

Sicherer wohnen – Hindernisfreie Bauten, ein zunehmender Trend, erleichtern Betagten den Alltag. Einfamilienhäuser hinken diesem Bedürfnis aber noch hinterher. Die Eigentümer sind selbst für geeignete Anpassungen verantwortlich.

Ohne Hürden alt



Selbständigkeit bis ins hohe Alter ist möglich. Eigenheimbesitzer sind jedoch selber dafür verantwortlich, ihr Zuhause möglichst hindernisfrei zu gestalten. Grosse Sturzgefahr besteht etwa bei Stufen.

BILD KEYSTONE

Es ist Ihnen sicher schon aufgefallen: Auf der Strasse bewegen sich immer mehr ältere Leute mit einem Rollator. Damit kann eine gehbehinderte Person

ERIC BERTELS

Fachberater für hindernisfreies Bauen, Pro Infirmis Basel-Stadt, www.pro-infirmis.ch.

ohne Mühe den Einkauf transportieren. Gleichzeitig dient das Gerät auch als Sitzgelegenheit, wenn die Puste ausgeht. Das häufige Auftreten von Personen mit Rollatoren be-

legt zwei Tatsachen: Zum einen leben in Industrieländern zunehmend Betagte, zum anderen verzeichnen die medizinischen Versorgungen und die Möglichkeiten der Rehabilitation grössere Erfolge. Viele technische Hilfsmittel stehen Behinderten und Betagten zur Verfügung. Dadurch können viele trotz körperlichen Einschränkungen am normalen Leben teilnehmen. Hohes Alter ist also kein Grund mehr, sich in ein Altersheim zurückzuziehen. Hilfsmittel ermöglichen eine lange Selbst-

ständigkeit. Das einzige Problem besteht darin, dass die architektonische Umwelt oft nicht für solche Geräte geeignet ist. Überall trifft man auf Stufen oder hohe Absätze, welche die Benutzung von Gebäuden und Anlagen behindern. An vielen Orten sind die Liftaufzüge zu klein.

Trend: Hindernisfrei bauen

Seit einigen Jahren ist diesbezüglich aber eine Veränderung im Gang, denn es werden immer mehr Gebäu-

de und Anlagen hindernisfrei gebaut. Bei diesen Projekten werden die Erschliessung und die Inneneinrichtung so gestaltet, dass sie auch von behinderten und betagten Menschen gut genutzt werden können. Im Zentrum stehen dabei Publikumsbauten wie etwa Läden, Restaurants, Kirchen usw. Aber auch neue oder umfassend sanierte Wohnhäuser kommen zunehmend in den Genuss dieser Bauweise. So hat man beispielsweise in Basel bei allen Wohnüberbauungen, welche in den letzten fünf Jahren realisiert wurden, auf bauliche Hindernisse verzichtet: Keine Stufen beim Eingang oder beim Zugang zur Autoeinstellhalle sowie ein genügend grosser Lift oder Rollstuhl befahren werden können. Die Balkontürschwelle, früher eines der Haupthindernisse, ist in den meisten Fällen niedrig und stellt daher keine Barriere mehr dar. Auch in vielen anderen Kantonen, stehen Mietern eine grössere Auswahl hindernisfreier Wohnungen zur Verfügung. Auch die Stockwerkeigentumswohnungen entsprechen in der Regel diesen Anforderungen.

Anders sieht es bei den Einfamilienhäusern aus. Dort trifft man kaum auf diese Bauweise, denn hier greifen die bestehenden Baugesetzgebungen nicht. Das Eigentumsrecht verhindert eine derartige Einflussnahme. Das bedeutet, dass sich Gebäudebesitzer selbst mit dem Thema auseinandersetzen müssen. Allein stehen sie aber nicht da, denn in allen Kantonen gibt es kompetente Beratungsstellen für hindernisfreies Bauen. Sie geben unentgeltlich Auskunft, wie man dabei am besten vorgeht.

INFOS UND ADRESSEN
www.hindernisfrei-bauen.ch

MASSNAHMEN

- Auf glatten Treppenstufen Gleitschutzstreifen aufkleben.
- Griffige Handläufe an sämtlichen Treppen anbringen.
- Hindernisse wie aufstehende Teppichränder, herumliegende Gegenstände und Verlängerungskabel beseitigen.
- Alle Treppen gut und gleichmässig beleuchten, denn Licht erhöht die Sicherheit (die Treppen in Keller und Estrich sind oftmals unterbeleuchtet).
- Alle Lichtschalter sollten gut sichtbar und erreichbar sein.
- Antirutschmatten für Bad und Dusche verwenden, denn nasse Böden erhöhen das Sturzrisiko.
- Solide Haltegriffe im Bad/WC festschrauben – sie vermindern das Sturzrisiko und erleichtern das Hinsetzen und Aufstehen.

Anpassungen in Einfamilienhäusern

Dabei stellt sich oft die Frage, was man verbessern sollte. Ältere Menschen neigen dazu, nicht mehr viel in ihr Zuhause zu investieren, da sie meinen, dies würde sich nicht mehr lohnen. Das ist jedoch falsch, denn hindernisfrei bauen bedeutet zugleich auch Sturzprävention. Ein Drittel aller Menschen im Alter über 65 Jahren stürzen laut Statistik mindestens einmal pro Jahr. Fünf Prozent der Stürze führen zu Knochenbrüchen. Die Folgen davon sind Spitalaufenthalt, Pflegebedürftigkeit, verminderte Mobilität und Verlust der Selbstständigkeit. Ein Leben in der angestammten Umgebung ist meist nicht mehr möglich. Daher lohnt es sich, bestimmte Anpassungen vorzunehmen (siehe Info-Kasten oben).

Lebensraum im Alter – Senioren sollen den Lebensabend im komfortablen, bedürfnisgerechten Zuhause geniessen. Die Möglichkeiten von Alterssiedlung bis Domizil im Süden sollte man frühzeitig abwägen.

Welche Wohnform ist die beste?

Scheuen Sie sich nicht, mit zunehmendem Alter und wenn sich die Lebenssituation verändert, Ihre Lebens- und Wohnformen zusammen mit Ihrem Partner und den 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 Palette von Möglichkeiten zur Verfügung: Sammeln Sie Informationen und reden Sie mit Menschen, die anders wohnen und leben. Das ist immer interessant und hilft, von vorgefassten Meinungen wegzukommen und die optimale Form zu finden. Auf keinen Fall sollten Sie zuwarten, bis die Umstände zu einer Veränderung zwingen. Es ist grundsätzlich einfacher, sich an einem neuen Ort einzuleben, solange Kraft und Mut zur Veränderung noch da sind.

Ein entscheidender Zeitpunkt für das Überdenken der Wohnform ist spätestens dann gekommen, wenn Pflege und Betreuung nötig werden. Oder wenn ein 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 ir-

gendwann muss es sich für eine andere Wohnform entscheiden.

Eine Wohnung in der Nähe

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

Nahe bei den Angehörigen

In derselben Wohnung, im selben Haus oder auf jeden Fall ganz nahe bei Ihren Angehörigen zu wohnen kann viel Sicherheit geben. Klären Sie sorgfältig ab, ob das für Ihre Angehörigen auch stimmt, wie viel Nähe 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 Wohnung. Jeder hat seine privaten Räume. Mit dem nötigen Respekt und viel Toleranz kann das eine sehr interessante Wohnform sein.

Hausgemeinschaften

Zum Beispiel kauft oder baut eine Genossenschaft ein Haus mit Zimmern/Wohnungen für ältere Menschen. Die Hausgemeinschaft ergibt eine gewisse Unabhängigkeit und

doch viel Kontakt- und Gemeinschaftsmöglichkeiten, z. B. in gemeinsam genutzten Räumen, Innenhöfen, auf Terrassen usw.

Alterswohnungen/-Siedlungen

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

Senioren-gemeinschaften

Mehrere Personen leben zusammen in einem Haus, z. T. mit Betreuung (Pflegewohn-gemeinschaften). Sie 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...) und gelebt (Plaudern, Ausgehen, Spielen usw.).

Familienpflege

Eine Idee aus den USA wird 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 Alltag teil,

wie sie möchten, und werden betreut und gepflegt, falls dies nötig wird. Normalerweise verfügt die hauptverantwortliche Person der Pflegefamilie über Grundkenntnisse in Begleitung und Pflege. Sie wird für diese Tätigkeit entschädigt.

In den Süden ziehen

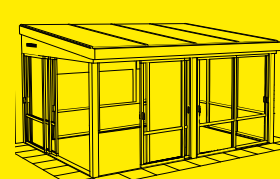
Der Wunsch ist verbreitet: Man möchte aus einer Aufbruchstimmung heraus die wärmende Sonne, und den unbeschwertten Alltag des Südens geniessen – am liebsten für immer! Dabei müssen viele Punkte

abgeklärt werden: Wie sieht es etwa aus mit dem Komfort, den Finanzen, dem Versicherungsschutz bei Krankheit, Pflege und Betreuung, mit den spitalinternen wie spitalexternen angebotenen Dienstleistungen usw.? Beratung erhalten Sie bei: Emigration Now, Bundesamt für Zuwanderung, Integration und Auswanderung.

Auszug aus der Broschüre «Selbstständig bleiben im Alter», Schweizerisches Rotes Kreuz SRK, 3001 Bern, Tel. 0313877111, www.redcross.ch.

REKLAME

Gratis DVD bestellen: Wie entsteht ein Wintergarten?



Wollten Sie schon immer wissen, wie ein Wintergarten samt Fundament entsteht?

Erleben Sie jetzt wie einfach das geht. Sie werden begeistert sein. Gönnen Sie sich jetzt dieses Vergnügen.

Gratis über Tel. 0848 800 849 oder unter www.wigasol.ch

WIGASOL-Ausstellungen: Baar, Effretikon, Gossau, Münsingen, Niederbuchsiten bei Egerkingen, Yverdon

Qualitäts-Wintergarten zum Discount-Preis



WIGASOL WINTERGARTEN-DISCOUNT