

WOHNEN UND LEBENSRAUM

Altersgerechte Zukunft



GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM

Leitfaden Wohnen und Lebensraum

Generelle Überlegungen

Wer barrierearm lebt, der hat es leichter, ob jung oder alt.

Altersbedingte notwendige Anpassungen

- Der Mensch verändert sich hinsichtlich Motorik und Mobilität
- Körperbau und Funktion wandeln sich; das wirkt sich aus auf die Bewegungsabläufe und die räumlichen Bedürfnisse
- Die Fortbewegungsgeschwindigkeit nimmt im Alter ab
- Technische Hilfen erleichtern die Mobilität
- Das Gesichtsfeld und die Blickperspektive verändern sich und damit ändert auch die Umweltwahrnehmung
- Die Sturzgefahr nimmt zu durch Stolperfallen, eingeschränktes Gesichtsfeld und Gleichgewichtsstörungen

Bauliche Massnahmen für das barrierefreie Wohnen

- Schaffung von barrierefreien Zugängen
- Schaffung von ausreichenden Bewegungsflächen
- Anordnung von Bedienungseinrichtungen
- Barrierefreier Sanitärraum (Bad/WC)
- Barrierefreier Aussenbereich
- Genügende Lichtquellen
- Geeignete Handlaufmöglichkeiten

1. Beurteilung einer Wohnung

Bei der Wahl ist das Wohnumfeld zu beachten. Auch Rollator-/ Rollstuhlnutzer sollten barrierefrei zu den Häusern sowie zu Grün- und Verkehrsanlagen gelangen können. Das bedeutet, die Gehwege müssen auch erschütterungsarm und gefahrlos mit dem Rollator/Rollstuhl befahrbar sein.

2. Beurteilung des sozialen Umfeldes

Hier spielen die Einflüsse (Quartier) auf das Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Je selbständiger man sein eigenes Leben und Wohnen gestalten kann, desto besser. Dabei kommt auch der nachbarschaftlichen Unterstützung eine entscheidende Bedeutung zu.



1. Beurteilung einer Wohnung

Wichtige Fragen und Aspekte zu einer Wohnung sind nachfolgend aufgelistet.

Sie können diesen Leitfaden (Checkliste) auch zum Überprüfen Ihrer Wohnung benutzen.

Achten Sie dabei zum Beispiel auf Stolperfallen. Für eine altersgerechte Wohnung müssen nicht alle aufgelisteten Punkte vorhanden sein.

Jede Person hat spezifische Anliegen, die ihr wichtiger sind als andere. Es sollte jedoch die Möglichkeit bestehen, eine „Nachrüstung“ vorzunehmen. Hierfür ist allenfalls die Zustimmung des Vermieters erforderlich. Kreuzen Sie jeweils an, was zutreffend ist:

- vorhanden, zutreffend
- einfach zu ändern
- nicht vorhanden, nicht zutreffend

Allgemeines

- Entspricht die Wohnungsgrösse Ihren Bedürfnissen?
- Hat die Wohnung Zentral- oder Etagenheizung und fliessendes warmes Wasser?
- Fühlen Sie sich in der Wohnung sicher? Sind Türen, Fenster einbruchhemmend?
- Ist die Raumbelichtung ausreichend hell?
- Sind alle Lichtschalter und Fensterriegel bequem erreichbar, auch für eine im Rollstuhl sitzende Person?
- Sind in jedem Raum genügend Steckdosen vorhanden, die von einer im Rollstuhl sitzenden Person bequem erreicht werden können?
- Kommen Sie ohne Schwierigkeiten in den Keller und zu den Mülltonnen?
- Ist das Telefon in der Wohnung leicht erreichbar?
- Haben Sie ein mobiles Telefon/Notrufgerät, das Sie ständig mit sich führen und mit dem Sie im Notfall schnell Hilfe holen können?
- Sind die Türen schwellenfrei und so breit, dass sie eine Person im Rollstuhl oder mit Rollator problemlos passieren kann?

Hauseingang

- Ist der Zugang zu Ihrem Wohnhaus trittsicher und frei von Stolperfallen?
- Ist der Hauseingang stufen- und schwellenfrei?
- Lässt sich die Haustür leicht öffnen, schliessen und bei Bedarf arretieren?
- Ist die Haustür überdacht?
- Ist der Eingangsbereich ausreichend beleuchtet?
- Sind die Klingelschilder und die Hausnummer gut lesbar und beleuchtet?
- Ist die Klingel für eine im Rollstuhl sitzende Person erreichbar?
- Können Sie den Briefkasten bequem erreichen?

Treppenhaus

- Ist der Bodenbelag im Gang und auf den Treppen rutschfest?
- Sind der Gang und die Treppen hell genug beleuchtet?
- Brennt die Treppenhausbeleuchtung, bis Sie Ihre Wohnung erreicht haben?
- Gibt es rechts und links der Treppen ein Geländer und einen Handlauf?
- Haben die Stufen Unterschneidungen (geringe Verlängerung der Trittfläche)?
- Gibt es einen Aufzug im Haus?
- Ist der Aufzug treppenfrem erreichbar?

Wohnungseingang

- Ist die Wohnungseingangstür breit genug für eine Person im Rollstuhl oder mit Rollator und treppenfrem erreichbar?
- Hat die Wohnungseingangstür einen gut erreichbaren Spion?
- Können Sie die Garderobe bequem erreichen?
- Sind genügend Abstellmöglichkeiten für Ihre Hilfsmittel vorhanden?
- Ist Platz für einen Stuhl?
- Ist der Gang frei von Stolperfallen?

Küche

- Haben Sie ausreichend Platz in der Küche?
- Ist der Fussboden trittsicher?
- Ist die Küche frei von Stolperfallen oder störenden Möbelkanten?
- Haben die Arbeitsflächen die richtige Höhe für Sie?
- Sind Kochnischen gut unterfahrbar (Rollstuhl/Rollator) oder gibt es Lücken, um gut zu stehen?
- Können Sie im Sitzen arbeiten, auch am Herd?
- Können Sie alle Schränke gut erreichen?
- Besteht genügend Stauraum?
- Können Sie alle Bedienelemente und Armaturen leicht erreichen und sicher handhaben?
- Ist alles gut ausgeleuchtet?
- Sind alle elektronischen Anzeigen gut erkennbar?

Badezimmer und WC

- Ist Ihr Badezimmer gross genug, auch für einen Rollator/Rollstuhl?
- Ist die Tür schwellenfrem und breit genug, damit sie eine Person im Rollator/Rollstuhl problemlos passieren kann?
- Geht die Tür nach aussen auf und ist sie im Notfall von aussen entriegelbar?
- Ist der Fussboden rutschfest, auch bei Feuchtigkeit?
- Sind Haltegriffe an Badewanne, Dusche und WC vorhanden?
- Ist Ihre Dusche bodengleich?
- Haben Sie einen Duschsitz?
- Verfügt die Duscharmatur über einen Thermostaten, der vor Verbrühungen schützt?
- Können Sie alle Armaturen problemlos bedienen?
- Können Sie das Waschbecken auch im Sitzen benutzen?



2. Barrierefreie Aussenanlagen für das nahe Umfeld der Wohnung

Der Aufenthalt im Freien ist nicht nur aus medizinischer Sicht zu empfehlen. Frische Luft, Sonne, Regen und Schnee hautnah zu erleben, ist für jeden Menschen unabhängig von Alter oder körperlicher Verfassung eine sinnliche, anregende und erholsame Erfahrung.

Wenn die Aussenanlagen samt Geräten und Mobiliar schlecht gepflegt sind, lockt das naturgemäss kaum Nutzer und Nutzerinnen an. Stattdessen führt die Verwahrlosung zu einem wachsenden Unsicherheitsgefühl. Dabei können attraktive Freiräume die soziale Situation im Quartier aufwerten.

Einen Grossteil ihrer Zeit verbringen gerade ältere Menschen in ihrer Wohnung und deren Umgebung.

Das bauliche Umfeld (wie Topografie, Strassenüberquerungen, Haltestellen ÖV, Nähe und hindernisfreier Zugang zu Einkaufsmöglichkeiten, Apotheke, Post, Bank, zu medizinischen Einrichtungen) ist für die Selbständigkeit der Bewohner und Bewohnerinnen von grosser Bedeutung und meist nicht direkt beeinflussbar. Daher ist es wichtig, diese Aspekte zu berücksichtigen.

Beurteilung des sozialen Umfeldes (altersgerechte Lebensräume)

Beurteilen Sie das soziale Umfeld Ihres Wohngebietes

Differenzierungen zum Ankreuzen: ■ vorhanden
■ in Planung
■ fehlt

Soziale Räume:

- ■ ■ Soziales Einbeziehen der älteren Mitmenschen durch das Altersleitbild der Gemeinde
- ■ ■ Teilnahme am gesellschaftlichen Leben im Quartier, in der Gemeinde, in den Institutionen und Vereinen
- ■ ■ Altersgerechte Wohnangebote in der Alters- und Mehrgenerationensiedlung
- ■ ■ Verhindern von Isolation und Vereinsamung durch Stärken der Eigeninitiative und Nachbarschaftshilfe
- ■ ■ Sicherheit im öffentlichen Raum, im Strassen- und Privatverkehr
- ■ ■ Lebensqualität fördern durch den hindernisfreien rollator- und rollstuhlfähigen Zugang zu den Dienstleistungen im Quartier, in der Gemeinde und im Naherholungsraum (WC, Ruhebänke einplanen)
- ■ ■ Integrierte Siedlungs- und Wohnassistenz in der Alters- und Mehrgenerationensiedlung

Wohlfühl-Räume

- ■ ■ Lebensweltnahe und beziehungsorientierte Bildungs- und Kulturangebote im Nahbereich
- ■ ■ Begegnungsräume wie Quartiercafé, Generationenhaus, naheliegende Einkaufsmöglichkeiten

- ■ ■ Bewegungsräume in öffentlichen Gärten und Parks mit Spiel- und Begegnungsmöglichkeiten für Jung und Alt
- ■ ■ Informelle Vermittlungsstelle «Besuchs- und Begegnungsbörse»
- ■ ■ Angebote für Essen und Getränke
- ■ ■ Mobilitätsunterstützende Angebote (ÖV, Fahrdienste, Fahrgemeinschaften)
- ■ ■ Orte der Stille und der Ruhe

Gesundheitsförderung und Gesundheitsdienste:

- ■ ■ Altersgerechte Gesundheitsförderung (Salutogenese) im Quartier: präventiv vor ambulant vor stationär
- ■ ■ Koordination und Vernetzung der Anbieterseite im Bereich Betreuung, Pflege und medizinische Versorgung
- ■ ■ Unterstützungsangebote bei Demenz, Sterben und Tod in der Gemeinschaft

Partizipation und Kommunikation:

- ■ ■ Niederschwellige Anlaufstelle im Quartier oder in der Gemeinde für Hilfe und Beratung für alle Lebensfragen im Alter
- ■ ■ Gemeindegerechter Wegweiser 60+ als Newsletter oder auf der Gemeinde-Homepage
- ■ ■ Altersgerechten Bewusstseinswandel stärken durch die Aktivierung zur Selbsthilfe und zur Mitwirkung
- ■ ■ Seniorenräte mit Aufgaben und Umsetzung der Alterspolitik beauftragen und mit den notwendigen Befugnissen und einem Budget für eine wirkungsvolle Mitarbeit ausstatten. Eine Kontaktperson für Alterspolitik im politischen Entscheidungsgremium bestimmen
- ■ ■ Die Möglichkeiten für die Mitgestaltungs- und Entscheidungsspielräume der älteren Mitbürger aufzeigen und nutzen (Partizipation)
- ■ ■ Generationenübergreifende Gruppenaktivitäten fördern

Sind Sie nicht
gerne allein
und suchen
Gleichgesinnte?

Werden Sie
Mitglied!

WER SIND WIR?

Graue Panther Bern ist

- ein parteipolitisch unabhängiger und konfessionell neutraler gemeinnütziger Verein.
- eine nicht subventionierte starke Selbsthilfeorganisation, die sich für die Interessen und Anliegen älterer Menschen einsetzt.

WAS WOLLEN WIR?

Der Verein hat zum Ziel

- ältere Menschen miteinander zu vernetzen
- ein vielfältiges Programm zu bezahlbaren Preisen anzubieten
- die Selbsthilfe und Solidarität zu fördern
- aktuelle und zukünftige Altersfragen zu diskutieren

WAS BIETEN WIR?

- Ehemalige Profis aus unterschiedlichen Branchen, wie öffentlicher Verkehr, Gesundheitswesen, Kommunikation, Tourismus, Kultur, Wissenschaft und Verwaltung organisieren Aktivitäten in verschiedenen Bereichen. Dadurch entsteht ein vielseitiges Programm.
- Der Verein mit etwa 450 Mitgliedern ist wie ein „Quartierlädeli“, in welchem man sich gegenseitig kennt und so weiss, wer was anbieten kann, wer welche Interessen und Bedürfnisse hat.
- Dank dem Einsatz von ungefähr 50 Personen ist der Zeitaufwand für alle Beteiligten in einem vernünftigen Rahmen. Die Organisierenden bestimmen selber, wie viel Zeit sie für die verschiedenen Aktivitäten im Verein einsetzen wollen.

Das sind gute Gründe, sich aktiv bei Graue Panther Bern zu beteiligen, um Autonomie, Selbstständigkeit und Lebensfreude im Alltag zu erfahren und zu erleben.

Graue Panther Bern ist ein lebendiger, farbiger und lebensfroher Verein nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“.

WAS KOSTET ES?

Mitgliederbeitrag für

Einzelpersonen: Fr. 60.- pro Jahr

Ehepaare: Fr. 100.- pro Jahr



GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM

Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Telefon 079 861 37 41
sekretariat@grauepantherbern.ch

www.grauepantherbern.ch