

## **Tipp 14: Das Schlafzimmer**

Gerade im Schlafzimmer sind Platz und Licht von großer Bedeutung. Wenn Sie nachts aufstehen müssen, ist es bequemer einen direkten, beleuchteten Weg einzuschlagen, als um Möbel oder Gegenstände Slalom zu laufen. Freie Gehwege, ein Lichtschalter, der auch vom Bett aus gut zu erreichen ist sowie Bewegungsmelder mit automatischem Licht, sobald sie das Bett verlassen, sorgen für einen sicheren Gang ins Bad. Das Schlafzimmer sollte sinnvoll möbliert und für optimale Pflegebedingungen ausgestattet sein, da es in vielen Fällen zum „Lebensmittelpunkt“ werden kann. Ein stabiler Nachttisch mit ausreichend Ablagefläche und mit Telefon sollte am Bett stehen können. Deshalb sollte hier eine Raumgröße von 14 qm bei einer Raumbreite von mindestens 3 m gegeben sein. Empfehlenswert ist, wenn das Bett von drei Seiten zugänglich ist um den Zugang für Unterstützungspersonen zu gewähren. Dabei sollte das Bett in angenehm empfundener Höhe angepasst sein. Ein elektrisch verstellbarer Lattenrost ermöglicht Unterstützung im Bett. Individuelle Betterhöhungen sollten fachgerecht von einem Schreiner angepasst werden, wobei Erhöhungsblöcke für das Bett auch im Fachhandel erhältlich sind.

Außerdem verhindern abgerundete Ecken Verletzungen. Eine Innenbeleuchtung des Kleiderschranks ist sehr praktisch und kann auch nachträglich angebracht werden, beispielsweise durch LED-Vorrichtungen, die eingeklebt werden und mit Berührung eingeschaltet werden.