

Altersgerechtes Bauen ist eine gute Vorsorge

Wer möglichst lange in den eigenen vier Wänden wohnen will, sollte sein Haus frühzeitig anpassen und die Investition als vierte Säule der Altersvorsorge betrachten. Das sagt Felix Bohn, Fachberater für altersgerechtes Bauen, Gerontologe, Architekt und Ergotherapeut.

Sabine Born, Dejo-Press Solothurn

Hat man mit 30 oder 40 ein Haus gekauft, stehen rund 20 Jahre später erste Renovationen an, und dann macht es Sinn, altersgerecht umzubauen. «So bleibt man länger selbstständig, reduziert Unfallgefahren, braucht weniger oder erst später Hilfe und kann den Umzug in ein Heim im besten Fall um Jahre hinauszögern – und das hat auch finanzielle Vorteile», sagt Felix Bohn. Der Gerontologe, Architekt und Ergotherapeut hat sich auf altersgerechtes Bauen spezialisiert. Er führt eine entsprechende Fachberatung und hat Planungsrichtlinien für altersgerechte Wohnbauten verfasst.

«Altersgerechtes Bauen ist eine wichtige Säule der Altersvorsorge.» Der Klassiker: Das Haus wurde vor 30 bis 40 Jahren gebaut, ist fast gänzlich amortisiert, die Besitzerinnen und Besitzer zahlen faktisch noch ein paar Hundert Franken im Monat. Der Umzug in ein Heim, in eine Alterswohnung, würde ein Mehrfaches kosten. «Investitionen in einen Umbau lohnen sich also, und zwar frühzeitig, wenn man noch gesund und mobil ist.» Vielleicht nimmt man sogar nochmals Geld auf. Dass Banken Menschen im Alter nur zurückhaltend belehnen, mag sein. «Es geht aber nicht um 200 000 Franken, sondern um einen Baukredit in der Grösse von 20 000 bis 50 000 Franken.» Das Haus wird aufgewertet, vielleicht mit einem kleinen Anbau im Erdgeschoss, mit einer neuen Küche, einem neuen Bad.

Keine Alternative zum Bad

Felix Bohn erklärt: «Das Haus muss am Ende nicht zwingend vollständig rollstuhlgängig sein, weil man im Alter kaum alleine woh-



Hindernisfreie Lösungen für ein gutes und selbstbestimmtes Wohnen im Alter – das gefällt auch Jüngeren.

nen kann, wenn man im Rollstuhl sitzt.» Viel wahrscheinlicher sind Herzprobleme, nachlassende Mobilität, vielleicht ein Oberschenkelhalsbruch, sodass man kurzfristig an Krücken geht, irgendwann den Rollator nutzt, innerhalb und ausserhalb des Hauses.

«Knackpunkte sind dann die Zugänge zum Haus, die Mobilität innerhalb des Hauses und hier vor allem im Badezimmer», so Felix Bohn. Und das erklärt der Experte so: Wird das Treppensteigen schwierig, kann man für eine gewisse Zeit auf einem Stockwerk wohnen, das Bett ins Wohnzimmer holen. «Schlafen kann man also, wo man will.» Essen auch: Die Küche muss nicht in jedem Fall genutzt werden, vielleicht organisiert man sich eine Zeitlang einen Mahlzeitendienst, geht ins Restaurant. Auch der Aufwand im Garten lässt sich einfach reduzieren: «Ein

Gärtner macht Tabula rasa, eine Blumenwiese wächst, möglichst pflageleicht.»

«Zum Badezimmer hingegen gibt es keine Alternativen», betont der Architekt. Es muss gut zugänglich, geräumig, ohne Badewanne sein, da der Einstieg mit Hüftproblemen irgendwann Schmerzen bereiten oder sogar unmöglich werden kann. Stattdessen sollte das Badezimmer eine bodenebene Dusche haben, die zum Glück heute im Trend ist. Das erleichtert auch der Spitex die Pflege, wenn das irgendwann nötig wird.

Inzwischen gibt es ausserdem viele ergänzende Dienstleistungen, die das Wohnen zu Hause erleichtern. Mit einem Hauslieferdienst kauft man ein, ambulante Pflegedienste wie die Spitex überbrücken pflegeintensive Phasen, andere Anbieter übernehmen die Rei-



Der Experte

Felix Bohn, Architekt ETH,
Ergotherapeut HF, Lichtdesigner SLG,
Gerontologe INAG
Leiter Netzwerk Gerontologische
Architektur.
www.wohnenimalter.ch



Wird das Treppensteigen schwierig, kann man für eine gewisse Zeit im Parterre wohnen, das Essen via Mahlzeitendienst organisieren – zum Bad gibt es keine Alternative. Es sollte frühzeitig grosszügig und hindernisfrei gestaltet werden.

nigung von Wohnung und Wäsche. «Die Gesellschaft entwickelt sich in die Richtung, dass man den Menschen Mut macht, es ihnen ermöglicht, möglichst lange zu Hause zu wohnen», so Bohn. In die Richtung weisen auch die Entwicklungen der Smart Homes. Systeme, die Alarm schlagen, wenn sich längere Zeit niemand im Haus bewegt, haben sicher Potenzial. Ob selbst bestellende Kühlschränke sinnvoll sind, muss man für sich selber entscheiden.

Was ist machbar?

Ergänzende Massnahmen müssen nicht immer viel kosten. Beispielsweise im Treppenhaus zwei Handläufe anbringen, damit man sich beidseitig halten kann. «Einerseits hat man im Alter weniger Kraft und ist um die beidseitige Sicherheit dankbar, andererseits hat man vielleicht in der einen Schulter Schmerzen und kann sich nur auf einer Seite halten.» Natürlicherweise benötigt man im Alter auch mehr Licht zum Lesen oder Arbeiten, weiss der Experte. «Man wird im Alter blendempfindlicher, selbst dann, wenn man gute Augen hat.» Die Lichtplanung sei also wichtig, das Grundprinzip einfach: «Mehr Lichtquellen installieren, keine Spots, son-

dern möglichst indirektes Licht, das heisst Decken grossflächig bestrahlen.» Die Ansprüche an eine altersgerechte Wohnung sind auch sehr individuell – je nachdem, ob das Gehen, Sehen oder Hören schwierig ist.

Was Investitionen aber generell bedeuten:

1. Mehr Sicherheit, reduzierte Unfallgefahr.
2. Komfort nach dem Motto: Leiste dir etwas, mach es dir bequem. Dazu gehört

zum Beispiel, dass man die Waschmaschine aus dem Erdgeschoss ins Parterre holt.

3. Geld investieren. Man kann länger zu Hause wohnen und spart langfristig Geld.
4. Auch wenn man noch gesund ist, hat man Freunde zu Besuch, die vielleicht nicht mehr ganz so mobil und dankbar für einen hindernisfreien Zugang sind.

Fortsetzung Seite 31



Mit unterstützenden Dienstleistungen, wie Reinigungs- und Wäscheservice, kann man sich das Leben im Alter komfortabler einrichten und länger zu Hause wohnen bleiben.

WOHNEN IM ALTER

«Meine Erfahrung generell ist, dass die Leute zu wenig und zu spät für eine altersgerechte Wohnumgebung vorsorgen», erzählt Felix Bohn und hat gleichzeitig Verständnis dafür: «Schliesslich kommt man dabei nicht darum herum, sich mit dem eigenen Abbau, mit dem Alter, mit Krankheiten zu befassen. Dass sollte man auch nicht schönreden. Aber auch nicht vor sich herschieben, bis es zu spät ist. Wie bei den Finanzen gilt auch beim Bauen das Vorsorgeprinzip.»

Bereit für den nächsten Schritt

Und vielleicht ist die Zeit irgendwann reif für den nächsten Schritt: Haus und Garten werden zu gross, die Einsamkeit belastet, die Läden sind zu weit weg, das Auto darf man nicht mehr nutzen. «In dem Fall kann ein Verkauf und der Umzug in eine Eigentums- oder Mietwohnung ohne Treppen angebracht sein», erklärt Felix Bohn. Ob kaufen oder mieten, hängt wohl vom Alter und den Möglichkeiten ab. Mit 70 oder 80 wird man

eher mieten, zwischen 50 und 70 vielleicht noch kaufen. Wichtig zu wissen: Alterswohnungen boomen, es gibt Normen, die Bauherren einhalten müssen, geschützt ist der Begriff «Alterswohnung» allerdings nicht.

«Deshalb eine Alterswohnung unbedingt besichtigen, und wer eine Wohnung ab Plan kauft, soll sich gewisse Abmachungen zwingend schriftlich geben lassen. Ein Lift ist zwar vorgesehen, aber auf einmal hat es fünf Stufen vom Trottoir zum Hauseingang. «Eine gesunde Vorsicht walten lassen – das ist wichtig.»

Oder man zieht je nach Gesundheitszustand und sozialem Netz andere Wohnformen in Betracht: Betreutes Wohnen, eventuell in Anbindung an ein Heim. Man lebt weiterhin selbstständig, geniesst aber die Gesellschaft beim Essen, schätzt das Unterhaltungsangebot und unterstützende Dienstleistungen. Vielleicht ist der Partner bereits im Heim und man ist in seiner Nähe, bleibt aber trotzdem selbstständig. «Aber auch diesen Schritt muss man vorbereiten. Man muss sich anmelden, sich Zeit nehmen zur Eingewöhnung, um Leute kennenzulernen.»

Checklisten, Beratungsstellen

Broschüre: Planungsrichtlinien für altersgerechte Wohnbauten mit Checkliste;
Bezug: www.hindernisfreie-architektur.ch (kostenlos)

Wohnungsanpassung bei behinderten und älteren Menschen mit Checkliste;
Bezug: www.hindernisfreie-architektur.ch (Fr. 25.–)

Kantonale Beratungsstellen für hindernisfreies Bauen unter hindernisfreie-architektur.ch.



REGELMÄSSIGE,
PROFESSIONELLE
GARTENPFLEGE
BEDEUTET, DASS
IHRE WERTE ER-
HALTEN BLEIBEN.

ZEITGEMÄSS. KOMPETENT. ERFAHREN.

home service[®]
HAUSWARTUNG | GARTENPFLEGE

Tramstrasse 109 | 8050 Zürich | 044 311 51 31 | info@homeserviceag.ch

Eine Unternehmung der **icgroup.org**



Kalk!
Kein Problem,
mit dem richtigen
System!

ZIER AG
Wasseraufbereitung und Schwimmbadtechnik
Bahnhofstrasse 17 | 8422 Pfungen | Tel. 052 304 00 00
www.zier.ch | mail@zier.ch