

## Zuhause wohnen

Trotz körperlicher Einschränkung so lange wie möglich zuhause wohnen: Das ist eines der wichtigsten Bedürfnisse von Personen mit Multipler Sklerose. Selbständig zu bleiben, hat einen sehr hohen Stellenwert. Wichtig ist, dass Sie Ihre Wohnsituation frühzeitig überdenken und wenn nötig anpassen.

---

### Das Wichtigste in Kürze

- Überdenken Sie Ihre Wohnsituation frühzeitig.
  - Diverse Stellen helfen beim Klären von baulichen Anpassungen.
  - Assistenzdienste unterstützen Sie beim selbständigen Wohnen.
- 

Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, dass man sich in seiner Wohnsituation «zuhause» fühlt. Beispielsweise die vertrauten Räume und deren Einrichtung, der eigene Garten, die Geschäfte in der Nähe oder die Schulen der Kinder. Eine besondere Bedeutung haben das Beziehungsnetz, die Familie, der Austausch mit den Nachbarn und Freunden. Auch der Kontakt zum langjährigen Hausarzt oder das Mitwirken in einem Verein sind wichtige Gewohnheiten.

Dieses vertraute Gefühl von «zuhause sein» wird umso bedeutender, wenn die Aktivitäten einer Person durch eine Behinderung eingeschränkt werden. Die Kontakte und das Umfeld sind eine wichtige Ressource für Hilfeleistungen und geben ein Gefühl von Sicherheit.

### Die Wohnsituation überdenken

Wenn Sie von Multipler Sklerose (MS) betroffen sind, sollten Sie sich frühzeitig mit Ihrer Wohnsituation auseinandersetzen. Vielleicht sind gewisse Befürchtungen unbegründet, weil bau-

liche Anpassungen möglich sind. Es kann sich aber auch herausstellen, dass die Wohnsituation schwierig wird, sobald eine Behinderung Ihre Mobilität einschränkt. Je früher Sie sich darüber im Klaren sind, desto besser. Bei einem rechtzeitigen Umzug fällt es Ihnen wahrscheinlich leichter, sich in eine neue Umgebung zu integrieren.

Wenn Sie Ihre Wohnsituation überdenken, sollten Sie sich zuerst überlegen, ob Sie Abläufe ändern und neu organisieren können, um Ihren Alltag zu erleichtern.

### Bauliche Anpassungen

Wenn Sie bauliche Änderungen in Betracht ziehen, sollten Sie nicht nur die Räume, sondern auch die Umgebung Ihrer Wohnsituation be-



rücksichtigen. Innerhalb der Wohnung müssen oft Türen verbreitert oder Schwellen und Stufen entfernt oder überbrückt werden. Auch in den Nasszellen sind meistens Anpassungen nötig. Manchmal braucht es zusätzlich einen Lift. Es gibt eine ganze Reihe von Merkblättern, Richtlinien und Normen, die Ihnen dabei helfen, architektonische Barrieren zu erkennen und zu beseitigen.

## **Bauberatung**

Der Ratgeber «Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen» ([www.wohnenimalter.ch](http://www.wohnenimalter.ch)) enthält ausführliche Informationen und eine umfassende Checkliste. Diese Informationen sind auch bei Neubauten hilfreich. Sie sind bei der Schweizerischen Fachstelle für behindertengerechtes Bauen erhältlich ([www.hindernisfreie-architektur.ch](http://www.hindernisfreie-architektur.ch)). Diese Fachstelle vermittelt Adressen von kantonalen Bauberatungsstellen, die auf Anfrage Abklärungen vor Ort durchführen.

Die SAHB («Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte») berät Sie ebenfalls bei baulichen Anpassungen. Für Personen im IV-Alter sind diese Beratungen kostenlos. Es gibt diverse Hilfsmittel, um bauliche Hindernisse zu überwinden, selbständig zu bleiben oder die Pflege von Betroffenen zu erleichtern. Lassen Sie sich bei der Anschaffung von einer Fachperson beraten ([www.sahb.ch](http://www.sahb.ch)).

## **Finanzierung von baulichen Anpassungen**

Die Invalidenversicherung (IV) übernimmt in der Regel behinderungsbedingte bauliche Anpassungen (einfach und zweckmässig) für Personen im IV-Alter. Bei der AHV gibt es keine solche Leistungspflicht.

## **Assistenzdienste für zu Hause**

Nehmen Sie die Hilfe von Assistenzdiensten in Anspruch, um zuhause selbständig zu bleiben. Die Spitex beispielsweise bietet nicht nur Grund- und Behandlungspflege an, sondern auch hauswirtschaftliche Leistungen. Das gilt

in den meisten Kantonen auch für Entlastungsdienste wie Pro Infirmis, Pro Senectute oder das Schweizerische Rote Kreuz. Lokale Restaurants, Mahlzeitendienste oder Altersheime liefern Mahlzeiten nach Hause. In grösseren Ortschaften bieten gemeinnützige Organisationen wie Nachbarschaftshilfen, Frauenvereine oder Kirchen Besuchs- und Begleitdienste an. Auch bei privaten Spitex-Organisationen bekommen Sie umfassende Pflege- und Hauswirtschaftsleistungen. Wichtig: Klären Sie die Kosten und eine allfällige Übernahme vorgängig ab. Entsprechende Zusatzversicherungen der Krankenkasse sind hier nützlich.

## **Finanzierung von Assistenzdiensten**

Kosten für Assistenzdienste werden übernommen von Zusatzversicherungen der Krankenkasse, von der Hilflosenentschädigung der IV / AHV oder im Rahmen eines Assistenzbeitrags der IV respektive von Ergänzungsleistungen.

## **Informationen im Internet**

- [www.wohnenimalter.ch](http://www.wohnenimalter.ch)
- [www.hindernisfreie-architektur.ch](http://www.hindernisfreie-architektur.ch)
- [www.sahb.ch](http://www.sahb.ch)
- [www.procap.ch](http://www.procap.ch)

## **Weitere Informationen**

- MS-Info Hilfsmittel für MS-Betroffene
- MS-Info Assistenzbeitrag der IV

## **Wohnungssuche**

Wenn bauliche Anpassungen und Unterstützung im Alltag nicht mehr ausreichen, macht es Sinn, sich um eine behindertengerechte Wohnung zu kümmern. Procap ist die grösste Selbsthilfe- und Mitgliederorganisation für Menschen mit Behinderung in der Schweiz. Unter [www.procap.ch](http://www.procap.ch) finden Sie Informationen zur Wohnungssuche, Anleitungen und Merkblätter.

Haben Sie auf herkömmlichem Weg eine Wohnung gefunden, die aber nicht ganz optimal ist?

Nehmen Sie mit einer SAHB- Hilfsmittelberatungsstelle Kontakt auf. Die Fachleute klären für Sie ab, ob sich das Problem mit einer baulichen Anpassung oder mit dem Einsatz eines Hilfsmittels lösen lässt.

### **Dienstleistungen der Schweiz. MS-Gesellschaft**

Damit MS-Betroffene so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden selbstbestimmt und unabhängig leben können, erhalten Sie von der Schweiz. MS-Gesellschaft diverse Unterstützungsleistungen:

- Informationen zu Ansprüchen gegenüber Sozialversicherungen
- Hilfe bei der Anmeldung
- Antworten bei Vorgehensfragen
- Entlastungsangebote suchen
- In Härtefällen finanzielle Beiträge leisten
- Begegnungswochen für Betroffene zur Entlastung von Angehörigen



MS-Infoline

**0844 674 636**

Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr



### Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich  
T 043 444 43 43, PK 80-8274-9  
info@multiplesklerose.ch, [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

