

Wohnen *im Alter*

sicher  
praktisch  
bequem

ifs Menschengerechtes Bauen  
Institut für Sozialdienste



## Worum geht es?

*Vor sechs Jahren erlitt meine Mutter einen Oberschenkelhalsbruch, von dem sie sich nie mehr ganz erholte. Das Alter tat sein Übriges – und plötzlich merkten wir all die Mängel unseres Hauses, an die man als junger Mensch beim Bauen gar nicht denkt.*

Unnötige Schwellen, enge Sanitärräume, rutschige Böden, falsch platzierte Lichtschalter und so einiges mehr.

Wir entschlossen uns zum Umbau und waren angenehm überrascht. Für meine Mutter wurde dadurch viel mehr an Lebensqualität, Sicherheit und Unabhängigkeit erreicht, aber nicht nur für sie. Auch ich würde nicht mehr tauschen, genieße den täglichen Komfort einer gut geplanten Wohnung: keine Schwellen, alle Räume leicht erreichbar, herrlich große Toiletträume, die Lichtschalter und die Gegensprechanlage in einer Höhe, die auch für unsere Kinder geeignet ist, und, und, und.

Eigentlich unglaublich: mit ein paar kleinen Veränderungen schafft man sich so große Erleichterungen! Und noch etwas: alt werden und vielleicht nicht mehr so gut zu Fuß sein – kein Problem in unserer Wohnung. Das Alter kann kommen, ich freu mich darauf.

### **Sicher + Praktisch + Bequem**

Die meisten Menschen möchten zu Hause älter werden. Für dieses Älterwerden zu Hause sind Vorbereitungen notwendig, zu denen eine Wohnungsanpassung zählt. Ist die Wohnung sicher, praktisch und bequem, kann der Alltag leichter werden, die Selbständigkeit bleibt weitgehend erhalten und Hilfe wird nur dann gebraucht, wenn es wirklich notwendig ist.

### **+ Sicher**

Das Risiko, in der Wohnung einen Unfall zu erleiden, steigt mit zunehmendem Alter. Ursache für einen Unfall sind oft Gefahrenquellen, die entweder nicht erkannt oder verharmlost werden, weil man damit vertraut ist.

### **+ Praktisch**

Häufig werden Erschwernisse bei der täglichen Lebensführung damit begründet, dass einem im Alter halt manches nicht mehr so leicht „von der Hand geht“. Doch eine Wohnungsgestaltung, die einmal auf eine andere Familiensituation zugeschnitten war, kann sich im Alter als nicht mehr so praktisch erweisen und den Alltag unnötig erschweren.

### **+ Bequem**

Nicht alles, was bequem aussieht oder als bequem gilt, ist es auch. Wirkliche Bequemlichkeit steigert das Wohlbefinden und ist nicht unbedingt mit kostspieligen Anschaffungen gleichzusetzen. Die Wohnung im Alter noch einmal zu verändern und sie dann jetzigen Bedürfnissen und Fähigkeiten anzupassen, ist kein Luxus und bedarf oft gar keines so großen Aufwands. Die folgenden Hinweise geben Anregungen, die Wohnung einmal mit „neuen“ Augen anzuschauen und über Veränderungen nachzudenken, die hilfreich und nützlich sein können.

### Hauseingänge und Treppen

#### - Gefahren

- Stolperstellen wie z. B. Plattenwege
- ausgetretene oder zu hohe Stufen
- mangelhafte Geländer
- Rutschgefahr auf Platten und Stufen
- mehrere Schlösser an der Eingangstür, Verriegelung von innen
- unzulängliche Beleuchtung (z. B. nur von oben)
- verstellte Eingänge und Stiegen

### Wohnräume und Gänge

#### - Gefahren

- Stolperfallen wie z. B. lose liegende Teppiche, sich wellende Teppiche, herumliegende Kabel, abgestellte Gegenstände wie Schuhe, Kübel usw.
- Rutschgefahr auf glatten Fußböden
- zu enge oder verstellte Gehwege
- schlecht zugängliche (Licht-)Schalter

#### + Vorschläge

- + körpergerechte Sitzmöbel (Armlehnen, ausreichende Sitzhöhe, Rückenstütze)
- + lose Kabel (Kabelsalat) in Kabelkanälen verlegen oder mit Kabelschellen fixieren
- + lose Teppiche auf Gleitschutzmatten legen
- + Eckschutzkanten bei Tischecken und Möbelkanten
- + mehrere Anschlüsse für Gegensprechanlage und Türöffner
- + Nachtlichter mit Bewegungsmelder bei Steckdosen einbauen
- + standfeste Lampe beim Sitzplatz in Greifnähe

### Küche

#### + Vorschläge

- + Arbeiten im Sitzen ermöglichen
- + hitzebeständige Arbeitsplatte neben dem Herd
- + Abstellflächen neben Herd freihalten
- + Küchenwecker verwenden oder Zeitschaltuhr beim Herd einbauen
- + Essplatz auch in kleinen Küchenbereichen einrichten
- + Esstisch sollte mit Rollstuhl unterfahrbar sein
- + Servierwagen mit feststellbaren Rollen
- + Einhandmischbatterien verwenden
- + Beleuchtung am Arbeitsplatz verbessern

### Schlafrum

#### + Vorschläge

- + Schalter zum Einschalten der Zimmerbeleuchtung sollte vom Bett leicht erreichbar sein.
- + Telefon sollte vom Bett erreichbar sein (evtl. Schnurlostelefon).
- + bedarfsgerechtes Bett (z. B. Betterhöhung durch Klötze oder zweite Matratze, Lattenrost mit höhenverstellbarem Kopf- und Fußteil, Pflegebett)
- + Betten sollten von drei Seiten zugänglich sein.
- + Nachttisch mit Randleiste

### Türen

#### + Vorschläge

- + Zum Versperren der Eingangstür sollte eine sichere Lösung gewählt werden, möglichst unter Verzicht auf Riegel oder Sicherheitskette.
- + Die Absperrvorrichtung im Bad und im WC sollte (im Notfall) auch von außen zu öffnen sein.
- + Günstig bei den Innentüren sind so genannte Bügelgriffe.
- + Türschwellen sollten entfernt oder so genannte Schwellenbrücken installiert werden.

### Bad und WC

#### + Vorschläge

- + rutschhemmende hygienische Bodenbeläge (keine Vorleger)
- + Haltegriffe mit strukturierter Oberfläche
- + sichere Badewannensitze und rutschfeste Badematten
- + Duschaum mit Klappsitz oder Duschhocker
- + Toilettensitzerhöhung, evtl. mit klappbaren Armlehnen
- + Einhebelmischbatterien mit Thermostateinstellung
- + Türschloss von innen versperrbar und von außen zu öffnen
- + Toilettenpapierhalterung gut erreichbar montieren
- + evtl. bodengleiche Duschfläche schaffen
- + Spiegel im Sitzen einsehbar machen.

### Beratung

Für eine kostenlose und unverbindliche Beratung steht Ihnen das Institut für Sozialdienste gerne zur Verfügung.



**ifs Menschengerechtes Bauen**  
Institut für Sozialdienste  
Franz-Michael-Felder-Straße 6  
6845 Hohenems  
Telefon 05-1755-537  
menschengerechtes.bauen@ifs.at  
www.ifs.at

Das ifs Menschengerichtes Bauen wird finanziert  
aus Mitteln des Vorarlberger Sozialfonds.

sozialfonds  
gemeinden  
und land  Vorarlberg  
unser Land

wir helfen weiter

