

# Dusche

## Lage

Die Dusche sollte möglichst weit weg von der Tür und nicht in der Zugangszone zum WC oder Handwaschbecken platziert werden. Zusammen mit einer ausreichenden Grösse der Duschfläche garantiert diese Positionierung, dass das Wasser auch bei der flachen Duschenkonstruktion ohne Absatz im vorgesehenen Bereich bleibt.

## Grösse

Die Dusche sollte in Pflegeinstitutionen eine nutzbare Fläche von mind. 100 x 120 cm (öffentliche Dusche nach SIA: 90 x 110 cm) aufweisen. Die rechteckige Form ist deshalb vorteilhaft, weil sitzende Personen in Sitzrichtung mehr Platz benötigen als in der Breite. Auf der offenen Seite muss der Gefällsbruch mind. 20 cm (öffentliche Duschen nach SIA: 30 cm) ausserhalb dieser Fläche und damit des Duschvorhangs liegen. Dies garantiert, dass das abperlende Wasser auch bei Bewegungen des Duschvorhangs zum Ablauf hin abfließt und nicht in den Raum.

## Oberfläche / Gleitsicherheit / Kontraste

Der Duschbereich kann mit Fliesen, einem Gussbelag oder einer vorgefertigten Duschtasse ausgestaltet werden. Die Oberfläche muss gleitsicher (GB2 nach bfu/EMPA bzw. B nach DIN 51130) und matt (max. 10 Glanzeinheiten) sein. Eine kontrastreiche Unterscheidung von Duschfläche und Bodenfläche (Verhältnis Hellbezugswerte  $\geq 3:1$ ) erleichtert die Orientierung und erhöht die Sicherheit.

## Entwässerung / Gefällsbruch

Bei flachen Duschen muss der Duschbereich möglichst sicher rasch entwässert werden. Kriterien dafür sind ein grosses Fassungsvermögen des Ablaufs und ein ausreichendes Gefälle. Das Gefälle sollte über die gesamte Duschfläche 1.5 – 2 % betragen. Wenn die Dusche ausserhalb des Zugangsbereichs zu Handwaschbecken und WC liegt, kann ein schräger Absatz von maximal 1 cm eingesetzt werden, um das Wasser zurückzuhalten.

**Achtung: Der Duschbereich muss immer klar definiert werden und darf nicht den gesamten Raum umfassen.**

## Spritzschutz

Im Wohnbereich können feste und schwenkbare Duschwände eingesetzt werden. In der Pflege bieten Duschvorhänge einen geeigneten Spritzschutz und trotzdem freien Zugang für Hilfspersonen. Ein halbhoher Spritzschutz verhindert, dass Pflegende oder der Boden nass werden, ermöglichen aber trotzdem einen allseitigen Zugang für die Körperpflege.

## Haltegriff

Ein L-förmiger Haltegriff an der Wand mit einem horizontalen Element auf 70 – 75 cm Höhe unterstützt das Hinsetzen, Hochziehen und Stabilisieren im Stehen. Er muss immer auf der langen Seite der Duschfläche montiert sein, weil der Duschende parallel dieser Seite sitzt (siehe Grösse). Die Position zur Raumecke hängt davon ab, ob und wie sitzend geduscht wird (siehe Duschsitz). Wird das horizontale Element des Griffs um die Ecke und über die kurze Seite der Dusche geführt, erleichtert das den Einstieg in die Dusche und ermöglicht den Einsatz eines Einhängesitzes.

# Dusche

## Duschsitz

In der Alterswohnung eignet sich ein Duschklapsitz (wandmontiert oder beim Haltegriff eingehängt) hervorragend, um sitzend zu duschen. In der Pflege ist in der Regel ein freistehender Duschsitz sinnvoller, weil er den Pflegenden die Körperpflege von allen Seiten her erleichtert. Das vertikale Element des L-förmigen Haltegriffs sollte immer 20 – 25 cm vor der Vorderkante des Duschsitzes montiert werden. Dies bedeutet, dass dieser Haltegriff bei einem freistehenden Duschsitz weiter entfernt von der Raumecke installiert werden muss, weil auch der Duschsitz nicht direkt an der Wand steht. Nur so kann auch der Rücken des Bewohners gewaschen werden. Die genaue Position sollte mit den Pflegenden bestimmt werden.

## Armatur

Die Armatur muss aus dem Sitzen gut erreichbar sein und befindet sich deshalb im Bereich des Haltegriffs auf einer Höhe von 100 – 110 cm. Damit die Erreichbarkeit des Haltegriffs nicht beeinträchtigt wird, muss eine UP-Armatur eingesetzt werden. Ein langer Griff erleichtert die Bedienung bei eingeschränkter Mobilität oder Gelenkschmerzen.

**Achtung:** In Pflegezentren, wo die meisten Bewohner nicht mehr selbständig duschen können, sollte die Armatur für die Mitarbeitenden gut erreichbar – in der Regel auf der kurzen Seite der Dusche – montiert werden.

## Beleuchtung

Die Raumbeleuchtung muss so geplant werden, dass auch bei gezogenem Duschvorhang im Duschbereich eine Beleuchtungsstärke von mind. 500 Lux am Boden und eine vertikale Beleuchtungsstärke von 200 Lux auf einer Höhe von 160 cm gewährleistet ist. **Ein bedeutender Indirektanteil der Beleuchtung oder grossflächige Leuchten ermöglichen eine hohe Beleuchtungsstärke ohne Blendung.**