

Hindernisfrei duschen

Körperpflege ist wichtig, und die Menschen verbringen viel Zeit in der Nasszelle. In einer ebenerdigen Dusche waschen sich junge und ältere Menschen, mit und ohne körperliche Einschränkungen, sicherer als in einer herkömmlichen Dusche. Eine Beratung bei der SAHB lohnt sich für alle Interessierten, denn bei einem Umbau ist einiges zu beachten.

Hindernisfreies Duschen beschäftigt die Fachleute der SAHB häufig – dies sowohl in den Hilfsmittelzentren als auch bei den Beratungen von betroffenen Menschen zu Hause. Das Badezimmer generell – und eine Dusche ganz besonders – ist eine wichtige, wenn nicht eine der wichtigsten Einrichtungen einer Wohnung. Menschen mit einer körperlichen Einschränkung benötigen aufgrund ihrer Beeinträchtigung für die tägliche Körperpflege im Bad viel mehr Zeit. Und: Je nach Einschränkung brauchen Betroffene eine zusätzliche Hilfsperson oder Hilfsmittel, die ebenfalls Platz benötigen.

Eine ausführliche Beratung erleichtert vieles

Ist das Einbauen einer ebenerdigen, schwellenlosen Dusche oder das Anpassen des Raumes an eine hindernisfreie Nasszelle komplex? Ja und nein. Interessierte sollten ihre persönlichen Bedürfnisse gut kennen und sich von Fachleuten beraten und begleiten lassen. Egal, ob sie ihr Bad anpassen oder ob sie sich Hilfsmittel für das Badezimmer anschaffen. Genauso individuell, wie Krankheitsbilder und deren Verlauf sind, so individuell sind die Bedürfnisse der Betroffenen selbst. Darauf müssen die Lösungen aufgebaut sein. Die SAHB gibt bei ihren Beratungen diesem Umstand viel Gewicht und sucht nach passenden Lösungen.

Für Interessierte lohnt es sich doppelt, sich von den Fachleuten der SAHB beraten zu lassen. Zum einen klären sie ab, welche Massnahmen sinnvoll sind. Dabei stimmen sie das Krankheitsbild und den Hilfsmittelbedarf aufeinander ab. Zum anderen beraten sie Interessierte zu Fragen rund um Versicherungen und Finanzierungen. Sie beraten die Klientinnen und Klienten zu Hause oder in einem der acht Hilfsmittelzentren der SAHB. In der

Ausstellung Exma Vision in Oensingen gibt es ein verstellbares Badezimmer. Wer ein hindernisfreies Bad oder eine ebenerdige Dusche plant, kann dort die neue Nasszelle 1:1 nachstellen und so kostspieligen Fehlentscheidungen vorbeugen. Beim Realisieren gibt es einiges zu beachten. Das wird im Folgenden erläutert.

Eine Dusche muss viele Anforderungen erfüllen

Oft ist der Standort der Dusche, schon allein wegen des Wasserablaufs, räumlich vorgegeben und beschränkt. Weitere Kriterien sind: der nötige Platz für Hilfsmittel, wie einen Duschrollstuhl, den notwendigen Transfer und, wenn nötig, eine Hilfsperson. Wichtig zu wissen ist, wie sich ein Krankheitsbild verändert und wie viel eine Person vom gesamten Duschaufbau inklusive Kleider aus- und anziehen alleine bewältigen kann. Das sind Grundsatzfragen, die die passende Lösung beeinflussen.

Gibt es in einer Wohnung oder in einem Haus zwei Badezimmer, sollten beide Räume mit den Hilfsmitteln zugänglich sein. Gerade bei grossen Familien machen mehrere Bäder Sinn, so können sie den morgendlichen Stau im Bad umgehen, wenn alle zur gleichen Zeit aus dem Haus müssen. Menschen mit körperlichen Einschränkungen benötigen für die Körperpflege im Bad mehr Zeit.

Damit eine Dusche tadellos funktioniert, ist es wichtig, den Gefällsbruch sowie das Ablaufsystem, z. B. die Ablaufrinne, den Bodenablauf oder den Wandablauf, korrekt einzusetzen. Welcher Ablauf am besten passt und welchen Durchmesser er hat, bestimmt die Sanitärfachperson. Sie muss dabei unter Umständen die gesamte Gebäudetechnik und die Baubeschaffenheit (Bodendicke) beachten (siehe Bilder 1 und 2).

Bild 1: So sieht ein Duschablauf vor dem Einbau der Dusche aus.

Bild 2: Wedi-Bauplatten können auf fast jedem Untergrund angebracht werden; sie sind wasserdicht, wärmedämmend, variabel einsetzbar, leicht und stabil.

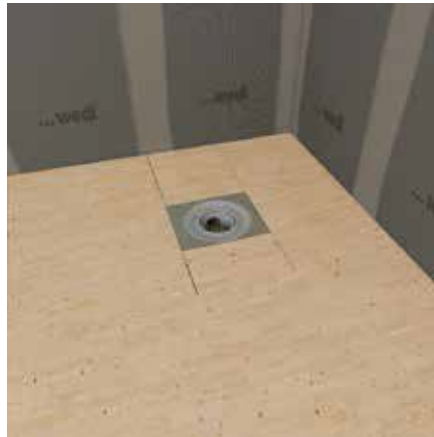


Bild 3: Duschsitze gibt es für verschiedene Bedürfnisse und Voraussetzungen. Modelle ohne Beinabstützung können gut an Wände montiert werden, die über genug Tragkraft verfügen.

Bild 4: Dieses Modell ist mit Polsterungen und einem Hygieneausschnitt im Sitz versehen.



Bild 5: Eine Beinabstützung braucht es, wenn die Wand nicht über genügend Tragkraft verfügt.

Bild 6: Bei diesem Modell bietet der integrierte Haltegriff zusätzliche Sicherheit.



Duschen mit Griffen und Klappsitzen

Sitzmöglichkeiten wie Klappsitze und Duschhocker gibt es in vielen verschiedenen Ausführungen. Die Hersteller solcher Produkte produzieren eine mannigfaltige Palette an Modellen mit Hygieneausschnitten, Polstern oder Farb- und Materialvarianten, mit oder ohne Armlehnen. Auch hinsichtlich des Klappmechanismus und der Montage gibt es diverse Möglichkeiten (siehe Bilder 3 bis 6).

Haltegriffe und Armaturen müssen sich in Griffnähe des Duschklappsitzes befinden. Ihre Position und Höhe ist für die nutzende Person sehr wichtig, und sie müssen auf diese abgestimmt angebracht sein. Sind die Wände nicht tragfähig, wird das Anbringen solcher Griffe zur Herausforderung. Die heutige Haustechnik verwendet sehr oft Vorwandsysteme, die mit Gipskartonplatten beplankt sind. Wurde keine Ausholung, also eine Wandverstärkung, verbaut, wird die Montage eines Griffes oder Sitzes oft zum grossen Problem. Das kann man umgehen. Statt grössere Eingriffe in die Wandstruktur vorzunehmen, kann man mit Duschrollstühlen oder Duschhockern Abhilfe schaffen.

Praktisch und vielseitig: der Duschrollstuhl

Bei einer ebenerdigen Dusche ist ein Duschrollstuhl (siehe Bild 7) vorteilhafter, weil man keine Löcher in die Wände bohren muss. Dadurch bleibt die Wand dicht. Zudem kann man den Duschrollstuhl zum Reinigen einfach aus dem Duschbereich rausnehmen und ihn so speditiver und einfacher putzen.

Für körperlich eingeschränkte Menschen bietet der Duschrollstuhl weitere Vorteile. Damit transferieren sie direkt vom Bett auf den Duschrollstuhl und

rollen sogleich unter die Dusche und von da wieder zurück. Ein weiterer Transfer entfällt, und der Alltagsrollstuhl bleibt trocken. Im Duschrollstuhl sind die Armlehnen schon integriert, das Montieren von Griffen an den Wänden erübrigt sich. Ein weiteres Plus: Duschrollstühle sind Hygieneartikel, die Betroffene sehr gut anderweitig nutzen können, zum Beispiel beim Besuch von öffentlichen Bädern oder in den Ferien. Ist genug Platz im Bad vorhanden, überwiegen die Vorteile eines Duschrollstuhls gegenüber denen eines fest installierten Duschklappsitzes.

Vorhang versus Glaswand

Es empfiehlt sich, die Dusche mit einem Vorhang zum Raum abzutrennen (siehe Bild 8). Warum? Glaswände sind bis auf wenige Ausnahmen nicht erforderlich und stellen oft ein weiteres Hindernis dar (siehe Bild 9). In einigen Situationen können überfahrbare Schwallschutzleisten in Kombination mit dem Duschvorhang eine sinnvolle Lösung sein.

So gross ist eine passende Duschfläche

Bei der Duschfläche ist zu beachten, dass diese über den Gefällsbruch hinaus wasserfest abgedichtet sein soll. Der Vorhang sollte innerhalb des Gefällsbereichs abtropfen können. So verteilt sich das Wasser nicht im umliegenden Raum. Eine sitzende Person benötigt wesentlich mehr Platz als eine stehende. Innerhalb des Vorhangs sollten in der Dusche mindestens 90×90 cm Nutzfläche sein. Dazu kommt der zusätzliche Gefällsbereich von ca. 30 cm bis ausserhalb des Duschvorhangs. Das ergibt eine Gesamtfläche von 120×120 cm. Je nach Situation muss man bezüglich der Masse Kompromisse eingehen. Kleine Grundrisse erfordern oft ein neues Gestalten und Abdichten des Bodens.



Bild 7: Mit einem Duscrollstuhl transferiert man unkompliziert vom Bett ins Badezimmer; das Montieren von Halterungen und Sitzen in der Dusche entfällt. Eine Dusche mit Vorhang ist zudem zugänglicher als eine mit Glaswand.

Bild 8: Vorhänge dienen auch als Spritzschutz für eine Zweitperson oder zur Abschirmung von anderen Gegenständen im Raum.

Bild 9: Eine Dusche mit Glaswänden kann ebenfalls ebenerdig und mit Hilfsmitteln ausgestattet sein, die SAHB empfiehlt aber aus praktischen Gründen Duschen mit Vorhängen.



Plattenlegerinnen und Plattenleger kennen die Vorgaben, die diesbezüglich einzuhalten sind.

Stimmt das Gefälle zum Ablauf nicht, läuft das Wasser bei einer ebenerdigen Dusche nicht dort ab, wo es sollte. Oder ist die Dusche undicht, wird sie schnell zum Albtraum. Deshalb sind Fachleute wie Sanitärinstallateur/innen und Plattenleger/innen gefordert. Sie wählen die am Markt gängigen Produkte aus und bauen sie fachgerecht und sauber ein. Es lohnt sich, auf erfahrene Handwerksbetriebe zu setzen.

Asbest – Gift im Haus

Asbest ist ein hochgradig krebserregender Baustoff, der bis Ende der 1980er-Jahre in Häusern verbaut worden ist. Heute ist Asbest in der Schweiz verboten, in älteren Gebäuden teilweise noch immer vorhanden. Das müssen die Fachleute beim Rückbau und beim Sanieren beachten. Denn Asbest und andere problematische Baustoffe müssen speziell entsorgt und die Arbeiten den gut geschützt werden. Um Mensch und Umwelt nicht zu gefährden, bedarf es einer seriösen Abklärung. Die Invalidenversicherung (IV) übernimmt die Kosten für das Entsorgen solcher Altlasten nicht vollumfänglich. Die SAHB hat mit dem Bundesamt für Sozialversicherungen nach einer Lösung gesucht. Muss ein Bad an die Invalidität angepasst werden, übernimmt die IV die Baustoffanalysen bei Verdacht auf Asbest. Die Asbestsanierung und die teuren Folgekosten sind Sache der Eigentumspartei.

Mit Eigentumsparteien umgehen

Wer in einer Mietwohnung lebt, steht vor weiteren Hürden. Diese Personen brauchen generell für bauliche Anpassungen und somit für einen Umbau zu einer ebenerdigen Dusche die

Einwilligung ihrer Eigentumspartei. Zudem kann es vorkommen, dass zusätzliche Schallschutzvorkehrungen zu treffen sind. Bei einer bodenebenen Dusche ist der Boden direkt mit der Duschkfläche verbunden. Dies im Gegensatz zu einer Duschtasse, wo ein Hohlraum zwischen Duschtasse und Boden entsteht. Dies kann im Einzelfall zu einer Schallübertragung ins Gebäude führen. Es empfiehlt sich, eine Planerin oder einen Planer beizuziehen. Diese/r verantwortet, dass die Nachbarn von der Geräuschkulisse der Dusche nicht belästigt werden.

Fordern Hauseigentümer den Rückbau einer ebenerdigen Dusche, ist Verhandlungsgeschick gefragt. Aber: Eine ebenerdige Dusche ist für eine Wohnung in jedem Fall ein Vorteil und wertet die Nasszelle auf. Mietende sollten dies der Eigentumspartei klarmachen. Besteht die Eigentumspartei auf einem Rückbau, muss sie dies im Vorfeld schriftlich festhalten.

Wann finanziert die IV eine ebenerdige Dusche?

Die IV prüft Anträge auf Kostenübernahme nach dem Grundsatz von einfach, zweckmässig und wirtschaftlich. Sie klärt auch ab, ob bauliche Massnahmen zwingend erforderlich sind oder ob einfachere Hilfsmittel den Zweck erfüllen. Der aktuelle Krankheitszustand der betroffenen Person steht beim Beurteilen im Mittelpunkt; die IV finanziert dementsprechend. Bei voranschreitenden Erkrankungen können Betroffene auf eine Kulanz hoffen. Die IV berücksichtigt mit einer Begründung bei den baulichen Massnahmen eine gewisse Langfristigkeit, was situativ auch wirtschaftlich ist. Das heisst, wenn es sich um eine Erkrankung mit einem progredienten Verlauf handelt, kann es kostengünstiger sein, die zukünftige Veränderung

von Anfang an zu berücksichtigen. Da das Anpassen von Nasszellen menschliche Grundbedürfnisse betrifft, stehen die Leistungen der IV grundsätzlich allen Versicherten zu, sofern sie noch keine AHV-Rente beziehen bzw. das ordentliche Rentenalter noch nicht erreicht haben.

Bei der Finanzierung kann es zu Schwierigkeiten kommen, wenn die Anpassung nicht den hauptsächlichen Lebensmittelpunkt betrifft. Zum Beispiel bei Personen, die in Heimen leben und am Wochenende bei den Eltern sind. So ist es durchaus möglich, dass die Verhältnismässigkeit einer baulichen Anpassung aus Sicht der IV nicht gegeben ist. Abschliessend kann hier nicht definiert werden, welche Vorkehrungen finanzierbar sind. Die Fachleute der SAHB werden in ihrem Alltag sehr oft von den kantonalen IV-Stellen für die fachtechnische Beratung beigezogen. Auch deshalb macht es Sinn, sich frühzeitig bei der SAHB zu melden und sich kompetent beraten zu lassen. Für IV-Beziehende sind die Beratungen kostenlos. Die SAHB führt die Beratungen auch für Personen im Rentenalter oder allgemein Interessierte durch. Für sie sind die Beratungen vor Ort jedoch kostenpflichtig.

Umbau – ja oder nein?

Vor einer Beratung ist es sinnvoll, sich über folgende Fragen Gedanken zu machen. Die Antworten helfen den Fachleuten der SAHB, einen Umbau speditiv voranzutreiben:

- Stimmt meine Wohnsituation in allen Belangen, also finanziell, örtlich und grössenmässig, für mich, oder wäre ein Umzug angebracht?
- Kann ich die Nasszelle auch langfristig nutzen? Mit den Einschränkungen, die ich habe, und mit jenen, die zu erwarten sind?
- Bewilligt der Hauseigentümer eine bauliche Änderung?
- Macht der Hauseigentümer Vorgaben zu Handwerkern oder Ausführungsdetails?
- Existieren Pläne des Hauses oder der Wohnung?