

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 Betaufrichthilfe wie Bügelstütze oder Bettgalgen können das Aufstehen erleichtern.

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.
- 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.