

# Im Alter werden die eigenen vier Wände wichtiger

Guten Tag

Nach Familienphase und Berufstätigkeit stehen vielen Menschen noch aktive Lebensjahre oder gar Jahrzehnte bevor, die sie möglichst selbstbestimmt erleben möchten. Die Frage der Wohnform und des Wohnortes spielt dabei eine zentrale Rolle.

Immer mehr Menschen werden immer älter. Und je älter sie werden, desto mehr Zeit verbringen sie zu Hause. Die eigenen vier Wände werden zunehmend zum Mittelpunkt des Lebens. Die Frage, wo und wie man im Alter leben möchte, wird also immer wichtiger und sollte nicht dem Zufall überlassen werden. Wollen wir, sofern möglich, «bis zuletzt» im eigenen Haus, in der eigenen Wohnung bleiben? Und was können wir unternehmen, um dieses Ziel zu erreichen? Oder wollen wir anderswo mit Gleichgesinnten ein gemeinsames Wohnprojekt verwirklichen? Oder kommt der spätere Umzug in eine Seniorenresidenz infrage?

Diverse Möglichkeiten bieten sich an:

- So lange wie möglich im eigenen Haus oder der eigenen Wohnung bleiben
- In eine Wohn- oder Hausgemeinschaft ziehen, die sowohl genossenschaftlich als auch privat organisiert sein kann. In einer Wohngemeinschaft (WG) wohnen mehrere Leute in der gleichen Wohnung oder im gleichen Haus. Jede Person verfügt über ein bis zwei Zimmer für sich; Küche, Wohnraum und oft auch Badezimmer werden geteilt. In einer Hausgemeinschaft hat jede Person oder jedes Paar eine eigene Wohnung, oft dient ein gut ausgebauter Gemeinschaftsraum als Zentrum. Regelmässig werden gemeinsame Aktivitäten unternommen, und man unterstützt sich gegenseitig.
- Wohnen mit Serviceleistungen, also ein kombiniertes Wohn- und Betreuungsangebot.
- Eine private Seniorenresidenz.

- Kommunale Alters- und Pflegeeinrichtungen



### **Den besten Weg für sich finden**

Viele Faktoren spielen eine Rolle: Zum Beispiel ob man allein lebt oder zu zweit. Ob man seine eigenen Wünsche mit denen des Lebenspartners oder der Partnerin abstimmen kann. Ob einem ländliche Ruhe, Aussicht und eine grüne Umgebung wichtig sind oder eher eine Stadt mit Einkaufs-, Verpflegungs- und Vergnügungsmöglichkeiten vor der Haustür. Ob man noch soziale Verpflichtungen hat, zum Beispiel die Familie, die zu Besuch kommen und übernachten will. Ob man bereit ist, Zeit und Energie in die Realisierung eines neuen Heims zu stecken. Oder ob man eher einen Ort sucht, wo man ohne Anstrengung bequem und sicher leben kann. Eine oft verdrängte Frage ist zudem diese: Was geschieht, wenn der Partner, die Partnerin stirbt?

Bei der Frage nach der Wohnform im Alter müssen neben der Lebenssituation auch der Gesundheitszustand, die persönlichen Bedürfnisse und finanziellen Möglichkeiten berücksichtigt werden. Wie könnte das Leben mit einer altersbedingten körperlichen Einschränkung aussehen? Welche Bedingungen

müssten dann erfüllt sein, damit man sich sicher fühlt? Zudem ist die Frage wichtig, welche Gewohnheiten einem besonders am Herzen liegen und welche Beschäftigungen und Liebhabereien man auch in der dritten Lebensphase pflegen möchte.

In eine Seniorenresidenz oder eine Alterssiedlung kann man später immer noch umziehen, solange man noch einigermaßen selbständig ist. Für andere Wohnformen, wie etwa eine Hausgemeinschaft, sollte man sich jedoch gesund, stark und motiviert fühlen. Oft müssen dort intensive Diskussionen und längere Entscheidungsfindungsprozesse, Frustrationen und Rückschläge durchgestanden werden.

### Früh beginnen

Wer noch in der Berufs- und Familienphase steckt, wird all diese Fragen gern vor sich herschieben oder sogar verdrängen. Sie erinnern daran, dass das Alter unweigerlich bevorsteht; eine Aussicht, die viele nur mit Mühe akzeptieren können. Doch wer schon mit etwa 55 Jahren beginnt, sich damit auseinanderzusetzen, wie, wo und mit wem er die Jahre nach der Pensionierung verbringen möchte, kann die Möglichkeiten in Ruhe prüfen und die notwendigen Schritte planen. So kann man sich für das Alter womöglich komfortabler einrichten, als wenn man später überstürzte Entscheide treffen muss. Pro Senectute, die Fach- und Dienstleistungsorganisation für das Alter, gibt jedenfalls diesen Rat: «Je früher Sie sich mit der Frage Ihrer persönlichen Wohnform im Alter befassen, desto freier sind Sie (noch) in Ihren Entscheidungen.» Auch im Alter im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung zu bleiben, hat unbestreitbare Vorteile: Meistens kommt das Wohnen günstiger, als wenn man Alternativen suchen muss. Zudem sind Wohnung und Umgebung vertraut und bekannt. Man ist vielleicht in der Gemeinde oder im Quartier integriert, hat Freunde, Bekannte, eine funktionierende Nachbarschaft, und man möchte sich nicht entwurzeln. Die meisten älteren Menschen wünschen deshalb, in ihren vertrauten Häusern und Wohnungen zu bleiben, so lange es irgendwie geht. Die Wohnung oder das Haus ist aber meist für die Familienphase geplant oder ausgewählt worden. Machen sich im Alter Seh- und Gehbehinderungen oder andere Einschränkungen bemerkbar, wird das Haushalten

beschwerlich oder gar unmöglich.

## Alternsgerechte Anpassungen

Wer in der alten Wohnung oder im eigenen Haus bleiben will und die nötigen finanziellen Mittel hat, kann die Wohnung baulich anpassen, um sie alternsgerecht und somit barrierefrei zu machen. Es empfiehlt sich, dies möglichst früh an die Hand zu nehmen. Wer diese Möglichkeit nicht nutzt oder nicht nutzen kann – aus finanziellen Gründen oder weil er in einer Mietwohnung lebt – riskiert, dass bei schwerwiegenden körperlichen Einschränkungen nur der Umzug ins Alters- oder Pflegeheim bleibt.

Manchmal genügen schon einige einfache Massnahmen. Und im günstigsten Fall ist der Vermieter sogar bereit, in der Wohnung die dringendsten Anpassungen vorzunehmen. Wichtig ist die Unfallverhütung. Beim Hauseigentümerverband Schweiz erinnert man daran: «Ab einem Alter von 60 Jahren stürzt rund jede dritte Person einmal pro Jahr. Dafür gibt es Gründe wie beispielsweise die nachlassende Muskelkraft, eine eingeschränkte Sehstärke, ein schlechteres Gehör und Gleichgewichtsstörungen.» Unfälle im Alter können weitreichende Folgen haben: Nach einem Bein-, Oberschenkelhals oder Beckenbruch steht ein langer Spitalaufenthalt an; die Rehabilitation kostet viel Zeit und Mühe; man kommt nicht mehr so rasch auf die Beine, oder unter Umständen gar nicht mehr. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, die in Häusern mit hohen, steilen Treppen leben. Dort ereignen sich oft Stürze. Besonders gross ist das Risiko, wenn kein Handlauf an der Treppe angebracht ist. Auch hier kann mit einfachen Massnahmen nachgerüstet werden: Einen Handlauf und besseres Licht montieren, Teppiche entfernen und die Treppen mit Anti-Rutsch-Streifen versehen. Oder es lohnt sich unter Umständen, einen Treppenlift einzubauen. Die Hersteller bieten Lifte für gerade und für geschwungene Treppen an, um eine Person bequem ins obere Stockwerk zu bringen. Für Menschen, die sich mit einem Rollstuhl fortbewegen, eignet sich der Treppenlift mit Plattform. Ein solcher kann je nach Grösse der Treppe im Innenbereich, aber auch draussen – zum Beispiel an der Gartentreppe – angebracht werden.

## Dusche statt Badewanne

Besonders wichtig in einer altersgerechten Wohnung ist der Sanitärbereich, wo – so heisst es in den «Planungsrichtlinien Altersgerechtes Bauen» – «die höchsten Ansprüche an Intimität, Sicherheit und Erhalt der Selbständigkeit auf den meist kleinsten Raum treffen», wo aber auch Unfälle besonders häufig sind. Eine schwellenlose Dusche ist einer Badewanne vorzuziehen, die schwierig zu besteigen ist und Unfallrisiken birgt. Wichtig sind weiter ein gleitsicherer Boden, eine gute Beleuchtung und ein Haltegriff beim WC. In der Küche sind gemäss den «Planungsrichtlinien» «eine dem Arbeitsablauf angepasste Anordnung der Küchenelemente, kurze Wege und eine gute Erreichbarkeit und Bedienbarkeit» wichtig; Herd, Backofen, Kühlschrank und Tiefkühler, Geschirrspülmaschine sowie die Schränke und Schubladen für Kochutensilien und Lebensmittel müssen leicht zugänglich sein.

---

---



Herzliche Grüsse  
Charles Hirschi