

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Ratgeber

«Wie möchte ich im Alter wohnen?»

RAIFFEISEN



Aargau
ag.prosenectute.ch

Verfasserinnen und Verfasser

- Roland Guntern, Fachverantwortlicher Gemeinwesenarbeit
Pro Senectute Aargau
- Irmi Lanter, Bereichsleiterin Angebote Pro Senectute Aargau
- Beat Waldmeier, Vorsitzender der Geschäftsleitung
Pro Senectute Aargau
- Xaver Wittmer, Fachverantwortlicher Sozialberatung
Pro Senectute Aargau
- Christina Zweifel, Leiterin Fachstelle Alter und Familie
Kanton Aargau

Für eine gute Verständlichkeit wurde der Ratgeber vom Verein leichte Sprache Schweiz überprüft.

In Zusammenarbeit mit der Fachstelle Alter und Familie
Kanton Aargau



Unterstützt von



Das Copyright © für die gesamte Broschüre und alle Inhalte liegt bei Pro Senectute Aargau und dem Kanton Aargau.

März 2018

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Mit vierzig Jahren überlegen, wie man im Alter wohnen will? Kaum jemand macht sich in der Mitte des Lebens Gedanken darüber, wie sie oder er später einmal leben will. Dennoch lohnt es sich, die Vorbereitungen auf das eigene Alter und die Wohnbedingungen möglichst früh zu treffen. Wer sich rechtzeitig mit dem Thema beschäftigt, hat ausreichend Zeit, die jetzige Wohnsituation den künftigen Bedürfnissen anzupassen oder sich neu zu orientieren.

Mit zunehmendem Alter verbringen Menschen mehr Zeit in den eigenen vier Wänden. Wohnen trägt entscheidend zu Lebensqualität, Wohlergehen und Zufriedenheit bei – im Alter mehr als in jüngeren Jahren. Die allermeisten älteren Menschen wünschen sich, dass sie so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung leben können, auch dann, wenn Krankheit, Hilfe- und Pflegebedürftigkeit eintreten.

Dieser Ratgeber soll Ihnen mit generellen Überlegungen sowie spezifischen Informationen die Möglichkeiten für ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben und Wohnen im Kanton Aargau aufzeigen. Wir wünschen Ihnen eine positive Auseinandersetzung mit dem Thema.

Pro Senectute Aargau

Beat Waldmeier
Vorsitzender
der Geschäftsleitung

Fachstelle Alter und Familie des Kantons Aargau

Christina Zweifel
Leiterin

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Überlegungen zu Wohnen im Alter	4
2.1	Vier Bestandteile des Wohnens im Alter	4
2.2	Wohnformen im Alter	6
3	Wohnung anpassen oder umziehen.....	8
3.1	Die eigene Wohnung anpassen und einrichten.....	8
3.2	Aussenbereich.....	9
3.3	Innenbereich.....	9
3.4	Checkliste zur Anpassung der eigenen Wohnung.....	12
4	Eine neue Wohnung suchen und umziehen.....	14
4.1	Aussenbereich.....	14
4.2	Innenbereich.....	15
4.3	Zusätzliche Überlegungen.....	17
4.4	Checkliste zur Einschätzung einer Wohnung	18
5	Weitere Informationen	21
5.1	Information und Beratung	21
5.2	Hilfsmittel	21
5.3	Dienstleistungen zu Hause	22
5.4	Finanzierung.....	23
6	Quellen	23

1 Einleitung

Wir werden immer älter und die meisten bleiben auch bis ins hohe Alter gesund. Das Wohnen in der eigenen Wohnung wird immer wichtiger. Man wird weniger beweglich und dadurch hat man immer mehr Bezug zum eigenen Dorf, zum eigenen Quartier. Dort kennt man sich aus, fühlt sich wohl, kennt die Nachbarn. Die eigene Wohnung ist ein geliebtes Zuhause. Fast 80 Prozent der über 80-Jährigen im Kanton Aargau leben im eigenen Haushalt.

Im Alter können aber Schwierigkeiten auftauchen. Stufen oder Schwellen können zu einem Hindernis werden. Irgendwann wird vielleicht das Einkaufen beschwerlich und der Garten zu gross. Es ist daher nie zu früh, sich über sein Wohnen im Alter Gedanken zu machen.

Es gibt viele Möglichkeiten und verschiedenste Hilfsmittel, die unsere Lebensqualität hochhalten. Wir können Schwierigkeiten verringern und Unfällen vorbeugen.

In dieser Broschüre geht es um diese Themen:

- Überlegungen zu Wohnen im Alter
- Vorstellung verschiedener Wohnformen
- Anpassungen in der eigenen Wohnung
- Fragen zu einem möglichen Umzug.

Am Ende der Kapitel 3 und 4 befindet sich jeweils eine Checkliste, welche Ihnen dabei hilft, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. So können Sie leichter mögliche Hilfsmittel, Dienstleistungen oder Lösungen finden.

Dieser Ratgeber soll dazu dienen, Ihre persönlichen Möglichkeiten zu prüfen und zu überlegen, wie Sie im Alter leben wollen. Auch Gespräche mit Angehörigen und Freunden können helfen, die unterschiedlichen Möglichkeiten abzuwägen und zu einer guten Lösung zu gelangen.

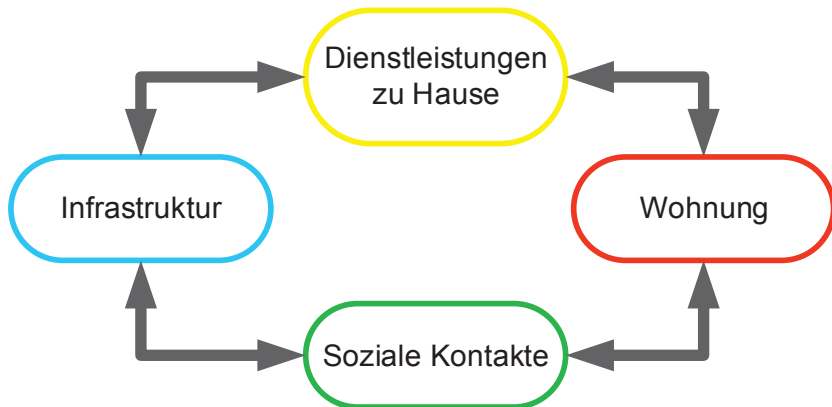
Wenn jemand wegen einer Krankheit oder einem Unfall in sehr kurzer Zeit eine neue Lösung finden muss, ist das oft für alle Beteiligten schwierig. Wer sich früh genug mit dem Thema beschäftigt, kann länger selbstbestimmt leben!

2 Überlegungen zu Wohnen im Alter

2.1 Vier Bestandteile des Wohnens im Alter

Wohnen wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Die Wohnung wird zum Lebensmittelpunkt. Gut wohnen heisst aber nicht nur, dass man eine behagliche Wohnung hat. Auch das Wohnumfeld ist wichtig. Zum Beispiel muss es Einkaufsmöglichkeiten geben, die man leicht erreichen kann.

Sehr wichtig sind auch die sozialen Kontakte. Bekannte, Freunde und Familie müssen gut erreichbar sein. Wichtig sind ausserdem Dienstleistungen und Hilfeleistungen, die man in der bestehenden Wohnsituation ohne Probleme zu Hause bekommt.



© Pro Senectute Aargau/Kanton Aargau

Wohnung

Das Wichtigste ist die eigentliche Wohnung, in der man lebt. Entscheidend sind vor allem Lage, Grösse und Ausstattung. Eine Wohnung oder ein Haus sollte so gebaut und eingerichtet sein, dass es keine Hindernisse gibt.

Soziale Kontakte

Bei der Wohnungsfrage ist die Art der sozialen Kontakte ein wichtiger Punkt. Kann man die schon bestehenden Kontakte weiter behalten oder muss man neue suchen?

Infrastruktur

Zur Infrastruktur gehören gut erreichbare Einkaufsmöglichkeiten, die Nähe zum öffentlichen Verkehr, Zugang zu Arzt und Apotheke, die Nähe von Post und Bank sowie die Möglichkeit, Restaurants und Cafés zu besuchen.

Dienstleistungen zu Hause

Dienstleistungen von externen Anbietern können das Leben in einer Wohnung / einem Haus erleichtern. Mit Dienstleistungen wie z.B. hauswirtschaftliche Leistungen, Einkaufs-, Reinigungs-, Mahlzeitendienst, handwerkliche Leistungen, Pflege und Betreuung ist es möglich, sehr lange in der gewohnten Wohnumgebung zu leben.

2.2 Wohnformen im Alter

In der untenstehenden Tabelle werden sechs verschiedene Wohnformen aufgezeigt und gemäss den vier Bestandteilen des Wohnens im Alter bewertet, indem Vor- und Nachteile ausgewiesen werden.

Form	Voraussetzung	Wohnung	Dienstleistungen	Infrastruktur	Soziale Kontakte
Privates Wohnen: Miet- oder Eigentumswohnung, Haus	- körperliche/geistige Unabhängigkeit - bei Eigentumswohnung / Haus finanzielle Ressourcen für Kauf/Unterhalt	- gewohnte Wohnumgebung - Privatsphäre - evtl. nicht hindernisfrei - oft keine oder nur kleine Anpassung möglich	- Dienstleistungen zu Hause können organisiert werden	- vielleicht schlechte Anbindung ÖV oder Einkaufsmöglichkeiten	- gewohnte soziale Kontakte - Einsamkeitsrisiko bei sinkender Mobilität
Privates gemeinschaftliches Wohnen: Alterswohngemeinschaften, Altershausgemeinschaften: <i>Privatpersonen wohnen in einer gemeinsamen Wohnung, einem gemeinsamen Haus. Jede Person hat ein Zimmer oder eine Wohnung, Küche und Wohnzimmer sind gemeinsam.</i>	- soziale Kompetenzen und Toleranz - eher keine Pflegebedürftigkeit - gute Harmonie zwischen Bewohner/Innen	- eingeschränkte Privatsphäre - evtl. nicht hindernisfrei - oft keine oder nur kleine Anpassung möglich	- gegenseitige Hilfe - Dienstleistungen zu Hause können organisiert werden	- vielleicht schlechte Anbindung ÖV oder Einkaufsmöglichkeiten	- Gemeinschaft - eigene Ressourcen sind gefragt - keine altersmässige Durchmischung
Alterswohnen: Alterssiedlungen, nicht betreutes Wohnen. <i>Eine oder mehrere Alterswohnungen in einer Liegenschaft.</i>	- körperliche/geistige Unabhängigkeit - Betreuung bis mittlere Pflegebedürftigkeit möglich (evtl. auch bei schwerer Pflegebedürftigkeit) - individuelle finanzielle Ressourcen	- hindernisfreie Bauweise, evtl. erhöhte Sicherheit	- Dienstleistungen zu Hause können organisiert werden - gegenseitige Hilfe	- oft gute ÖV Anbindungen, Einkaufsmöglichkeiten	- Nachbarschaft - keine altersmässige Durchmischung

Form	Voraussetzung	Wohnung	Dienstleistungen	Infrastruktur	Soziale Kontakte
Betreutes Alterswohnen: Betreutes Wohnen, Wohnen mit Dienstleistungen, Seniorenresidenz <i>Betreutes Wohnen in Anbindung an Pflegebetrieb</i>	- gewisse körperliche/geistige Beeinträchtigungen - bei Seniorenresidenz hohe Kosten	- hindernisfreie Bauweise - erhöhte Sicherheit - Betreuung	- Grundpaket an ambulanten Dienstleistungen in Mietvertrag festgelegt - ambulante Dienstleistungen können organisiert werden	- oft gute ÖV Anbindungen oder Einkaufsmöglichkeiten und Gesundheitsdienste	- gewisse Gemeinschaft - keine altersmässige Durchmischung
Private Unterstützungslösungen: Generationenwohnen, Privates Pflege-Wohnen <i>Seniorinnen/Senioren bieten Wohnraum gegen Hilfe an oder Privatpersonen bieten Nicht-Verwandten pflegebedürftigen Personen einen Pflegeplatz in der Privatwohnung an</i>	- genügend Platz - Toleranz und soziale Kompetenzen - gewisse körperliche/geistige Beeinträchtigungen möglich	- eingeschränkte Privatsphäre - bei schwerer Pflegebedürftigkeit evtl. nicht geeignet	- ambulante Dienstleistungen können organisiert werden - Wohnraum gegen Hilfeleistung (nicht Geld) tauschen - kombiniert Unterstützung mit Sicherheit	- evtl. schlechte Anbindung ÖV, Einkaufsmöglichkeiten	- soziale Unterstützung durch Mietende oder Vermietende - Anregung gegenseitige Toleranz
Pflegewohnangebote: Pflegeheime, Pflegewohngruppen, Altersheime <i>In einer Pflegewohngruppe leben 7-9 pflegebedürftige Personen gemeinsam in einer speziell hergerichteten Normalwohnung mit Pflegeunterstützung</i>	- Pflegebedürftigkeit - in einer Pflegewohngruppe ist die Auswahl der Gruppenmitglieder zentral	- Privatsphäre eingeschränkt - Sicherheit, Versorgung persönliches oder Mehrbettzimmer	- stationäre Dienstleistungen inbegriffen	- oft gute ÖV Anbindungen, Einkaufsmöglichkeiten	- Nachbarschaft oder evtl. Gemeinschaft - keine altersmässige Durchmischung

© Pro Senectute Aargau/Kanton Aargau nach einer Idee François Höpfinger

Das Angebot an Wohnformen im Alter wird immer grösser, egal ob eine hindernisfreie Wohnung gesucht, eine Altersresidenz gewünscht oder ein Pflegeplatz benötigt wird. Im Kanton Aargau wird eine Palette an Angeboten sowie diverse Beratungs- und Unterstützungsdienste angeboten, siehe Kapitel 5 dieses Ratgebers.

3 Wohnung anpassen oder umziehen

Die Fragen um das Wohnen im Alter drehen sich oft um die Einschätzung, ob und wie man in der eigenen Wohnung bleiben kann oder will. Man muss einschätzen, ob ein Umzug vielleicht Sinn macht oder sogar Freude bereiten würde.

In den zwei nächsten Kapiteln wird auf die zwei Möglichkeiten eingegangen:

- in der gewohnten Wohnung bleiben und allenfalls Anpassungen vornehmen
- eine andere altersgerechte Wohnung suchen

Fest steht, dass Überlegungen und Entscheidungen zum Wohnen im Alter sehr persönlich sind.

Bedürfnisse, Situationen, Möglichkeiten und Ideen sind im Alter, wie in allen anderen Lebensabschnitten auch, sehr unterschiedlich. Dementsprechend sollten den Überlegungen um das Wohnen im Alter genügend Zeit und Raum gelassen werden. Dies bedeutet, sich frühzeitig damit zu befassen.

3.1 Die eigene Wohnung anpassen und einrichten

Die meisten Menschen möchten so lange wie möglich in ihrem Zuhause wohnen bleiben. Dort wo sie sich auskennen und sie Familie und Freunde haben. Wer Beziehungen pflegt, Eigeninitiative zeigt und sich auch helfen lässt, ist gut gerüstet für ein Wohnen zu Hause – auch im hohen Alter.

Komfort und Sicherheit sind die beiden wichtigsten Kriterien für das Wohnen im Alter. Viele kleine oder kostengünstige Massnahmen können gewährleisten, dass weniger Probleme auftauchen.

Die Sicherheit kann z.B. durch Entfernen von Hindernissen, Umstellen der Möbel, besserer Beleuchtung und zusätzliche Hilfsmittel vergrössert werden. Eine möglichst hindernisfreie und praktische Wohnung nützt allen: den Kleinkindern, die zu Besuch kommen wie auch den Besuchern mit einer Gehbehinderung.

3.2 Aussenbereich

Der Aussenbereich soll möglichst praktisch eingerichtet werden. Zum Beispiel sollte es Sitzgelegenheiten direkt neben der Haustür, der Terrassentür und der Balkontür geben.

Ebenfalls wichtig ist die gute Beleuchtung der Zugänge. Lichter mit Bewegungsmelder können grosse Dienste leisten. Sie helfen auch kleine Hindernisse zu sehen und nicht zu stolpern.

Gutes rutschsicheres Schuhwerk und Hilfsmittel wie Spikes können helfen sicherer zu gehen.

3.3 Innenbereich

Allgemeine Punkte

Die Nutzung der Zimmer sollte der Situation angepasst werden. Zum Beispiel kann es eine sehr grosse Erleichterung bedeuten, wenn das Schlafzimmer nahe beim Badezimmer liegt. Das Büro oder Besuchszimmer, welches weniger genutzt wird, kann problemlos in ein anderes Stockwerk verschoben werden. Man kann die Räume ganz einfach und ohne hohe Kosten so verwenden, dass sie den Alltag viel leichter machen.

Beleuchtung ist ein zentraler Punkt in der Inneneinrichtung. Ältere Menschen brauchen für dieselbe Sehleistung mehr Licht als jüngere. Insbesondere an Orten, wo präzise gearbeitet oder gelesen wird, sollte die Beleuchtung gut sein. Zum Beispiel in der Küche, in der Lese-Ecke oder beim Esstisch. Indirekte Beleuchtungen sind angenehmer und blenden nicht.

Ältere Menschen stürzen leichter. Auch in der eigenen Wohnung. Damit das nicht passiert, muss man alles wegräumen, worüber man stolpern kann. Teppiche und Läufer sollten entfernt oder mit Gleitschutz versehen, Türschwellen mit Schwellenkeilen ergänzt werden. Kabel und Stoffe (Tischtücher, Vorhänge, Wolldecken) sollten so fixiert und weggeräumt werden, dass sie nicht lose auf dem Boden liegen.

Um sich bequem bewegen zu können, sollten zwischen Möbeln und Wänden Durchgänge von mindestens 80 bis 90 Zentimeter freigelassen werden.

Wohnzimmer und weitere Zimmer

Im Wohnzimmer kann es helfen, wenn die Sitzgelegenheiten so erhöht werden, dass das Aufstehen leichter fällt. Es kann auch sehr hilfreich sein, wenn man alle elektrischen Geräte mit einer Fernbedienung bedienen kann. So könnte das Licht zum Beispiel vom Sessel aus gedimmt werden (heller oder dunkler einstellen).

Schlafzimmer

Es ist ein großer Vorteil, wenn das Schlafzimmer nahe beim Badezimmer ist. Telefon, Lichtschalter und elektrische Geräte sollten leicht erreichbar sein. Am besten sollte man alles vom Bett aus bedienen können.

Wichtig ist, dass die Betten oder Stühle genügend hoch sind und allenfalls mit Haltegriffen ausgestattet werden.

Badezimmer / Sanitärbereich

Im Badezimmer sollte genug Platz sein, um sich gut bewegen zu können. Man sollte alle unnötigen Möbelstücke aus dem Badezimmer entfernen oder in andere Zimmer verschieben.

Badewannen sollten, wenn möglich, durch einen Duschstuhl, ein Sitzbrett oder einen Badewannenlift und mit einem soliden fachmännisch montierten Handgriff ergänzt werden. Wenn möglich können sie auch durch schwellenlose Duschen mit Duschsitz ersetzt werden.

Um das Rutschen in der Badewanne und im Badezimmer zu verhindern, können aufklebbare Antirutschstreifen sowohl in der Badewanne oder der Dusche als auch auf dem Boden davor angebracht oder rutschsichere Bodenbeläge verlegt werden.

Auf lose Teppiche sollte im Badezimmer verzichtet werden, da man darüber stolpern kann.

Küche

Die Küche ist ein zentraler Raum in der Wohnung. Sie kann jedoch auch Gefahren bergen.

Zum Beispiel kann das Heben und Tragen von schweren Gegenständen schwierig werden. Deshalb gilt es, vielgebrauchte Gegenstände gut erreichbar zu platzieren. Nicht gut erreichbare Schränke und Tablare sollten nicht benützt werden.

Für die Küchenarbeit gibt es viele Hilfsmittel, welche eine grosse Entlastung bedeuten können. Dies sind zum Beispiel: Flaschen- oder Konservendosenöffner, Fixierbretter, Haushaltsmaschinen, Universalgriffe für Töpfe und Pfannen, Greifhilfen und Antirutschunterlagen.

Ein Rauchmelder bringt ebenfalls mehr Sicherheit in der Küche.

Zugänge (Korridore, Treppen, Eingänge)

In den Durchgangsräumen ist speziell auf Stolperfallen zu achten. Zum Beispiel hilft es die Teppiche zu entfernen.

Es sollten keine Möbelstücke in den Durchgangsbereich gestellt werden.

Handläufe können die Sicherheit zusätzlich erhöhen. Speziell in Treppenbereichen sollten auf beiden Seiten Handläufe montiert werden.

Dienstleistungen zu Hause

Mit verschiedensten Dienstleistungen kann das Leben in der gewohnten Umgebung wesentlich unterstützt werden. Diverse Anbieter haben eine reichhaltige Palette von unterschiedlichen Angeboten. Neben den klassischen Dienstleistungen wie Haushilfedienst, Pflegedienst, Reinigungsdienst usw. werden immer mehr spezialisierte Dienstleistungen wie Mahlzeitendienst, administrativer Dienst, Steuererklärungsdienst, Gartendienst, Wäschedienst bis zu Fahrdiensten und Handwerkerdiensten angeboten. Alle diese Arbeiten sollen als Entlastung in den alltäglichen Lebensverrichtungen wirken. Da die Dienstleistungen von unterschiedlichen Organisationen oder Privaten angeboten werden, ist immer auf die Seriosität des Angebots zu achten.

3.4 Checkliste zur Anpassung der eigenen Wohnung

Mit der untenstehenden Liste können die Anpassungsmöglichkeiten in der eigenen Wohnung/dem eigenen Haus und der Aufwand für die Realisierung abgeschätzt werden.

Bewertung	Aufwand			Kosten		
	einfach	schwierig	unmöglich	tief	mittel	hoch
Umorganisieren der Räume						
– Nutzung der Räume überdenken						
– Die Möbel anders stellen						
Sicherheit erhöhen						
– Beleuchtung anpassen						
– Lichtschalter versetzen oder ändern						
– Stolperfallen entfernen. Zum Beispiel Schwellen, Kabel oder Teppiche.						
– Rutschfester Belag im Badezimmer						
– Gleitsichere Schuhe						
–						
–						
Hilfsmittel einsetzen						
– Küchenhilfen. Zum Beispiel Öffner, Halter, Greifer und so weiter.						
– Schwellenkeile, Kabelkanäle						
– Haltegriffe						
– Rollator						
– Duschsitz oder Badewannenlift						
– Toilettensitzerhöhung						
– Notrufsystem, Notrufgeräte besorgen						
–						
–						

Bewertung	Aufwand			Kosten		
	einfach	schwierig	unmöglich	tief	mittel	hoch
Ambulante Dienstleistungen einkaufen						
– Haushilfedienst						
– Reinigungsdienst						
– Mahlzeitendienst						
– Betreuungsdienst						
– Fahrdienst						
– Besuchs- und Begleitedienst						
– Administrativer Dienst						
– Handwerkerdienst						
–						
–						
Bauliche Anpassungen vornehmen						
– Stromschalter versetzen						
– Türbreiten vergrößern						
– Schwellen entfernen						
– neue Bodenbeläge einbauen						
– Dusche einbauen						
– Wände entfernen						
– Treppenlift einbauen						
–						
–						

4 Eine neue Wohnung suchen und umziehen

Wenn man im Alter in eine andere Wohnung umzieht, sollte man an die vier Bestandteile des Wohnens denken (Wohnung, Infrastruktur, Soziale Kontakte, Dienstleistungen zu Hause). Es ist sehr wichtig, dass man einen Umzug sorgfältig plant. Überdenken Sie unbedingt die verschiedenen Möglichkeiten. Vielleicht ist die neue Wohnung nicht ganz so, wie man es sich vorgestellt hat. Aber unter Umständen können die Dienstleistungen zu Hause oder Hilfsmittel ausgleichen.

Eine Besichtigung der neuen Wohnung gibt Ihnen einen ersten Eindruck. Holen Sie sich Informationen von Menschen, die schon dort wohnen. Das kann den Eindruck vollständig machen.

Für die Einrichtung in einer neuen Wohnung gelten die gleichen Empfehlungen, wie im Kapitel «Die eigene Wohnung anpassen und einrichten». Bei der Wahl der neuen Wohnung können Sie auch auf diese Punkte achten.

4.1 Aussenbereich

Lage

Die Wohnung sollte in der Nähe zum öffentlichen Verkehr, Einkaufen, Arzt, zur Apotheke, Post und Bank sein.

Hauseingang

Eine Wohnung sollte gut erreichbar sein. Das heisst, dass keine steile Strassen, Wege oder Treppen zum Hauseingang führen, alles gut ausgeleuchtet und eine Überdachung vorhanden ist. Die Zufahrt und Parkplätze müssen übersichtlich gestaltet sein.

4.2 Innenbereich

Einrichtung Zimmer allgemein / Wohnzimmer

Am besten ist es, wenn man alle Zimmer nutzen kann, wie man will. Es sollte keine Stufen oder Schwellen geben. Der Boden sollte matt, einfarbig, hell und rutschsicher sein. Die Zimmer sollten mindestens 14 m² gross sein. Die Türen müssen mindestens 80 Zentimeter breit sein. Es muss genug Platz zum Öffnen der Türen geben. Die Zimmer sollen gut verkabelt sein. Pro Raum sollten 3 Steckdosen vorhanden sein. Zwei davon sollen 3-Fachsteckdosen sein. Eine sollte eine Mediensteckdose (Radio, Fernseher, Internet) sein.

Einrichtung Schlafzimmer

Für die Schlafzimmer gilt grundsätzlich das Gleiche wie für alle Zimmer. Aber ausserdem müssen Schlafzimmer besonders gut gelüftet und verdunkelt werden können.

Das Schlafzimmer sollte möglichst nah am Badezimmer sein. Das macht die Wege in der Nacht einfacher.

Einrichtung Badezimmer und Toiletten

Badezimmer und Toiletten müssen besonders sicher sein. Die Räume müssen mindestens 4 m² gross sein. Es darf keine Schwellen geben. Boden, Badewannen und Duschtassen müssen rutschsicher sein, auch wenn Sie nass sind. Der Bodenbelag sollte hell sein. Es sollten keine Farben vorkommen, die einen starken Kontrast haben. Am besten sind die Böden einfarbig. Besonders wichtig ist eine gute Beleuchtung.

Die Armaturen müssen einfach zu bedienen sein. Zum Beispiel Wasserhähne, die nur einen Hebel haben oder Ausziehbrausen. Bei allen Geräten sollten fachmännisch montierte Haltegriffe vorhanden sein, wenn das möglich ist.

Einrichtung Küche

Eine Küche ist absolut wesentlich, wenn man im Alter selbstständig wohnen will. Wenn eine Küche gut eingerichtet ist, können sich auch ältere Menschen weitgehend selbstständig versorgen. Die Schränke sollten nicht zu hoch angebracht sein. Es soll Schubladen geben, die man ausziehen kann. Die Küchenmöbel sollten einfarbig und hell sein. Sie sollen sich gut von der Arbeitsfläche und der Wandverkleidung unterscheiden. Die Arbeitsflächen sollten durchgehend sein. Es soll keine Absätze geben. Die Arbeitsflächen sollten hell und einfarbig sein.

Es ist wichtig, dass Geräte und Arbeitsflächen sinnvoll angeordnet sind. Zum Beispiel Kochfeld, Spüle und Abtropfteil nebeneinander. Man muss die Armaturen einfach und leicht bedienen können.

Die Beleuchtung sollte indirekt und genügend hell sein, wenn das möglich ist. Es sollten genug Steckdosen und Schalter vorhanden sein. Diese sollten auch gut verteilt sein. Die Geräte sollten auf Arbeitshöhe angebracht sein. Wenn unter dem Kühlschrank ein Gefrierschrank ist, muss man nicht in den Keller gehen. Ausserdem ist der Kühlschrank dadurch in einer optimalen Höhe.

Der Bodenbelag sollte absolut rutschsicher sein. Er sollte hell, einfarbig und gut zu reinigen sein.

Einrichtung Zugänge (Korridore, Treppen, Eingänge)

In den Zugängen darf es keine Hindernisse geben. Es soll keine Stufen oder Schwellen geben. Die Bodenbeläge sollen rutschsicher sein. Die Räume sollen gut beleuchtet sein. Es soll auf beiden Seiten Handläufe geben. Lichtschalter und Türen sollen leicht zu bedienen sein. Bewegungsmelder für das Licht sind sehr hilfreich. Schwere Türen müssen einen Türöffner haben. Vorräume, Türen und Übergangsbereiche müssen genug Platz bieten. Das gilt für den Innenbereich und den Aussenbereich. Lifte helfen dabei, ohne Stufen oder Schwellen in andere Bereiche zu kommen.

4.3 Zusätzliche Überlegungen

Finanzierung

Wenn eine Wohnung umgebaut werden muss, kann es sein, dass die Hausbesitzerin oder der Hausbesitzer einen Teil des Umbaus bezahlt. Das ist vor allem dann möglich, wenn der Umbau für alle im Haus gut ist. Oder wenn die Wohnung durch den Umbau moderner und wertvoller wird.

Wenn der Umbau der Wohnung sehr teuer wäre, ist es vielleicht besser, wenn man umzieht.

Grösse der Wohnung

Bei einem Umzug muss man überlegen, wie gross die neue Wohnung sein muss. Man muss überlegen, wie viel Platz man braucht und was man sich leisten kann.

Gut ist es, wenn der Schlafbereich und der Wohnbereich voneinander getrennt sind.

Zusätzlicher Aussenbereich

Ein Balkon ohne Schwellen, eine Terrasse ohne Hindernisse oder ein Sitzplatz im Garten sind gute und einfache Möglichkeiten, im Freien zu sein. Auch wenn man eine Beeinträchtigung hat.

Kontakte, Beziehungen, private Helfer

Man sollte vor einem Umzug bedenken: Kann ich meine schon bestehenden Kontakte weiter behalten? Kann ich mir in der neuen Wohnumgebung neue suchen? Kontakte zu andern Menschen helfen dabei, sich in der neuen Wohnumgebung wohl zu fühlen.

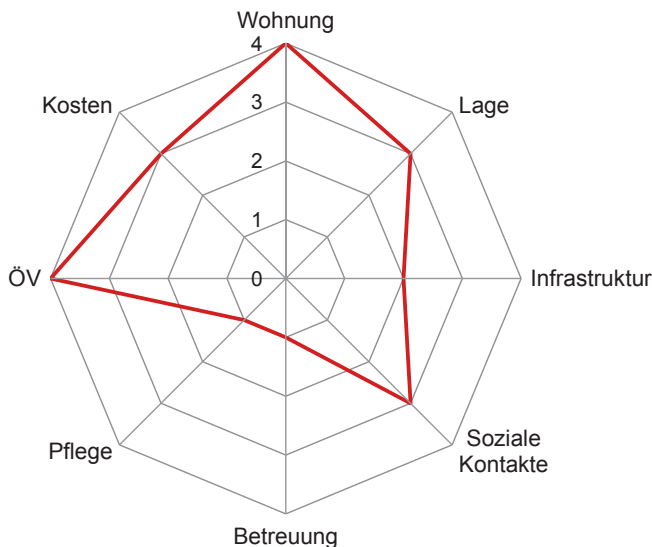
4.4 Checkliste zur Einschätzung einer Wohnung

Folgende Liste ist hilfreich, wenn man einen ersten Eindruck von einer Wohnung haben will. In dieser Liste finden Sie die wichtigsten Punkte der obigen Kapitel.

Beispiel:

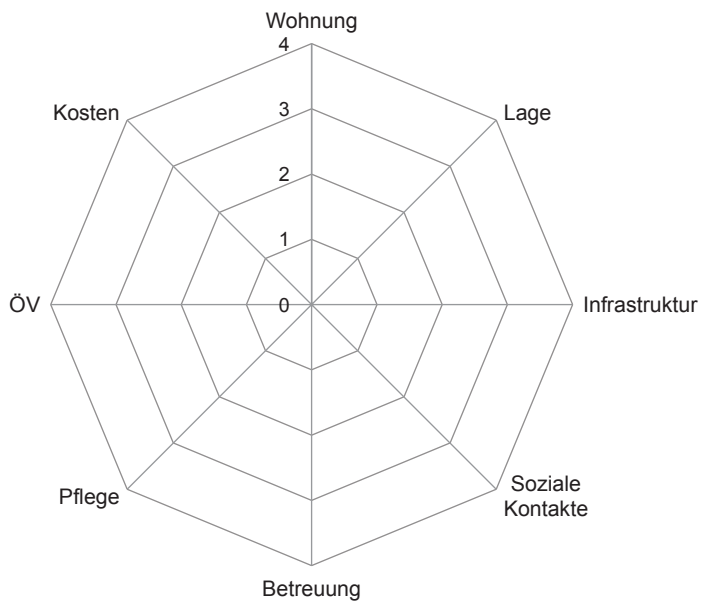
Sie bewerten die Wohnung in der Liste. Dann tragen Sie die Punkte, die Sie für die Wohnung vergeben, in die Grafik ein. Dann verbinden Sie Punkte mit einer Linie.

Je weiter aussen in der Grafik die Linie bleibt, desto besser ist die Wohnung. So können Sie auch mehrere Wohnungen leicht vergleichen.



- hindernisfreie Wohnung: 4
- zentrale Lage: 3
- vorhandene Infrastruktur: 2
- vorhandene Soziale Kontakte: 3
- bestehendes Betreuungsangebot: 1
- bestehendes Pflegeangebot: 1
- vorhandener ÖV: 4
- Kostenniveau (passend): 3

Bereich	Einschätzung			
	trifft voll zu			trifft nicht zu
	4 Pkt. (+ +)	3 Pkt. (+)	2 Pkt. (-)	1 Pkt. (- -)
hindernisfreie Wohnung				
zentrale Lage				
vorhandene Infrastruktur				
vorhandene soziale Kontakte				
bestehendes Betreuungsangebot				
bestehendes Pflegeangebot				
vorhandener ÖV				
Kostenniveau (passend)				





5 Weitere Informationen

5.1 Information und Beratung

Wichtige Fragen zum Wohnen im Alter sind: Welche Angebote von Dienstleistungen zu Hause und zu Wohnen im Alter in der eigenen Gemeinde oder der Region gibt es? Welche finanziellen Unterstützungen sind vorhanden? Zum Beispiel für die Bezahlung von Dienstleistungen und Anpassungen der eigenen Wohnung. Welche Anpassungen sind in der eigenen Wohnung möglich?

An folgenden Stellen erhalten Sie Informationen und Beratung:

- Anlauf und Beratungsstellen in den Gemeinden:
www.ag.ch/beratungalter
- Sozialberatung, Angebote zu Dienstleistungen und zu Wohnen im Alter: Pro Senectute Aargau, 062 837 50 70, info@ag.prosenectute.ch, www.ag.prosenectute.ch
- Procap Aargau/Solothurn Olten, Hindernisfreies Bauen, 062 206 88 50, bauen@procap.ch, www.procap.ch
- Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen Zürich, 044 299 97 97, info@hindernisfrei-bauen.ch, www.hindernisfrei-bauen.ch

5.2 Hilfsmittel

Eine Wohnung für ältere Menschen soll richtig gebaut sein, richtig umgebaut werden oder richtig eingerichtet sein. Ausserdem sind Hilfsmittel eine wichtige Unterstützung für ein Leben in der eigenen Wohnung. Sie können die alltäglichen Aufgaben sehr erleichtern.

Hilfsmittel für den täglichen Bedarf sind zum Beispiel: Greifhilfen, Aufstehhilfen, Gehstöcke, Rollatoren, Badehilfen oder Duschhilfen, Sicherheitssysteme. Zum Beispiel Notrufgeräte oder GPS Apparate, um Personen zu orten.

Der Vorteil dieser Hilfsmittel ist, dass man sie leicht einsetzen kann. Man kann sie ausserdem überall hin mitnehmen.

Ausserdem kann man Hilfsmittel auch fest montieren. Zum Beispiel: Keile, Badewannenlifte, Türgriffhebel, mit denen man die Türen leichter öffnen kann.

Haltegriffe und Treppenlifte müssen fest verankert sein. Dadurch kann man sie aber nicht immer wieder entfernen, ohne dass Schäden bleiben. Deshalb muss der Besitzer der Wohnung einverstanden sein.

Unter anderem finden Sie hier spezifische Hilfsmittel:

- SAHB Hilfsmittelberatung, 062 388 20 20, info@sahb.ch, www.sahb.ch
- Hilfsmittel-Markt GmbH, 032 941 42 52, info@hilfsmittelmarkt.ch, www.hilfsmittelmarkt.ch
- Hilfsmittelwelt AG, 056 426 07 25, info@hilfsmittelwelt.ch, www.hilfsmittelwelt.ch
- Informationen zu AHV-Hilfsmitteln: SVA Aargau, 062 836 81 81, www.sva-ag.ch

5.3 Dienstleistungen zu Hause

Bei einem Umbau der Wohnung und auch bei einem Umzug ist es wichtig, dass man Dienstleistungen zu Hause bekommen kann. Man sollte sich erkundigen, welches Angebot vorhanden ist und wer die Dienstleistungen anbietet. Man sollte auch fragen, unter welchen Bedingungen man die Dienstleistungen bekommen kann.

Folgende Adressen können dazu einen Überblick geben.

- verschiedene Angebote für Ambulante Dienstleistungen: Anlauf- und Beratungsstelle Aargau, 0848 40 80 80, beratung@info-ag.ch, www.info-ag.ch
- Spitex Aargau, 062 824 64 39, info@spitexag.ch, www.spitexag.ch

5.4 Finanzierung

Hilfsmittel und Wohnungsanpassungen müssen Sie nach Eintritt ins ordentliche Pensionierungsalter in der Regel selber bezahlen.

Allerdings übernimmt die AHV teilweise die Kosten für bestimmte Hilfsmittel wie Lupenbrillen, orthopädische Mass-Schuhe, Rollstühle ohne Motor, Hörgeräte bei starker Schwerhörigkeit.

Genaue Informationen darüber bekommen Sie bei Pro Senectute Aargau oder bei den AHV-Zweigstellen in den Regionen.

Pro Senectute Aargau hilft bei Bedarf Personen im AHV-Alter finanziell oder unterstützt bei der Suche nach finanziellen Mitteln. Sie können auch bei Sozialdiensten und Behindertenorganisationen nachfragen.

6 Quellen

- Höpflinger, François und Joris Van Wezemael (Hrsg): Age Report 2014: Wohnen im höheren Lebensalter, Grundlagen und Trends, Seismo, 2014.
- Höpflinger, François: Age Report 2009: Einblicke und Ausblicke zum Wohnen im Alter, Seismo, 2009.
- Höpflinger, François : Age Report 2004: Traditionelles und neues Wohnen im Alter, Seismo, 2004.
- Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen: Altersgerechte Wohnbauten, Zürich, 2014.
- Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen: Wohnanpassungen bei behinderten und älteren Menschen, Zürich, 2001.
- Stadt Winterthur: Zu Hause älter werden – komfortabel und sicher, 2008.
- Tertianum Stiftung Berlingen: Wohnen im Alter, Ratgeber, 2010.

Notizen



Pro Senectute Aargau

Geschäftsstelle
Suhrenmattstrasse 29
5035 Unterentfelden

Telefon 062 837 50 70
Fax 062 837 50 71

info@ag.prosenectute.ch
www.ag.prosenectute.ch

Postkonto 50-1012-0
IBAN CH97 0900 0000 5000 1012 0