

Altersgerechtes Schlafzimmer: Auf was Sie achten müssen

Unsere Tipps zur Einrichtungsplanung für die zweite Lebenshälfte zum Nachlesen.

Das Bett

- Komforthöhe (Rahmenhöhe mindestens 40 cm): Die Sitzhöhe sollte ermöglichen, bequem aus dem Bett zu „gleiten“, statt mühsam aufzustehen.
- Teilbar oder nicht teilbar: Soll ein Doppelbett bequem in zwei Einzelbetten teilbar sein, um später flexiblere Möglichkeiten zu haben?
- Verstellbarer Lattenrost: Elektrisch kann per Knopfdruck das Kopf- und Fußteil geneigt werden.
- Matratze: Matratzenart und Härte den individuellen Bedürfnissen der kommenden Jahre anpassen.
- Fußteil: Mit oder ohne Fußteil? Wählen Sie entsprechende Bettenmodelle.
- Kopfteil: Polster bieten Schutz und zusätzliche Fläche zum Anlehnen.

Schlafzimmermöbel für die zweite Lebenshälfte

- Kleiderschrank: Komfortable Zugänglichkeit und Griffe (keine Schlüssel).
- Nachttische: Zum Bett passende Höhe.
- Bettbank: Bequemes Ankleiden im Sitzen (und je nach Modell zusätzlicher Stauraum durch Regalboden oder Staufach).
- Herrendiener: Bequemes Zurechtlegen der Kleidung für den nächsten Tag.

Weitere Tipps zur Schlafzimmergestaltung

- Sorgen Sie für Bewegungsfreiheit und vermeiden Sie Stolperfallen wie lose Teppichkanten, erhöhte Schwellen, vorstehende Ecken und unnötig sperrige Möbel.
- Eine gute Beleuchtung (oder sogar Bewegungsmelder) reduzieren die Gefahr für Unfälle und Stürze.
- Der Lichtschalter sollte vom Bett aus erreichbar und auch im Dunkeln gut auffindbar sein.
- Soll ein Telefon neben dem Bett platziert werden?