

Infoblatt zur Wohnberatung der Gemeinden

Zuhause älter werden

Wir werden immer älter und viele von uns erfreuen sich bis ins hohe Alter einer guten Gesundheit. Dies sind gute Nachrichten. Natürlich wollen wir dann im Alter auch möglichst komfortabel und sicher wohnen, oder? Haben Sie sich dazu auch bereits Ihre Gedanken gemacht – beispielsweise ob Ihre Wohnung altersgerecht ist und welche Anpassungen allenfalls dafür notwendig werden?

Dieses Infoblatt soll Ihnen einige konkrete Empfehlungen geben, damit Sie möglichst lange sicher und selbständig zuhause leben können und sich wohl fühlen.

1) Wohnen im Alter: komfortabel und sicher

Je älter wir werden, umso wichtiger wird das Wohnen – gleichzeitig bringt das Alter aber auch verstärkt Probleme mit sich. Da können beispielsweise Stufen, die Ihnen in jungen Jahren nicht einmal aufgefallen sind, im Alter Sorgen bereiten. Sie sind Stolperfallen und somit gefährlich.

Machen Sie sich frühzeitig über die Herausforderungen des Alters Gedanken! Es ist sehr ungünstig, wenn Sie abrupt – z.B. nach einem Unfall – eine neue Lösung suchen müssen. Wer sich frühzeitig Gedanken macht, kann mit grosser Wahrscheinlichkeit länger selbständig leben.

Die meisten Menschen in Liechtenstein möchten so lange wie möglich in ihrem heutigen Zuhause wohnen bleiben. Dort kennt man sich aus und für viele Erledigungen haben sich Automatismen gebildet. Damit dieser Anspruch auch in der Realität möglich bleibt, sollten Sie sich frühzeitig darum kümmern, dass ihr Wohnraum fit für das Alter gemacht wird.

Bereits mit wenigen und kostengünstigen Massnahmen kann oft viel erreicht werden. Es ist nicht die Regel, dass teure Umbaumaassnahmen erforderlich werden, will man das Wohnumfeld fit fürs Alter machen. Am besten ist Komfort und Sicherheit bereits zu integrieren, bevor gesundheitliche Probleme auftauchen. Ein hindernisfreies Wohnumfeld hat bereits in jüngeren Jahren Vorteile: kommen Verwandte mit Kindern oder Bekannte mit einer Gehbehinderung zu Besuch, profitieren auch diese vom komfortablen und sicheren Umfeld.

2) Das Wohnumfeld entsprechend (um-)gestalten

Treppen sind eine der grössten Herausforderungen in einem Haus. Lassen Sie im Treppenhaus beidseitig und durchgängig Handläufe (ca. 4 cm Durchmesser) montieren und gestalten sie die Stufenvorderkanten kontrastreich sowie beleuchten Sie die Stufen blendfrei und ausreichend.

Schaffen Sie Raum, der nicht mit Möbeln «zugepackt» ist. Bewegungsfreiheit in den Wohnräumen schafft Platz für die Zeit, in welcher Bewegung nicht mehr so einfach ist. Entfernen Sie Stolperfallen, indem sie beispielsweise Teppiche fixieren oder entfernen.

Lassen Sie sich beraten, wie die Zimmernutzung im Akutfall eventuell verändert werden

könnte und sorgen Sie dafür, dass für eine optimale Beleuchtungssituation in jenen Räumen, in denen Sie sich öfter aufhalten. Im Alter ist man blendempfindlicher und man benötigt generell deutlich mehr Licht für dieselbe Sehleistung als junge Leute dies tun.

In den Nasszellen sollen Sie darauf achten, dass rutschfeste Materialien angebracht sind und Haltegriffe bei Dusche, Badewanne und WC vorhanden sind. Das WC soll zudem nach Möglichkeit in einer Ecke platziert sein, sodass im Bedarfsfall auch der genannte L-förmige Haltegriff angebracht werden kann. Auch in der Dusche erleichtern L-förmige Haltegriffe das Sichsetzen und das Aufstehen und schaffen Sicherheit.

Ihre Wohnberater informieren Sie zudem gerne, welche Hilfsmittel Sie einsetzen können, die den Alltag erleichtern können.

Gerade in Einfamilienhäusern sollten allfällige bauliche Massnahmen geprüft werden. Diese sind zwar vergleichsweise teuer. Gesundheitliche und finanzielle Folgen aufgrund eines Unfalls oder die Kosten eines Umzugs fallen dagegen beträchtlich mehr ins Gewicht. Gerade Treppenlifte, breitere Türen, das Entfernen allfälliger Schwellen oder eine flache Duschwanne erleichtern das Leben im Alter doch immens.

3) Die Wohnberater der Gemeinde beraten Sie gerne

Es lohnt sich, bauliche Veränderungen langfristig zu planen. Bei Neubauten oder ohnehin geplanten Renovationen sollten Kriterien des altersgerechten Wohnens immer in die Planung einfließen.

Bei Mietwohnungen lohnt es sich ebenfalls frühzeitig mit dem Vermieter das Gespräch zu suchen. Eine Anpassung kann auch für einen Vermieter in einem Mehrwert des Objektes münden.

Versicherungen unterstützen in der Regel entsprechende Umbauten nicht. Hingegen bieten die Gemeinden Ruggell, Gamprin-Bendern und Schellenberg eine Förderung an, sofern ein entsprechender Standard (Grundlage ist das LEA-Label; www.lea-label.ch) erreicht wird.

Kontaktieren Sie frühzeitig Ihre Gemeindebauverwaltung für eine Erstberatung. Die zuständige Person organisiert gerne die entsprechende, individuelle Wohnberatung für Sie.

4) Alternative: eine neue, altersgerechte Wohnung suchen

Ist Ihr Haus «gespickt» mit Hindernissen, ist ein umfassender teurer Umbau notwendig oder wollen Sie sich einfach die Umstände nicht zumuten? Dann ist es gut, sich frühzeitig mit möglichen Alternativen zu befassen. Wenn auch die Begriffe «altersgerecht», «barrierefrei» oder «hindernisfrei» nicht geschützt sind und somit auch irreführende Angebote auf dem Markt sind – es gibt dennoch attraktive Alternativen zu Ihrem Haus.

Eine zentrale Lage, tolle Infrastruktur in der näheren Umgebung, Dienstleister für den Alltag in unmittelbarer Nähe (z.B. Post, Bank, Apotheke, Arzt, o.ä.) oder eine tolle öV-Anbindung, all dies kann eine Wohnung attraktiver machen, als es Ihr heutiges Zuhause ist. Es gibt allerdings nicht das perfekte Wohnumfeld fürs Alter, denn vieles hängt von den individuellen Bedürfnissen ab.

Wenn Sie mit einem Rollator noch Erledigungen machen oder gehbehinderte Bekannte zu sich einladen können – dann wird Ihnen Ihre neue Wohnung auch im höheren Alter Freude bereiten.

Wenn eine solche Alternative zum heutigen Wohnumfeld eine Option wird oder ist, ja dann informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde und besuchen Sie entsprechende Informationsveranstaltungen.

5) Eigenes Wohnumfeld prüfen

Es empfiehlt sich erste wichtige Parameter selbst zu prüfen. Dies gibt bereits eine gute Erkenntnis darüber, wie Ihr Wohnumfeld fürs Alter geeignet ist.

Wenn Sie einen Neu- oder Umbau planen, dann lassen Sie sich die wichtigsten Eckdaten in Bezug auf Altersgerechtigkeit schriftlich bestätigen, damit Ihre Bedürfnisse letztendlich auch befriedigt sind. Es ist beispielsweise von zentraler Bedeutung, dass Sie hindernisfrei vom Gehsteig bis ins Haus kommen. Ebenfalls sollte die Dusche dann entsprechend schwellenlos ausgestattet sein. Eine aussenstehende Fachperson kann im Anlassfall unabhängig beraten – diese Beratung lohnt sich, wenn Sie danach sicher sein können, dass dieses Umfeld für Sie altersgerecht ausgestaltet wird.

Folgende Positionen sollten Sie mindestens vorab prüfen:

- Zugang zum Wohnumfeld, zur Waschküche, in den Keller und zur Garage soll vollständig hindernisfrei ausgestattet sein. Das bedeutet: keine Schwellen und Stufen.
- Türen und Durchgänge sollten mindestens 75 cm breit sein – besser jedoch noch breiter. Gibt es Türschwellen?
- Das Badezimmer ist idealerweise grosszügig ausgestattet und enthält eine schwellenlose Dusche (Mindestmass 1m x 1m).
- Rutschsichere und nicht spiegelnde Bodenbeläge als ein Muss.
- Eine niedrige Balkontürschwelle erhöht ihren Wohnkomfort sehr (max. 2.5 cm).
- Eine bedienungsfreundliche und ergonomisch gestaltete Küche macht Freude: z.B. sollte der Herd nahe dem Spülbecken sein.
- Generell sollten Oberflächen (z.B. Arbeitsflächen) matt ausgeführt sein, um Spiegelungen und Blendungen zu vermeiden.

Weitere wichtige Prüfpunkte können entsprechenden Checklisten entnommen werden. Weiterführende Adressen, Kontakte und Informationen erhalten Sie von Ihrem Wohnberater oder bei der Gemeindebauverwaltung.

8. November 2018 /V1