

Wohnen im Alter?

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“

(Ursula Lehr, Wissenschaftlerin auf den Gebieten der Gerontologie und Psychologie, ehem. Bundesministerin)

Immer mehr Menschen werden heutzutage immer älter. Gleichzeitig differenziert sich die Personengruppe der Älteren zunehmend: die einen sind selbst im hohen Alter noch weitgehend gesund und vital, andere müssen schon einmal zeitweise betreut oder langfristig gepflegt werden.

Zu Ihren Bedürfnissen in Bezug auf Wohnen im Alter geben sie an:

- Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit
- Sicherheit
- Soziale Beziehungen
- Bei Bedarf Hilfe bekommen
- Finanziell unabhängig sein
- Anregungen und Teilhabe
- räumlichen Orientierungsrahmen erhalten

Wie wollen Sie im Alter wohnen?

Es macht Sinn, sich bereits im Alter zwischen 55 und 65 Jahren Gedanken zur zukünftigen Wohnsituation zu machen.

Dabei geht es darum,

- eigene Wünsche zu formulieren,
- seine Bedürfnisse zu erkennen,
- gesundheitliche Einschränkungen zu akzeptieren,
- seine finanziellen Möglichkeiten im Blick zu halten, **und dann:**

seine Vorstellungen mit den vorhandenen Möglichkeiten in Einklang zu bringen.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie:

www.wohnen-alter-bayern.de

Die "Koordinationsstelle Wohnen im Alter" ist ein Projekt des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales, Familie und Integration und bei der AfA - Arbeitsgruppe für Sozialplanung und Altersforschung GmbH (AfA) in München angesiedelt.

Download:

Ein ausführliches Faltblatt zum barrierefreien Wohnen finden Sie unter:

https://www.stmb.bayern.de/assets/stmi/miniwebs/experimenteller_wohnungsbau/fb_barrierefr_wohnen.pdf

Fördermöglichkeiten für barrierefreien Ausbau der eigenen Wohnung:

Download:

www.wohnen-alter-bayern.de/foerdermoeglichkeiten.html

Zur Finanzierung von Wohnungsanpassungsmaßnahmen können bei einigen Kostenträgern Anträge auf Bezuschussung gestellt werden, bzw. Kredite z.B. :

- **Pflegekasse**
- **Sozialamt:** Fachbereich 22 - Sozialamt, Landratsamt Forchheim
- **KfW**
Palmengartenstraße 5-9
60325 Frankfurt am Main

<https://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Priivatpersonen/Bestehende-Immobilie/Barrierereduzierung/>

Senioren
Beirat
Forchheim

seniorenbeirat@forchheim.de



Ist Ihre Wohnung altersgerecht?

Eine kleine Checkliste



Beseitigung von Hindernissen

- Sind alle Stolperfallen beseitigt?
- Sind die Bodenbeläge rutschfest (fest verklebt oder durch Antirutschmatten gesichert)?
- Haben Sie ausreichend Abstütmöglichkeiten?
- Können Sie alle Fenster, Lichtschalter, Türen gut erreichen?
- Sind genug Lichtquellen mit guter Leuchtkraft vorhanden?
- Sind Kabel und Elektroleitungen fest verlegt?

Sicherheit durch Technik

- Haben Sie einen Hausnotruf?
- Haben Sie ein seniorengerechtes Telefon?
- Haben Sie leicht bedienbare und altengerechte technische Geräte?

Hauseingang, Treppenhaus, Flur

- Gibt es geeignete Lösungen zur Überwindung von Höhenunterschieden?
- Ist die Haustür leichtgängig?
- Ist der Hauseingangsbereich gut beleuchtet?
- Ist die Wohnungstür gut gesichert?
- Ist die Klingel gut hör- bzw. sichtbar?
- Gibt es einen Türspion?
- Haben Sie eine Gegensprechanlage?
- Haben Sie einen elektrischen Türöffner?
- Gibt es einen Handlauf auf beiden Seiten der Treppe?

Wohnzimmer

- Haben Ihre Möbel die richtige Höhe?
- Benötigen Sie eine Sitzgelegenheit mit Aufstehhilfe?
- Ist Ihr Lieblingsplatz in Fensternähe eingerichtet, mit guter Beleuchtung und Ablagefläche?

Schlafzimmer

- Haben Sie einen leicht erreichbaren Lichtschalter neben dem Bett?
- Ist das Bett angepasst (Höhe)?
- Brauchen Sie evtl. ein Pflegebett?
- Haben Sie eine körpergerechte Matratze, gegebenenfalls eine Antidekubitusmatratze?
- Gibt es eine Ablage am Bett?
- Ist genug Platz am Bett (zum Ein-/ Aussteigen, zur Pflege)?
- Haben Sie Abstütmöglichkeiten, z.B. eine Bügelstütze zum Hochklappen?

Bad und WC

- Ist der Belag des Bodens rutschhemmend?
- Ist eine Türentriegelung auch von außen möglich?
- Ist die Tür breit genug (für Rollator oder Rollstuhl)?
- Haben Sie eine Sitzgelegenheit vor Waschbecken und Spiegel?
- Ist der Spiegel in passender Höhe oder evtl. kippbar?
- Haben Sie sichere und leicht zu bedienende Armaturen mit Thermostat?

- Gibt es ausreichende Ablageflächen in Greifhöhe?
- Haben Sie Hilfsmittel wie Haltegriffe, Badebrett, Badewannendrehstulz, Badewannenlifter?
- Ist die Rutschgefahr durch Aufkleber am Wannen- bzw. Duschboden oder eine sichere Badematte vermindert?
- Ist eine möglichst bodengleiche Dusche vorhanden, falls das Baden in der Wanne nicht mehr möglich ist?
- Ist ein Duschsitz vorhanden?
- Schaffen Sie den Umstieg in die Badewanne?
- Hat die Toilette die richtige Höhe?
- Können Sie das WC gut erreichen?
- Haben Sie genügend Platz für Rollator / Rollstuhl?
- Haben Sie Stützgriffe?

Küche

- Haben Sie eine Herdüberwachung mit Abschaltung?
- Sind die Küchengeräte gut erreichbar?
- Sind die Schubladen leichtgängig?
- Haben Sie sichere und leicht zu bedienende Armaturen?
- Sind die Oberschränke gut zu erreichen?
- Benötigen Sie Hilfsmittel, z.B. Greifhilfen, Eshilfen etc.?
- Haben Sie eine Stehhilfe?
- Für Rollstuhlfahrer: Haben Sie einen sitzend erreichbaren oder unterfahrbaren Arbeitsbereich?