



Zu Hause älter werden –
komfortabel und sicher

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser | Wohnen und ein schönes Zuhause sind wichtig – vor allem auch im Alter. Vielleicht haben Sie sich ebenfalls schon Gedanken dazu gemacht und sich gefragt, ob Ihre Wohnung altersgerecht ist und welche Anpassungen dafür notwendig sind. Es ist nie zu früh, sich diese Fragen zu stellen.

Dieser Ratgeber gibt konkrete Empfehlungen, damit Sie sich möglichst lange zu Hause wohl fühlen. Die Hinweise helfen bei jeder Gestaltung Ihrer Wohnsituation, ob Sie neu einrichten, umbauen oder umziehen. Sie können jetzt schon profitieren.

Denken Sie heute schon über das
Wohnen im Alter nach

Themen

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| Wohnen im Alter. | 4 |
| Die eigene Wohnung passend gestalten. | 6 |
| Oder eine neue Wohnung suchen. | 10 |
| Weiterführende Adressen. | 14 |
| Impressum | 16 |

Sich frühzeitig Gedanken machen | Seit einiger Zeit zeichnen sich erfreuliche Entwicklungen ab. Wir werden nicht nur immer älter, die meisten erfreuen sich auch bis ins hohe Alter einer guten Gesundheit. Je älter man wird, umso wichtiger wird das Wohnen. Gleichzeitig können aber Probleme auftauchen. Stufen, die Sie in jungen Jahren nicht einmal registriert haben, können plötzlich zu einem Hindernis oder einer gefährlichen Stolperfalle werden. Irgendwann wird vielleicht der Garten zu gross oder das Einkaufen sehr beschwerlich.

Es ist also nie zu früh, sich über das Wohnen im Alter Gedanken zu machen. Ungünstig ist es, wenn Sie unfallbedingt in kürzester Zeit eine neue Lösung suchen müssen. Wer sich frühzeitig mit diesem Thema auseinandersetzt, kann länger selbstbestimmt leben.

So lange wie möglich zu Hause wohnen | Das Spektrum an Wohnformen im Alter wird immer grösser. Ob Sie eine hindernisfreie Wohnung suchen, eine Altersresidenz vorziehen oder einen Pflegeplatz benötigen: Winterthur bietet Ihnen eine breite Palette an Angeboten sowie diverse Beratungs- und Unterstützungsdienste. Die meisten Menschen möchten aber so lange wie möglich in ihrem Zuhause wohnen bleiben, wo sie sich auskennen und ihr soziales Netz haben. Damit dies möglich ist, sollte die Wohnung rechtzeitig fit fürs Alter gemacht werden.

Sorgen Sie für Komfort und Sicherheit in Ihrer Wohnung

Ambulante Dienstleistungen | Das Angebot an ambulanten Dienstleistungen, die das Wohnen zu Hause unterstützen, ist gross. Denken Sie dabei nicht nur an einen Reinigungsdienst oder die Spitex. Es gibt Lebensmittel- und Mahlzeiten-Lieferdienste für jeden Geschmack, Hairstyling zu Hause, Postdienste, die Pakete bei Ihnen zu Hause abholen, Hundesitter, die Sie im Krankheitsfall entlasten können, Taxis und vieles mehr.

Komfort und Sicherheit | Komfort und Sicherheit sind die beiden wichtigsten Kriterien für das Wohnen im Alter und können bereits durch viele kleine und kostengünstige Massnahmen verbessert werden. Geniessen Sie diese Vorzüge schon, bevor Probleme auftauchen. Auch wenn Bekannte mit einer Gehbehinderung oder kleine Enkelkinder zu Ihnen zu Besuch kommen: Eine möglichst hindernisfreie und praktische Wohnung nützt allen.

Bewegungsraum | Schaffen Sie sich mehr Bewegungsraum, indem Sie Möbel entfernen oder umstellen. Beheben Sie Stolperfallen, indem Sie frei liegende Teppiche fixieren oder entfernen.

Treppen | Montieren Sie im Treppenhaus beidseitig einen Handlauf. Machen Sie die Stufen mit geeigneten Mitteln rutschsicher und markieren Sie die Stufenvorderkanten kontrastreich. Beleuchten Sie Treppen und Stufen ausreichend und blendfrei.

Beleuchtung | Verbessern Sie die Beleuchtungssituation. Auch gesunde ältere Menschen brauchen deutlich mehr Licht für dieselbe Sehleistung als junge. Gleichzeitig werden die Augen blendempfindlicher. Verwenden Sie wo möglich indirektes Licht als Grundbeleuchtung und ein stärkeres, punktuell dort, wo Sie feine Arbeiten ausführen oder häufig lesen.

Zimmernutzung | Vielleicht kann die Nutzung der Zimmer neu organisiert werden. Wird beispielsweise das Schlafzimmer näher zum Bad verlegt, wird nachts der Gang aufs WC sicherer.

Badezimmer | Verbessern Sie die Sicherheit im Badezimmer durch den Einsatz von rutschhemmenden Materialien und festen Haltegriffen bei WC, Badewanne und Dusche.

Hilfsmittel | Es gibt eine grosse Anzahl von Hilfsmitteln, die Ihren Alltag erleichtern können, beispielsweise der Badelift, der elektrische Dosenöffner, der Schwellenkeil oder ein Notrufsystem. Informieren Sie sich bei einem spezialisierten Sanitäts- oder Hilfsmittelgeschäft oder an der Exma VISION (siehe Adressen auf Seiten 14/15).

Bauliche Massnahmen | Der Einbau einer flachen Duschwanne an Stelle der Badewanne, der Einsatz eines Dusch-WCs oder das Verbreitern einer Tür können das Wohnen im Alter entscheidend erleichtern. Falls die Wohnung bzw. wichtige Teile des Wohnhauses nicht schwellenlos erreichbar sind, sollte abgeklärt werden, ob bei Bedarf ein Treppenlift eingebaut werden kann. Bauliche Massnahmen sind zwar im Vergleich zu den bisherigen Vorschlägen eher teuer. Bedenken Sie aber die gesundheitlichen und finanziellen Folgen eines Unfalls oder die Kosten eines Umzugs in eine andere Wohnung.

Beginnen Sie im Kleinen

Neubau und Renovation | Bei Neubauten und Renovationen (z.B. Küche oder Bad) sollten Kriterien für altersgerechtes Wohnen immer in die Planung miteinbezogen werden. Solche Investitionen sind langfristig ausgerichtet und müssen Ihnen auch in späteren Jahren dienlich sein. Eine entsprechende Beratung lohnt sich.

Mietwohnung | Nehmen Sie als Mieterin oder Mieter frühzeitig mit Ihrer Vermietung Kontakt auf und klären Sie ab, ob in naher Zukunft bauliche Veränderungen geplant sind oder wie sie zu einer individuellen Anpassung Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses steht. Falls Sie in einer grösseren Überbauung wohnen, besteht vielleicht die Möglichkeit, zu gegebener Zeit innerhalb der Siedlung in eine hindernisfrei erreichbare Wohnung umzuziehen. Bauliche Anpassungen in einer Mietwohnung sind nur mit dem schriftlichen Einverständnis der Vermieterin bzw. des Vermieters erlaubt.

Planen Sie bauliche
Veränderungen langfristig

Lassen Sie sich beraten

Finanzierung | In der Regel müssen Sie bauliche Massnahmen und Hilfsmittel selber finanzieren und können nicht mit der Unterstützung durch eine Versicherung rechnen. Fragen Sie Ihre Vermietung, ob sie sich gegebenenfalls finanziell an den geplanten Massnahmen beteiligt. Dies ist vorstellbar, wenn dadurch die Wohnung aufgewertet wird und die ausgeführten Massnahmen auch einer Nachmieterin oder einem Nachmieter zu Gute kommen.

Ältere Menschen, die Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben, können finanziell von Organisationen oder Stiftungen unterstützt werden. Auskunft erteilen die städtische Stelle für Zusatzleistungen zur AHV/IV oder die Sozialberatung der Pro Senectute.

Fachberatung | Lassen Sie sich von erfahrenen Fachleuten beraten, wenn Sie ein spezifisches Gesundheitsproblem haben, wie beispielsweise eine rheumatologische Erkrankung, oder wenn Sie eine Person mit einer demenziellen Erkrankung betreuen (siehe Adressen auf Seiten 14/15).

Wählen Sie Ihre neue Wohnung sorgfältig aus | Ob Ihnen Ihr Haus, Ihre Wohnung oder Ihr Garten zu gross wird, ob Sie näher zu Ihren Kindern ziehen oder zentraler wohnen wollen: Es gibt viele Gründe, sich fürs Alter eine neue Wohnung zu suchen. Beginnen Sie frühzeitig damit, lassen Sie sich nicht drängen und treten Sie selbstbewusst auf! Ältere Menschen sind interessante Käuferinnen und Käufer bzw. Mieterinnen und Mieter.

Individuelle Bedürfnisse | Die perfekte Wohnung für das Alter gibt es nicht. Vieles hängt von Ihren individuellen Bedürfnissen ab: Wohnen Sie lieber im Erdgeschoss oder in einem Obergeschoss? Möchten Sie unbedingt in Ihrem Quartier wohnen bleiben? Suchen Sie die Individualität oder eher die Gemeinschaft?

Stellen Sie sich diese und andere Fragen, reden Sie mit Freundinnen und Freunden, besuchen Sie Informationsveranstaltungen und besichtigen Sie verschiedene Bau- und Wohnprojekte.

Suchen Sie sich Ihr neues Zuhause wohlüberlegt aus

Beachten Sie auch das Umfeld

Näheres Umfeld | Beachten Sie immer auch das nähere Umfeld. Für ein möglichst unabhängiges Wohnen im Alter ist die Umgebung genauso wichtig wie die Qualität der Wohnung.

Können Sie in Gehdistanz den täglichen Einkauf ohne Hindernisse erledigen? Ist der öffentliche Verkehr gut erreichbar? Sind eine Post, eine Bank, eine Apotheke und andere für Sie wichtige Dienstleistungen in der Nähe?

Bauliche Anforderungen | Bauliche Gegebenheiten bestimmen über Komfort und Sicherheit im Alter. Prüfen Sie die baulichen Eigenschaften genau, bevor Sie sich für eine Wohnung entscheiden! Überlegen Sie, ob Sie darin auch noch selbstständig wohnen bleiben können, falls Sie einmal auf einen Rollator angewiesen sind. Die interessanteste Wohnung wird Ihnen zudem nur dann Freude bereiten, wenn Sie auch Ihre gehbehinderten Bekannten zu sich einladen können.

Checkliste | Die wichtigsten baulichen Eigenschaften einer altersgerechten Wohnung sind folgende:

- Hindernisfreier Zugang zur Wohnung, Waschküche, Keller und Tiefgarage; das heisst keine Stufen und Schwellen sowie in der Regel einen Lift.
- Niedere Balkontürschwelle (ideal: max. 25 mm).
- Türen und Durchgänge überall mind. 75 cm, besser 80 cm breit.
- Grosszügiges Bad mit schwellenloser Dusche.
- Rutschsichere und nicht spiegelnde Bodenbeläge.
- Bedienungsfreundliche, ergonomisch gestaltete Küche, z.B. der Herd nahe dem Spülbecken.

Daneben gibt es natürlich individuelle Anforderungen. Falls Sie beispielsweise an einer rheumatologischen Erkrankung leiden, werden Sie elektrisch bedienbare Sonnenstoren schätzen.

Bestimmen Sie Ihre
individuellen Anforderungen

Überprüfen Sie Ihre neue Wohnung auf eine altersgerechte Bauweise

Prüfung der neuen Wohnung | Selbst Alterswohnungen sind nicht immer nach neuesten Erkenntnissen altersgerecht gebaut. Prüfen Sie auch hier die nebenstehend aufgeführten Kriterien. Bei Projekten in der Planungsphase sollten Sie sich die wichtigsten Punkte schriftlich bestätigen lassen, sei es der hindernisfreie Zugang vom Trottoir bis zur Wohnung oder die schwellenlose Dusche. Oft kommt es während des Bauprozesses zu Änderungen, die für Sie entscheidend sein können.

Ziehen Sie eine unabhängige Fachperson bei, falls Sie unsicher sind, ob sich die Wohnung auch für das Wohnen im höheren Alter eignet. Eine solche Beratung lohnt sich, wenn Sie dadurch komfortabel und sicher zu Hause bleiben können.

Unterlagen | Folgende Auswahl gibt Ihnen einen Einstieg in die vielfältigen Informationen zum Thema Wohnen im Alter.

«Wissenswertes für Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige». Bezug: Departement Soziales, Alter und Pflege, Waldhofstrasse 1, 8400 Winterthur, Telefon 052 267 53 99, alterundpflege@win.ch, www.alterundpflege.winterthur.ch

«Wohnen im Alter in Winterthur – Überblick über die Angebote an Wohn- und Betreuungsformen». Bezug: Departement Soziales, Alter und Pflege, vgl. Adresse oben.

«Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen», 220 Seiten, Fr. 38.–, Bezug: Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Kernstrasse 57, 8004 Zürich, Telefon 044 299 97 97, info@hindernisfrei-bauen.ch, www.hindernisfrei-bauen.ch

«Die Wohnung anpassen», Merkblatt der Schweizerischen Alzheimervereinigung. Bezug: Schweiz. Alzheimervereinigung, Rue des Pêcheurs 8e, 1400 Yverdon-les-Bains, Tel. 024 426 06 06, info@alz.ch, www.alz.ch

«Die Küche für alle Lebenslagen», Merkblatt der Firma Sanitas Troesch AG mit Tipps für eine sichere und altersgerechte Kücheneinrichtung. Bezug: Filialen der Sanitas Troesch AG, www.sanitastroesch.ch

Merkblätter und Broschüren der Rheumaliga Zürich. Bezug: Rheumaliga Zürich, Badenerstr. 585, Postfach 1320, 8048 Zürich, Tel. 044 405 45 50, info.zh@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch

Merkblätter, Checklisten, Artikel, praktische Tipps und aktuelle Hinweise zu Veranstaltungen zu den Themen Wohnen im Alter und altersgerechtes Bauen: www.wohnenimalter.ch

Unabhängige Beratungsstelle für bauliche Fragen | BKZ, Kantonale Beratungsstelle für hindernisfreies Bauen, Kernstrasse 57, 8004 Zürich, Tel. 043 243 40 04, bauberatung@bkz.ch, www.bkz.ch

Hilfsmittel-Ausstellung | Exma VISION (grösste Hilfsmittel-Ausstellung der Schweiz, neutrale Beratung, kein Verkauf, Voranmeldung erwünscht), Schweizerische Hilfsmittel-Ausstellung Industrie-Süd, Dünnerstr. 32, 4702 Oensingen, Telefon 062 388 20 20, exma@sahb.ch, www.sahb.ch

Impressum

Herausgeberin | Stadt Winterthur, Departement Kulturelles und Dienste, Stadtentwicklung, sowie Departement Soziales, Alter und Pflege, Postfach, 8402 Winterthur

Fachliche Beratung | Felix Bohn, dipl. Architekt ETH, dipl. Ergotherapeut HF, zert. Gerontologe INAG
Fachberatung für altersgerechtes Bauen, Herbartstrasse 3, 8004 Zürich, Tel. 044 240 20 60, www.wohnenimalter.ch

Grafische Gestaltung | Naef Marketing Kommunikation AG, Winterthur, www.naef-werbung.ch

Bild Titelseite | Peter Gut, Winterthur

Druck | Mattenbach AG, Winterthur, www.mattenbach.ch;
3'500 Exemplare

Bezugsquelle | Der Ratgeber kann kostenlos bezogen werden bei: Departement Soziales, Alter und Pflege, Tel. 052 267 53 99, alterundpflege@win.ch, www.alterundpflege.winterthur.ch

Dezember 2008