


# Seinen Wohnraum anpassen

## *Adapter le lieu de vie*

Ratschläge und Beispiele  
*Conseils et exemples*




Emilie Martin, Céline Schmutz  
Projet Cantonal Qualidomum  
[www.qualidomum.ch](http://www.qualidomum.ch)



# Inhaltsverzeichnis / *table des matières*

- **Warum sollte** man seine Wohnung anpassen?  
*Pourquoi adapter son lieu de vie?*
- **Tipps** zur Anpassung der Wohnung / **tuyaux** pour l'adaptation du logement
- Der Zugang zu Ihrer Wohnung / *l'accès à votre logement*
- Außen- und Innentreppen / *escaliers extérieurs et intérieurs*
- Der Flur / *le corridor*
- Schwellen / *seuils*
- Lichtquellen / *sources de lumière*
- Beispiele für Anpassungen / *exemples d'adaptations*
- **Wo** kann ich mich für eine Beurteilung und Beratung hinwenden?  
*Où je peux m'adresser pour une évaluation et des conseils?*



# Qualidomum: Qualität in deinem Zuhause ! *Qualité chez toi*

- So lange wie möglich zu Hause leben  
*Rester chez soi le plus longtemps possible*
- Machen Sie sich Sorgen darüber, ob Ihre Wohnung in den nächsten 10 oder 20 Jahren noch zugänglich ist? Möchten Sie in Ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben und einen Umzug vermeiden?  
*Vous vous inquiétez de savoir si votre logement sera encore accessible dans les 10 ou 20 prochaines années ? Souhaitez-vous rester entre vos quatre murs et éviter un déménagement?*
- Wir sind da, um Sie zu unterstützen und zu beraten.  
**Qualidomum** richtet sich an Menschen jeden Alters, die über ihre Zukunft und ihre Wohnbedürfnisse nachdenken.  
*Nous sommes là pour vous soutenir et vous conseiller.*  
**Qualidomum** s'adresse aux personnes de tout âge qui réfléchissent à leur avenir et à leurs besoins en matière de logement.



# Warum soll ich mein Wohnen anpassen?

## *Pourquoi devrais-je adapter mon habitat*

- ▶ Auf veränderte Bedürfnisse eingehen / *répondre aux besoins changeants*
- ▶ Sich das Leben erleichtern / *se faciliter la vie*
- ▶ Selbstständig sein und bleiben / *être et rester autonome*
- ▶ Zu Hause wohnen und es geniessen / *vivre chez soi et en profiter*



Es ist daher sehr wichtig, sich die Zeit zu nehmen, über die eigene Wohnung in einer langfristigen Perspektive nachzudenken, um so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben zu können.

*Il est donc très important de prendre le temps de réfléchir à son logement dans une perspective à long terme, afin de pouvoir rester chez soi le plus longtemps possible.*



# Zwei Anpassungstypen

## *Deux types d'adaptation*

- Anpassungen/ Veränderungen  
*Adaptations / changements*
- Architektonische Umbauten  
*Transformations architecturals*

# Zugang / accès

- Breite/Steigung  
*largeur/pente*
- Verkleidung  
*revêtement*
- Bedeckung  
*couverture*
- Licht  
*lumière*



# Zugang / accès

## Angepasster Weg / chemin adapté



# Zugang /accès

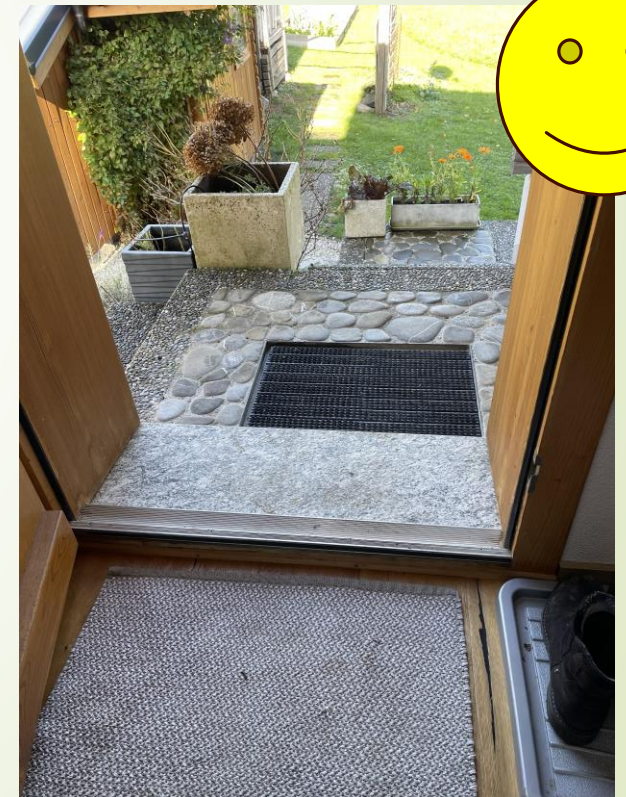
Anzupassender Weg / *chemin à adapter*



# Zugang / accès

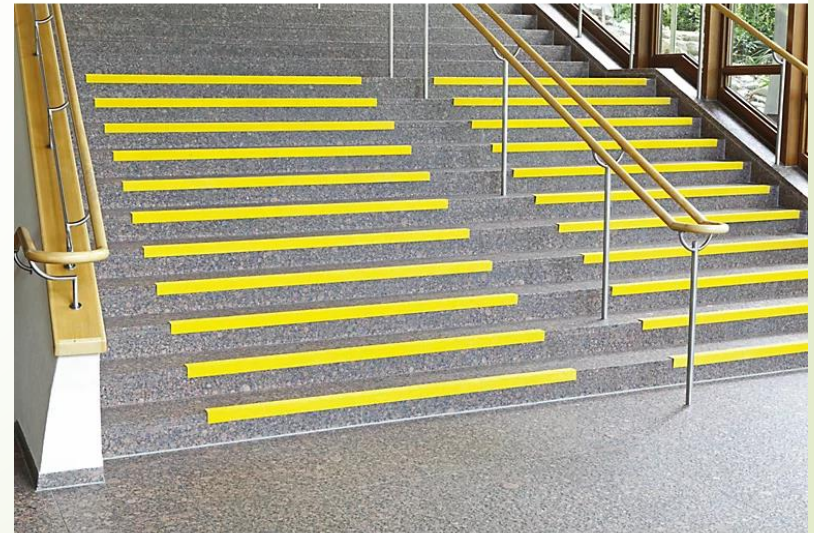
## Eingangstüre / porte d'entrée

- Podest / *plateforme*
- Freier Platz vor der Tür (ohne Türöffnungsweite)  
*Place libre devant la porte (sans espace d'ouverture de la porte)*

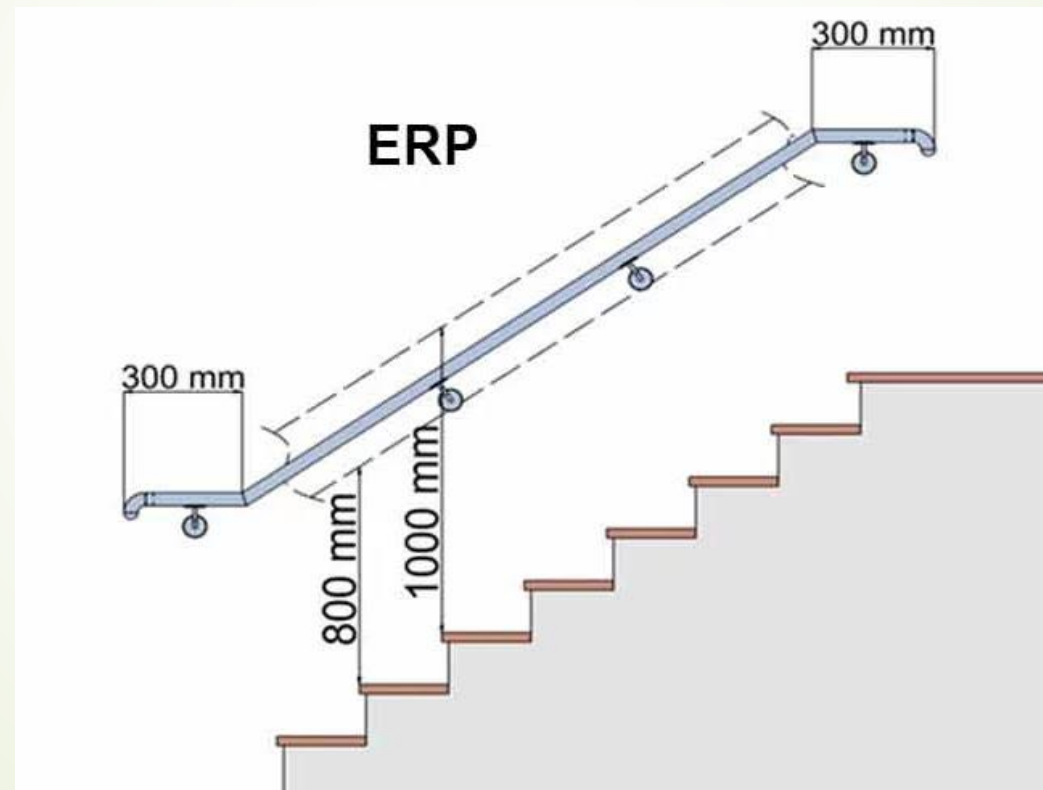


# Zugang /accès

Markierung von Außentreppen  
*marquage des escaliers extérieurs*

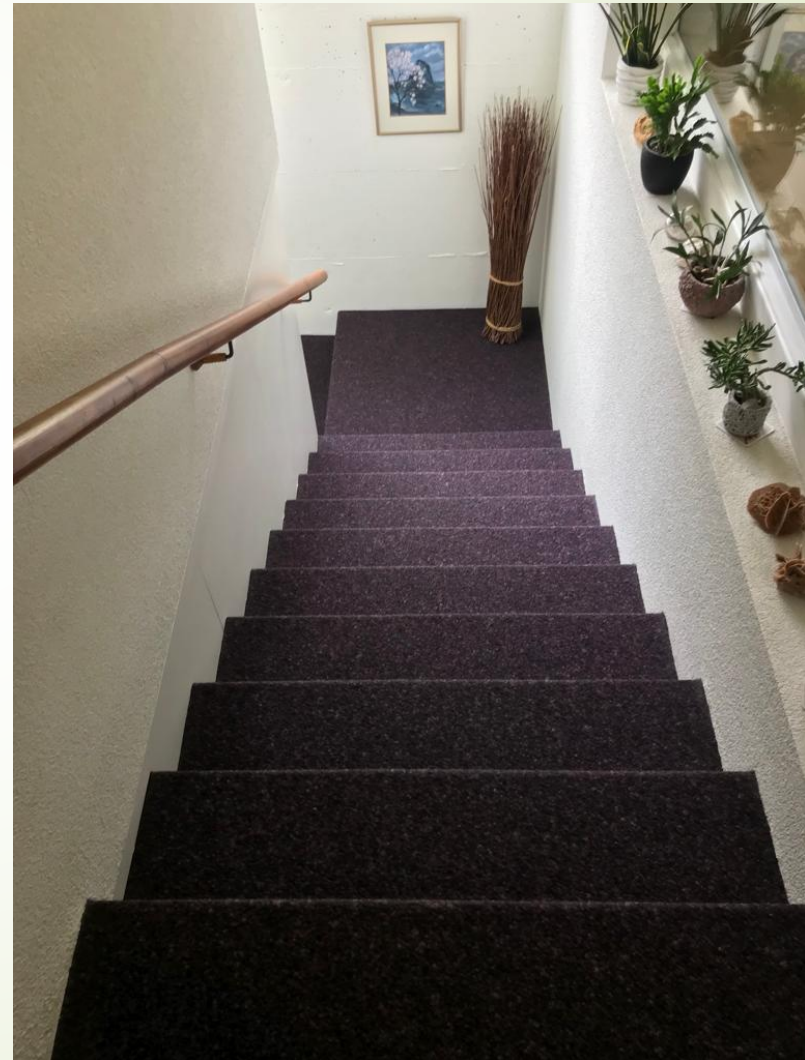


# Treppe mit Handlauf *escalier avec main courante*



# Innentreppe / *escalier intérieur*

- Verkleidung  
*revêtement*
- Handlauf  
*main courante*
- Kontraste  
*contrastes*
- Helligkeit  
*luminosité*



# Innentreppen / *escaliers intérieurs*

Treppen markieren / *marquage des escaliers*



<https://www.rouviere-collection.com/wp-content/uploads/2016/09/escalier-micro-b%C3%A9ton-Bc44-et-bois-clair.jpg>

# Der Flur / le corridor



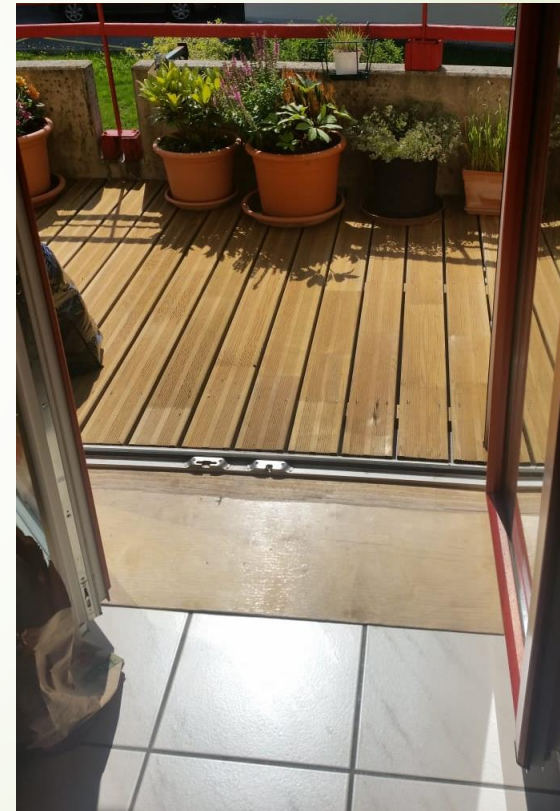
<https://moderne-house.fr/choisir-et-installer-une-main-courante/>



<https://www.prevenchute.com/pack-main-courante-modulable.htm>

# Das Überschreiten von Schwellenwerten

## *Le dépassement des valeurs seuils*



# Das Überschreiten von Schwellenwerten

## *Le dépassement des valeurs seuils*



# Das Überwinden von Schwellen / le franchissement des seuils

## Modulares Geländer / rampes modulaires



[https://www.tousergo.com/56179-pdt\\_540/rampe-de-seuil-excellent-kit-system-1-5708066000082.jpg](https://www.tousergo.com/56179-pdt_540/rampe-de-seuil-excellent-kit-system-1-5708066000082.jpg)



<https://www.aidealautonomie.net/rampes-de-seuil/21203-rampe-de-seuil-caoutchouc-9-cm-hauteur-3760223835281.html>

# Lichtquellen / sources de lumière



# Die Lichtquellen / sources de lumière

Hinzufügen von LEDs / ajouter des LED



[https://lumina-swiss.ch/product/smart-led-night-light?gclid=EAlalQobChMI9-uYvaOTgQMVzeZ3Ch2ZAASoEAQYAiABEgLvD\\_BwE](https://lumina-swiss.ch/product/smart-led-night-light?gclid=EAlalQobChMI9-uYvaOTgQMVzeZ3Ch2ZAASoEAQYAiABEgLvD_BwE)



[https://www.lampenwelt.ch/arcchio-neru-led-einbaulampe-sensor-eckig-schwarz.html?utm\\_source=](https://www.lampenwelt.ch/arcchio-neru-led-einbaulampe-sensor-eckig-schwarz.html?utm_source=)

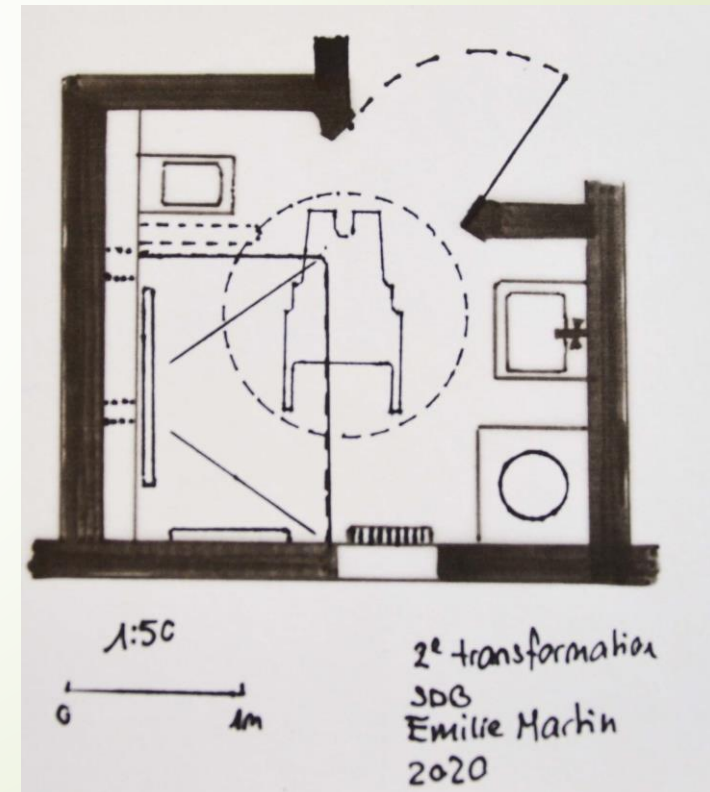
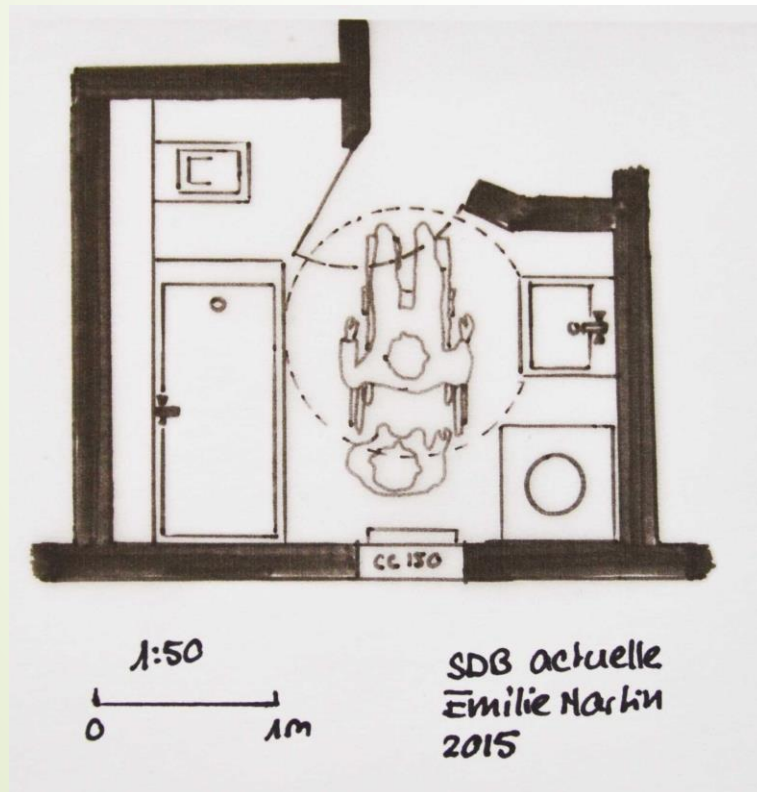
# Beispiel für eine Anpassung *exemple pour une adaptation*

Die Küche / *la cuisine*



# Beispiel für eine Anpassung *exemple pour une adaptation*

Umbau eines Badezimmers / *transformation d'une salle de bain*



## Beispiel für eine Anpassung *exemple pour une adaptation*

Umbau eines Badezimmers / *transformation d'une salle de bain*



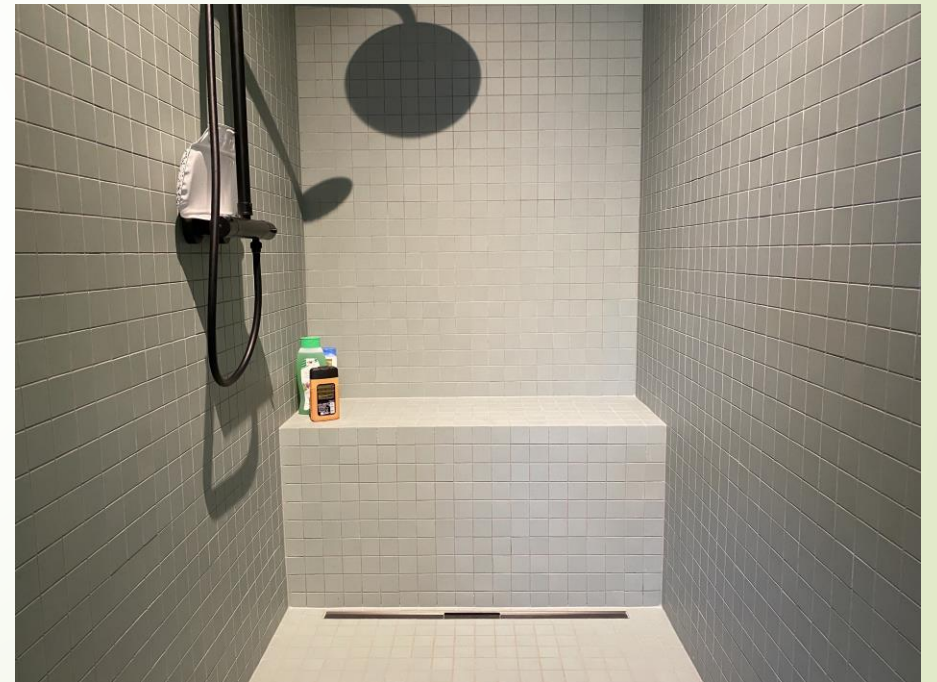
## Beispiel für eine Anpassung *exemple pour une adaptation*

Umbau eines Badezimmers / *transformation d'une salle de bain*



# Beispiel für eine moderne Konstruktion *exemple pour une construction moderne*

## Die Dusche / *la douche*



# Wo kann man sich für eine Beurteilung melden? Où s'adresser pour une évaluation ?

- Im Falle einer medizinischen Betreuung wegen gesundheitlichen Sorgen  
*En cas d'une assistance médicale pour des raisons de santé*
- Beim Hausarzt oder Facharzt **eine Verordnung für Ergotherapie** beantragen  
*Demander **une ordonnance d'ergothérapie** à son médecin traitant ou à son spécialiste*
- Wird von der Krankenversicherung übernommen  
*Est prise en charge par l'assurance maladie*



## Ordonnance pour l'ergothérapie

<b>Identité</b>		Adresse de l'ergothérapeute	
Nom _____			
Prénom _____			
Date de naissance _____			
Rue _____			
NPA / Localité _____			
Téléphone mobile / privé _____			
Employeur / Localité _____			
Téléphone prof _____			
Assurance _____			
N° de sinistre _____			
N° AVS _____			
N° décision AI _____			
<b>Traitement ergothérapeutique / Diagnostic rempli par le médecin</b>			
LAA/LAL		LAA / LAM	
<input type="checkbox"/> évaluation (2 séances)		<input type="checkbox"/> une série (max. 9 séances)	
<input type="checkbox"/> une série (max. 9 séances)		<input type="checkbox"/> plusieurs séries (max.4): nombre _____	
<input type="checkbox"/> plusieurs séries: nombre _____		<input type="checkbox"/> traitement de longue durée (à partir de la 5 <sup>ème</sup> série avec rapport)	
Ou valable jusqu'à _____		LAI: valable jusqu'à _____	
Lieu du traitement <input type="checkbox"/> centre, cabinet <input type="checkbox"/> domicile <input type="checkbox"/> institution			
Objectif du traitement			
<input type="checkbox"/> Améliorer ou maintenir les fonctions physiques en tant que contribution à l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne		<input type="checkbox"/> maladie <input type="checkbox"/> accident <input type="checkbox"/> invalidité	
<input type="checkbox"/> Atténuer l'affection psychique dans le cadre d'un traitement psychiatrique		Diagnostic / motif du traitement	
_____		_____	
<b>Médecin</b> , tampon avec N° ROC et GLN		<b>Ergothérapeute</b> , tampon avec N° ROC et GLN	
_____		_____	
Date et signature		Date et signature	
_____		_____	
En collaboration avec CRS, CTM et santésuisse			
Remarque au médecin prescripteur : Envoyer séparément les informations destinées à l'ergothérapeute (date de l'accident, début de la maladie, date de l'opération, mesures de précaution, plan de traitement, etc.) s'il vous plaît.			

# Wo kann man sich für eine Beurteilung melden? Où s'adresser pour une évaluation ?

- Staat Freiburg im Rahmen von Senior+  
*Etat de Fribourg dans le cadre de Senior+.*

- <https://qualidomum.ch/>  
ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG



- Pro Senectute Fribourg

- <https://fr.prosenectute.ch/fr.html>



# Literatur / *littérature*

➤ Heft





**Danke für das Zuhören**  
***Merci pour votre attention***



*Ever Qualidomum Team*