sollte leicht zugänglich sein und eine Durchgangsbreite von mindestens 90 Zentimeter haben. Außerdem sollte der Hauseingang schwellenlos und die Türklinke gut greifbar sein.



3

Klingelanlage und Hausnummer:

Eine beleuchtete Klingelanlage ist hilfreich, damit es nicht zu Verwechslungen zwischen Klingel und Lichtschaltern kommt. Eine große, gut lesbare Hausnummer gibt den Bewohnern und insbesondere Rettungskräften Orientierung.

50 Jahre
Firma
Blösch

BLÖSCH

Spenglerei · Sanitär- und Heizungsinstallation
Zeltverleih · Rollnachtgeschweißte Edelstahl-dächer
„Das Dach für Generationen“

Xaver Blösch GmbH & Co. KG
Am Moosberg 3 · 87666 Pforzen (am Kreisverkehr/B16)
Telefon 08346/368 · Fax 654
www.xaver-bloesch.de · info@xaver-bloesch.de



Eingangspodest:

Gibt es ein Eingangspodest, soll dieses über ausreichend Bewegungsfläche verfügen. Dadurch kann man unter anderem die Einkaufstasche beim Öffnen der Tür abstellen.

Der Flur:

Um in jeden Fall Bewegungsfreiheit zu haben, wird eine Flurbreite von mindestens 120 Zentimeter empfohlen.

Wohnungseingangstür:

Der Wohnungseingang sollte über einen Türspion beziehungsweise ein Sichtfenster verfügen. Außerdem kann man zusätzlich eine Klingel montieren, die außer dem Ton auch ein Lichtsignal gibt, indem sie mit diesem gekoppelt ist. Dies hilft nicht nur höreingeschränkten Personen.

Das Treppenhaus:

Je großzügiger eine Treppe angelegt ist, desto leichter ist sie begehbar. Eine Breite von mindestens 80 Zentimeter zwischen den Handläufen ist ebenso günstig wie die Bewegungsfläche vor Treppenauf und -abgang. Die ideale Treppe verfügt über beidseitige Handläufe mit einem Durchmesser von 3 bis 4,5 Zentimeter.

Tipp:

Überlegen Sie sich gut, ob Sie tatsächlich einen Treppenlift brauchen oder ob es kostengünstigere Alternativen gibt.

Beispielsweise eine ausschließliche Nutzung des Erdgeschosses als Wohnraum oder der Stairwalker – eine Stütze, die in Schrittgeschwindigkeit entlang der Treppe gefahren wird.



**Holzbau
Zimmerei
Baustoffhandel**

C. Doser Holzbau Zimmerei eK
Inhaber: Christoph Doser
Vilstalstraße 80 · 87459 Pfronten

Telefon: 0 83 63 / 96 00-0
www.zimmerei-doser.de
info@zimmerei-doser.de

Der innere Handlauf sollte nicht unterbrochen sein. Unterschneidungen der Treppenstufen sollten auch vermieden werden. Durch das Entfernen von Türschwellen in allen Wohnbereichen werden mögliche Stolperfallen behoben.

Treppenlifte:

Sie sind eine Möglichkeit Treppen zu überwinden. Vorerst sollte man sich aber erst einmal überlegen, ob man diese kostspielige Investition tätigen möchte oder ob es Alternativen gibt. Treppenlifte können dazu beitragen, die Selbstständigkeit und erhöhte Mobilität wieder zu erlangen. Die gebräuchlichste Variante stellt der Sitzlift dar. Dieses Modell eignet sich besonders für Senioren. Natürlich gibt es viele weitere Arten von Treppenliften.

Sollte Sie sich persönlich über Treppenlifte informieren wollen, so empfehlen wir den Treppenlift Ratgeber:

<https://www.treppenlift-ratgeber.de/>

PAUL ZIMMEREI – HOLZBAU
ABBUNDANLAGE GmbH & Co. KG

87665 Mauerstetten
Eichenstraße 13 a
Telefon 0 83 41 / 4 14 60
Telefax 0 83 41 / 87 64 61

- Trockenbau – Treppenbau
- Bedachung – Altbauanierung
- Holzverkleidung
- Velux Partnerbetrieb
- Das Massivholzhaus

www.Zimmerei-Holzbau-Paul.de
E-Mail: Paul.Zimmerei-Holzbau@t-online.de

Holzbau RAPPOLD

Zimmerei • Sanierung • Holzhausbau • Bedachungen
Innenausbau

87654 Friesenried • Tel. 08347/702 • Fax 08347/1421
holzbau.rappold@arcor.de



Qualität vom Fachmann



G. Höbel Holzbau GmbH

Zimmerei • Holzhausbau • Trockenbau
Ziegeldeckungen • Altbauanierung

Am Hang 2 • 87665 Frankenried
Telefon 0 83 41/30 48 • Fax 45 96
www.hoebel-holzbau.de
hoebel-holzbau@t-online.de

ROGG Holzbau-Zimmerei

DachKomplett L
Meisterhaft
Deutsche Bauwirtschaft ★★★★★

◆ Dämmen im Einblasverfahren ◆ Holzbau ◆ Dachfenster
◆ Energetische Dach- und Fassadensanierung
Inhaber Michael Kaindl ◆ Zimmermeister
87679 Westendorf ◆ Tel. 08344 - 211 ◆ info@rogg-holzbau.de

www.rogg-holzbau.de

Das Wohnzimmer

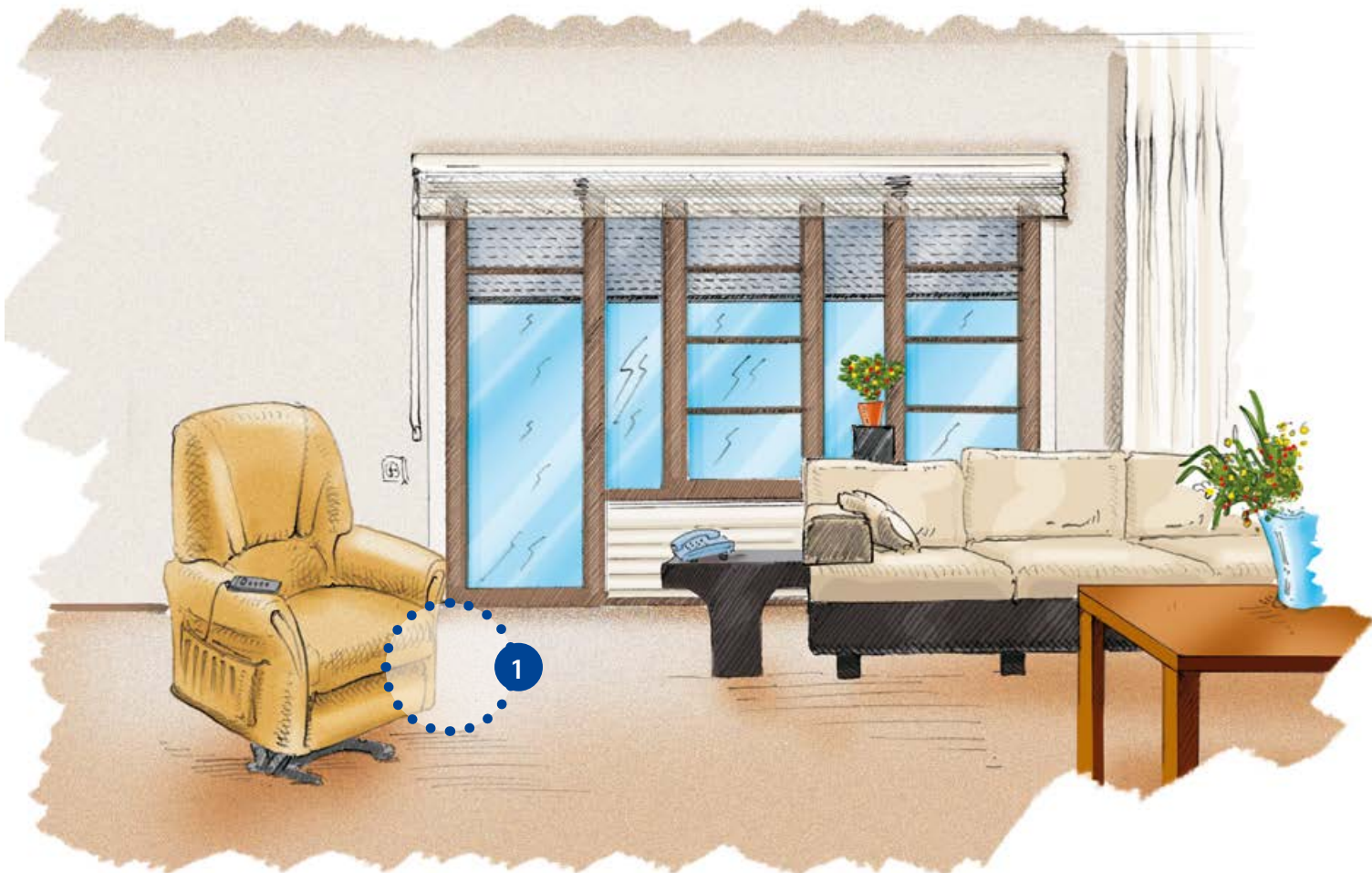
1

Sitzmöbel:

Niedrige und sehr weiche Sitzmöbel erschweren das Hinsetzen oder Aufstehen. Hierbei sollte jedoch zumindest der „Lieblingssessel“ in der Höhe und Form individuell angepasst sein. Provisorische Erhöhungen, beispielsweise durch Kissen oder Decken, können leicht verrutschen und unterstützen denjenigen kaum. Die beste Lösung hierbei bieten Schreiner und der Fachhandel. Der Schreiner kann durch Möbelerhöhungen Abhilfe schaffen und der Fachhandel durch Aufstehhilfen.

Tipp:

Lassen Sie sich fachmännisch zum „guten Sitzen“ in Ihrem Möbelhaus beraten und testen Sie verschiedene Modelle.





© Jörg Lantime · adobestock.com



© Antonio Diaz · adobestock.com

ELEKTRO RADIO-TV **PEACHT** Planung Installation Kundendienst
Pröbstener Straße 6 · 87637 Eisenberg
Tel.: 0 83 64 / 98 63 70 · Fax: 0 83 64 / 98 63 72
Die gesamte Elektrotechnik
Miele Elektroinstallation • Gebäude-Systemtechnik
Beleuchtung • Telekommunikation • Netzwerktechnik
Fachhändler www.elektro-pracht.de

Wohnstudio
Stückl
Raumausstattung
Eberle-Kögl-Str. 19 · Marktobderdorf
Tel.: 08342/41789 · Fax: 42367
E-Mail: info@wohnstudio-stueckl.de
Meisterservice
Gardinen
Polsterei
Bodenbeläge
Sonnenschutz
Fußboden-
intarsien

- Innenausbau
- Massivholzbau
- Türen – Fenster
- Fußböden
- Decken
- Bauschreinerarbeiten
- Rennrodelbau
- Insektenschutz
- Markisen

Schreinerei OSTERRIED
Christian Osterried – Schreinermeister
Josefweg 5 · 87459 Pfronten · Telefon 08363/8164
info@schreinerei-osterried.de · www.schreinerei-osterried.de

IHR KACHELOFEN
Kachelofenbau · Heizkamine · Kaminöfen
Kaminkassetten · Herde · Pelletöfen
Fliesen und -Verlegung · Ausstellung
Öffnungszeiten von Büro und Ausstellung:
Mo.-Fr. 9-12 +14-18 Uhr · Mi.+Sa. 9-12 Uhr
oder nach Vereinbarung
Meisterbetrieb seit 1864
Haberstock
Am Bahnhof 9
86983 Lechbruck am See
Tel.: 08862 8268
www.ofenbau-haberstock.de

minck
ELEKTROTECHNIK & FERNMEDETECHNIK


www.minck.de
**Elektrotechnik
Sicherheits- und
Fernmeldetechnik**
87616 Marktobderdorf, Tel.: 08342-9609-0
87700 Memmingen, Tel.: 08331-9523-0
Zuverlässig
Korrekt
Präzise



Der Schlafbereich

1

Bett:

Gut ist, wenn das Bett von drei Seiten zugänglich ist, um Platz für notwendige Pflegemaßnahmen zu haben. Auch eine individuelle angepasste Höhe des Bettgestells oder eine erhöhte Matratze erleichtern ein müheloses Aufstehen.

Tipp:

Damit Sie gut aus dem Bett aufstehen können, sollte das Bett ausreichend hoch sein. Optimal ist, wenn die Neigung der Knie im Sitzen 90 Grad beträgt.



2

Ablageflächen:

Vom Bett aus sollten Lichtschalter, Telefon/Notruf, Medikamentenschachtel, Trinkwasser, Wecker etc. möglichst ohne fremde Hilfe erreichbar sein. Eine große Ablagefläche ist hierbei hilfreich. Auch ein Nachttisch auf Rollen wäre sinnvoll, da dieser immer in die richtige Position gebracht werden kann.



3

Kleiderschrank:

Eine gute Erreichbarkeit des Kleiderschranks und ein Spielraum vor den Schranktüren erleichtern den Alltag. Ein Umsortieren des Inhalts führt auch zu einer Erleichterung. Deswegen sollte man häufig genutzte Gegenstände am besten an gut erreichbare Stellen legen. Eine andere Möglichkeit sind absenk- bare Garderobenstangen im Schrank.



**maler
schütz**

Malermeister Ulrich Schütz

staatl. gepr. Farb- u. Lacktechniker
Weichter Straße 8 · 86807 Buchloe
Tel. 0 82 41 / 47 52
www.maler-schuetz.de

Besuchen Sie unser Farbenfachgeschäft!

Wir bieten Ihnen kompetente Beratung und eine große Auswahl

Bodenbeläge Tapeten Rollos Plisse Fasadengestaltung Lacke
Werkzeug Raumgestaltung Farben Lasuren Farbenfachgeschäft

info@blb-baudekor.de

Malerarbeiten - Renovierungen

- ▶ Fassadenschutz
- ▶ Betonsanierung
- ▶ Asbestreinigung
mit ARS-Krake



- ▶ Bodenbeläge
- ▶ Sonnenschutz
- ▶ Raumgestaltung
Tapeten und Farbtechniken

LOTHAR BRUSSIĆ

Marktoberdorf-Geisenried Tel. 08342/42699

www.blb-baudekor.de

Ihr Malermeister

schnell · sauber · zuverlässig

- Fassaden Anstriche
- Holzschutzanstriche
- Innenraumgestaltung
- Dekorative Techniken



Viktor Glas
Am Riederhof 19
87600 Kaufbeuren
Tel/Fax 08341/9081820
Mail: info@malerglas.de
Web: www.malerglas.de



Die Küche

Es ist wichtig und angenehm, wenn man beim Arbeiten in der Küche sitzen kann. Außerdem sollte auch auf die Höhe des Arbeitsplatzes und eine gute, ausreichende Beleuchtung geachtet werden. Ausziehbare und unterfahrbare Arbeitsplatten unter Herd, Mikrowelle und Backofen schaffen zusätzliche Erleichterung beim Zubereiten der Mahlzeiten.



Reinhard Heidl

Küche & Wohnen

Marktoberdorf

Georg-Fischer-Straße 19
87616 Marktoberdorf
Telefon: 08342 | 89 63 44

www.heidl-kueche-wohnen.de

Essplatz:

Der Essplatz muss gut erreichbar und unterfahrbar sein. Des Weiteren sollte dieser ausreichend Platz bieten, sodass man komfortabel sitzen und einfach aufstehen kann.

Arbeitsplatz:

Zum Arbeitsplatz gehört auch die Arbeitsplatte. Die Höhe sollte so gewählt werden, dass bei Bedarf auch im Sitzen gearbeitet werden kann. Unterhalb der Arbeitsplatte sollte genügend Beinfreiheit vorhanden sein und seitlich könnte eine Halterung zusätzlichen Halt geben.

Schränke:

Eine einfache Erreichbarkeit der Unter- oder Hängeschränke sollte gegeben sein. Grundsätzlich müssen Hängeschränke so angebracht werden, dass der Inhalt leicht entnommen werden kann.

3

Kochfeld, Spüle und Armatur:

Es bietet sich an, das Kochfeld und die Spüle über Eck anzuordnen, das führt zu „kürzeren Wegen“ für Töpfe, Pfannen und Geschirr. Die Armatur sollte leichtgängig sein, das erleichtert die Arbeit. Die Herdsicherung ist ein wichtiger sicherheitsrelevanter Aspekt: Es gibt Hitzesensoren, die ein Signal auslösen, sobald man vergessen hat den Herd auszuschalten. Dadurch wird die Brandgefahr minimiert.

Tipp:

Gestalten Sie die Küche auch in jungen Jahren schon so, dass die Unterschränke zu einem späteren Zeitpunkt herausgenommen werden können, um eine barrierearme Küche zu erhalten.



Bayrhof
Glaserei-
Fachbetrieb

Schießstattstraße 6
87616 Marktoberdorf
Telefon 08342 / 7371
Telefax 08342 / 41508
info@glas-bayrhof.de

- ☐ Glasdächer
- ☐ Duschkabinen
- ☐ Glastüren
- ☐ Sandstrahlarbeiten
- ☐ Kunstverglasungen
- ☐ Bildereinrahmungen
- ☐ Plexiglas

www.glas-bayrhof.de



Der Balkon, die Terrasse und der Garten

1

Balkon-/Terrasseneintritt:

Oftmals sind Balkone und Terrassen nur über erhöhte Schwellen zu erreichen. Das Übersteigen fällt jedoch vielen Menschen sehr schwer. Lösungen hierfür wären beispielsweise der Einbau von Rampen, ein Ausgleich des Höhenniveaus oder der Einbau von barrierefreien Türen ohne Schwellen.



2 Gartenwege:

Diese sollten möglichst breit sein, damit sie mit dem Rollstuhl oder Rollator genutzt werden können. Der Bodenbelag sollte außerdem eben und rutschfest sein. Am besten eignen sich hierfür Betonsteine ohne Fasse.

Nicht zu empfehlen sind Materialien wie Holz, Granit, polierte Steine, Waschbeton und Muschelkalk.

3 Sitzplätze:

Gut nutzbare Sitzplätze erhöhen die Wohnqualität und bieten eine gute Erholungsmöglichkeit. Die Sitzplätze sollten über ausreichend Platz verfügen, damit auch die Nutzung von Hilfsmitteln wie beispielsweise Rollatoren kein Problem darstellt.

4 Bepflanzung:

Die Gartenarbeit kann erleichtert werden, indem man statt arbeitsintensiven Pflanzen lieber pflegeleichte Pflanzen wie Stauden pflanzt.

Auch mit gut geplanten Hochbeeten macht die Gartenarbeit wieder Freude.

Tipp:

Denken Sie an Sonnenschutz!

Außerdem sind überdachte Freibereiche wichtig zur wetterunabhängigen Nutzung.



Wir sind Ihr Partner für NEUBAU und RENOVIERUNG

- Fenster in Holz-Alu und Kunststoff
- Sonnenschutz für Innen und Außen
- Haustüren • Rollläden • Markisen

**Pilz
Rollläden**

87616 Marktoberdorf-Thalhofen
Siemensring 6 • Tel. 0 83 42/54 91
info@pilz-rollladen.de
www.pilz-rollladen.de

Ihr Profi in Sachen Glas!

**Glaserei
Kauter**

Schwabenstraße 30
87616 Marktoberdorf
☎ 0 83 42/23 75, Fax 4 16 55

www.glaserei-kauter.de

- Neuverglasungen
- Überdachungen für Terrassen und Hauseingänge komplett aus einer Hand
- Ganzglasanlagen als Schiebe- oder Pendeltüren
- Spiegel nach Maß
- Duschtrennwände, auch als Badewannenaufsatz
- Reparaturen

Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag

Häufig sind es alltägliche Handgriffe, welche mit steigendem Lebensalter, bei Krankheit oder Behinderung sehr schwer fallen oder fast nicht zu bewältigen sind. Hierfür gibt es eine große Anzahl an Hilfs- und Pflegehilfsmitteln und Alltagshilfen. Diese können Sie unter anderem im Sanitätshandel erwerben. Dort erhält man auch eine fachmännische Beratung.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen Beispiele auf, die den Alltag in hohem Alter, bei Krankheit oder Behinderung maßgeblich erleichtern und besser gestalten können.

Nähere Informationen hierzu finden Sie entweder im Internet oder bei Ihrer Kranken- und Pflegekasse.

Hilfsmittel, Pflegehilfsmittel und Alltagshilfen – was ist der Unterschied?

Hilfsmittel sichern den Erfolg einer Krankenbehandlung. Sie gleichen eine Behinderung aus und unterstützen die Versorgung von Pflegebedürftigen.

Diese werden von der Krankenkasse bezahlt, vorausgesetzt das Hilfsmittel ist ärztlich angeordnet und im Hilfsmittelverzeichnis aufgeführt. (vgl. § 33 SGB – Sozialgesetzbuch V)

Einige Beispiele:

Gehwagen oder Rollatoren:

Ein leichter und sicherer Gehwagen gleicht sowohl in Wohnräumen als auch im Freien Gangunsicherheiten aus und minimiert das Sturzrisiko. Mit unterschiedlicher Ausstattung (Einkaufskorb, Tablett, Sitzfläche) und zusammenklappbar ist er vielseitig einsetzbar und kann auch im Auto transportiert werden.

A photograph of a woman with blonde hair hugging a young boy with blonde hair. They are outdoors, with trees in the background. The woman is wearing a grey sweater, and the boy is wearing a blue sweater.

**AOK**
Die Gesundheitskasse.
BAYERN

Durchatmen! Opa ist in besten Händen.

72 Pflegeberater vor Ort.
www.aok.de/bayern/pflege

Einfach nah. Meine AOK.



Einige Beispiele:

Pflegebetten:

Diese dienen der Entlastung der Pflegenden. Die motorisch bedienbaren Betten sind mit bremsbaren Rollen, einer Höhenverstellung, einer verstellbaren Liegefläche und zwei herunterklappbaren Bettgittern ausgestattet und können somit die Pflege im Bett für die Pflegenden erleichtern.

Rollstühle:

Rollstühle können zur zeitlich beschränkten oder dauerhaften Nutzung vom Arzt verschrieben, aber auch privat erworben werden. Der Rollstuhl kommt immer dann zum Einsatz, wenn die Möglichkeit zur selbstständigen Fortbewegung eingeschränkt ist, beispielsweise nach einer Verletzung.

Außerdem:

orthopädische Schuhe, Sehhilfen, Prothesen, Haltegriffe etc.

Pflegehilfsmittel

hingegen sollen Pflegebedürftigen die Pflege erleichtern, Beschwerden lindern oder ihnen zu mehr Selbstständigkeit verhelfen.

Pflegehilfsmittel werden von der Pflegekasse bezahlt. Voraussetzung dafür ist, dass man in einen Pflegegrad eingestuft ist. Diese Hilfsmittel müssen auch nicht vom Arzt verordnet, sondern bei der Pflegekasse beantragt werden. (vgl. § 40 SGB – Sozialgesetzbuch XI)

Bewegen ist Leben...

Ihr Partner auch bei Diabetes.

Wir sind die Spezialisten für klinische Versorgung, Maßschuhe, Einlagen, Orthesen und Prothesen. Zusätzlich können wir hochspezifische Armprothetik anbieten. 27 Mitarbeiter davon 7 Orthopädietechniker-Meister bzw. Orthopädieschuhtechniker-Meister gewährleisten Ihnen einen Service über das Normale hinaus.

- Einlagen (CNC-Computergest. gefräst)
- Diabetikerfußbettungen
- Eigene Werkstätte mit Fräse
- Fußdruckmessung
- Orthesen (Schienen) von Kopf bis Fuß
- Bandagen
- Kompressionsstrümpfe
- propriozeptive Kinder/Erwachsenenorthop.
- Orthopädische Schuhe
- Maßschuhe z.B. Golf- oder Arbeitsschuhe
- Diabetikerversorgungen
- Veränderungen am Konfektionsschuh
- Beinprothesen
- Bronik
- Armprothesen
- Myoelektrik
- klinische Erstversorgung
- Hausbesuche
- Rollstühle
- Rollatoren
- Toilettenstühle
- Sitzkissen

LUCKEWIRTH
ORTHOPÄDIE SCHUH TECHNIK

Auch in München!

www.luckewirth.de (0 83 41) 9 08 18 29 Gablonzer Ring 16 Kaufbeuren-Neugablonz

Duschstühle:

Bieten für Personen mit beeinträchtigter Stehfähigkeit eine bequeme Sitzmöglichkeit im Duschbereich.

Außerdem:

Wannenlifter, Toilettensitzerhöhungen, Haltegriffe etc.

Alltagshilfen

oder auch „Gegenstände des täglichen Lebens“, werden auch von Menschen ohne Krankheit, Behinderung oder Pflegegrad genutzt.

Diese können zwar im Hilfsmittelverzeichnis aufgeführt sein, haben aber keine sogenannte Hilfsmittelnummer und müssen daher selbst getragen werden. Die Leistungspflicht der Krankenkasse entfällt hierbei.

Einige Beispiele:

Tellerranderhöhung:

Auf einen vorhandenen, handelsüblichen Teller kann eine Tellerranderhöhung aus Kunststoff geklemmt werden. Das Essen wird gegen den erhöhten, leicht nach innen gewölbten Rand geschoben und kann so leichter aufgenommen werden.

Griffverdickungen:

Bei einem vorhandenen, handelsüblichen Besteck kann eine Verdickung aufgezogen werden. Das Besteck liegt dann besser in der Hand. Griffverdickungen helfen allen, die Probleme mit dem Greifen und Festhalten dünner Gegenstände haben.

Anti-Rutsch-Produkte:

Hiervon gibt es verschiedenste Ausführungen, beispielsweise Antirutsch-Matten, welche in unterschiedlichen Farben und Größen erhältlich sind. Sie



haften von beiden Seiten ohne zu kleben und verhindern das Verrutschen eines Tellers beim Essen.

Eine Kehrgarnitur:

Mit einem langen Stiel ermöglicht diese Ihnen, in aufrechter Haltung oder auch im Sitzen aufzukehren.

Für weitere Informationen zu Hilfsmitteln, Pflegehilfsmitteln und Alltagshilfen informieren Sie sich gerne im Internet:

- <https://www.nullbarriere.de/>
- <https://www.rehadat.de/>
- <https://www.online-wohn-beratung.de/>

Tipp:

Die Auswahl an verschiedenen Alltagshilfen ist inzwischen enorm. Fachberatung hierfür bieten Sanitätshäuser.

Sanitätshäuser bieten Alltagshilfen auch zum Ausprobieren und Ausleihen an.

Unsere Spezialisten dürfen jetzt auch ambulant



MVZ
Klinik Füssen

Altersmedizinische Spezialsprechstunde

Jeder Mensch ist anders. Jedes Lebensalter hat seine Besonderheiten und Herausforderungen. Das Medizinische Versorgungszentrum (MVZ) Klinik Füssen lässt Sie damit im Alltag nicht allein. Geriatrische Abteilungen am Krankenhaus gibt es einige, aber erstmals im Allgäu besteht für Patienten die Möglichkeit, sich auch ambulant an einen Altersmediziner zu wenden.

Unser bewährtes Team bietet neben einer ausführlichen Untersuchung durch Therapeuten und Ärzte bei typischen Altersproblemen wie erhöhte Sturzgefahr, Einschränkungen in der Mobilität oder bei Verlust von Selbständigkeit konkrete Therapieempfehlungen für Sie und ihren Hausarzt an. Wir checken ihre Medikamente, beraten Sie bei Altersfragen und begleiten Sie bei chronischen Leiden – wenn Sie es wünschen.

Kontakt:

MVZ Klinik Füssen

Stadtbleiche 3
87629 Füssen
Telefon 08362 926 1155

*Dr. Claus Uecker,
langjähriger Chefarzt
der Geriatrie Füssen
und empfohlener
Altersmediziner der
Region*



Geriatrische Rehabilitation am Krankenhaus Füssen

Seit dem Jahr 2000 behandeln wir ältere Patienten, die nach einem Krankenhausaufenthalt oder bei einer oder mehreren chronischen Krankheiten noch nicht wieder fit für ihren Alltag sind. Ziel der Rehabilitation ist es, die Selbständigkeit zu verbessern, die Rückkehr oder den Verbleib in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen und so ein Maximum an Lebensqualität zu erreichen.

Der Weg dahin ist so individuell wie jeder Patient. Ein Team von Spezialisten aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen, von speziell geschulten Ärzten, Therapeuten und Pflegekräften arbeiten dafür mit dem Patienten zusammen, so dass eine möglichst vollständige Genesung gelingt und die Versorgung zuhause wieder klappt.

Kontakt und Information:

Geriatrie Klinik Füssen

Stadtbleiche 1
87629 Füssen
Telefon 08362 500 540



Kliniken
Ostallgäu-Kaufbeuren

Sturzprophylaxe – Risikofaktoren, Interventionen und Hilfsmittel

Eine der Hauptursachen für Verletzungen im fortgeschrittenen Alter sind Stürze. Die meisten davon geschehen im eigenen Haushalt. Wir möchten Sie dabei unterstützen, Sturzrisiken zu erkennen und diese durch Interventionen und geeignete Hilfsmittel frühzeitig vorzubeugen.

Wie kann man Stürzen vorbeugen und Risikofaktoren minimieren?

- Überprüfung der Wohnumgebung: in Zusammenarbeit mit einem Wohnraumberater
- Durch motorisches Training: Ziel des Trainings ist es, motorische Funktionen, wie den Gang und die Balance zu fördern und so Stürzen und sturzbedingten Verletzungen vorzubeugen.
- Überprüfung der Medikation: Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt über mögliche Nebenwirkungen.
- Überprüfung und Korrektur der Sehfunktion
- Festes Schuhwerk

Sturzgefährdete Menschen sollten unbedingt neben Vorkehrungen, die einen Sturz verhindern sollen, auch für den Fall eines noch eintretenden Sturzes vorsorgen:

Mit einem Hausnotruf:

Durch das Tragen eines Hausnotrufs am Körper können ältere Menschen aus ihrem Privathaushalt heraus schnell medizinische oder pflegerische Hilfe anfordern, sofern sie sich in ihrer Wohnung aufhalten.



Ein häusliches Notrufsystem ist im höheren Alter eine sehr sinnvolle Anschaffung. Es handelt sich um ein elektronisches Meldesystem, über das der Bewohner beispielsweise bei einem ambulanten Dienst, Hilfe anfordern kann.

Informationen und eine detaillierte Beratung erhalten Sie bei ambulanten Pflegediensten.



Pro Medita GmbH
Ambulanter Pflegedienst
für Kinder und Erwachsene
Abt-Hafner-Straße 7
87629 Füssen
Tel. 0 83 62 / 93 96 40
E-Mail: info@promedita.de · www.promedita.de



Bayerisches Weisses Kreuz gGmbH
Neugablonzer Straße 23
87600 Kaufbeuren
Telefon 08341 14040
Telefax 08341 13020
www.bayerisches-weisses-kreuz.de
Ambulanter Pflegedienst

SELBSTÄNDIGKEIT BIS INS HOHE ALTER

Das Rote Kreuz im Landkreis Ostallgäu ist für Sie da!



Wer möchte das nicht?

Als älterer Mensch so lange wie möglich selbstständig und in der eigenen Umgebung leben.

Mancher hat das Glück, bis ins hohe Alter ein rüstiger Rentner zu sein. Aber viele Senioren mit Beeinträchtigungen haben oft keine Vorstellung, wie sich der Wunsch umsetzen lässt, in den eigenen vier Wänden zu bleiben.

Wir vom Roten Kreuz unterstützen Sie gerne in Ihrer Selbständigkeit.

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

UNSER SERVICE GANZ IN IHRER NÄHE

- Hausnotruf - Sicherheit in den eigenen vier Wänden
- Menüservice Essen auf Rädern
- Fahr- und Begleitsdienst
- Netzwerkkontakte: Ärzte, Pflegeeinrichtungen, Krankenhäuser, u.a.
- Grund- und Behandlungspflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung (z.B. Einkaufen, Wäschepflege, u.a.)
- Nachbarschaftshilfen



BERATUNG, INFORMATION UND HILFESTELLUNG

- Fachberatung für pflegende Angehörige
- Senioren- und Pflegeberatung
- Wohnraumberatung
- Gesprächskreise für pflegende Angehörige
- Ambulante Pflege und Betreuung
- Kontaktstellen Demenzhilfe Allgäu

FACHLICHE BETREUUNG VON DEMENZKRANKEN

- Tagespflegen (Montag bis Freitag)



WIR HELFEN IHNEN GERNE!

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.brk-ostallgaeu.de
oder telefonisch unter **0 83 42 96 69-0**

Ihre Kontaktstellen für den Hausnotruf im Ostallgäu

Bayerisches Rotes Kreuz – Kreisverband Ostallgäu, bietet den Hausnotruf für den gesamten Landkreis an.

Marktoberdorf

Beethovenstraße 2, 87616 Marktoberdorf
Tel. 08342 9669-10, Fax 08342 9669-55
info@kvostallgaeu.brk.de
www.hausnotruf.brk.de

Kaufbeuren

Porschestraße 31, 87600 Kaufbeuren
Tel. 08341 96610-0, Fax 08341 96610-26
<http://www.brk-kaufbeuren.de/startseite/index.html>

Johanniter Unfallhilfe

Am Bleichanger 14, 87600 Kaufbeuren
Tel. 08341 9444-4 oder 0800 1677311
Fax 08341 9444-6
www.johanniter-allgaeu.de

Hausnotruf – Sozialstation Buchloe-Germaringen – Pforzen e. V.

Heideweg 2, 86807 Buchloe
Tel. 08241 4160, Fax 08241 1346
info@sozialstation-buchloe.de
www.sozialstation-buchloe.de



Kath. Evang. Sozialstation Füssen gGmbH im Betreuungszentrum St. Anna

Am Ziegelstadel 12, 87629 Füssen
Tel. 08362 9171-0, Fax 08342 9844-3
info@sozialstation-fuessen.de
www.sozialstation-fuessen.de

Kirchliche Sozialstation Marktoberdorf gGmbH

Greitherrstraße 8, 87616 Marktoberdorf
Tel. 08342 9844-7, Fax 08342 9844-3
info@sozialstation-marktoberdorf.de
www.sozialstation-marktoberdorf.de



Mobiler Haushalts- & Seniorenservice NAUMANN

Ihr zuverlässiger Dienstleister

Unsere Mitarbeiter sind im Großraum Füssen, Pfronten und Nesselwang für Sie unterwegs.

Mobiler Haushalts- und Seniorenservice NAUMANN

Wir bieten Hilfe im Haushalt & Alltag für Jung & Alt wie z. B. Kochen, Einkäufe und vieles mehr

Telefon: 08364 986 93 66, Mobil: 0171 540 74 06
E-Mail: senioren-service-naumann@t-online.de
Homepage: www.senioren-service-naumann.de
Büroanschrift: Hitzlerieder Straße 13, 87637 Seeg
ab Ende 2019 in 87484 Nesselwang, Bäckerweg 5



PFLEGEDIENST & TAGESPFLEGE Siebert

Ambulanter Pflegedienst & Tagespflege Siebert

Marktplatz 6
87671 Ronsberg
Telefon 08306 97 56 83
Telefax 08306 97 57 803
info@pflegedienstsiebert.de

Weitere Informationen im Internet unter: www.pflegedienstsiebert.de



AllgäuStift

Familie • Gesundheit • Pflege

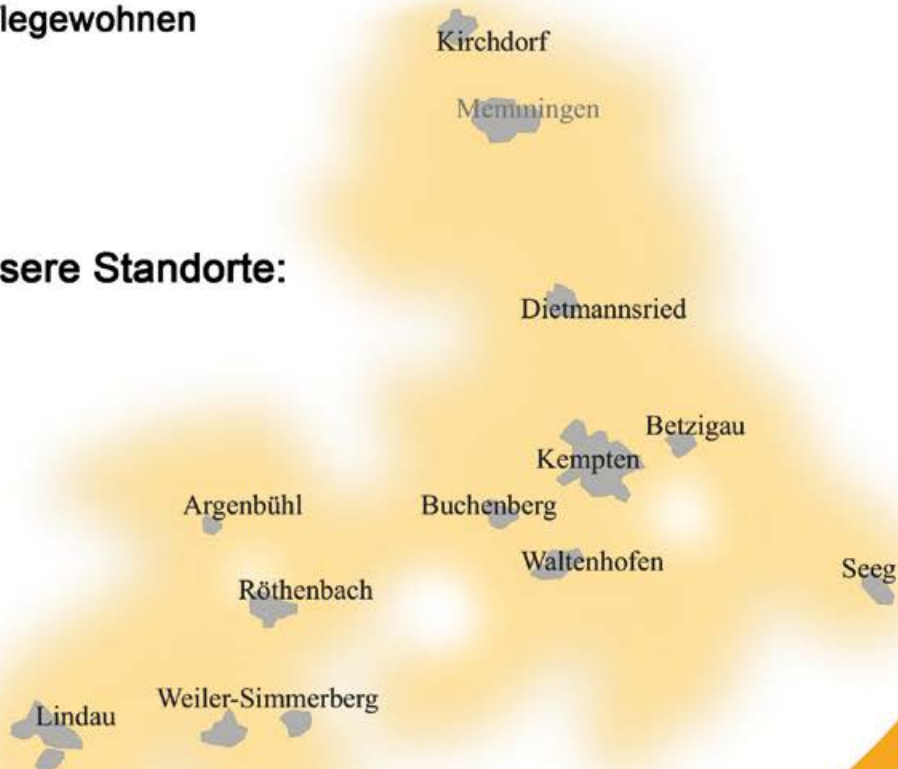


Mit dem Markennamen **AllgäuStift** arbeiten unter dem Dach der Allgäu-Stiftung eine Reihe von gemeinnützigen Stiftungen partnerschaftlich zusammen. Unsere rund 550 Mitarbeiter/innen setzen sich täglich mit Herzlichkeit und fachlicher Kompetenz für Kinder, für Familien sowie für kranke und pflegebedürftige Menschen im Allgäu ein.

Unsere Leistungen für Sie und Ihre Angehörigen:

- ▶ Ambulante Pflege und Familienpflege
- ▶ Essen auf Rädern und Hausnotruf
- ▶ Kurzzeit- und Tagespflege
- ▶ Betreutes Wohnen^{plus}
- ▶ Pflegewohnen

Unsere Standorte:



Die Pflegereform

Pflegebedürftigkeit

Lange war die Pflegeversicherung auf die körperliche Pflege ausgerichtet. Das hatte zur Folge, dass Demenzerkrankungen und psychische Beschwerden bei der Feststellung der Pflegebedürftigkeit nicht oder nur kaum berücksichtigt wurden. So hat die Pflegereform nicht nur die Leistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörige erweitert, sie führte zugleich einen neuen Pflegebedürftigkeitsbegriff ein. Ziel war es, die Bedürfnisse von Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz in die Pflegeleistungen miteinzubeziehen.

Seit dem 1. Januar 2017 erhalten Demenzkranke und körperlich Pflegebedürftige, die ähnlich selbstständig eingeschätzt werden, den gleichen Pflegegrad und haben Anspruch auf die gleichen Leistungen der Pflegekasse. Die Pflegestufen von null bis drei wurden abgeschafft und durch fünf Pflegegrade ersetzt.

Um Leistungen aus der Pflegeversicherung zu erhalten, muss die Einstufung in einen Pflegegrad bei der zuständigen Pflegekasse beantragt werden. Dieser



Antrag ist formlos möglich. Zu beachten ist jedoch, dass Leistungen aus der Pflegeversicherung nicht rückwirkend erbracht werden. Der Leistungsanspruch beginnt frühestens ab dem Monat der Antragstellung. Anstelle eines schriftlichen Antrags kann auch eine Fachstelle für pflegende Angehörige aufgesucht oder ein Hausbesuch eingefordert werden. In diesen Fällen kümmert sich der Pflegeberater um die weitere Antragstellung.

Der Antragsteller wird von einem Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung anhand eines Fragebogens überprüft, um den Grad der Selbstständigkeit zu ermitteln. Auf der Grundlage dieses Gutachtens entscheidet die zuständige Pflegekasse, ob der Antrag auf Zuerkennung eines Pflegegrades bewilligt wird. Eine geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit entspricht dem Pflegegrad eins. Die schwerste Beeinträchtigung, bei der besondere Anforderungen an die pflegerische Versorgung gestellt werden, erhält die Einordnung in den Pflegegrad fünf.

Nach der erfolgten Feststellung des Pflegegrades bekommt der Antragsteller die entsprechende Leistung aus der Pflegeversicherung.



Logopädische Therapie für Senioren – bei uns sind Sie in kompetenten Händen.

Wir betreuen Sie und Ihre Angehörigen nach **Schlaganfall und allen neurologischen Erkrankungen**, auch als Hausbesuch.

Bahnhofstraße 10, **Marktoberdorf**,
Telefon 0 83 42 - 96 98 55
und Marktplatz 17, **Unterthingau**,
Telefon 0 83 77 - 9 29 42 15

PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE
Claudia Wachsmann

www.logopaedie-wachsmann.de



Pflegeberatung

Mit den Leistungen der Pflegeversicherung haben sich in den letzten Jahren die Rahmenbedingungen für Pflegebedürftige verbessert. Um eine gute Versorgung in vertrauter Umgebung zu gewährleisten, können viele Alternativen und Leistungen genutzt werden. Ein kompetenter Pflegeberater oder eine Pflegeberaterin informiert Sie zu den Dienstleistungsangeboten, Leistungsansprüchen, Möglichkeiten der aktiven Lebensgestaltung, zur neuen Pflegereform und zu allen Fragen rund um das Thema Pflege.

Neben privaten und staatlichen Beratungsangeboten können sich Betroffene auch in den Fachstellen für pflegende Angehörige beraten lassen, die in gemeinsamer Trägerschaft von den Kommunen und den Pflegekassen betrieben werden.

Villa Vita
So will ich leben...

Villa Vita
**Ambulant betreute
Wohngemeinschaft
für Senioren**

Römerweg Süd 12, 87459 Pfronten
Telefon 0 83 62 / 93 96 40
www.villavita-pfronten.de
Gemeinsam statt einsam

Wir sind für Sie da

Pflegeheim mit 84 Einzelzimmern
für Kurzzeit- und Dauerpflege

Senioren-Wohnen mit
8 rollstuhlgerichten
Wohnungen

Pflege + Wohnen
Heilig-Geist-Stiftung
Füssener Straße 16
87484 Nesselwang

Telefon 08361-92161-0
Telefax 08361-92161-199

info@pflegeheim-nesselwang.de
www.pflegeheim-nesselwang.de

Siebenbürgerheim e.V.

Alten- und Pflegeheim

Schongauer Straße 85
86983 Lechbruck am See
Telefon 0 88 62 / 86 81
Telefax 0 88 62 / 73 88

www.siebenbuergerheim-lechbruck.de

Alter und Technik



„Ambient Assisted Living“ – Besser Wohnen durch Technik

Ein ganz normales Wohnen ohne viel technische Zusatzausstattung kennt jeder – und doch soll der Blick auch darauf gerichtet werden, dass es eine Vielzahl von technischen Produkten und Systemen gibt, die das selbstständige und selbstbestimmte Wohnen in den eigenen vier Wänden lange unterstützen können. „Ambient Assisted Living“ (AAL) steht für Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien in den Alltag einführen, um die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensphasen, vor allem im Alter, zu erhöhen. Die Anwendungen sind einfach zu beherrschen und können nahezu unauffällig in das Leben und den Alltag der pflegebedürftigen Person eingebunden werden. Technische Unterstützungssysteme, vor allem in den Bereichen Mobilität, Seh- und Höreinschränkungen, sind für Ältere von besonderem Interesse. Im Folgenden zeigen wir Ihnen einzelne verschiedene Einsatzfelder technischer Lösungen auf:



Sicherheit:

Mit verschiedenen AAL-Produkten kann die Sicherheit zu Hause verbessert werden, zum Beispiel durch Türsprechanlagen mit integrierten Kameras, Hausautomationssystemen, Sicherheitssystemen und vielen mehr.

Versorgung und Haushalt:

AAL-Lösungen können im Alltag außerdem mehr Komfort und Bequemlichkeit bieten, zum Beispiel durch einfach bedienbare Unterhaltungssysteme, Nachtlichter mit Bewegungsmeldern und Hausrobotern, die saugen und rasenmähen.

Gesundheit:

AAL-Techniken können Einschränkungen kompensieren und ein längeres selbstständiges Wohnen zu Hause ermöglichen, beispielsweise durch eine Thermostatarmatur mit Verbrühschutz, Dusch-WCs, Erinnerungsgeräte (z. B. Tablettenspender mit Alarm), Instrumente zur häuslichen Telemedizin und vielen mehr.



Soziales Leben:

Durch AAL-Lösungen wie Kommunikationsunterstützungen, hierzu gehören Telefone, Handys, Tablets etc., kann die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und das Fördern von sozialen Kontakten erleichtert werden.

Tipp:

Möchten Sie sich genauer mit der Thematik AAL – Ambient assisted living beschäftigen?

Die Hochschule für angewandte Wissenschaften in Kempten forscht bereits seit einiger Zeit in einem eigenen AAL living Lab. Es handelt sich hierbei um eine 55 Quadratmeter große Wohnung, die vollständig mit den neuesten technischen Assistenzsystemen ausgestattet ist und Menschen mit altersbedingten oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung ermöglichen soll.

Genauere Informationen finden Sie unter:
<https://www.hs-kempten.de/hochschule/labore-soziales-und-gesundheit/aal-livinglab/das-aal-living-lab.html>



Förderliche Wohnumgebung für Menschen mit Demenz



Am liebsten zu Hause – dieser Wunsch wird häufig ganz besonders von Menschen mit Demenz geäußert. Im Sinne der Betroffenen sind neben den erwähnten Handlungsempfehlungen und Maßnahmen noch einige Besonderheiten zu beachten.

Bei Menschen mit Demenz spielt die eigene Wohnung eine besondere Rolle. Diese dient ihnen als Gedächtnisstütze und Orientierungshilfe. Sie bildet aus Sicht der Betroffenen so zu sagen deren „zweite Haut“. Ein Ortswechsel bedeutet somit ein Wegfallen von Vertrautheit. Zudem werden von den Betroffenen potenzielle Gefährdungen im Verlauf der Demenz anders eingeschätzt. Dies steht oftmals im Zusammenhang mit Veränderungen in der Wahrneh-

mungsqualität. In der Regel entsteht ein Zielkonflikt zwischen Aspekten einer erleichterten häuslichen Pflege, der Minimierung von Gesundheitsrisiken und der Nutzerfreundlichkeit für die Betroffenen.

Grundsätze, die es dabei zu beachten gibt:

- Anpassungsmaßnahmen sollten generell behutsam und unauffällig vorgenommen werden.
- Diese sollten die Selbstständigkeit, Selbstwertgefühl und Fähigkeiten der Betroffenen unterstützen
- Freiheitsentziehende Maßnahmen sind dabei möglichst zu vermeiden
- Besonders wichtig ist, dass persönliche Vorlieben und Eigenarten bekannt sind und berücksichtigt werden

Kontaktaten zu Fachstellen für die Wohnberatung von Bürgerinnen und Bürger mit Demenz und ihrer Angehörigen erhalten Sie im

Landratsamt Ostallgäu
Stephan Vogt
Ostallgäuer Demenzkonzept
Schwabenstraße 11, 87616 Marktoberdorf
Tel. 08342 911-624
stephan.vogt@lra-oal.bayern.de

Tipp:

Die Entwicklung von Anpassungsmaßnahmen für Menschen mit Demenz stellt einen offenen und kreativen Prozess dar. Dabei steht der Erhalt der Lebensqualität im Mittelpunkt. Diese sind mit Blick auf potenzielle Gefahren gut abzuwägen. In diese Beratungen werden erfahrene Fachkräfte mit einbezogen.



© Konstantin Sutyagin - adobestock.com

Wenn der Alltag zuhause manchmal schwerfällt.

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich.



Egal, wann Sie uns brauchen, wir sind für Sie da.

- Betreuung zuhause
- Begleitung außer Haus
- Hilfen im Haushalt
- Unterstützung bei der Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Demenzbetreuung

Den Zeitumfang bestimmen Sie.
Kostenfreie unverbindliche Beratung. Rufen Sie uns an!
Tel. 08341 96087-50
Pfarrgasse 17
87600 Kaufbeuren


Home Instead®
Seniorenbetreuung

Zuhause umorgt

Jeder Home Instead Betrieb ist unabhängig und selbstständig. © 2019 Home Instead GmbH & Co. KG



Meins ist einfach.

Weil die Sparkasse hilft, Ihre Wunschimmobilie zu finden und zu finanzieren.

Viele Angebote zuerst auf **s-immobilien.de**

 Kreis- und Stadtparkasse Kaufbeuren

 Sparkasse Allgäu

Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten

Das sollte man auf jeden Fall wissen:

- Anträge und Fördergelder **müssen immer vor der Umsetzung** gestellt werden
- Werden Fördergelder verwendet, muss die Umsetzung durch **Fachleute** erfolgen
- Oftmals können verschiedenste **Zuschüsse miteinander kombiniert** werden

	Antragsvoraussetzungen und Leistungsumfang	Antragstellung
Krankenkassen übernehmen teilweise die Kosten für: a) Hilfsmittel	• Verordnung (Rezept) des behandelnden Arztes • Beschaffung, Anpassung, Einübung in den Gebrauch und Reparatur des Hilfsmittels	Die ärztliche Verordnung wird direkt bei der Krankenkasse oder bei einem Sanitätshaus (nach Absprache mit der Krankenkasse) abgegeben
Pflegekassen beteiligen sich an Kosten für: a) bestimmte Pflegehilfsmittel b) Maßnahmen zur Verbesserung des Wohnumfelds	• Pflegegrad 1 bis 5 muss vorhanden sein • Die Maßnahmen sollen dazu führen, dass die häusliche Pflege ermöglicht wird • Bis zu 4.000 Euro • Wenn mehrere Anspruchsberechtigte zusammen wohnen bis zu 16.000 Euro	Es genügt ein formloser Antrag bei der zuständigen Pflegekasse, eine ärztliche Verordnung ist nicht nötig



	Antragsvoraussetzungen und Leistungsumfang	Antragstellung
Bayerisches Wohnungsbauprogramm; Anpassung von Wohnraum an die Belange von Menschen mit Behinderung: a) Leistungsfreies Darlehen, das nach fünf Jahren in einen Zuschuss umgewandelt wird b) Anpassung des bestehenden Wohnraums, kein Neubau	• Es muss eine Schwerbehinderung von mindestens 50 Prozent vorliegen • Die Einhaltung bestimmter Einkommensgrenzen ist hierbei aber zu beachten • Höchstens 10.000 Euro • Nach Ablauf einer Belegungsbindung von fünf Jahren wird die Darlehensschuld erlassen und in einen Zuschuss umgewandelt	Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an den Sozialen Wohnungsbau im Landratsamt Ostallgäu, nach vorheriger telefonischer Absprache: • Frau Marion Eger Tel. 08342 911-440 • Frau Sieglinde Frank Tel. 08342 911-443
Sozialhilfe nach § 64e SGB XII Nachrangigkeitsprinzip	• Ein nicht ausreichendes Einkommen um sich selbst zu helfen • Einzelfallbezogen (Übernahme bis zur vollen Höhe möglich)	Ansprechpartner hierbei ist der Bezirk Schwaben. Tel. 0821 31010
KfW-Förderprogramm „Altersgerecht Umbauen“: – Kredite – Zuschüsse Für präventive Maßnahmen	• Technische Mindestanforderungen (definiert in den Merkblättern der KfW) • Kredit: Bis zu 50.000 Euro • Zuschussvariante: Bis zu 10 Prozent der förderfähigen Investitionskosten, jedoch maximal 5.000 Euro	Antragstellung vor Beginn des Vorhabens Informationen: Infocenter KfW Bankengruppe Tel. 0800 5399002
Weitere Kostenträger und Förderer	• Die Unfallversicherung: bei Arbeits- und Wegeunfällen, Berufskrankheiten • Das Bundesversorgungsgesetz: für Kriegsbeschädigte und Angehörige • Fördermittel für berufstätige Menschen mit Behinderung: Ansprechpartner sind hierbei, je nach Arbeitsdauer und -art, das Arbeitsamt, die Rentenversicherung, das Integrationsamt oder das Sozialamt • Stiftungen: diese gewähren im Einzelfall bei entsprechender Bedürftigkeit einen Zuschuss	

Die Checkliste „ein Leben lang zu Hause wohnen“

Allgemeines

	ja	nein	ist ein Umbau möglich?
Gibt es einen Telefonanschluss in Flur, Wohn- und Schlafbereich?	☐	☐	☐
Sind die Fenstergriffe leicht zu bedienen?	☐	☐	☐
Sind alle Stolperfallen (lose Kabel, rutschende Teppichläufer, Fußabstreifer, Vorleger, etc.) beseitigt oder rutschsicher befestigt?	☐	☐	☐
Weisen die Türen eine ausreichende Breite auf? (mind. 90 cm)	☐	☐	☐

Hauseingang

	ja	nein	ist ein Umbau möglich?
Gibt es Platz, wo zum Beispiel die Einkäufe bequem abgestellt werden können?	☐	☐	☐
Ist die Haustüre überdacht?	☐	☐	☐
Lässt sich die Haustüre leicht öffnen und schließen?	☐	☐	☐
Können Sie die Haustür sicher erreichen oder bestehen Hindernisse wie Treppen?	☐	☐	☐
Gibt es eine einbruchssichere Türsicherung, zum Beispiel mit einem Metallbügel?	☐	☐	☐
Sind Klingelschilder, Hausnummer, Briefkasten und Eingangstüre gut erkennbar und ausreichend beleuchtet?	☐	☐	☐

Hausflur und Treppenhaus

	ja	nein	ist ein Umbau möglich?
Sind Treppen oder Stufen ausreichend gesichert? (durch Handläufe, Stufenteppiche etc.)	☐	☐	☐
Ist ein Aufzug bzw. ein Treppenlift vorhanden?	☐	☐	☐
Ist der Fahrstuhl gut zu erreichen?	☐	☐	☐
Ist der Fahrstuhl ausreichend groß?	☐	☐	☐
Sind Lichtschalter und Bedienelemente gut erreichbar?	☐	☐	☐

Wohnzimmer

	ja	nein	ist ein Umbau möglich?
Sind Teppiche fest verklebt und Läufer mit einer rutschfesten Gummimatte unterlegt?	☐	☐	☐
Besteht genug Licht zum Lesen?	☐	☐	☐
Können Sie sich bewegen ohne auf Stolperfallen oder Möbelkanten achten zu müssen?	☐	☐	☐
Ist die Höhe von Sesseln, Stühlen und Sofa komfortabel zum Aufstehen und Hinsetzen?	☐	☐	☐

Schlafbereich

	ja	nein	ist ein Umbau möglich?
Befindet sich ein Lichtschalter am Bett?	☐	☐	☐
Sind genug Ablageflächen neben dem Bett vorhanden?	☐	☐	☐
Hat Ihr Bett eine angenehme Höhe?	☐	☐	☐
Sind Möglichkeiten zum Auf- und Abstützen angebracht?	☐	☐	☐
Ist der Kleiderschrank leicht zugänglich?	☐	☐	☐
Gibt es einen Bewegungsmelder für das Licht, für nächtliche WC-Gänge?	☐	☐	☐

Bad und WC

	ja	nein	ist ein Umbau möglich?
Ist die Türe nach außen zu öffnen?	☐	☐	☐
Ist die Türe im Notfall von außen zu entriegeln?	☐	☐	☐
Sind genügend Haltegriffe vorhanden?	☐	☐	☐
Befinden sich in der Dusche oder Badewanne Matten, die ein Ausrutschen verhindern sollen?	☐	☐	☐
Ist Ihre Dusche bodengleich?	☐	☐	☐
Befindet sich die Toilette in einer angenehmen Höhe?	☐	☐	☐
Können Sie Ihr Waschbecken auch im Sitzen nutzen?	☐	☐	☐

Küche

	ja	nein	ist ein Umbau möglich?
Können Sie in Ihrer Küche im Sitzen arbeiten?	☐	☐	☐
Sind alle Schränke problemlos erreichbar und leicht zu öffnen/schließen?	☐	☐	☐
Befindet sich die Arbeitsplatte in angemessener Höhe?	☐	☐	☐
Ist die Belüftung ausreichend?	☐	☐	☐
Ist die Küche mit rutschhemmendem Bodenbelag ausgestattet?	☐	☐	☐
Sind die Küchengeräte höher gestellt?	☐	☐	☐

Balkon und Terrasse

	ja	nein	ist ein Umbau möglich?
Ist der Balkon/die Terrasse schwellenlos zu erreichen?	☐	☐	☐
Ist der Balkon/die Terrasse wind- und wettergeschützt?	☐	☐	☐

Notizen

Thomas Franz

**Putz – Stuck – Dämmtechnik
Meisterbetrieb**

Im Anger 7 · 87654 Friesenried
Fon: 08347 98 10 56 · Fax 08347 98 10 57
Mobil: 0170 431 40 06

Engelbert Blender GmbH & Co.KG
Bauunternehmen – Baustoffhandel

D-87637 Seeg · Senkeleweg 29
Telefon: 0 83 64/98 3 80 · Fax: 0 83 64/98 38 20
E-Mail: Frank.Blender@t-online.de

Puchele Bauunternehmen GmbH



- Hoch- / Tiefbau
- Umbau / Altbausanierung
- Verputzarbeiten
- Landwirtschaftliches Bauen
- Gewerbebau



Am Roten Kreuz 12 · 87672 Roßhaupten
Telefon: 08367 689 · Fax: 9139087 · Mobil: 0170 8310577
Alois.Puchele@web.de · www.puchele-bau.de



BAUUNTERNEHMEN

MARINER®

www.mariner-bau.de

HOCHBAU
ERDBEWEGUNG
SCHLÜSSEL-
FERTIGBAU

Gebblatsrieder Str. 18
87651 BIDINGEN

Fon: 08348/92029-0
Fax: 08348/92029-29

home@mariner-bau.de
www.mariner-bau.de



KITTEL

Umbau · Sanierung · Anbau · Renovierung

Wiesenstraße 18
87600 Kaufbeuren
Tel. 0 83 41 - 9 666 806
Fax 0 83 41 - 9 666 807
Mobil 0172 - 83 08 149
info@bauservice-kittel.de
www.bauservice-kittel.de

**EIN
PARTNER
FÜR ALLE
GEWERKE!**



Der Bauservice bietet alle Leistungen rund ums Haus. Sie geben das gewünschte Ergebnis vor – und **der Bauservice kümmert sich um alles, was dafür notwendig ist.**

Innenausbau & Umbau

- Fliesen & Bodenbeläge
- Zimmererarbeiten
- Trockenbau
- Pflasterarbeiten
- Malerarbeiten
- Elektro und Sanitär
- Dämmung

Außenanlagen

- Gartengestaltung
- Rodung
- Asphaltarbeiten
- Pflasterarbeiten
- Wintergarten

Kanalarbeiten

- Hausanschlüsse
- Kanalreinigung und -sanierung
- Schachtsanierung

Renovierung und Sanierung

- Bad-Sanierung komplett
- Beton- und Estrich-reparaturen
- Putz-Ausbesse-rungen und neu verputzen
- Abdichtungen
- Fassadendämmung

FÜR IHRE ZUFRIEDENHEIT!



Ein Ansprechpartner für alles

Egal, welches Bauprob-
lem Sie haben - wenden Sie sich
an uns!



Budgettreue

Sie bekommen vorab eine
Kostenschätzung. So wissen
Sie, was auf Sie zukommt.



24-h-Notfalldienst

Bei dringenden Problemen
stehen wir rund um die Uhr
zur Verfügung.



Zuverlässigkeit - unser Wort gilt!

Wir haben eine Vereinbarung?
Wir halten uns dran. Auch
ohne schriftlichen Vertrag.



Sorgfältigkeit

Sie legen Wert auf gründliche,
genaue Arbeit. Wir auch!



Sauberkeit

Wir räumen hinter uns
auf und hinterlassen alles
sauber!

TONI UNGELERT GMBH & CO. KG BAUUNTERNEHMEN



- HOCH- UND SCHLÜSSELFERTIG-BAU
- RENOVIERUNG / UMBAU
- PUTZARBEITEN
- TIEFBAU / AUSSENANLAGEN
- ASBESTARBEITEN
- WÄRMEDÄMM-VERBUND-SYSTEME

*Nutzen Sie unser „Know-how“ -
wir bauen barrierefrei und behindertengerecht*

**BAUEN
HEISST
VERTRAUEN**

86983 Lechbruck am See
Tel. 0 88 62 - 86 11

www.ungelert.de

Bauservice der Ernst Höbel GmbH

Öffnungszeiten: Mo bis Do, 07:00 - 18:00 Uhr, Fr 07:00 - 14:00 Uhr
Gewerbepark-Fürgen 9-11 · 87674 Immenhofen
Tel.: 0 83 42-96 80-100 · E-Mail: info@ernst-hoebel.de
www.hoebel-bauservice.de

Sicherheit im häuslichen Umfeld



Sicherung von Haus und Wohnung

Insbesondere Senioren und hilfsbedürftige Menschen werden vermehrt Opfer von Betrügern. Diese machen sich die Hilfsbereitschaft zu Nutze. Daher sollte man bei fremden Personen stets eine gewisse Vorsicht walten lassen!

Mit diesen Aussagen könnten Trickbetrüger beispielsweise versuchen, in Ihre Wohnung zu gelangen:

- „Könnte ich bitte ein Glas Wasser haben?“
- „Mir ist schlecht. Ich habe großen Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen.“
- „Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern/wickeln?“
- „Haben Sie vielleicht Papier und Bleistift? Ihr Nachbar ist nicht zu Hause und ich würde ihm gerne eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?“
- „Ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen?“
- „Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich/mein Kind Ihre Toilette benutzen?“
- „Erinnern Sie sich nicht mehr an mich?“ – Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein. Vorsicht vor diesen „Bekannten“!

Tipp:

Die KfW-Bankengruppe fördert neben Maßnahmen zur Reduzierung von Barrieren, auch bauliche Maßnahmen zum Einbruchsschutz für jedermann. Informieren Sie sich gerne unter: <https://www.kfw.de/kfw.de.html>

Mit diesen Vorkehrungen können Sie sich gegen die ungebetenen Gäste schützen:

Ein Türspion bietet Ihnen die Möglichkeit zu sehen, wer vor der Türe steht, ohne diese öffnen zu müssen. Auch digitale Türspione und Bewegungsmelder vor der Haustüre können sinnvoll sein.

Ein Türsprechsystem ermöglicht es Ihnen zuerst mit dem Besucher zu sprechen, bevor Sie ihm die Türe öffnen. Viele Modelle bieten auch eine Videobildfunktion an.

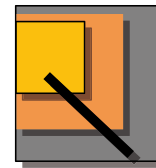
Die Haustüre kann zusätzlich mit einer Türsicherung wie zum Beispiel mit einem Türschloss oder einem Sicherheitsschließblech abgesichert werden.

Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre.

Überlegen Sie sich erst einmal Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen:
...Warum wenden sich die Leute an mich und nicht an eine Apotheke, Tankstelle, Gaststätte oder ein Geschäft?

bau@rottach
Ingenieurbüro

Lärchenstraße 12
87662 Kaltental



www.rottach.eu
bau@rottach.eu

Tel.: 08344-99218-0
Fax: 08344-99218-4

Büro für Bautechnik, Statik und Gebäudeentwicklung



Verkehrsplanung und Straßenbau Brückenbau Stadt- und
Dorferneuerung Freiraumgestaltung Vermessung
Erschließungsplanung Bauleitung und Abrechnung
Beton-/Kanalsanierung Gebäudeabsteckung SiGeKo
Altlastenentsorgung Wasserbau Hochwasserschutz
Abfallwirtschaft Abwasserbeseitigung Wasserversorgung

mooser ingenieure
gmbh & co. kg

Hohe Buchleuthe 9a
87600 Kaufbeuren

Fon +49 (0) 8341 9021 - 0

info@mooser-ingenieure.de

www.mooser-ingenieure.de



>> Gute Lösungen entstehen nur im Dialog <<

abtplan urban architecture
Architektur und Stadtplanung
inh. Architekt Thomas Haag

abtplan.de
fon. 08341.99727.0
info@abtplan.de

Außerdem sollten Sie:

- sich keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken lassen.
- niemals einen Schlüssel draußen verstecken.
- auf Fremde in Ihrer Wohnanlage oder auf Ihrem Nachbargrundstück achten.
- bei verdächtigen Beobachtungen sofort die Polizei informieren.
- keine Hinweise auf Ihre Abwesenheit beispielsweise in sozialen Netzwerken oder auf Ihrem Anrufbeantworter.
- Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung. Auch geben sich Betrüger immer öfter als Handwerker aus, um in die Wohnung zu gelangen. Wenn diese vom Vermieter nicht angekündigt wurden, lassen Sie diese nicht in Ihre Wohnung.

und vieles mehr. Die Polizei gibt Ihnen Tipps gegen Telefontricks und wie Sie solche Gefahren erkennen können.

Wenden Sie sich an die Beratungsstelle oder bei Ihrer örtlichen Polizei für mehr Informationen.

Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes

Zentrale Geschäftsstelle
Taubenheimstraße 85, 70372 Stuttgart
Tel. 0711 54012062, Fax 0711 2268000
info@polizei-beratung.de
www.polizei-beratung.de

Polizeipräsidium Schwaben Nord

Gögginger Straße 43, 86159 Augsburg
Tel. 0821 323-0

Polizeipräsidium Schwaben Süd/West

Auf der Breite 17, 87439 Kempten
Tel. 0831 9909-0

Mehr auf www.polizei.bayern.de

Die Beratung durch die Polizei

Die Polizei bietet nicht nur Schutz, sondern ist jeder Zeit für Fragen offen. Sie berät über Betrug, Gewalt, Diebstahl, Jugendkriminalität, Gefahren im Internet



Branchenverzeichnis

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Als wertvolle Orientierungshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistung. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung dieser Broschüre ermöglicht. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.total-lokal.de.

Branche	Seite	Branche	Seite
Ambulant betreute Wohngemeinschaft	33	Ingenieurbüros	45
Ambulante Pflege	U2, 29, 31, U4	Ingenieurgesellschaft	U4
Ambulante Pflegedienste	28, 30	Kachelofenbau	17
Architekten	2, 45	Kliniken	5, 27
Augenheilkunde	3	Krankenkasse	24
Badsanierung	11	Küchen	20
Bank	38	Logopädie	32
Bauhandwerk	43	Malerarbeiten	19
Bauservice	43	Malerbetriebe	19
Bauspenglerei	13	Mobiler Haushaltsservice	30
Baustoffhandel	4, 42	Nachbarschaftshilfen	U2, 29
Bauunternehmen	43	Orthopädietechnik	25
Bestattungen	48	Pflegedienste	28, 30
Betreutes Wohnen	U4	Pflegeheime	33
Betreuungsdienst	37	Putz	42
Dämmtechnik	42	Raumausstattung	17
Elektrotechnik	17	Rechtsanwälte	3
Energieversorgung	47	Recycling	47
Essen auf Rädern	U2, 29, 31	Renovierungen	19, 43
Fenster	23	Rohstoffhandel	47
Finanzierungen	38	Rollladen	23
Fliesen	17	Sanierung	43
Gartenbau	23	Sanitär	9, 13
Glaserei-Fachbetriebe	21, 23	Sanitäre Anlagen	9
Haus- und Grundbesitzerverein	47	Sanitätshaus	U3
Hausnotruf	U2, 29, 31	Schreinerei	17
Haustechnik	8	Schuhtechnik	25
Heizung	9	Seniorenheime	3, 31, 33
Heizungsbau	9	Seniorenservice	30
Hochbau	42	Sozialstationen	U4
Holzbau	14, 15	Stadtplaner	45
Hospiz	48	Tiefbau	42
		Umbau	43
		Wohnen	20
		Wohnstudio	17
		Zimmereien	14, 15

U = Umschlagseite



Haus & Grund
Haus- und Grundbesitzerverein
Füssen e. V.

Eigentum-Schutz-Gemeinschaft
Interessenvertretung für den privaten Haus-, Wohnungs- und Grundeigentümer

Beratung, Formulare, Mietverträge, u.v.m.

Telefon 08362 / 6898
Kemptener Str. 2, 87629 Füssen
www.haus-und-grund-fuessen.de



Schmidt Recycling GmbH - Winkelriedstraße 10 - 86607 Buchloe
Tel. 09241-96720 - Fax 09241-967219 - www.schmidt-roststoffhandel.de



Ihr persönlicher Entsorgungspartner





Schrotthandel
Recycling
Alt-Autoentsorgung
Containerdienst
Entsorgungsfachzentrum



.....wenn's um
STROM geht
Ihr Stromversorger vor Ort!
• zuverlässig • preisgünstig • kundennah

Energieversorgung Buching-Trauchgau GmbH
87642 Halblech, Lechbrucker Straße 4, Tel. 08368-9280, Fax 7283
E-Mail: ebt-halblech@t-online.de
Internet: www.ebt-halblech.de



seit 1977

**BESTATTUNGEN
KLAUS**

Im Trauerfall 24 h erreichbar




■ **Füssen**
Abt-Oberleitner-Str. 18
Tel.: 0 83 62 / 25 08

■ **Marktoberdorf**
Schwabenstr. 67
Tel.: 0 83 42 / 9 19 15 20

www.bestattungen-klaus.de



Ihre Betreuung im Trauerfall und Ihr Partner für Bestattungsvorsorge – für einen Abschied mit Herz.

Notruftafel

Bezeichnung	Telefon
Polizei	110
Polizei Füssen	08362 91230
Polizei Marktoberdorf	08342 96040
Polizei Kaufbeuren	08341 9330
Polizei Buchloe	08241 96900
Feuerwehr	112
Notarzt/Rettungsdienst	112
Krankentransport	19222

Ärztliche Notdienste

Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bayern	116117
Zahnärztlicher Notdienst	www.notdienst-zahn.de
Apothekennotdienst	0800 0022833
Giftzentrale München	089 19240
Krisendienst der Psychiatrie	0180 6553000

Technische Notdienste

Technisches Hilfswerk Füssen	08362 921559
Technisches Hilfswerk Kaufbeuren	08341 81922

Sonstige Notdienste

Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)	116111
Telefonseelsorge	0800 1110111

Ein Ort der Geborgenheit

- Aufnahme von schwerstkranken, sterbenden Menschen
- individuelle Versorgung und Begleitung von unseren Gästen und deren Familien in dieser schweren Lebensphase
- tel. Informationen rund um den Hospizaufenthalt
- Anfrage und Besichtigung nach Terminvereinbarung

Madlenerstr. 18, 87439 Kempten, Tel. 0831 / 9604640
www.allgaeuhospiz.de





2 x in Kaufbeuren - Buchloe - Bad Wörishofen - Mindelheim - Marktoberdorf - Hopfen am See - Pfronten

- Noch mehr Auswahl
- Mehr Service
- Qualität



Südansicht

Ab Herbst
2020



etac[®]
Rampenversorgungen



Treppenlifte
Plattformlifte
Hublifte

Lifta



Ingenieurgesellschaft Allgäu mbH

Ihr Ansprechpartner für alle Belange, Leistungen und Services im Bauwesen

IGS - Ingenieurgesellschaft Allgäu mbH | Birkenweg 8 | 87616 Marktoberdorf

tel. 0 8 3 4 2 / 9 6 6 6 - 0

fax. 0 8 3 4 2 / 9 6 6 6 - 6 6

mail. igs@igs-mod.de

web. www.igs-mod.de

Landratsamt Ostallgäu

Schwabenstraße 11 · 87616 Marktoberdorf

Tel. 08342 911-0 · Fax 08342 911-551

www.ostallgaeu.de · poststelle@lra-oal.bayern.de



Sozialstationen im Landkreis Ostallgäu und Stadt Kaufbeuren

- Ambulante Kranken- und Altenpflege
- Allgemeine ambulante Palliativversorgung
- Familienpflege
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Entlastung pflegender Angehöriger durch
 - Verhinderungspflege
 - Stundenweise Betreuung im Rahmen der Leistungen für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz
- Beratung in allen pflegerischen und allgemein sozialen Fragen
- Beratungsgespräche nach § 37 SGB XI
- Individuelle Beratung zu Hause
- Hauskrankenpflegekurse
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Pflegehilfsmittelverleih
- Menü Service
- Betreutes Wohnen
- Pflegenotruf rund um die Uhr
- Vermietung von Hausnotrufanlagen

Sozialstation Buchloe-Germaringen-Pforzen e.V.

Heideweg 2 · 87668 Buchloe
Tel. 0 82 41 / 41 60 · Fax 0 82 41 / 13 46
info@sozialstation-buchloe.de

Kath.-Evang. Sozialstation Füssen gGmbH

Am Ziegelstadel 12 · 87629 Füssen
Tel. 0 83 62 / 9 17 10 · Fax 0 83 62 / 9 17 11 28
info@sozialstation-fuessen.de

Kath.-Evang. Sozialstation Kaufbeuren gGmbH

Espachstraße 16 · 87600 Kaufbeuren
Tel. 0 83 41 / 95 22 0 · Fax 0 83 41 / 95 22 30
info@sozialstation-kaufbeuren.de

Kirchliche Sozialstation Marktoberdorf gGmbH

Greitherrstraße 8 · 87616 Marktoberdorf
Tel. 0 83 42 / 9 84 47 · Fax 0 83 42 / 9 84 43
info@sozialstation-marktoberdorf.de

Verein für ambulante Krankenpflege Pfronten

Dr.-Kohnle-Weg 1 · 87459 Pfronten-Berg
Tel. und Fax 0 83 63 / 94 400
krankenpflege-pfronten@t-online.de

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne