

Selbständig im Alter

Das selbständige Wohnen ist für Menschen im dritten Lebensalter ein zentrales Anliegen. Was heisst das nun, die Wohnung, die persönliche Umgebung, aufs Altern vorzubereiten?

Ich werde demnächst fünfzig Jahre alt, bin also noch ein Jungspund, wohne mit meiner Partnerin im zweiten Stock eines Altbaus in einer mittelgrossen Schweizer Stadt. Etwa 45 Treppenstufen sind jeweils zu bewältigen, um vom Hauseingang zur Wohnung zu gelangen, von der Wohnungstür hinunter in den Keller sind es etwas über fünfzig. Ich fühle mich soweit gesund, sodass das Treppensteigen heute kein Problem darstellt. Die Wohnung selbst hat vier Zimmer, jedes ist nur über eine Holzschwelle zu erreichen. Das Bad ist schmal und lang. Bin ich einmal, sagen wir, 75, und es geht mir gesundheitlich schlecht, ist dies alles andere als eine ideale Bleibe. Aber in meinem Alter brauche ich mir auch nicht allzu viele Sorgen zu machen. Allerdings lohnt es sich unbedingt, sich frühzeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen. Allzu oft macht man sich erst Gedanken über eine altersgerechte Wohnform, wenn es in der bestehenden Wohnsituation nicht mehr geht. Die meisten älteren Menschen möchten nämlich gerne in der angestammten Wohnung bleiben. «Die Wohnsituation im Alter wird zunehmend zu einer der ganz zentralen Fragen, wenn es um ein glückliches Alter geht», betont Reinhard Hänggi, Präsident der Terz-Stiftung, in einem Interview mit dem Publikationsorgan der Stiftung. Schliesslich wird nie so viel Zeit in der eigenen Wohnung verbracht, wie wenn man aus dem Berufsleben ausgeschieden ist. Allerdings steigt vielleicht der Wunsch nach einer kleineren, pflegeleichteren Wohnung, ergänzt mit massgeschneiderten Betreuungs-

möglichkeiten für die eigenen, individuellen Bedürfnisse. Es gibt mittlerweile auch verschiedene Formen von betreutem Wohnen. Die Maxime lautet: nur so viel Hilfe wie notwendig. Allerdings soll ein möglichst privates und autonomes Leben auch dann garantiert bleiben, wenn ältere Menschen auf umfassendere Pflege und Hilfe angewiesen sind.

Sich gut informieren

Wer beginnt, sich mit dem Thema Selbständigkeit im Alter auseinanderzusetzen, ist zuerst auf gute und umfassende Informationen angewiesen. Dafür gibt es viele Anlaufstellen. Eine sehr kompetente Adresse ist zum Beispiel die Terz-Stiftung. Sie bietet ein umfassendes Beratungsangebot zu den Bereichen Sicherheit, Orientierungshilfen, Behinderungsfreiheit, Mobilitätshilfen, Auflösung des Haushaltes sowie Vermittlung von Dienstleistungen im Finanzbereich.

Man denkt oft gar nicht daran, was es heute alles gibt, das einem den möglichst langen Verbleib in den eigenen vier Wänden erleichtern kann – vielleicht auch, weil man, wenn man gesund ist, gar nicht daran denkt, wo plötzlich überall Fallen und Hindernisse auftauchen können, wenn man körperlich und/oder geistig abbaut. Dann werden Türschwellen oder Kabel plötzlich zu Stolperfallen. Möbel, die lange Jahre komfortabel waren, sind mit einem Mal unzumutbar, etwa zu weich und zu tief zum Aufstehen. Auch auf der Toilette fällt es auf einmal schwer, sich problemlos aufzurichten, wenn der Haltegriff am richtigen Ort fehlt. Auch eine

schlechte Beleuchtung kann mitunter zum Problem werden. So gibt es mittlerweile viele Hilfsmittel, die betagten Menschen den Alltag in der eigenen Wohnung erleichtern. Dazu gehören ebenerdige Übergänge, Kabelkanäle, Gleitschutzunterlagen, rutschfeste Stufen, das Automatisieren der Rollläden, Rollatoren, welche eingeschränkte Senioren auch längere Strecken sicher zurücklegen lassen, die auch eine Sitzfläche aufweisen, um sich wenn nötig eine Pause gönnen zu können und an denen ein Korb oder eine Tasche für den Transport von Einkäufen angebracht ist. Zur Sicherheit und Beruhigung beitragen können auch ein spezielles Telefon bzw. ein Hausnotruf im Schlafzimmer. Eigens konzipierte Senioren- und Pflegebetten tragen auch der besonderen Schlaf- und Gesundheitssituation vieler Senioren Rechnung. Ebenso wichtig wie eine altersgerecht eingerichtete Wohnung ist eine geeignete Wohnumgebung, wenn ein möglichst langer Verbleib in den eigenen vier Wänden möglich sein soll. In einem verkehrsberuhigten, sicheren Quartier mit guter, lebendiger Nachbarschaft lebt es sich als Senior leichter länger als in einer fürs Alter feindlichen, ungeeigneten Lage. Ein weiterer wichtiger Hinweis: Auch wenn im Alter die Körper- und Geisteskräfte nachlassen, sollte man sich als Individuum nicht in die Passivität pflegen (lassen), sondern die Selbständigkeit im Alter fördern. Ein geeignetes Fitness- und Gedächtnistraining kann die vorzeitige Abhängigkeit im Alter deutlich hinausschieben, aber nur, wenn es

Spass macht und aus echter Einsicht getan wird. Psychomotorische Methoden fördern Bewegungsabläufe und Wahrnehmung.

Wenn es nicht mehr geht

Manchmal geht es jedoch einfach nicht mehr, dann ist der Umzug in eine betreute Einrichtung die bessere Alternative. Das entsprechende Angebot an Seniorenresidenzen, zum Teil mit internen Pflegeabteilungen, aber auch Angebote für betreutes Wohnen in etwas bescheidenerem Rahmen, wird immer grösser. Und wieso nicht eine Alters-WG ins Auge fassen, wenn die richtigen Leute zusammenfinden? Die Alterspolitik in vielen Gemeinden trägt den neuen Bedürfnissen und Trends zunehmend Rechnung. Vielerorts sind zuerst Altersleitbilder entstanden. Behörden und Private haben namentlich das grosse Bedürfnis nach Alterswohnungen erkannt. Denn die Förderung von Selbständigkeit und Sicherheit gewinnt mit der Alterung der Gesellschaft immer mehr an Bedeutung. Umfragen zeigen, dass Senioren aus Städten abwandern, dabei wäre es wichtig, deren Erfahrungswissen und Steuerkraft zu behalten. Wie es gehen kann, wenn man es richtig macht, zeigt der Blick über die Grenze nach Deutschland: In Rödental, Landkreis Coburg, 14'000 Einwohner,

wurde gleich ein Gesamtkonzept entwickelt: Trottoirs wurden abgesenkt, Stufen farblich markiert, Bänke installiert, Sitzmöglichkeiten in Geschäften geschaffen, selbst öffnende Türen installiert, Konzepte für barrierefreies Wohnen in den Quartieren erarbeitet, ebenso ein Präventionsprogramm «Fit für den Alltag», Gewichts- und Kraftübungen. Ein kostenloser Fahrdienst kutschiert Senioren zu den Übungsgruppen, freiwillige Helfer überprüfen regelmässig den Gesundheitszustand, was Krankenhausaufenthalte vermeiden und die Heimunterbringung hinauszögern soll, Flyer für häusliche Hilfen wurden gedruckt, es gibt einen Literaturservice, Sehhilfen und wöchentliche Pflegesprechstunden. Das ganze Konzept wird durch regelmässige Bürgerbefragungen überprüft und wenn nötig angepasst. – Viele dieser Massnahmen findet man auch in den Altersleitbildern vieler Gemeinden in der Schweiz. A propos Visionen: Alt Nationalratspräsidentin Judith Stamm skizziert in der Terz-Publikation einmal folgende Zukunftsvorstellung über das Leben und Wohnen im Alter: Sie sah sich darin in einem behaglichen Raum, nicht mehr unbedingt in der eigenen Wohnung, die Wände des Raumes waren voll informatisiert, ein Wort setzte zum Beispiel die

Kaffeemaschine in Bewegung. Alle Materialien am Bau sind selbstreinigend, putzen ist passé, und ein japanisches Roböterchen serviert den Kaffee, richtet das Hörbuch ein und erledigt alles, was sie aufgrund der Altersschwäche und der eingeschränkten Feinmotorik nicht mehr selbst bewerkstelligen kann. Um die menschlichen Kontakte macht sich Judith Stamm trotzdem keine Sorgen. Bis dann werde die Freiwilligenarbeit boomen; denn jeder und jede müsse sie jährlich erbringen, wenn er in irgendeinem Gebiet Karriere machen wolle. Meine aktuelle Vision ist eine andere. Sie ist 84 alt Jahre und wohnt einen Eingang weiter in unserem Haus, ebenfalls im zweiten Stock. Vielleicht habe ich ja auch Glück und das regelmässige Rauf-und-runter zu Fuss bewahrt mir jene Fitness, die es mir auch noch im hohen Alter erlauben wird, meine heutige Wohnung problemlos zu erreichen und zu verlassen – so wie unsere 84-jährige Nachbarin. Vielleicht sei sie deshalb noch so zwäg, weil sie regelmässig Treppen steige, vertraute sie mir in einem kurzen Schwatz einmal an. Und lächelte verschmitzt dazu. Bekanntlich kann man sich auf eine solche Gnade leider nicht verlassen. Diesbezüglich etwas vorauszudenken ist deshalb gewiss vernünftig.

Markus Böni

