

## **Altersgerechte Zukunft (Wohnung und Lebensraum)**

*Hinweis: Die kleine Vorbereitungsgruppe hat verschiedene Unterlagen gesichtet und sich dann entschlossen, die wichtigsten Aspekte aus Sicht der „Betroffenen“ – bedeutet „ältere Menschen“ in eine Art Checkliste zusammenzufassen. Je eine für den Wohnraum (ziemlich ausführlich, aber mit uns wichtig scheinenden Hinweisen) und eine zweite für das soziale Umfeld. Diese beiden Listen (Teil 1 und Teil 2) sind nun in diesem Dokument aus praktischen Gründen wieder zusammengeführt. Die Referenzen sind bei weitem noch nicht vollständig. Die meisten Listen zur Wohngestaltung sind aus Sicht von Professionellen gemacht. Es muss diskutiert werden, ob es Sinn macht, eine solche Liste zu verfassen. Für wen und wozu soll diese Liste gut sein oder soll man nur bestehende Texte nutzen.*

### **A) Generelle Überlegungen**

**Wer barrierearm lebt, der hat es leichter, gleich ob jung oder alt.**

#### **Altersbedingte notwendige Anpassungen**

- Der Mensch verändert sich in jeder seiner Lebensphasen hinsichtlich Motorik und Mobilität.
- Der Mensch wandelt sich in Körperbau und Funktion.
- Die Bewegungsabläufe und damit die räumlichen Bedürfnisse verändern sich.
- Im Alter erleichtern ihm technische Hilfen die Mobilität.
- Die Fortbewegungsgeschwindigkeit variiert in den verschiedenen Lebensphasen.
- Das Gesichtsfeld und die Blickperspektive verändern sich in Abhängigkeit von der Morphologie und damit auch die Umweltwahrnehmung.
- Die Sturzgefahr nimmt durch Stolperfallen, eingeschränktes Gesichtsfeld und Gleichgewichtsstörungen zu.

#### **Bauliche Massnahmen für das barrierefreie Bauen**

Schaffung von barrierefreien Zugängen  
Schaffung von ausreichenden Bewegungsflächen  
Anordnung von Bedienungseinrichtungen  
Barrierefreier Sanitärraum (Bad/WC)  
Barrierefreier Aussenbereich  
Genügende Lichtquellen

## **1. Beurteilung einer Wohnung**

Bei der Wahl ist das Wohnumfeld zu beachten. Auch Rollstuhlbenutzer sollten barrierefrei zu den Häusern sowie zu Grün- und Verkehrsanlagen gelangen können. Das bedeutet, die Gehwege müssen auch erschütterungsarm und gefahrlos mit dem Rollstuhl befahrbar sein.

## **2. Beurteilung des sozialen Umfeldes**

Hier spielen die Einflüsse (Quartier) auf das Wohlbefinden eine wichtige Rolle, Die Gestaltung von Bedingungen für ein gutes Leben und Wohnen im Alter, aber auch die Möglichkeiten unterstützender nachbarschaftlicher Beziehungen sind entscheidend.

## **1. Beurteilung einer Wohnung**

Wichtige Fragen und Aspekte zu einer Wohnung sind nachfolgend aufgelistet.

### **Allgemeines**

Entspricht die Wohnungsgrösse Ihren Bedürfnissen?

Hat die Wohnung Zentral- oder Etagenheizung und fliessendes warmes Wasser?

Fühlen Sie sich in der Wohnung sicher? Sind Türen, Fenster einbruchhemmend?

Ist die Raumbelichtung ausreichend hell?

Sind alle Lichtschalter und Fensterriegel bequem erreichbar, auch für eine im Rollstuhl sitzende Person?

Sind in jedem Raum genügend Steckdosen vorhanden, die von einer im Rollstuhl sitzenden Person bequem erreicht werden können?

Kommen Sie ohne Schwierigkeiten in den Keller und zu den Mülltonnen?

Haben Sie ein mobiles Telefon/Notrufgerät, das Sie ständig mit sich führen, und mit dem Sie im Notfall schnell Hilfe holen können?

Sind die Türen schwellenfrei und ausreichend breit, dass sie eine Person im Rollstuhl oder mit Rollator problemlos passieren kann?

### **Hauseingang**

Ist der Zugang zu Ihrem Wohnhaus trittsicher und frei von Stolperfallen?

Ist der Hauseingang stufenfrei und schwellenfrei?

Lässt sich die Haustür leicht öffnen, schliessen und bei Bedarf arretieren?

Ist die Haustür überdacht?

Ist der Eingangsbereich ausreichend beleuchtet?

Sind die Klingelschilder und die Hausnummer gut lesbar und ausreichend beleuchtet?

Ist die Klingel für eine im Rollstuhl sitzende Person erreichbar?

### **Hausflur und Treppenhaus**

Können Sie den Briefkasten bequem erreichen?

Ist der Bodenbelag im Flur und auf den Treppen rutschfest?

Sind der Flur und die Treppen hell genug beleuchtet?

Brennt die Treppenhausbeleuchtung, bis Sie Ihre Wohnung erreicht haben?

Gibt es rechts und links der Treppen ein Geländer und einen Handlauf?

Haben die Stufen Unterschneidungen?

Gibt es einen Aufzug im Haus?

### **Wohnungseingang**

Ist die Wohnungseingangstür breit genug für eine Person im Rollstuhl oder mit Rollator?

Hat die Wohnungseingangstür einen Spion?

Können Sie die Garderobe bequem erreichen?

Sind genügend Abstellmöglichkeiten für Ihre Hilfsmittel vorhanden?

Ist Platz für einen Stuhl?

Ist der Flur frei von Stolperfallen?

### **Küche**

Haben Sie ausreichend Platz in der Küche?

Ist der Fussboden trittsicher?

Ist die Küche frei von Stolperfallen oder störenden Möbelkanten?

Haben die Arbeitsflächen die richtige Höhe für Sie?

Sind Kochnischen gut unterfahrbar (Rollstuhl) oder Lücken um gut zu stehen?

Können Sie im Sitzen arbeiten, auch am Herd?

Können Sie alle Schränke gut erreichen?

Besteht genügend Stauraum?

Können Sie alle Bedienelemente und Armaturen leicht erreichen und sicher handhaben?

Ist alles gut ausgeleuchtet?

Sind alle elektronischen Anzeigen gut erkennbar?

### **Bad und WC**

Ist Ihr Bad gross genug, auch für einen Rollstuhl?

Ist die Tür schwellenfrei und breit genug, dass sie eine Person im Rollstuhl problemlos passieren kann?

Geht die Tür nach aussen auf, und ist sie im Notfall von aussen entriegelbar?

Ist der Fussboden rutschfest, auch bei Feuchtigkeit?

Sind Haltegriffe an Badewanne, Dusche und WC vorhanden?

Ist Ihre Dusche bodengleich?  
Haben Sie einen Duschsitz?  
Verfügt die Duscharmatur über einen Thermostaten, der vor Verbrühungen schützt?  
Können Sie alle Armaturen problemlos bedienen?  
Können Sie das Waschbecken auch im Sitzen benutzen?  
Ist der Spiegel flexibel in der Höhe verstellbar, so dass Sie sich darin auch im Sitzen sehen können?  
Sind Ablage und Schränke gut zu erreichen?  
Hat Ihre Toilette die richtige Höhe, so dass Sie sie bequem benutzen können?  
Ist ein Notrufsystem verfügbar?

### **Wohnzimmer**

Können Sie im Sitzen ins Freie schauen?  
Ist der Austritt auf Balkon oder Terrasse schwellenfrei ausgeführt?  
Gibt es einen Telefonanschluss?

### **Schlafzimmer**

Sind Bett und Schränke ohne Hindernisse zu benutzen?  
Können Sie den Lichtschalter auch im Dunkeln erreichen?  
Hat Ihr Bett eine angenehme Höhe und Breite?  
Haben Sie Abstützmöglichkeiten für das Aufstehen oder Hinlegen?  
Gibt es am Bett bei Bedarf ausreichend Platz für eine Hilfskraft und Hilfsmittel?  
Haben Sie Telefon/Notruf am Bett?

### **Balkon, Terrasse und Garten**

Sind Balkon, Terrasse oder Garten schwellenfrei zu erreichen?  
Ist ein Schutz gegen Sonne und Regen vorhanden?  
Ist der Bodenbelag rutschfest?

*Für eine altersgerechte Wohnung müssen nicht alle obigen Punkte vorhanden sein. Es sollte jedoch die Möglichkeit bestehen eine „Nachrüstung“ vorzunehmen. Für die Beurteilung sind jeweils Rubriken nach den Fragen nötig (noch zu tun), die angekreuzt werden können, wie*

- *vorhanden*
- *einfach anzubringen*
- *nicht vorhanden*

## **Barrierefreie Aussenanlagen als Potenzial für das nahe Umfeld der Wohnung**

Der Aufenthalt im Freien gilt nicht nur aus medizinischer Hinsicht als empfehlenswert. Frische Luft, Sonne, Regen und Schnee hautnah zu erleben, ist für jeden Menschen unabhängig von Alter oder körperlicher Verfassung eine sinnliche, anregende bzw. kontemplative Erfahrung.

Zudem ist die Nutzung des Freiraums im Alltag ganz pragmatisch als Weg "von A nach B" unabdingbar.

Eine vernachlässigte Pflege der Aussenanlagen und eine schlechte Wartung des Mobiliars und der Geräte lockt naturgemäss kaum Nutzer an, stattdessen führt die Verwahrlosung zu einem wachsenden Unsicherheitsgefühl. Dabei können attraktive Freiräume im besten Fall die soziale Situation im Quartier aufwerten.

Einen Grossteil ihrer Zeit verbringen gerade Senioren in ihrer Wohnung und deren Umfeld.

Die bauliche Umgebung (Topografie, Strassenüberquerungen, Haltestellen öV, Nähe und hindernisfreier Zugang zu Einkaufsmöglichkeiten, Apotheke, Post, Bank, medizinische Einrichtungen etc.) ist für die Selbständigkeit der zukünftigen Bewohner von grosser Bedeutung und meist nicht beeinflussbar.

### **Zusatz:**

#### **Welche Voraussetzungen soll eine pflegegerechte Wohnung erfüllen?**

Oft sind mehrere Krankheiten/Einschränkungen vorhanden. Zu berücksichtigen ist auch das Fortschreiten einer Krankheit, um das Nachrüsten bestimmter Hilfsmittel unproblematisch zu gewährleisten.

Hier ist eine individuelle Beurteilung nötig. Diese ist abhängig vom den spezifischen Einschränkungen:

**Arme, Beine**

**Hüfte, Knie**

**Wirbelsäule**

**Augen**

**Ohren**

## **Gleichgewicht**

## **Herz und Kreislauf (Innere Organe)**

## **Darm**

## **Blase**

## **Einschränkungen der kognitiven oder kommunikativen Fähigkeiten**

## **Alzheimer Krankheit**

*Hierzu gibt es jeweils spezifische Beurteilungen, die bei Bedarf verfügbar sind.*

## **2. Beurteilung des sozialen Umfeldes (altersgerechte Lebensräume)**

### **Soziale Räume:**

- Soziales Einbeziehen der älteren Mitmenschen durch das Altersleitbild der Gemeinde
- Teilnahme am gesellschaftlichen Leben im Quartier, in der Gemeinde, in den Institutionen und Vereinen
- Altersgerechte Wohnangebote in der Alters- und Mehrgenerationensiedlung
- Verhindern von Isolation und Vereinsamung durch Stärken der Eigeninitiative und Nachbarschaftshilfe
- Sicherheit im öffentlichen Raum, dem Strassen- und Privatverkehr
- Lebensqualität fördern durch den hindernisfreien rollator- und rollstuhlfähigen Zugang zu den Dienstleistungen im Quartier, in Gemeinde und Naherholungsraum (WC, Ruhebänke einplanen)
- Integrierte Siedlungs- und Wohnassistenz in der Alters- und Mehrgenerationensiedlung

### **Wohlfühl-Räume:**

- Lebensweltnahe und beziehungsorientierte Bildungs- und Kulturangebote im Nahbereich
- Begegnungsräume wie Quartiercafé, Generationen-haus, nahegelegene Einkaufsmöglichkeiten.
- Bewegungsräume in öffentlichen Gärten und Parks mit Spiel- und Begegnungsmöglichkeiten für Jung und Alt.
- Informelle Vermittlungsstelle «Besuchs- und Begegnungsbörse»
- Angebote für Essen, Trinken
- Mobilitätsunterstützende Angebote (Öv, Fahrdienste, Fahrgemeinschaften)
- Orte der Stille und der Ruhe

### **Gesundheitsförderung und Gesundheitsdienste:**

- Altersgerechte Gesundheitsförderung (Salutogenese) im Quartier (Umsetzungsphasen: Präventiv vor ambulant vor stationär).
- Koordination und Vernetzung der Anbieterseite im Bereich Pflege und medizinische Versorgung
- Umgang mit Demenz, Sterben und Tod in der Gemeinschaft

### **Partizipation und Kommunikation:**

- Niederschwellige Anlaufstelle als Drehscheibenangebot im Quartier oder in der Gemeinde für Alter und Gesundheit als Hilfe und Beratung für alle Lebensfragen im Alter
- Gemeindееigener Wegweiser 60+ als Newsletter oder auf der Gemeinde-Homepage
- Altersgerechten Bewusstseinswandel durch die Aktivierung zur Selbsthilfe und zur Mitwirkung stärken
- Seniorenräte mit den Aufgaben und Umsetzung der Alterspolitik beauftragen und mit den notwendigen Befugnissen und einem Budget für eine wirkungsvolle Mitarbeit ausstatten. Eine Kontaktperson für Alterspolitik im politischen Entscheidungsgremium bestimmen.
- Die Möglichkeiten für die Mitgestaltungs- und Entscheidungsspielräume der älteren Mitbürger aufzeigen und nutzen (Partizipation)
- Generationenübergreifende Gruppenaktivitäten fördern

Mögliche Differenzierungen zum Ankreuzen:

0 vorhanden      0 in Planung      0 fehlt      0 umgesetzt

## Quellenhinweise (nur Auszug):

- Stiftung für Wohlfahrtspflege NRW; (2011 März) Wohnquartier 4, Einfach entwerfen, Wohnviertel für die Zukunft, der Schlüssel für altersgerechtes Wohnen
- Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie; (2012) Wie altersfreundlich ist meine Gemeinde, Kriterien und Fragebogen zur Selbstbeurteilung
- Age-Impuls (Juli 2017 Siedlungs- und Wohnassistenz: Anlaufstelle für Ältere im Quartier. Ein Projekt der Gemeinde Horgen
- Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu; (2006) Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren, Die Rolle des Hüftprotektors in der Sturz-Fraktur-Prävention. Autor Beat Gründler
- bfu; (2009) Sicherheit im Wohnungsbau. Autorin Regula Stöcklin
- bfu; (1997 Nr. 32) Das Unfallgeschehen bei Senioren ab 65 Jahren
- Brigitta Leibundgut-Oppliger (2010) Wie können ältere Menschen vermehrt die Gesellschaft mitgestalten? Ein Leitfaden für die Umsetzung, Masterarbeit, Master of Advanced Studies in Gerontologie, Altern: Lebensgestaltung 50+, Berner Fachhochschule für Soziale Arbeit
- Norm SIA 500 "Hindernisfreie Bauten"
- Felix Bohn: Altersgerechtes Bauen (Link: <http://www.wohnenimalter.ch/>)
- Liste von [www.nullbarriere.de](http://www.nullbarriere.de)
- Spicker, Ingrid; Lang, Gert (2011): Kommunale Gesundheitsförderung mit Fokus auf ältere Menschen (Wissen 4), Hg. v. GÖG/FGÖ. Gesundheit Österreich GmbH / Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich. Wien
- Interessantes Projekt Vicino Luzern [www.vicinoluzern.ch](http://www.vicinoluzern.ch)

Entwurf: Kummer/Firmin/Somaini (Stand Update 10.9.2018)