

Wohnen im Alter:

Was unterscheidet die Alterswohnung von der Standardwohnung

Referentin: Heide-Marie Wenda
Bundesgeschäftsstelle, Sozialverband VdK Deutschland

- Kurzfassung -

Die meisten Menschen möchten in ihrer eigenen Wohnung alt werden, sie möchten unabhängig bleiben und ihr Leben in größtmöglicher Selbständigkeit führen. Sie möchten nicht im Alter umziehen müssen in eine altengerechte Wohnung oder in ein Heim, wo sie dann einem Reglement unterliegen und ihren Tagesablauf und Speisezettel nicht mehr selbst bestimmen können. Sie wollen in ihrem „zu Hause“, in ihrer vertrauten Umgebung bleiben.

Stärker als für andere Altersgruppen bildet das Wohnen und das Wohnumfeld für alte Menschen den Mittelpunkt ihres Alltags und ihrer alltäglichen Lebenserwartung. Es gilt für die sogenannten „jungen Alten“, aber in noch stärkerem Maße für die hilfebedürftigen älteren Menschen.

Wohnen hat generell eine zentrale Bedeutung für das körperliche und psychische Wohlergehen sowie für die soziale Integration des Menschen. Die Bedeutung nimmt im Alter noch zu. Im Vergleich zu früheren Lebensaltern verbringen ältere Menschen einen sehr viel größeren Teil ihrer Zeit in ihrer Wohnung. Zum Beispiel halten sich über 70 Jährige durchschnittlich nur noch rund 3,5 Stunden außerhalb ihrer Wohnung auf.

Damit gewinnt die Wohnung für die Lebensqualität sowie für das Gefühl persönlicher Identität noch größeres Gewicht. Es kommt hinzu, dass der Anregungsgehalt der Wohnung für die physische und soziale Aktivität im Alter noch wichtiger ist als in früheren Lebensabschnitten – was damit zu tun hat, dass sich die Alltagsgestaltung in wachsendem Maße auf die Wohnung und das unmittelbare Wohnumfeld konzentriert.

Und schließlich darf die prothetische Wirkung der Wohnung und des Wohnumfeldes nicht übersehen werden: Im Falle des Auftretens von sensorischen und motorischen Einschränkungen gewinnt – das Prinzip der Barrierefreiheit – neben der Ausstattung mit Hilfsmitteln besonderes Gewicht

Damit wird auch deutlich, dass die Ausstattung der Wohnung sowie die Gestaltung des Wohnumfeldes dem Menschen helfen können, unveränderbare Einbußen und Verluste zu bewältigen und trotz dieser Einbußen und Verluste eine tragfähige Lebensperspektive aufrecht zu erhalten oder wieder zu gewinnen.

Erleben und Verhalten in Grenzsituationen sind nicht nur von Merkmalen der Person, sondern auch von Merkmalen ihrer Umwelt beeinflusst. Die Qualität der Wohnung und des Wohnumfeldes entscheiden mit darüber, inwieweit unter hohen körperlichen Belastungen ein selbständiges Leben möglich ist – und damit beeinflussen sie das Lebensgefühl und die Lebenseinstellung des Menschen in dieser Grenzsituation.

Doch nicht das Alter, sondern eine nicht altengerechte Wohnung gefährdet in sehr vielen Fällen die selbständige Lebensführung in den späten Lebensjahren. Nicht selten sind Wohnungsmängel die Ursache für Heimbedürftigkeit.

Etwa eine halbe Million Haushalte älterer Menschen in den alten Bundesländern haben Wohnungen mit erheblichen bis extremen Mängeln. Machen im Westen diese Haushalte aber nur rund sechs Prozent aller Altershaushalte aus, sind schwere Ausstattungsmängel der Wohnungen in den neuen Bundesländern ein Massenproblem.

Rund ein Drittel aller Altenhaushalte sind dort betroffen. Mängel wie ein fehlendes Bad oder WC, räumliche Enge, kein Warmwasser, Ofenheizung und unzureichende Kücheneinrichtungen bereiten zahlreichen älteren Menschen Schwierigkeiten. Besonders problematisch wird es, wenn behinderte oder hilfe- und pflegebedürftige Menschen in solchen Wohnungen leben.

Doch auch in vielen Wohnungen mit dem heute üblichen Komfort haben Pflegebedürftige ihre Schwierigkeiten. Für Rollstuhlfahrer bieten z.B. die meisten Wohnungen zu wenig Bewegungsmöglichkeiten. Der Rollstuhl passt oft nicht durch die Badezimmertür. Die Höhe von Waschbecken und WC ist für körperlich Behinderte häufig ungeeignet. Auf glattem Boden kommen sie leicht ins Rutschen. Und auch die Möbel entsprechen nur selten den besonderen Bedürfnissen der Pflegebedürftigen. Solche Mängel machen nicht nur den älteren Menschen, sondern auch ihren Pflegern und Betreuern das Leben schwer. Meist beginnt die erste Hürde aber schon an den Treppen vor der Haustür.

In solchen Fällen sind Umbaumaßnahmen erforderlich, um das Verbleiben in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. So könnte eine Wohnungsanpassung bei jedem vierten hilfebedürftigen Menschen eine Einweisung ins Heim überflüssig machen und Geldbeträge in Millionenhöhe sparen. Allein durch bauliche Veränderungen oder den Einsatz von Hilfsmitteln könnten 80 % aller Handlungsdefizite alter Menschen überwunden und eine selbstständige Haushaltsführung verwirklicht werden; so belegt es eine Studie der Universität Bielefeld.

Aber auch schon verhältnismäßig kleine Mängel, wie eine unzureichende Treppenbeleuchtung, ein zu glatter Bodenbelag, ein zu niedriges Bett, ein fehlender Haltegriff können erhebliche Gefahrenquellen sein. Die mit Abstand häufigste Unfallursache im Alter sind Stürze. Allein die Beseitigung von Stolperfallen, beispielsweise Teppichen oder Türschwellen, bringen schon mehr Sicherheit

Um älteren Menschen das Verbleiben in ihrer vertrauten Umgebung zu ermöglichen, sollte die Wohnung den besonderen Bedürfnissen dieser Menschen mit ihren nachlassenden Kräften angepasst werden. Probleme mit dem Rücken, beginnende Unbeholfenheit, Gebrechlichkeit und häufige Krankheiten erfordern eine Wohnumwelt, die dem Rechnung trägt. Hierzu gehören sowohl bauliche Veränderungen wie

auch Veränderungen bei der Einrichtung und schließlich eine Vielzahl kleiner Hilfsmittel, die das tägliche Leben in der Wohnung erleichtern.

- Der Hauseingang (Details werden über Powerpoint-Folien dargestellt)

Der Hauseingang sollte so gestaltet sein, dass man auch bei schlechten Witterungsbedingungen sicher ins Haus gelangt.

1. Vordach als Wetterschutz
2. gute Beleuchtung (ggf. mit Bewegungsmelder)
3. große beleuchtete Hausnummer
4. Klingelanlage mit Gegensprechanlage, Montagehöhe 85 cm
5. Eingangstür, Durchgangsbreite \geq 90 cm
6. Geländer, beidseitige Handläufe, 30 cm über der letzten Stufe hinausragen
7. Podest (\geq 150 cm x 150 cm), eingelassener Fußabtritt
8. Bodenbelag fugenlos, rutschsicheres Material
9. Rampe, Steigung max. 6%, Breite \geq 120 cm, Handlauf und Radabweiser
10. Treppe aus rutschsicherem Material, ohne vorstehende Kanten, markierte Treppenstufen

Jede Stufe ist eine Barriere. Deshalb sollte beim Neubau auf einen ebenerdigen Zugang geachtet werden.

- Der Flur

Der Flur sollte ausreichend Bewegungsraum für zwei Personen bieten.

1. Eingangstür, Durchgangsbreite \geq 90 cm
2. Türspion, Weitwinkeloptik, ggf. Höhe anpassen
3. Türsicherung: Kastenriegelschloss (mit Zweitschlüssel von außen zu öffnen)
4. Gegensprechanlage
5. Lichtschalter (beleuchtet), Türgriffe und Ablageflächen in 85 cm Höhe
6. Garderobe, bodenlanger Spiegel, gute Beleuchtung
7. Bodenbelag rutschhemmend, fest verlegt, keine Brücken, Läufer u.ä.
8. Treppe, rutschfester Belag, keine vorstehenden Kanten, Handlauf auf beiden Seiten (\approx 3,0 bis 4,5 cm), über die letzte Stufe hinausragend, gute Beleuchtung

- Das Wohnzimmer

Gutes Licht sorgt für Wohlbefinden und hilft Unfälle zu vermeiden.

1. alle Bedienelemente auf 85 cm Höhe (z.B. Schalter, Heizungsventile, Fensteröffner und Rolladengetriebe)

2. Bodenbelag rutschhemmend, fest verlegt, keine Teppiche, Läufer u.ä.
3. Fensterbrüstung, Höhe 60 cm, Blick nach draußen auch im Sitzen
4. Fenster- / Türgriffe Montagehöhe: 85 cm
5. Zugang zu Balkon / Terrasse ohne Stufe, Schwelle, Türrahmen
6. Sitzmöbel in passender Höhe, feste Polsterung und stabile Armlehnen
7. Telefon in greifbarer Nähe der Sitzgelegenheit

- Das Schlafzimmer

Der freie Zugang zum Bett ist ebenso wichtig wie die richtige Höhe. ggf. von drei Seiten

1. bequemes Bett, auf Höhe der Liegefläche achten (Oberkante ca. 55 cm incl. Auflagen)
2. verstellbarer Lattenrost
3. Ablage für Telefon, Trinkgefäß, Medikamente u.ä. in gleicher Höhe wie die Liegefläche
4. hohes Fußende zum Abstützen und Festhalten
5. Deckenlicht vom Bett bedienbar
6. verstellbare Leuchte vom Bett
7. Fensterbrüstung, Höhe 60 cm, Blick nach draußen auch im Sitzen
8. Fenster- / Türgriffe Montagehöhe: 85 cm

- Die Küche

Die richtige Anordnung der Küche erspart belastendes Strecken und mühsames Bücken. Wenn genügend Stauraum vorhanden ist, sollte auf Hängeschränke verzichtet werden.

1. Griffe handlich und groß
2. Backofen und Kühlschrank in Sichthöhe
3. Glasböden in Hängeschränken ermöglichen Durchsicht in obere Regale
4. Arbeitsfläche untersitzbar / unterfahrbar
5. Beleuchtung / Arbeitslicht möglichst direkt über der Arbeitsfläche
6. Spülarmatur mit ausziehbarem Brauseschlauch
7. Spüle mit Flachsiphon ermöglicht Arbeit im Sitzen
8. Hochschrank ausziehbar
9. Unterschränke mit Auszügen und Schubladen

- Bad / Dusche / Toilette

Das Bad soll eine nach außen aufschlagende Tür haben, damit sie im Notfall geöffnet werden kann. Richtig platzierte Haltegriffe erhöhen die Sicherheit.

1. Türanschlag nach außen

2. Bewegungsflächen 120 x 120 cm, nach Möglichkeit auch im Duschbereich
3. Toilettensitzerhöhung mit Arm- und Papierhalter
4. Waschbecken mit Einhebelmischarmatur (Beinfreiraum durch Flachaufputzsyphon)
5. großer Spiegel, auch zum Benutzen im Sitzen geeignet, gute Beleuchtung
6. ausreichende Ablagen in Greifhöhe
7. Badewannenlifter oder Badebrett
8. bodengleiche Dusche ³ 2 % Gefälle zum Bodenablauf, rutschhemmende Fliesen
9. Duschvorhang, keine feststehend Duschtrennung
10. Duscharmatur leichtgängig mit Verbrühschutz
11. Duschsitz, Stabilität und Zugänglichkeit der Duscharmatur beachten

Die Anpassung der Wohnung an die individuellen Bedürfnisse ist meist schon mit einfachen Mitteln zu erreichen, um das Leben in den eigenen vier Wänden zu erleichtern und zu ermöglichen. Teurer wird es, wenn Umbaumaßnahmen erforderlich sind.

Doch teure Umbaumaßnahmen müssten nicht sein, wenn schon von vornherein, zu Beginn eines Neubaus darauf geachtet wird, Wohnungen barrierefrei und damit nicht nur behinderten- sondern auch altengerecht und damit auch gleichzeitig familiengerecht, also - „Wohnungen für alle“ - zu bauen. Denn Schwellen, steile Stufen und andere Barrieren sind nicht nur für ältere, sondern für alle Menschen unbequem und unpraktisch.

„Barrierefreies Bauen“ muss als generelles Planungsprinzip gelten. Barrierefreies Bauen verursacht kaum höhere Kosten als sogen. Normalbauten. Hinzu kommt, dass der zusätzliche Aufwand sich schon deshalb rechnet, weil die Nachfrage nach barrierefreien Wohnungen zweifelsfrei steigen wird.

Wichtig bei der Umsetzung von barrierefreiem Wohnungsbau ist dabei aber auch, kein gedankenloses Ausgrenzen und Abdrängen von Personengruppen in Sondereinrichtungen und Sondermaßnahmen, z.B. in isolierte und typisierte Konzepte, wie Altengettos, zu schaffen.

Barrierefreier Wohnungsbau muss als integrativen Ansatz begriffen werden, mit dem Ziel, dass Wohnungen gleichermaßen für behinderte und nichtbehinderte, für junge und für alte Menschen, für vorübergehend Verletzte und Mobilitätsbehinderte wie für Gesunde, für Personen mit Kinderwagen oder Traglasten wie auch für kleinere Kinder nutzbar sind.

Am Älterwerden kann man nichts ändern. Es ist aber wohl möglich, die Umgebung menschenfreundlich, d.h. altengerecht also barrierefrei – und damit für alle nutzbar - zu gestalten.