

# Selbstständig wohnen - aber sicher : sich Erleichterungen frühzeitig gönnen!

Autor(en): **Bohn, Felix**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-819083>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

*Selbstständig wohnen – aber sicher*

# Sich Erleichterungen frühzeitig gönnen!

Eine altersgerechte Wohnung ist die beste Altersvorsorge. Sie garantiert die optimale Selbstständigkeit und Unfallsicherheit. Dies ist auch finanziell von Bedeutung, weil das Wohnen zu Hause nicht nur die beliebteste, sondern auch die günstigste Wohnform ist. Es lohnt sich, den Wohnort rechtzeitig auf dessen Eignung für das Wohnen im Alter zu prüfen.

*Felix Bohn\**

Im Alter gewinnt das Zuhause an Wichtigkeit, weil viele ältere Menschen einen Grossteil des Tages in ihrer Wohnung verbringen. Und obwohl ältere Menschen heute nicht nur länger leben, sondern häufig auch länger gesund bleiben, kommt irgendwann der Moment, wo Kraft, Reaktionsvermögen, Sehleistung oder andere Fähigkeiten merklich abnehmen.

### Rechtzeitig vorsorgen

Um im Alter möglichst sicher und selbstständig wohnen zu können, ist es hilfreich, frühzeitig folgende Punkte zu berücksichtigen:

- Beim Kauf einer neuen Eigentumswohnung darauf achten, dass sie altersgerecht geplant wurde. Auch bestehende Häuser und Wohnungen können oft mit einfachen Mitteln an die ändernden Bedürfnisse angepasst werden. Oft mindern schon kleine bauliche Eingriffe und Einrichtungsänderungen die Unfallgefahr.
- Schwellen sollten, wo immer möglich entfernt oder wenigstens die Kanten kontrastreich bezeichnet werden.
- Für Stufen sind die Rutschsicherheit und ebenfalls kontrastreiche Stufenvorderkanten von Bedeutung.
- Im Treppenhaus oder entlang von Innentreppen bieten beidseitig montierte Handläufe Sicherheit.
- An vielen Stellen tun Haltegriffe gute Dienste. Sie ermöglichen einen sicheren Halt beim Einstieg in die Badewanne, beim Aufstehen vom WC, aber auch beim Übersteigen einer Balkontürschwelle.
- Der Rutschsicherheit von Bodenbelägen ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Verschiedene Kriterien sind zu beachten: glänzende Oberflächen sollten vermieden werden. Dies gilt bei Parkettbelägen, Bodenfliesen und ins-

besondere in Nassbereichen (Bad, WC, Küche). In manchen Fällen (in und um die Badewanne, Dusche) kann das Anbringen von Antirutschstreifen oder eine chemische Antirutschbehandlung des Bodens die Unfallgefahr bannen.

- Ein häufiges Problem sind freiliegende Teppiche. Es ist sinnvoll, sich von diesen zu trennen oder sie wenigstens mit einer rutschfesten Unterlage zu sichern.
- Woran man häufig nicht denkt: Genauso wichtig wie der Bodenbelag ist auch die Sohle der Hausschuhe.
- Eine weitere Stolpergefahr geht von freidurch Räume gezogene Kabel aus. Diese sollten fachgerecht verlegt werden.
- Es ist gefährlich, Treppen, insbesondere Kellertreppen, als Ablageflächen für Altglas und Ähnliches zu benutzen.
- Das Entfernen von Möbeln vergrössert den Bewegungsraum und vermindert die Stolpergefahr und das Verletzungsrisiko. Kippsichere oder gegen die Wand fixierte Möbel eignen sich als Stützhilfe und vermindern die Unfallgefahr.
- Eine blendfreie, indirekte Beleuchtung erleichtert das Erkennen von Stolperfallen. Nützlich ist, wenn Lichtquellen vor dem Eintreten in einen Raum oder vor dem Aufstehen aus dem Bett eingeschaltet werden können. Zudem kann sinnvoll sein, das Einschalten einer Beleuchtung, beispielsweise beim Kellerabgang, durch einen Bewegungsmelder zu automatisieren.

### Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Wer sein Haus oder seine Wohnung an die veränderten Bedürfnisse im Alter anpassen möchte, ist gut beraten, dies frühzeitig zu tun. Jede Bad- oder Küchenerneuerung ist zum Beispiel dafür ein idealer Zeitpunkt. Auch das nähere Umfeld einer Wohnung, die Erreichbarkeit von öffentlichem Verkehr, Einkaufsmöglichkeiten, Post, Bank oder Apotheke sind für ein selbstständiges Leben im Alter von zentraler Bedeutung.

### Hilfsmittel

Gerade in Mietwohnungen ist es nicht immer möglich, bauliche Veränderungen vorzunehmen. In diesem Fall oder wenn Sie eine temporäre Lösung suchen, bietet sich der Einsatz von Hilfsmitteln an.

- Ein mobiler Badelift ermöglicht eine sichere Benutzung der Badewanne.
- Eine klappbare Metallrampe ermöglicht das sichere Überwinden der hohen Balkontürschwelle oder einer Stufe in den Garten.
- Daneben gibt es viele kleine Helfer für den Alltag, die auch in einer Mietwohnung eingesetzt werden können: vom WC-Aufsatz, der das Aufstehen erleichtert, über den Strumpfanzieher bis zum elektrischen Dosenöffner. Solche Hilfsmittel können im Sanitätsgeschäft und teilweise auch in grösseren Warenhäusern gekauft werden.

All den erwähnten Massnahmen ist gemeinsam, dass sie den Alltag komfortabler machen. Auch hier gilt, dass man sich solche Erleichterungen möglichst frühzeitig gönnen sollte.

- Informationen, Tipps und Checklisten: [www.wohnenimalter.ch](http://www.wohnenimalter.ch), Telefon 044 240 20 60.
- Fachliche Beratung für Wohnungsumbau: Zürcher Beratungsstelle für hindernisfreies Bauen, [www.bkz.ch](http://www.bkz.ch), Telefon 043 243 40 04.
- Ratgeber «Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen» (Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Telefon 044 299 97 97, Preis: Fr. 38.–).
- Beratungen zu Hilfsmitteln bieten einzelne Betroffenenorganisationen wie zum Beispiel die Rheumaliga ([www.rheumaliga.ch/zh](http://www.rheumaliga.ch/zh), Telefon 044 405 45 30) an.

\* Felix Bohn ist dipl. Architekt ETH, dipl. Ergotherapeut HF, zertifizierter Gerontologe INAG.