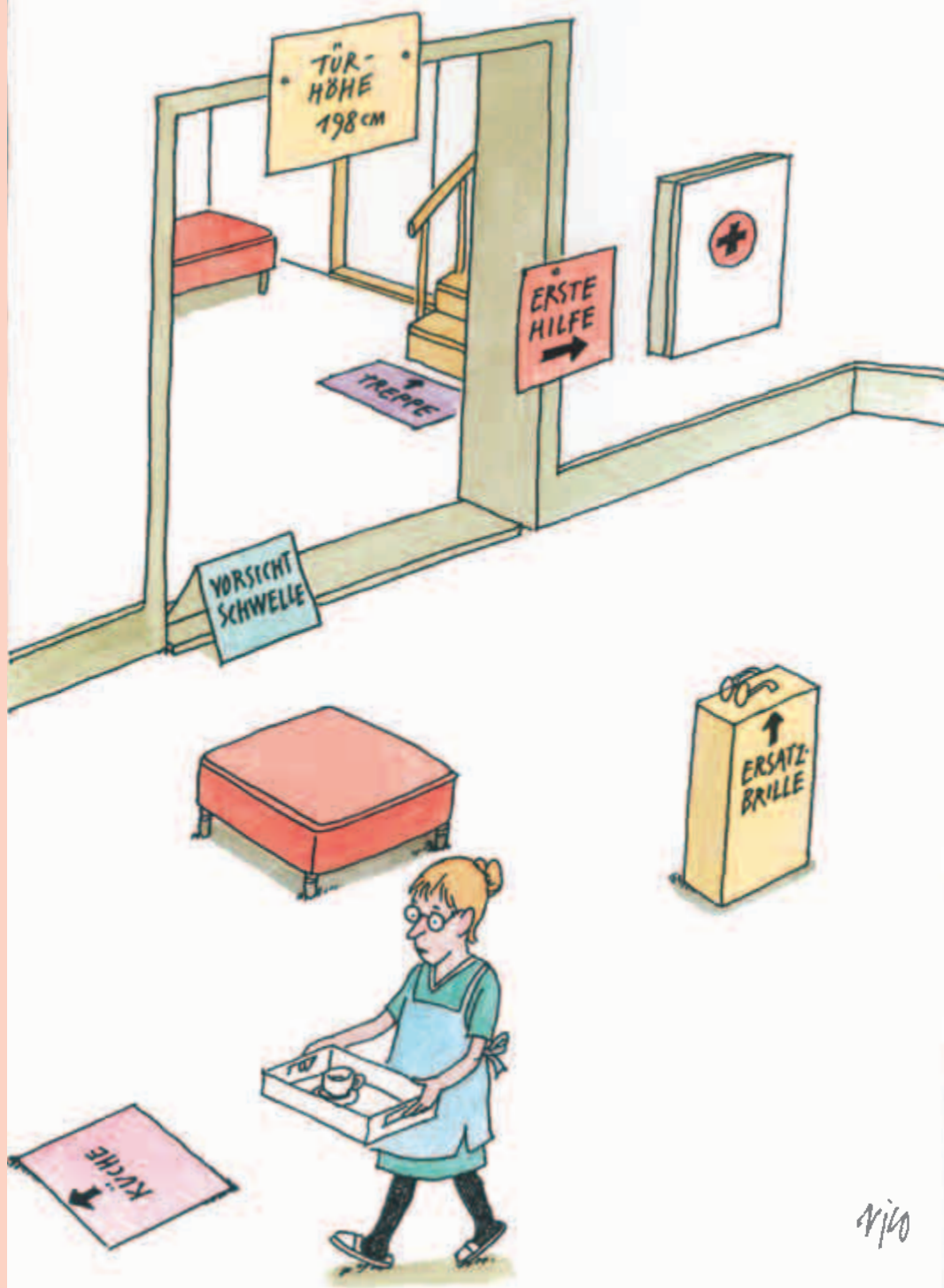


Älter werden in unserer Gesellschaft

Wie wohnen im Alter?



Inhalt

In diesem Kapitel:

Die eigene Wohnung optimal gestalten 41

Sinnvolle Anpassungen vornehmen lassen 41

Altersgerecht umbauen, neu bauen, verändern 43

Achtung Sturzgefahr! 44

So können Sie das Sturzrisiko verkleinern 44



Welche Wohnform ist für Sie die beste? 47

Wie wohnen im Alter?

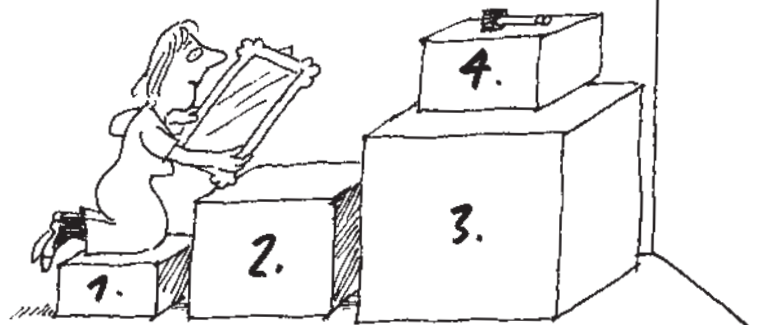
Die meisten älteren Menschen leben allein oder zu zweit in ihrer privaten Wohnung oder ihrem Haus, selbst von den über 80-Jährigen sind es immer noch 75 Prozent!

Viele Menschen verbinden mit ihrer Wohnung bzw. ihrem Haus Erinnerungen. Sie fühlen sich darin geborgen, sicher, vertraut. Hier ist für sie ein wichtiges Stück «Heimat».

Man ist verwurzelt im Dorf, im Quartier und zügelt immer weniger gern. Diese Wohnform kann lange Zeit ideal sein. Aber sie bleibt es meist nicht für immer!

Körperliche Einschränkungen, Gesundheitsprobleme, ja, die ganz normalen Alterserscheinungen können dazu führen, dass die Wohnung / das Haus zur Last wird und als viel zu gross und zu mühsam empfunden wird. Auch die vielen Pflichten und Arbeiten rund um den eigenen Haushalt können mehr und mehr belasten.

Sie können allerhand tun, um sich das Leben in der eigenen Wohnung / dem eigenen Haus zu erleichtern. Aber auch andere Wohnformen im Alter haben ihre Vorteile. Seien Sie offen, in Ihrem eigenen Interesse!



Die eigene Wohnung optimal gestalten

Am besten machen Sie alle zwei, drei Jahre einen «Wohn-Check» und überlegen sich, wie Sie mit Ihrer Wohnsituation eigentlich noch zufrieden sind:

- Welche Vorteile/Nachteile hat die jetzige Situation?
- Was belastet mich zunehmend an dieser Wohnform (z.B. Grösse, Umschwung, Stockwerk, einzelne Räume, die Miete)?
- Was bietet mir die Wohnumgebung (Einkaufsmöglichkeiten, Dienstleistungen, Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln)?
- Was bietet mir die Wohnumgebung immer weniger (Grünflächen, Spaziermöglichkeiten, soziales Netz)?
- Welche gesundheitlichen Beschwerden könnten mir das Wohnen zunehmend erschweren?
- Welche Tätigkeiten machen mir Mühe (Duschen, Ankleiden, Einkaufen, Kochen, Essen, Putzen, Waschen, Toilette, Ins-Bett-Gehen, Gehen überhaupt)?

Wie gut eignet sich meine jetzige Wohnsituation für das Altern werden?

Sinnvolle Anpassungen vornehmen lassen

Auch mit gesundheitlichen Problemen und altersbedingten Einschränkungen ist es oft noch lange möglich, in der eigenen Wohnung zu bleiben. Es gibt einfache oder aufwändigere Anpassungen, die Ihnen dies erleichtern und Ihre Selbstständigkeit und Sicherheit verbessern. Sie reichen von Hilfsmitteln über Dienstleistungen bis zu baulichen Anpassungen.

Treppen und Stufen

Einen zweiten Handlauf anbringen, der ein Nachfassen über die letzte Stufe hinaus möglich macht. Evtl. einen Treppenlift einbauen. Beschädigte oder rutschige Stufen sanieren. Die Stufenvorderkanten mit Leuchtfarben hervorheben.

Lichtquellen

Gutes Licht im Hauseingang (bei Automaten Intervall verlängern), mehr und hellere Lampen/Leuchten in Treppenhaus und Wohnung anbringen. Schalter unmittelbar bei den Türen und in Bettnähe einrichten. Gleichmässig und blendfrei beleuchtete Räume (indirektes Licht!) anstreben.

Welche Hilfsmittel/Unterstützungsmöglichkeiten/Anpassungen sollte ich am besten jetzt schon abklären?

Welche rechtlichen Fragen müssen vorgängig geklärt werden?

Wohnung/Haustür

Türglocken anpassen (besser hörbarer Ton, optisches Signal statt Glocke); laut und deutlich eingestellte Gegensprechanlage, elektrische Türöffner.

Türen

Türschwellen entfernen, Türen auf mindestens 80 cm verbreitern lassen (erleichtert das Durchschreiten mit einem Stock oder das Durchfahren mit einem Rollstuhl). Sich dabei fachlich beraten lassen (Kosten!).

Fussböden

Rutschfeste Schuhe oder ein fest verlegter Teppich schützen bei glatten Fussböden vor Stürzen. Auf blendfreie (matte) Bodenbeläge achten. Auf Läufer und Teppichbrücken verzichten oder sie mit Antirutschunterlagen versehen. Elektro- und Telefonkabel fix verlegen, damit sie nicht zu «Stolperfallen» werden.

Möbel

Möbel entfernen, die zu Stürzen und Verletzungen führen könnten (scharfe, vorstehende Teile, Kanten, Ecken). Wohnung nicht überstellen!

Kücheneinrichtung

Gegenstände, die täglich gebraucht werden, in bequemer Höhe versorgen; evtl. leicht ausziehbare, übersichtliche Elemente einbauen. Wenn Beweglichkeit und Kräfte nachlassen: Haushaltgeräte und -maschinen sowie die Koch-, Rüst- und Essgeräte überprüfen. Es gibt heute viele speziell leicht zu bedienende, Kräfte sparende Geräte: Pfannen und Töpfe, Scheren, Dosen-, Flaschenöffner, Staubsauger usw. Sich beraten lassen, z.B. durch die **Rheumaliga Schweiz** oder eine Ergotherapeutin.

Badezimmer/WC

Badezimmer auf Sicherheit und Bequemlichkeit überprüfen: eine Toiletensitz-Erhöhung anschaffen; zusätzliche Haltegriffe anbringen. Die Armaturen sollten sich ohne Anstrengung öffnen und schliessen lassen (Zweigriffmischer durch Hebelmischer ersetzen). Ein Badewannensitz oder -lift kann das Duschen und Baden erleichtern, vor allem das Ein- und Aussteigen; auch hier können zusätzliche Haltegriffe hilfreich sein. Auf sicher befestigten Gleitschutz in der Badewanne achten. Evtl. Badewanne durch Dusche ersetzen.

Notrufgerät

Allein lebende und/oder gesundheitlich beeinträchtigte Menschen können sich einem Notrufsystem, z.B. beim **Schweizerischen Roten Kreuz**, anschliessen. In kritischen Situationen genügt das Drücken einer Alarmtaste, die am Handgelenk wie eine Armbanduhr getragen wird. Über eine eingebaute Freisprechanlage kann die Hilfe suchende Person z.B. mit einer Notrufzentrale sprechen und Hilfe anfordern. Weil die wichtigen Informationen für einen Notfall bei der Zentrale gespeichert sind, kann

auch Hilfe organisiert werden, wenn die Person, die den Alarm auslöst, nicht mehr sprechen kann.

All diese Punkte sind auch wichtig, wenn Sie in eine andere, altersgerechtere Wohnung wechseln möchten.

Auch so können Sie sich entlasten

- Die Pflege des Gartens abgeben an eine darauf spezialisierte Firma oder eine daran interessierte Person;
- ein Zimmer oder einen Hausteil vermieten.

Das Sicherheitsgefühl unterstützen

- Bringen Sie an Ihrer Wohnungstür ein Sicherheitsschloss an und schliessen Sie auch tagsüber die Wohnungstür ab.
- Ziehen Sie aber den Schlüssel immer heraus und verwenden Sie keine Sicherheitskette, damit jederzeit eine Vertrauensperson, die einen zweiten Schlüssel hat, bei Ihnen aufschliessen könnte, wenn es Ihnen schlecht geht.
- Lassen Sie keine fremden Personen in Ihre Wohnung, die Sie nicht ausdrücklich bestellt haben (z.B. für eine Reparatur).
- Schliessen Sie nachts die Storen und ziehen Sie die Vorhänge.
- Wertsachen und wertvolle Schmuckstücke legen Sie am besten in ein Tresorfach auf der Bank.
- Lassen Sie grosse Geldbeträge bargeldlos übermitteln und tragen Sie nur das nötigste Bargeld auf sich. Stellen Sie auf «Plastikgeld» um. Die Handhabung ist einfach.

**Wie viel Sicherheit
brauche und wünsche
ich?**

Altersgerecht umbauen, neu bauen, verändern

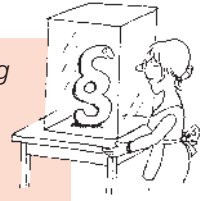


Beratung für altersgerechtes Bauen erhalten Sie bei **Pro Senectute Schweiz** oder bei den kantonalen Beratungsstellen der **Schweizerischen Fachstelle für behindertengerechtes Bauen**. Dort können Sie auch eine ausführliche, kostenlose Checkliste beziehen.

Neutrale Hilfsmittelberatung erhalten Sie bei den kantonalen Sektionen der **Rheumaliga Schweiz**, bei der **SAHB Hilfsmittelberatung für Behinderte**, bei der **Exma** in Oensingen oder z.T. auch bei kantonalen Organisationen von **Pro Senectute Schweiz**.

Was kann ich nicht mehr so gut?

Achtung: Wohnungsanpassungen brauchen oft eine Bewilligung und können teuer werden. Beraten Sie sich gründlich mit erfahrenen, neutralen Fachpersonen, bevor Sie Aufträge erteilen oder Kaufverträge unterschreiben (z.B. für einen Treppenlift), ganz besonders, wenn Sie Mieterin oder Mieter sind.



Achtung, Sturzgefahr!

Viele Unfälle im Alter passieren durch Stürze. Wer frühzeitig daran denkt und sich richtig verhält, kann dazu beitragen, Stürze zu verhindern. Besonders wichtig wird dies, wenn

- die Kraft nachlässt;
- Gehprobleme auftreten;
- die Sehschärfe abnimmt;
- die Beweglichkeit und die Reaktionsfähigkeit abnehmen;
- Sie gewisse Medikamente einnehmen;
- Schwindel auftritt;
- Sie zunehmend ängstlicher werden.

So können Sie das Sturzrisiko verkleinern

- Nicht pressieren! Langsam und bewusst gehen, stehen, sich drehen, absitzen und aufstehen.
- Schuhe wählen, die rutschsicher sind, guten Halt geben und in denen Sie den Boden unter Ihren Füßen gut spüren.
- Gute Hausschuhe tragen (besonders in Küche, Bad und auf Parkett).
- Für ausreichendes und blendfreies Licht sorgen, in der Wohnung, im Treppenhaus, vor der Haustür.
- Möbel fixieren, die kippen könnten, wenn Sie sich daran festhalten oder abstützen.
- Die Sehschärfe regelmässig von Augenarzt und Optiker kontrollieren und korrigieren lassen und angepasste Brillen/Linsen auch tragen.
- Sturzhindernisse beseitigen: lose Kabel, hohe Schwellen, Teppichecken. Frei liegende Teppiche entfernen oder mit Antirutschmatten sichern.

Gibt es in der Nähe ein Gehsicherheits-training?

(3a)



(3b)



Sich auf die Unterarme abstützen und durch Fortführung dieser Bewegung in den Vierfüßlerstand kommen. (3a), (3b)

Es ist auch möglich, aus der Seitenlage (2) in die sitzende Stellung zu gelangen und so weiter in den Vierfüßlerstand (3b) zu kommen.

Zu einer Couch oder einem Stuhl kriechen. (3c)

Sich mit den Armen darauf abstützen; einen Fuss aufstellen und sich durch Abstoßen aufrichten, drehen und schliesslich absitzen. (4a), (4b)

Je nach vorhandener Kraft an Stelle des rechten Beines (siehe Bild 4a) das linke Bein aufstellen. Der Weg, um sich setzen zu können, wird dadurch kleiner.

(3c)



(4a)



(4b)



Ein Sturz kann auch ein erstes Anzeichen für eine Erkrankung sein. Informieren Sie deshalb Ihren Hausarzt, falls Sie einmal oder mehrmals gestürzt sind, damit er Sie entsprechend untersuchen kann.



Hilfsmittel, um Stürze zu vermeiden

- Blendfreie, ausreichende Lichtquellen
- Korrigierte Brille/Linsen
- Gehhilfen wie Gehstock, Rollator
- Teppichgleitschutz
- Zum Duschen und zum Baden: Gleitschutzmatte, -streifen, Stuhl, Klappbrett, Badebrett, zusätzliche Haltegriffe, Badelift
- Fürs WC: zusätzliche Haltegriffe, WC-Aufsatz
- Schuhgleitschützer

Welche Wohnform ist für Sie die beste?

Scheuen Sie sich nicht, mit zunehmendem Alter und wenn sich die Lebenssituation verändert, Ihre Lebens- und Wohnform (zusammen mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin, Ihren Angehörigen) immer wieder ehrlich zu überprüfen. Es lohnt sich, mit einer spezialisierten Beratungsstelle die Vor- und Nachteile sorgfältig abzuwägen.

Für das Wohnen im Alter steht heute eine ganze Palette von Möglichkeiten zur Verfügung: Fassen Sie Mut und setzen Sie sich damit auseinander. Sammeln Sie Informationen. Reden Sie mit Menschen, die anders wohnen und leben. Das ist immer interessant und hilft Ihnen, von vorgefassten Meinungen wegzukommen und die für Sie optimale Form zu finden.

Auf keinen Fall sollten Sie einfach zuwarten, bis die Umstände Sie zu einer Veränderung zwingen. Es ist grundsätzlich einfacher, sich an einem neuen Ort einzuleben, solange die Kraft und der Mut zur Veränderung noch da sind.

Eine geeignetere Wohnung ganz in der Nähe

Vielleicht finden Sie im selben Haus (Parterre), im Quartier oder im Dorf eine geeignetere (kleinere, bequemere, z.T. altersgerechtere) Wohnung. So bleiben Sie in der vertrauten Umgebung und bei den Ihnen vertrauten Menschen.

Nahe bei Ihren Angehörigen

In derselben Wohnung, im selben Haus oder auf jeden Fall ganz nahe bei Ihren Angehörigen wohnen kann viel Sicherheit geben. Klären Sie sorgfältig ab, ob das für Ihre Angehörigen auch stimmt, wie viel Nähe

Über welche anderen Wohnformen will ich mich informieren?

Welche Wohnformen werden in meiner Umgebung angeboten?

und Distanz, wie viel Betreuung und Pflege Sie von ihnen erwarten können und wie dies genau zu regeln wäre.

Wohnpartnerschaften

Zwei Menschen teilen sich eine grosse Wohnung. Jeder hat seine privaten Räume. Mit dem nötigen Respekt und viel Toleranz kann das eine sehr interessante Wohnform sein.

Hausgemeinschaften

Eine Genossenschaft zum Beispiel kauft oder baut ein Haus mit Zimmern/Wohnungen für ältere Menschen. Die Hausgemeinschaft gibt eine gewisse Unabhängigkeit und doch viel Kontakt und Gemeinschaftsmöglichkeiten, z.B. in gemeinsam genutzten Räumen, Terrassen, Innenhöfen usw.

Alterswohnungen/Alterssiedlungen

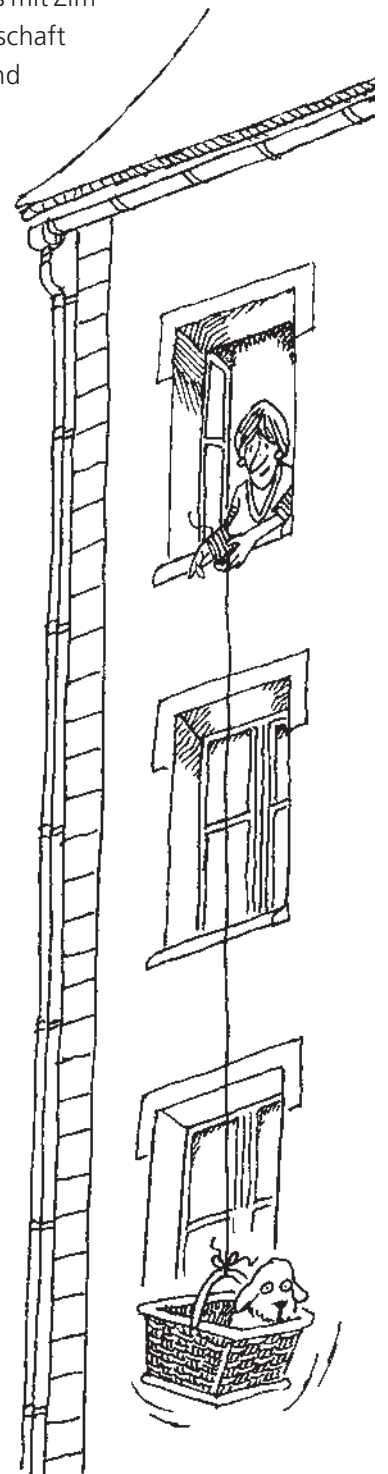
Sie bestehen in der Regel aus geräumigen Kleinwohnungen (2 Zimmer) für Personen im AHV-Alter oder mit einer Invalidenrente. Mit eigenen Möbeln und Gegenständen kann die Wohnung individuell gestaltet werden. Ein nahe gelegenes Alters- oder Pflegeheim bietet die Möglichkeit, Mahlzeiten dort einzunehmen und vorübergehend Hilfe zu erhalten, z.B. bei einer einfachen Erkrankung.

Seniorenwohngemeinschaften

Mehrere Personen leben zusammen in einem Haus, z.T. mit Betreuung (Pflegerwohngemeinschaften, Pflegerwohngruppen). Die Personen verfügen je über ein eigenes Zimmer (evtl. mit eigenem Bad, Dusche/WC) und teilen sich Wohnzimmer und Küche. Gemeinsam wird der Alltag geplant (Einkaufen, Kochen, Putzen, Waschen) und gelebt (Plaudern, Ausgehen, Spielen usw.). Geduld und Toleranz sind – wie in jeder Wohngemeinschaft – erforderlich.

Familienpflege

Eine Idee aus den USA wird seit 1993 auch teilweise in der Schweiz angeboten. Menschen, die nicht mehr alleine leben können/wollen, lassen sich in eine «Zweitfamilie» vermitteln. Dort nehmen sie so aktiv am Familienalltag teil, wie sie möchten, und werden betreut und gepflegt, falls dies nötig wird. Normalerweise verfügt die hauptverantwortliche Person der Pflegefamilie über Grundkenntnisse in der Begleitung und der Pflege von Menschen. Sie wird für diese Tätigkeit entschädigt.



In den Süden ziehen

Der Wunsch ist verbreitet: Man möchte aus einer Aufbruchstimmung heraus endlich die wärmende Sonne, den unbeschwerten Alltag des Südens geniessen, für immer!

Dabei müssen viele Punkte genau abgeklärt werden: Wie gut kennen Sie die dortige Sprache? Wie können Sie sich in einer neuen Umgebung einleben? Was für Kontaktmöglichkeiten hätten Sie? Wie sieht es aus mit dem Komfort, den Finanzen, dem Versicherungsschutz bei Krankheit, Pflege und Betreuung, mit den spitalintern wie -extern angebotenen Dienstleistungen bei Krankheit und Pflege usw.?

Beratungsmöglichkeiten: **Emigration Now, Bundesamt für Zuwanderung, Integration und Auswanderung.**

Diese Überlegungen gelten auch für den Umzug in eine andere Sprachregion der Schweiz. Im Alltag ist es eben doch eine ganz andere Welt!

Ein entscheidender Zeitpunkt für das Überdenken der Wohnform ist immer dann gekommen, wenn Pflege und Betreuung nötig werden. Oder wenn bei Paaren der eine Partner pflegebedürftig wird. Mit regelmässigen Aufenthalten in einer Tagesklinik und Unterstützung durch die Spitex kann das Paar oft noch einige Zeit in der eigenen Wohnung bleiben. Aber irgendwann muss auch es sich für eine andere, geeignetere Wohnform entscheiden.



Was passiert, wenn ich einmal Pflege und Betreuung brauche?
