CHECKLISTE SCHLAFZIMMER

DAS BETT - AUFSTEHEN UND HINLEGEN

- Das Bett sollte auf die als angenehm empfundene Höhe angepasst werden. Eine Matratze in Sitzhöhe erleichtert das Aufstehen und Hinlegen.
- Erhöhungsblöcke für das Bett sind im Fachhandel erhältlich. Individuelle Betterhöhungen (z.B. Verlängerung der Bettpfosten) sollten fachgerecht vom Schreiner vorgenommen werden.
- Komfort bieten elektrisch verstellbare Einlegerahmen mit Lattenrost oder ein elektrisch höhenverstellbares Aufstehbett.
- Elektrisch verstellbare Kopf- und Fußteile erhöhen den Komfort.
- Weitere Möglichkeiten bei Pflegebedürftigkeit sind ein Pflegebett und eine körpergerechte Matratze, gegebenenfalls eine Anti-Dekubitusmatratze.
- Eine Bettaufrichthilfe wie Bügelstütze oder Bettgalgen können das Aufstehen erleichtern.
- Haltegriffe an einer oder beiden Seiten des Bettes bieten nicht nur eine Hilfe beim Aufstehen, sondern bieten gleichzeitig auch einen gewissen Rausfallschutz.

MÖBLIERUNG

- Neben dem Bett sollten Ablageflächen in angenehmer Griffnähe für Wecker, Buch, Brille und Telefon sein.
- Wenn zwischen Bett und Schrank keine ausreichenden Bewegungsflächen vorhanden sind, sollte Platz geschaffen werden.
- Das Bett sollte im Pflegefall von drei Seiten aus zugänglich sein. Werden alle Möbel im Schlafzimmer noch gebraucht?
- Bei längeren Aufenthalten im Bett ist der Bezug zur Außenwelt wichtig. Niedrigere Fensterbrüstungen und die richtige Position des Bettes erlauben einen besseren Ausblick. Beim Blick auf eine weiße Wand oder auf eine Schrankwand kann auch eine Fototapete (zB mit dem Lieblingsort des Pflegenden) angebracht werden, so hat dieser immer den Blick auf ein schönes Motiv und nicht auf eine weiße Wand.
- Fernbedienungen für Fenster, Rollläden und Heizungssteuerung sind leicht nachrüstbar und können dann auch vom Bett aus gesteuert werden.
- Ein bequemer Sessel mit angenehmer Sitzhöhe kann in der Nähe des Fensters aufgestellt werden. Er sollte mit einer Leselampe und Ablagefläche für Buch und Brille ausgestattet sein.

AUFBEWAHRUNG

- Schränke mit Schiebetüren schaffen mehr Platz.
- Kleider und Wäsche in den Schränken sind besser erreichbar, wenn die Kleiderstange und einige Einlegeböden niedriger angebracht sind. Aufwändigere Lösungen sind elektrische Kleiderstangen und herausziehbare Schranksysteme.
- Auszüge verschaffen besseren Überblick.
- Automatische Schrankbeleuchtung schafft Überblick und sollte blendfrei sein.

BELEUCHTUNG

- Ausreichende und blendfreie Beleuchtung ist wichtig!
- Lichtschalter und Nachttischlampe sollten vom Bett aus gut erreichbar sein.
- Wer nachts zwischendurch Licht benötigt, freut sich über einen Dimmer. Zu helles Licht kann das Wiedereinschlafen in die Länge ziehen.
- Für den nächtlichen Toilettengang kann der Weg vom Schlafzimmer zum WC mit kleinen Steckdosenleuchten oder anderen Lichtorientierungssystemen sicherer gemacht werden.