

## „SCHLAF IST FÜR DEN MENSCHEN, WAS DAS AUFTIEHEN FÜR DIE UHR“

(Arthur Schopenhauer (1788 - 1860), deutscher Philosoph)

Wir schlafen meistens genauso lange wie wir arbeiten. Im Schlafzimmer erholen sich die meisten Menschen von den Strapazen des Alltags. Für Kranke ist es ein Raum zur Genesung und manche Menschen sind sogar darauf angewiesen, das Schlafzimmer auf Dauer gleichzeitig als Wohnraum zu betrachten.

In jedem Fall hat das Schlafzimmer für jeden Menschen große Bedeutung und sollte deshalb bei der Planung und Gestaltung eine ganz besondere Rolle spielen.

Eine gute Raumaufteilung, ist dabei ebenso wichtig, wie die farbliche Gestaltung sowie eine optimale Beleuchtung.

Das Bett nimmt natürlich einen zentralen Platz ein. Für viele Menschen ist eine Platzierung gegenüber der Tür von Bedeutung, andere möchten sich gerne von der Sonne wecken lassen. Wichtig ist, dass das Schlafzimmer in Funktion und Gestaltung den individuellen Vorstellungen seiner Bewohner entspricht.



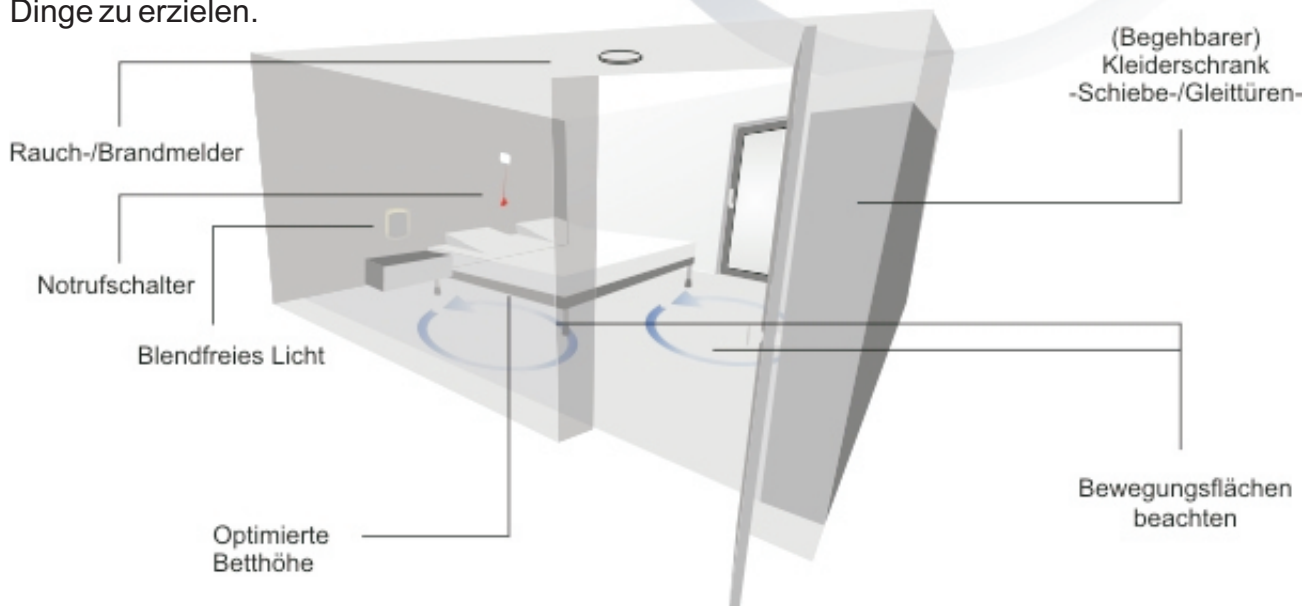
## Wie man sich bettet, so schläft man

Eine wichtige Voraussetzung für Entspannung und gesunden Schlaf ist nicht nur das Bett. Auch ein guter Zuschnitt des Zimmers, ausreichend Bewegungsfläche, Übersicht und Ordnung, gute Luft und optimales Licht tragen zur Entspannung bei. Viele Schlafzimmer gleichen eher einem Ablage- und Abstellraum, sind künstlich durch viele unnötige Dinge eingengt und oft genug sehr unaufgeräumt. Dadurch wird die Schlafqualität stark beeinflusst, nicht selten sogar mit gesundheitlichen Gefahren.

Entscheidend für eine entspannende Atmosphäre ist neben den gestalterischen Fragen eine gute Aufteilung des Raumes und ausreichend (verdeckter) Stauraum, um Übersicht und Ordnung und damit eine leichte Erreichbarkeit aller notwendigen Dinge zu erzielen.

Arbeit sollte im Schlafzimmer völlig aus dem Blickfeld verschwinden und auch Elektrogeräte machen nur Sinn, wenn sie im direkten Zusammenhang mit dem Schlafzimmer, dem Bett oder den notwendigen Hilfsmitteln stehen.

Entscheidend für gesunden und entspannten Schlaf ist dann natürlich vor allem das Bett und die Matratze. Manche Menschen bewegen sich kaum noch, wenn sie erst einmal eingeschlafen sind, andere drehen sich ständig und verändern ihre jeweilige Liegeposition. Im Durchschnitt verändern Menschen ihre Schlafposition 40 - 60 mal pro Nacht.

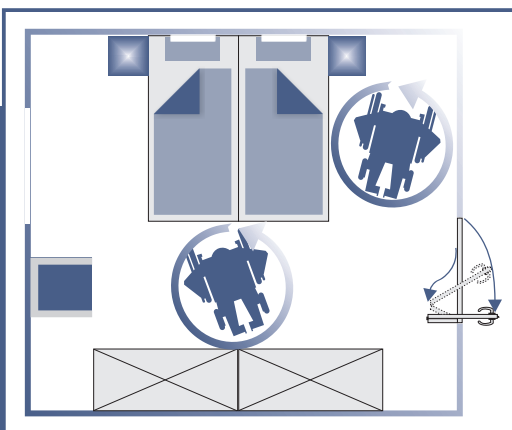


## SCHLAFRAUM

Die meisten Menschen verbringen einen großen Teil ihres Lebens im Schlafzimmer. Der Schlafraum ist Ruheraum, Rückzugs- und Entspannungsort. Bei längerer Verweildauer ist der Schlafraum aber auch gleichzeitig Wohnraum und soll mit entsprechenden Gestaltungselementen ein behagliches Wohngefühl vermitteln.

Wenn die Bewegungsmöglichkeiten der Bewohner eingeschränkt sind, ist vor allem auch auf eine ausreichende Bewegungsfläche zu achten.

Die Bewegungsfläche muss 150 cm Tiefe entlang der Betteinstiegsseite eines Rollstuhlnutzers haben. (Zugänglichkeit möglichst von mehreren Seiten). Für Nichtrollstuhlnutzer reicht eine Bewegungsfläche von 120 cm Breite entlang der Bettseite. Die übrigen Bewegungsflächen vor Betten, Schränken und Kommoden müssen mindestens 80 cm tief sein, besser 120 cm. Für Rollstuhlnutzer werden bei frontaler Anfahrt 150 benötigt.



## WOHLFÜHLRAUM

Bequemes Hinlegen und Sitzen im Bett erfordert eine jeweils optimale Einstellung des Bettes. Das Bett sollte im Bedarfsfall mit einer Aufrichthilfe ausgestattet sein. Für Menschen mit Rückenproblemen wird eine angepasste Betthöhe empfohlen, die den Rücken entlastet (ggf. sogar höhenverstellbar).

### **Erreichbarkeit:**

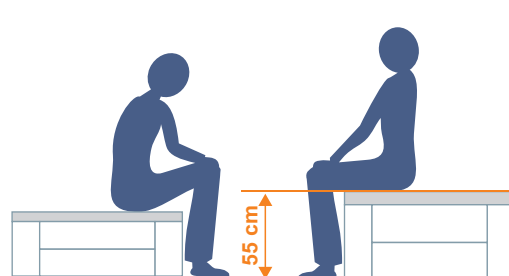
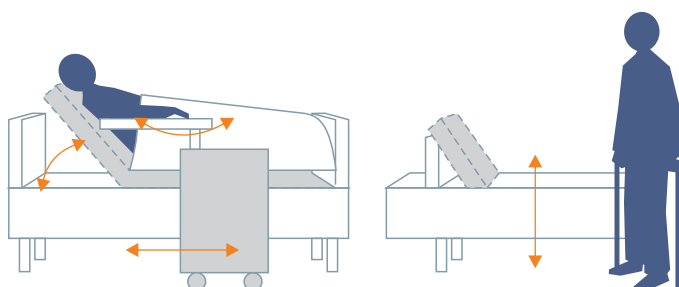
Ein vom Bett aus erreichbarer Licht- und Notschalter sowie ein Brandmelder gehört zur Grundausstattung.

Eine ausreichend große Ablagefläche für Telefon, sowie zum Abstellen von Medikamenten, Speisen und Getränken ist vorzusehen.

Ein Stockhalter gehört ebenfalls in die Reichweite des Betteinstiegs ([www.stockhalter.de](http://www.stockhalter.de))

### **Klima:**

Der individuell angepasste Wärmebedarf muss durchgängig an 365 Tagen im Jahr gewährleistet sein. Dazu gehört auch eine gute Be- und Entlüftung sowie eine ausreichende Luftfeuchtigkeit.





## KLEIDERSCHRANK

Ideal (bei entsprechenden Platzmöglichkeiten) sind begehbare Kleiderschränke mit leichtläufigen Gleittüren. Aber nicht jeder hat entsprechende Platzverhältnisse und muss das machbare Optimum mit einem herkömmlichen Kleiderschrank erzielen. Intelligente Ausstattungen für Kleiderschränke bieten sich hier besonders an.

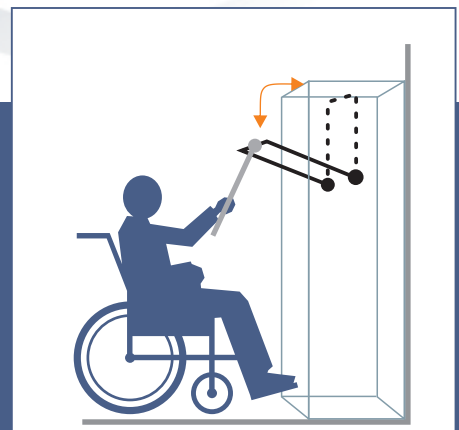
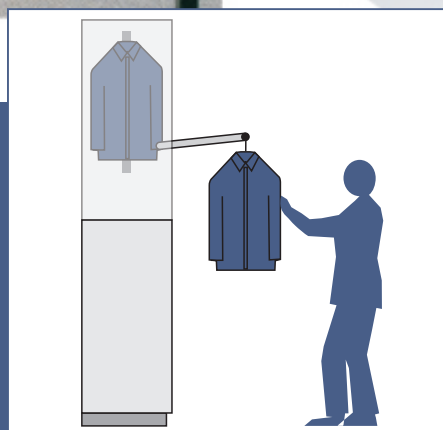
Oberstes Gebot bei jeder Art von Kleiderschrank ist eine optimale Übersicht und die Erreichbarkeit aller Utensilien, Kleidungs- und Wäschestücke ohne fremde Hilfe.

Bewährt haben sich vor allem Teleskopkleiderstangen, Einbau-Drehelemente und ausziehbare Hilfsmittel für auf- bzw. angehängte Teile.

Fächer und Schubkästen sollten gegebenenfalls auch im Sitzen zu erreichen sein. Zu empfehlen ist eine Innenbeleuchtung des Kleiderschranks mit automatischem An-/Ausschalter.

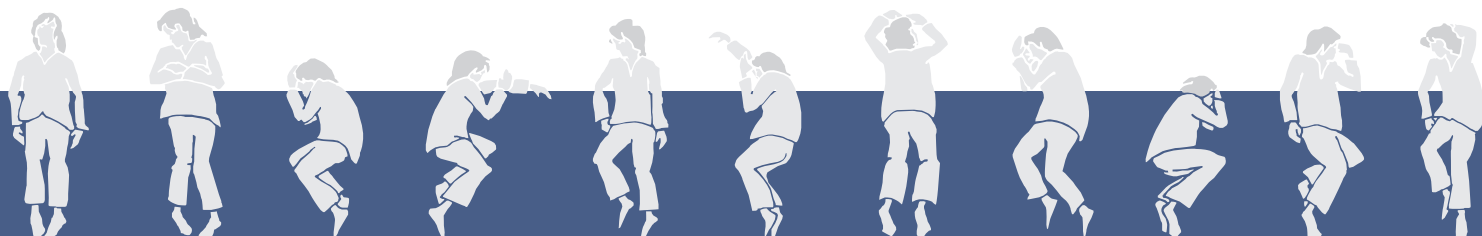


Bild: Kesseböhmer



## Erinnerungsliste SCHLAFEN

- ☐ Bett von drei Seiten zugänglich
- ☐ Bewegungsflächen Bettlängsseite 120, Rollstühle 150 cm
- ☐ Bewegungsflächen vor Betten und Möbeln mindestens 90 cm, bei frontaler Anfahrt mit Rollstuhl 150 cm
- ☐ Idealhöhe an der Bettkante zum bequemen Aufstehen (55 cm)
- ☐ Bett ggf. elektrisch verstellbar
- ☐ Aufrichthilfe im und ggf. Sicherungsgitter am Bett
- ☐ Ausreichende Ablagefläche für Telefon und Sonstiges
- ☐ Notschalter (Zugschalter) oder Notruftechnik
- ☐ Rauch-/Brandmelder
- ☐ Ggf. Vorrichtung zum Anbringen eines Bettgalgens
- ☐ Schrankausstattung mit geeigneten Hilfsmitteln z.B.
  - Leichtläufige Gleittüren
  - Teleskopkleiderstange
  - Rotationsablage
  - Schrank-Innenbeleuchtung
- ☐ Licht vom Bett aus steuerbar
- ☐ Nachtlisch/Notlicht (ggf. Dauerlicht blendfrei)
- ☐ Optimierung von Temperatur und Klima
- ☐ Gehilfenhalter (Stockhalter) in greifbarer Nähe des Bettes



## Betreten des Schrankes erlaubt

Ein begehbare Kleiderschrank bedeutet mehr, als reichlich Platz für Garderobe.

Staubdicht abschließende und leichtlaufende Gleittüren erleichtern den ohnehin schwellenfreien Zugang mit Gehhilfen, Rollator oder Rollstuhl.

Optimale Übersicht und leichter Zugriff auf alles, was man täglich braucht. Er dient gleichermaßen als Ankleideraum oder Sortierraum für Saisonkleidung.

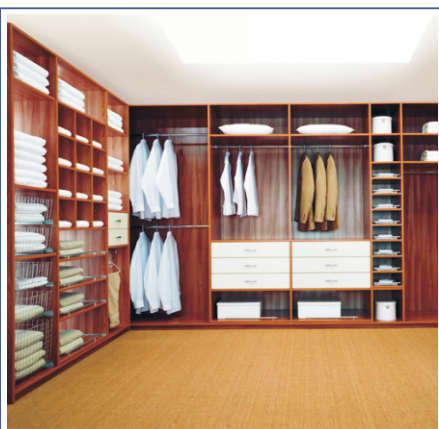
Was Sie beachten sollten:

Mit Teleskopkleiderstangen lässt sich auch der obere Raum optimal nutzen. Kleinere technische Hilfsmittel wie Hosenstangen, Krawatten- und Gürtelhalter, Schubkästen für diverse Textilien usw. erleichtern die Übersicht

Unverzichtbar: - Blendfreies Licht

- Ganzkörperspiegel

- ggf. Herrendiener





## Gutes Licht macht Lust auf Entspannung

Jeder Mensch hat seine ganz persönliche Vorstellung von Gemütlichkeit, Wohlbehagen und Entspannung im Schlafzimmer. Nicht jeder nutzt das Schlafzimmer, um sich zur Ruhe zu begeben. Ganz gleich, ob das Schlafzimmer zusätzlich zum Kuscheln, Lesen oder Fernsehen genutzt wird, immer gehört eine optimale, manchmal auch stimmungsvolle Beleuchtung dazu.

Wer keine professionelle Lichtplanung in Anspruch nimmt, kann sich an allgemeinen Grundregeln orientieren.

Decken und Wandleuchten spenden beispielsweise eine ausreichende Grundbeleuchtung, die aber durch Wechselschalter am Eingang und am Bett bedienbar sein sollten.

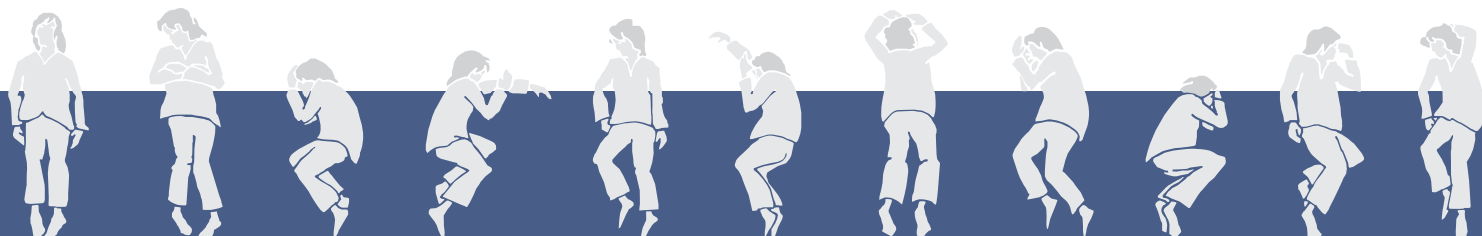
Indirektes oder senkrecht zur Decke gerichtetes Licht erzeugt meistens eine stimmungsvolle Atmosphäre, die durch Dimmung noch verstärkt werden kann.

Für Leseratten ist eine schwenkbare und vor allem blendfreie Leseleuchte sinnvoll, die den Bettnachbarn nicht stört.

Wichtig ist auch ausreichende Helligkeit an Schränken und über einem Spiegel.



Sofern es einen Frisierplatz gibt, sollte auch dort eine blend- und schattenfreie Beleuchtung sowie ein beleuchteter Vergrößerungsspiegel angebracht sein.





## Farbe macht Stimmung

Eine gute Farbgestaltung im Schlafzimmer beeinflusst entscheidend die Stimmung und Atmosphäre mit. In Ermangelung klarer Regeln gilt hier, dass erlaubt ist, was gefällt.

Helle Farben in pastelligen Tönen wirken sehr luftig, leicht und frisch. Sie sind nicht anstrengend für das Auge und wirken sich positiv aufs Gemüt aus.

Wer das Schlafzimmer nicht als zweckmäßigen Ruheraum, sondern auch als Rückzugsort für Entspannung, zum kuscheln oder gar als erotisch-mystischen Raum versteht, kann auch dunklere Farben als anregend und beruhigend empfinden.

Sehr beliebt sind tiefe Rottöne oder andere kräftig dunkle Farbtöne. Auch mit Blautönen schafft man eine sehr angenehme Atmosphäre.

Wichtig ist, dass Stil und Farben stimmig sind.

Wenn das Schlafzimmer auch als Ankleidezimmer genutzt wird, sollten helle Farben dominieren.

Auch eine geschickte Ausleuchtung des Raumes in Abstimmung auf die Farbgestaltung sollte berücksichtigt werden.



Denken Sie bei der Planung aber nicht nur an Farbe und Licht, sondern auch darauf, dass Farbe, Licht und Einrichtung eine harmonische Einheit bilden. Kontraste ja, Farb- und Stilkonflikte besser nein.

