



Fachgemeinschaft  
barrierefreies Bauen + Wohnen

WOHLFÜHLEN OHNE BARRIEREN

## SCHLAFRÄUME UND RUHEZONEN

In einer barrierefrei und komfortabel gestalteten Wohnung sollte der Schlafraum als Wohnraum angesehen werden, da nicht nur im Alter, sondern unvorhersehbar auch durch Unfall oder längere Krankheit der Schlafraum zumindest zeitweise langfristig auch als Aufenthaltsraum genutzt wird. Fensterbrüstungen sollten eine Höhe von 60 cm nicht überschreiten, um möglichst auch im Sitzen den Blick nach draußen zu ermöglichen. Eine Bedienung der Fenster sollte auch im Sitzen möglich sein.

Rund ums Bett, insbesondere vor der Einstiegsseite, sollten ausreichende Bewegungsflächen vorgesehen werden. Empfehlenswert sind entlang der Bett-einstiegsseite 120 cm bzw. 150 cm für Rollstuhlnutzer. Die übrigen Bewegungsflächen vor dem Bett sollten mindestens 90 cm breit sein.

Die Höhe des Bettes sollte nicht zu niedrig gewählt werden. Empfehlenswert ist ein bequemes Bett, aus dem man leicht aufstehen kann. Weiterhin wäre eine elektrische Verstellbarkeit der Liegefläche vorteilhaft. Eine Aufrichthilfe und ein Bett-Tisch sind ebenfalls zweckmäßig. Auch eine eventuell notwendige nachträgliche Anpassungsmaßnahme zur Erhöhung der Bettenhöhe – zum Erleichtern des Aufstehens und Hinlegens oder zum Überwechseln in einen Rollstuhl – kann in der Regel mit sehr einfachen Mitteln und kostengünstig durchgeführt werden.

In einem barrierefreien Schlafzimmer sollte aufgrund der Stolpergefahr auf Bettvorleger verzichtet werden. Ein fest verlegter rutschfester und pflegeleichter Bodenbelag ist geeigneter. Die Bedienbarkeit des Lichts sollte vom Bett aus möglich sein, damit ein evtl. nötiger nächtlicher Gang auf das WC nicht zum Stolperabenteuer wird.

Der Einbau einer absenkbaren Kleiderstange bietet sich zur Ausstattung von Kleiderschränken an, um den Platz in der Höhe besser nutzen zu können. Eine empfehlenswerte Alternative sind begeh- und befahrbare Kleiderschränke. Auch die Installation eines Telefons bzw. Notrufsenders ist im Schlafzimmer sinnvoll, da mobile Telefone oftmals in anderen Räumen vergessen werden oder nicht greifbar sind.



### Tipps zur barrierefreien Schlafzimmergestaltung

- > ausreichend dimensionierte Bewegungsflächen am Bett
- > individuelle abgestimmte Betthöhe, die bequemes Aufstehen ermöglicht
- > motorische Verstellbarkeit der Liegefläche (Aufstehhilfe)
- > begehbare Schränke oder absenkbare Kleiderstangen
- > ausreichend dimensionierte Ablagen neben dem Bett
- > rutschfester und pflegeleichter Bodenbelag
- > ausreichende vom Bett bedienbare Beleuchtung, Rollos, Fenster, Heizung
- > Telefon und/oder Notrufsender in guter Reichweite
- > niedrige Fensterbrüstungen (max. 60 cm)