

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 68 (1990)
Heft: 3

Artikel: Kritischer Gang durch die eigene Wohnung
Autor: Rüegg, Eva-Marie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723594>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kritischer Gang durch die eigene Wohnung

Oft baut man sich in der eigenen Wohnung selber Barrieren auf. Was kann man ändern, dass man so lang wie möglich selbständig daheim bleiben kann? Machen wir einmal einen kritischen Gang durch die eigene Wohnung!

Ist die eigene Wohnung so eingerichtet, dass die Arbeiten zweckmässig und ohne unnötigen Kraftaufwand verrichtet werden können? Sind die meistgebrauchten Gegenstände wie **Kochgeschirr, Wäsche, Kleider** usw. auf Grifffhöhe versorgt? Wenn nicht, überlegen Sie sich, was Sie am meisten brauchen, und räumen Sie genau diese Gegenstände auf die mittleren Tablare der Schränke. Wenig gebrauchte Sachen in untere Fächer versorgen. Dazu ein Vorschlag: Auf der unteren Seite der untersten Tablare Schienen anbringen lassen, und alles in ausziehbare Drahtkörbe stellen und legen. Sie können dann den Korb einfach herausziehen und haben Übersicht über seinen Inhalt und Zugriff, ohne auf die Knie gehen zu müssen. Vielleicht betrachten Sie das heute als willkommene Turnübung. Wie steht es damit aber in einigen Jahren? Was Sie noch seltener brauchen, versorgen Sie auf den obersten Tablaren. Besorgen Sie sich einen rutsch- und standsicheren Tritt, und überlegen Sie sich vor dem Kauf, wo Sie diesen aufbewahren können. Einen vielleicht etwas ungewöhnlichen Tip für die obersten Tablare: Wie wäre es, wenn Sie sich die Anschaffung von Glastablaren leisten würden – Sie sehen dann von unten, was dort oben steht, und ersparen sich Suchen und unnötiges Auf-den-Tritt-Stehen.

Denken Sie bei Ersatz oder Neuanschaffung von **Küchengeräten oder -maschinen**, dass Ihre Kräfte nicht zunehmen. Handmix- und -rührgeräte

brauchen Kraft. Machen Sie vielleicht nur darum keinen Rüblisaft mehr, weil Sie keine Kraft mehr haben, die Rübli auf der Raffel zu reiben? Lassen Sie sich im Fachgeschäft über die einfache Handhabung von zweckmässigen Küchenhilfen beraten, und – was ganz wichtig ist – probieren Sie die Handgriffe im Geschäft selber aus. Wenn Sie in der Küche einen Platz haben, wo das Gerät immer stehenbleiben kann, werden Sie es auch verwenden.

Wie geht es Ihren Händen? Fällt es Ihnen (noch) leicht, den Griff des Rüstmessers zu halten? Macht Ihnen die Bedienung der Wasserhahnen Mühe oder das Schlüsseldrehen, Dosen öffnen und vieles mehr? Es gibt Korkgriffe, in die man ein Rüstmesser stecken kann und damit das Messer in sicherem und hoffentlich schmerzfreiem Griff hat. Es gibt Hilfen, die über die kleinen Schlüssel für Sicherheitsschlösser gesteckt und diese damit mit weniger Kraftaufwand herumgedreht werden können. Für Wasserhahnen gibt es aufsteckbare Drehhilfen. Vielleicht ist Ihr Hausmeister auch bereit, Ihnen gelegentlich einen Einhandmischer einzubauen.

Schauen Sie sich im Fachgeschäft um oder lassen Sie sich von der Rheumaliga beraten, wenn die Kraft nicht mehr reicht für die Bedienung von Dosenöffnern. Bereiten Ihnen Tür- und Fenstergriffe Mühe – auch hier gibt es Hilfen.

Was steht und liegt so alles herum in der Wohnung, das eines Tages zur **Stolper-Falle** werden könnte? Sind die Bodenbeläge rutschsicher? Steht vielleicht gerade am Lieblingsteppich ein Rand hoch und wird eines Tages Ursache eines Knochenbruchs? Sie sind es sich selber schuldig, diesen Teppich reparieren zu lassen, zu entfernen oder zu ersetzen.

Benötigen Sie einen **Stock** – auch im Haus? Ich hoffe, dass Sie dann an den meistbenutzten Tischen einen Stockhalter haben, damit der Stock stets griffbereit darin eingeklemmt ist und nicht mühselig vom Boden aufgehoben werden muss oder als gefährliche Unfallquelle vom Tisch schräg in den Raum hinaussteht.

Sitzen Sie oft und gerne auf dem Sofa oder in einem bequemen Fauteuil, oder meiden Sie diese seit einiger Zeit, weil gerade dort das **Licht** nicht stimmt, das **Aufstehen** so mühsam ist, oder müssen Sie sich mühsam am Tisch vorbeidrängen, um auf das Sofa zu sitzen? Warum nicht **Möbel um-**

stellen – fragen Sie Angehörige oder Nachbarn, Ihnen dabei zu helfen. Mit zunehmendem Alter verbringt man mehr und mehr Zeit innerhalb der Wohnung, die darum besonders behaglich und bequem gestaltet werden sollte.

Denken Sie einmal darüber nach! Vermutlich lässt sich mit den bestehenden Möbeln und den angestammten Räumen soviel verändern, dass es für Sie bequemer wird – Veränderungen halten bekanntlich jung und flexibel.

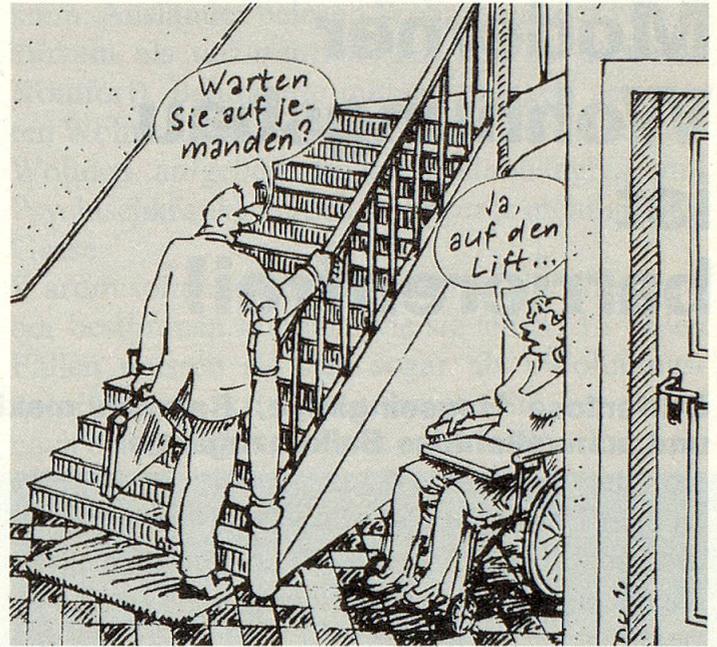
Ist Ihr **Bett** bequem, liegen Sie gut, ist es leicht zugänglich, sind Kopf- und evtl. Fussteil verstellbar? Ist vom Bett aus ein Lichtschalter leicht erreichbar? Steht das **Telefon** neben dem Bett? Haben Sie sich schon Gedanken zum **Notruf** gemacht?

Ist die **Beleuchtung** in allen Räumen gut, nicht nur ausreichend, auch im Korridor? Liegen vielleicht offene Kabel herum, über die Sie heute die Füße heben und vielleicht morgen stolpern? Überlegen Sie, wie Sie diese verlegen könnten, dass sie nicht zu einer Gefahr werden.

Haben Sie schon daran gedacht, in der **Dusche** einen klappbaren Sitz anzubringen? Reden Sie mit dem Hausmeister. Oder würde Ihnen ein Hebesitz in der Badewanne das Ein- und Aussteigen erleichtern? Können Sie sich vom **WC** gut erheben? Die Rheumaliga kann Sie beraten über Aufsatzringe, die Ihnen den Gang aufs WC um einiges bequemer machen können.

Provisorien – ich hatte selbst so eines, obwohl ich längst wusste, dass Ersatz dringend nötig war. Mein altes Bügelbrett. Als Konstruktion sehr stabil, aber irgendwie und irgendwann wurden die Beine so verbogen, dass das Bügelbrett wackelte und nur mit Unterlagen eines alten Möbelkataloges feststand. Es widerstand allen Reparaturversuchen. Haben Sie auch so Provisorien, vielleicht noch abenteuerlichere als mein Bügelbrett? Sind Sie womöglich sogar stolz auf Ihre erfindungsreiche Improvisation?

Die einzige Lösung ist Reparatur oder Ersatz, je rascher desto besser. Gehen Sie also einmal recht kritisch und auch selbstkritisch durch Ihre Wohnung oder Ihr Haus, und verändern und verbessern Sie alles, was Sie können. Vergessen Sie den Satz: Es ging ja immer gut. Ich bin überzeugt, dass Ihnen zu meinen Beispielen noch sehr viele Ergänzungen einfallen werden, die Ihnen und anderen nützlich sind. Je nach Gemeinde wird



für Senioren auch ein Putz- oder Waschdienst oder beides angeboten – alles mit dem Ziel, dass Betagte so lange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben können. Dazu wurde auch der SPITEX-Dienst geschaffen und nicht zuletzt der Mahlzeitendienst. Wo Sie nicht sicher sind, ob in Ihrer Nähe solche Dienste bestehen, fragen Sie die Ortsvertretung der Pro Senectute, oder wenn Sie lieber jemanden fragen, den Sie schon kennen: auch die Gemeindekrankenschwester oder auch eine Gemeindegählfertin oder ein Gemeindegählfertler kann Auskunft geben.

Wichtig ist, dass Sie fragen. Die Bekannte, die behauptet, es gäbe so etwas nicht in Ihrem Dorf oder Quartier, irrt sich ziemlich sicher oder getraut sich selber nicht zu fragen. Sollte es wider Erwarten in Ihrer Umgebung keinen Dienst für Betagte geben, so könnten doch gerade Sie dazu Anregungen machen.

Falls Sie im eigenen Haus oder in einer Eigentumswohnung leben und an bauliche Veränderungen denken, die Ihnen das Wohnen im Alter erleichtern sollen, wenden Sie sich an die Fachstelle für behindertengerechtes Bauen (Adresse siehe Seite 5).

Eva-Marie Rüegg

Auskünfte: Schweizerische Hilfsmittel-Ausstellung, EXMA, Werkhofstrasse 6, 4702 Oensingen, Telefon 062/76 27 67