

Im Alter zu Hause wohnen

Die meisten der Älteren möchten möglichst lange zu Hause selbstständig wohnen. Dies kann funktionieren, auch wenn man Unterstützung in verschiedenen Bereichen benötigt.

Damit dies auch gelingt, nachfolgend einige Anregungen und Hinweise die man beachten sollte.

Ist es beabsichtigt, die Wohnung altersgerecht umzugestalten, sollte folgendes geprüft bzw. beachtet werden.

Das können Sie u. a. alleine, natürlich auch mit Hilfe umsetzen:

- ▶ Stellen Sie Möbel um, damit alle Einrichtungsgegenstände und Fenster leicht zugänglich sind.
- ▶ Sorgen Sie für rutschfeste Bodenbeläge. Beseitigen Sie Stolperfallen.
- ▶ Benutzen Sie einen Duschhocker. Er erleichtert das selbstständige Duschen. Das Unfallrisiko wird minimiert.

Mit der Hilfe von Angehörigen, ggf auch Fachpersonal können u. a. folgende Maßnahmen umgesetzt werden:

- ▶ Befestigen Sie beidseitige Handläufe im Treppenhaus, bzw. an Treppen, soweit dies möglich ist.
- ▶ Erleichtern Sie das Aufstehen und das Hinsetzen, indem Sie Sofa, Bett oder Sessel um die für Sie notwendige Sitzfläche erhöhen.
- ▶ Ersetzen Sie herkömmliche Einlegeböden in Schränken durch Glasböden. Sie erleichtern den Überblick in den einzelnen Fächern.

Wenn Sie Handwerker benötigen, sollten Sie folgendes beachten:

- ▶ Kann der Handwerker auf Referenzprojekte im Bereich des barrierefreien Bauens verweisen?
- ▶ Wurde Ihnen der Handwerksbetrieb empfohlen, z. B. von einer Wohnberatungsstelle?
- ▶ Konnten bzw. haben Sie bereits umgesetzte Maßnahmen / Objekte besichtigt?
- ▶ Kann der von Ihnen vorgesehene Handwerksbetrieb alle Handwerksarbeiten erledigen?
- ▶ Haben Sie Ihr Vorhaben mit Angehörigen oder mit Fachkräften vorab besprochen?
- ▶ Haben Sie sich Angebote für die zu erledigenden Aufgaben eingeholt?

Ist mein Wohnumfeld altersgerecht?

Welche Aspekte sollten u. a. möglichst vorhanden sein?

- ▶ Sind Bürgersteige vorhanden?
- ▶ Gibt es ausreichend Ruhebänke?
- ▶ Sind Haltestellen des öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) fußläufig erreichbar?
- ▶ Gibt es Begegnungsräume (Aufenthaltsräume, Cafès, u. ä.) die fußläufig erreichbar sind?
- ▶ Sind Lebensmittelläden , Post, Banken, Arztpraxen usw. auch fußläufig erreichbar?

Wohnformen für das Alter. Welche Fragen können sich u. a. stellen

- ▶ Sind Sie in Ihrer jetzigen Wohnung zufrieden?
- ▶ Möchten Sie in Ihrem Wohnviertel oder Nachbarschaft wohnen bleiben?
- ▶ Möchte Sie in einer Gemeinschaft mit anderen leben?
- ▶ Möchten Sie im Falle einer Krankheit mehr Versorgungssicherheit haben?

Liebe Leserinnen und Leser,

die oben formulierten Anmerkungen, Hinweise und Fragen sind nicht abschließend abgebildet.

Weitere Information erhalten Sie auch durch die Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach: 48 10 09, 18132 Rostock

E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Quelle: Broschüre: "Länger zuhause leben"
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
Referat Öffentlichkeitsarbeit
11018 Berlin