

# Maßnahmen für altersgerechtes Wohnen

## **Die richtigen Maßnahmen für altersgerechtes Wohnen**

Mit Mitte 30 erfolgreich im Beruf, verheiratet, ein Kind, das zweite ist unterwegs und jetzt steht der Hausbau vor der Tür. Dabei denken junge Menschen an ausreichend Kinderzimmer, effiziente Energiekonzepte und clevere Smart Home Technologie, um sich in den nächsten Jahren in ihrem neuen Zuhause wohlfühlen. Wer denkt in dieser Lebensphase schon an die Zeit nach der Rente, wenn jede Stufe zur Qual wird, jedes Möbelstück den Weg versperrt und die unterste Schublade in der Küche plötzlich unerreichbar erscheint.

Trotzdem wollen die meisten Eigentümer möglichst lange in ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben und darin alt werden. Dann ist eine Hausrenovierung irgendwann unumgänglich, um das Umfeld an die betagten Einwohner anzupassen. Und diese Maßnahmen sollten nicht erst ergriffen werden, wenn es schon zu spät ist. Denn auch der Umbau erfordert etwas Zeit, in der die gewohnten Räumlichkeiten nicht vollständig nutzbar sind. Was als junger Mensch locker machbar erscheint, ist als Senior oder gar Rollstuhlfahrer ein Ding der Unmöglichkeit. Keine Angst: Sie müssen nicht gleich Ihr ganzes Haus von Grund auf umbauen. Aber ein paar Anpassungen hier und da werden Ihnen den Alltag in Zukunft erleichtern und ein altersgerechtes Wohnen ermöglichen.

## **Stolperfallen vermeiden & Platz schaffen**

So ein Haus steckt voller Stolperfallen, die man als agiler Bewohner gar nicht wahrnimmt. Jede Unebenheit ist ein potenzielles Risiko für Stürze, jede Ecke ist der Ursprung für blaue Flecke oder Schlimmeres. Barrierefreies Wohnen bedeutet, möglichst viele Gefahrenquellen zu eliminieren und viel Platz für Gehhilfen, Pflegepersonal oder einen Rollstuhl zu schaffen. So sollten Teppiche oder Fußläufer entweder entfernt oder sehr gut befestigt werden, damit die Kanten nicht zu Stolperfallen werden. Andererseits dürfen Fliesen in Badezimmer und Küche bei Kontakt mit Wasser auch nicht rutschig sein, weshalb es spezielle Bodenbeläge für das barrierefreie Wohnen gibt. Alle losen Gegenstände auf dem Fußboden wie Blumentöpfe, Zeitungsständer oder Deko-Artikel verschwinden am besten aus den Laufwegen. Da sich Senioren gerne überall festhalten, sind alle Möbel sicher an der Wand zu befestigen, damit sie nicht umfallen können. Eine barrierefreie Wohnung ist in erster Linie praktisch eingerichtet, damit ihre Einwohner sicher unterwegs sind und sich noch lange Zeit zurechtfinden. Doch natürlich muss es beim altersgerechten Wohnen nicht aussehen wie im Krankenhaus. Entsprechende Badmöbel und Einrichtungen sind sowohl elegant als auch funktional.



## **Haltegriffe anbringen & Sitzmöglichkeiten aufstellen**

Nachdem Sie die Wege in Ihrem Haus frei und sicher gemacht haben, können Sie an allen kritischen Stellen kleine Helferlein anbringen, um Ihnen im Alltag immer genügend Halt zu geben. Vor allem im Badezimmer sollten genügend Haltegriffe vorhanden sein, um einen sicheren Stand zu haben. Außerdem sind zusätzliche Sitzmöglichkeiten in jedem Raum sinnvoll, damit Sie sich zwischendurch ausruhen oder auch mal etwas darauf abstellen können. Für das Anziehen der Schuhe liegt ein extra langer Schuhlöffel im Flur bereit. Die wichtigsten Geräte haben Sie in der Küche so umgeräumt, dass Sie sie ohne viel Aufwand benutzen können und auch die Fenstergriffe und Jalousien brauchen vielleicht die ein oder andere Verlängerung oder Automatisierung, damit sie trotz Barrierefreiheit noch benutzbar sind. Sie sehen, mit ein paar Veränderungen ist altersgerechtes Wohnen auch in Ihrem Haus möglich. Hier geben wir Tipps für die einzelnen Wohnbereiche in Ihrem Haushalt:

### **Eingangsbereich**

Auch wenn Sie als Rentner vielleicht nicht mehr jeden Tag das Haus verlassen müssen, so sollten Sie Ihre Haustür doch problemlos erreichen können. Ihr größter Feind sind dabei die Treppenstufen bis zum Eingang. Zunächst reicht ein Geländer aus, an dem Sie sich festhalten können. Sollte das mit dem Treppensteigen gar nicht mehr funktionieren, dann muss eine Rampe oder ein Hublift zum Einsatz kommen, damit Sie mit einem Rollator oder Rollstuhl die Steigung überwinden können. Die nächste Hürde ist die Türschwelle, die ebenfalls mit beidseitigen Rampen überwunden werden kann. Auf Fußmatten vor oder hinter der Tür sollten Sie im Alter am besten verzichten, die erhöhen nur das Stolperrisiko. Den Bereich vor der Tür sollten Sie überdachen und gut ausleuchten, damit Sie sich immer orientieren können. Auf der anderen Seite der Tür hilft eine Gegensprechanlage mit Kamera dabei, unangekündigte

Besucher zu identifizieren. Eine laute Klingel mit einem zusätzlichen Lichtsignal wird auch im hohen Alter noch wahrgenommen und kündigt Gäste an. Hinter der Tür im Flur sollte außerdem genügend Platz eingeplant werden, um einen Rollator oder Rollstuhl abstellen zu können.



## **Treppen**

Nur die wenigsten Eigentümer bauen Ihr Haus von Anfang an ohne Treppen, was für das Wohnen im Alter sicherlich die beste Option wäre. Aber auch Treppen können barrierefrei gestaltet werden. Zunächst reichen Handläufe auf beiden Seiten der Treppe, um sicher ins obere Stockwerk zu gelangen. Das Treppensteigen kann durch LED-Beleuchtung und rutschhemmende Beläge auf den Stufen zusätzlich erleichtert werden. Sollte die Treppe gar nicht mehr zu überwinden sein, dann hilft ein Treppenlift weiter. Dieser benötigt jedoch ausreichend Platz im Treppenhaus, also planen Sie beim Neubau lieber eine etwas größere Treppe ein.

## **Wohnzimmer**

Im Alter werden Sie sich wahrscheinlich die meiste Zeit des Tages im Wohnzimmer aufhalten. Also richten Sie es sich bequem ein, sodass Sie von Ihrem Lieblingssessel aus alles erreichen und steuern können. Am besten ist der Sessel selbst auch noch elektrisch verstellbar, das erleichtert Ihnen das Aufstehen und Hinsetzen. Ein Beistelltisch als Abstützhilfe gibt zusätzliche Sicherheit. Die Lichtschalter und Steckdosen sollten bequem erreichbar sein, zum Beispiel auf einer Höhe von 85 Zentimetern, sodass Sie im Stehen und Sitzen drankommen. Das Licht im Wohnzimmer lässt sich auch bequem per

Bewegungsmelder, Fernbedienung oder Sprachbefehl steuern, dann können Sie in Ihrem Sessel sitzen bleiben.



## Badezimmer

In Badezimmern ist der Platz oft begrenzt, für die Barrierefreiheit brauchen Sie jedoch mindestens 1,20 x 1,20 Meter freie Bewegungsfläche. Besser noch 1,50 x 1,50 Meter, dann haben auch Rollstuhlfahrer genügend Platz. Platz sparen können Sie bei den Badmöbeln und Armaturen. So benötigt eine bodengleiche Dusche keine Duschwanne mehr und auch die Abtrennung können Sie flexibel gestalten. Allerdings sollten Sie stattdessen auf einen rutschfesten Bodenbelag achten und einen ausklappbaren Sitz in die Dusche einbauen. Haben Sie statt der Dusche eine Badewanne zu Hause, dann hilft Ihnen ein Badewannenlift beim Einsteigen oder Sie nutzen eine Badewanne mit Tür. Auch neben der Toilette sollten Sie ausreichend Platz für einen Rollstuhl einplanen – mindestens 90 Zentimeter. Im Optimalfall lässt sich die Höhe der Toilettenschüssel mit einer Fernbedienung verstellen, das hilft beim Draufsetzen. Gerade wenn das Bad von verschiedenen Bewohnern benutzt wird. Auch das Waschbecken kann in der Höhe verstellt werden. Zumindest sollte es jedoch für Rollstuhlfahrer unterfahrbar sein, sodass sie an die Armaturen kommen. Hier bieten Schwenkhebel und Druckknöpfe die einfachste Art der Bedienung. Ein barrierefreies Bad sollte natürlich mit ausreichend Haltegriffen an allen kritischen Stellen sowie rutschhemmenden Fliesen mit rauen Oberflächen ausgestattet sein. Zusätzlich sparen Sie Platz, wenn Sie



die Badtür durch eine Schiebetür oder eine nach außen öffnende Tür ersetzen. Dann laufen Sie bei einem Sturz im Badezimmer auch nicht Gefahr, dass Ihr Körper die Tür blockiert und Ihnen niemand zu Hilfe kommen kann.



## Küche

Ähnlich wie in einem barrierefreien Badezimmer kommt es in einer barrierefreien Küche darauf an, genügend Bewegungsfreiraum mit den zahlreichen Funktionen im Raum zu kombinieren. So bietet eine Küche im Normalfall viel Stauraum für viele Küchenutensilien. Allerdings ist der meiste Stauraum für Senioren und Rollstuhlfahrer kaum noch zu erreichen. Also müssen im ersten Schritt alle Geräte und Utensilien des Alltags auf Greifhöhe gebracht werden, um weiterhin nutzbar zu sein. So lässt sich eine erhöhte Spülmaschine leichter ein- und ausräumen, komplett ausziehbare Schubladen sind übersichtlicher als Schränke und ein Brauseschlauch an der Spüle ermöglicht Flexibilität beim Abspülen. Im besten Fall lassen sich Schränke und Arbeitsplatten in der Höhe verstellen, sodass Sie alle Gegenstände erreichen und sowohl im Sitzen als auch im Stehen in der Küche arbeiten können. Auch hier sollten Haltegriffe, abgerundete Ecken und ein rutschhemmender Bodenbelag für genügend Sicherheit sorgen, während ein Induktionskochfeld Verbrennungen vorbeugt.

### Vorbereitungen für das altersgerechte Wohnen

Wer viele Jahrzehnte im Eigenheim gewohnt hat, der will auch im hohen Alter nicht ausziehen. In Ihrem Zuhause kennen Sie sich aus, hier wollen Sie bleiben. Dann sollten Sie jedoch schon vorab dafür sorgen, dass Ihr Haus auf

das altersgerechte Wohnen vorbereitet ist und nicht erst damit anfangen, wenn Sie bereits in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind. In unserer Ausstellung in Burgoberbach können Sie sich die vielfältigen Möglichkeiten und Hilfestellungen der Barrierefreiheit anschauen und sich umfassend von unseren Experten beraten lassen. Denn mit genügend Voraussicht können Sie schon heute die Grundlagen für Ihre Zukunft legen.