

## **Wohlfühlen im Alter**

Wie bereiten Sie sich auf das Alter vor?

Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten wollen.

Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen beziehungsweise wie Sie auf diese antworten können.

Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnsituation.

Sicher möchte man so lange wie möglich in seiner Wohnung bleiben. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder auch der Umzug in eine kleinere Wohnung sind für die Erhaltung der Selbstständigkeit wichtig.

Ein eigenes Haus kann schnell zu einer Belastung führen. Wohnung und Wohnumfeld werden mit zunehmendem Alter Mittelpunkt des Lebens.

Bei der Suche nach einer Alternative muss man an viele Dinge denken wie:

- Stadtnähe,
- verkehrsberuhigte Innenstadt,
- Kulturnähe,
- ärztliche Versorgung,
- Wohnen mit Aufzug,
- bedarfsgerechte Dienstleistungsangebote,
- Teilnahme am sozialen Leben u. v. m.

Im Rahmen der Jubiläumsfeier mit den Partnerstädten Nieuwekerk aan den IJssel und Sablé-sur-Sarthe fand am 26. Mai 2006 in der Begegnungsstätte ein Workshop unter der fachlichen Leitung der Architektin Frau Soppe- Fümman statt zum Thema:

Selbstständiges Wohnen im Alter

Die anwesenden Gäste haben in Gruppen Wünsche und Vorstellungen zusammengetragen, die die einzelnen Bereiche einer Wohnung betreffen. Hier folgt – in loser Reihenfolge – die Zusammenfassung:

### Treppenhaus und Eingang:

- Treppenlift,
- gute Treppenbeleuchtung mit langen Schaltphasen,
- Rampen, die Stufen und Schwellen ausgleichen,
- Fußmatte auf Bodenniveau,
- ein zweiter Handlauf,
- Türspione in unterschiedlicher Höhe,
- Haustürschloss, das im Notfall auch von außen aufzuschließen ist,
- Stellfläche für ein Elektromobil mit Stromanschluss zum Aufladen des Akkus.

### Wohnraum:

- Überschaubare Größe, aber Freiraum für den Rollator,
- keine Stufen, keine Türschwellen, keine Stolperfallen wie Verlängerungskabel usw.,
- keine losen Teppiche,
- Fenstergriffe niedriger setzen, leicht kippbare Fenster,
- nicht zu große Fensterscheiben,
- keine Möbel mit tief angeordneten Schubläden,
- leicht zu pflegende und einfach aufzuhängende Gardinen,
- elektrisch zu bedienende Jalousien,
- leichte, bewegbare Möbel

### Badezimmer und WC:

- Badezimmer mindestens 2,50 m x 2,50 m,
- viele fest eingebaute Ablagen,
- Dusche: Thermostat auf max. 37°,
- Dusche: rauer Boden, Klappstuhl oder Hocker,
- rundum Haltegriffe,
- Rundumleine, die mit einer Alarmvorrichtung verbunden ist,
- Badewanne: robuste Einstieghilfe, rutschfester Wannboden,
- WC: Toilette in Stuhlhöhe, klappbare Stützgriffe,
- WC: möglichst vom Bad getrennt, klappbare Stützgriffe, Alarmknopf

### Schlafzimmer:

- Keine Türschwellen,
- Schränke mit gut zu erreichenden Griffen, keine tiefen Schubläden,
- möglichst direkter Zugang zum Bad, Handläufe beim Übergang,
- höheres Bett mit Verstellautomatik,
- in optimaler Höhe angebrachter Fernseher,
- vom Bett aus sollten folgende Einstellungen leicht erreichbar sein:
  - Rolläden
  - Beleuchtung (Dimmer)
  - TV und Radiowecker
  - Telefon mit Notruftaste
  - Fernbedienungen

### Küche:

- Rutschfester Bodenbelag,
- hochgestellte/r Backofen, Kühlschrank, Spülmaschine,
- rutschsicherer Stehstuhl,
- Arbeitsfläche, an der sich bequem im Sitzen arbeiten lässt,
- leicht erreichbare Oberschränke,
- für Vergessliche: automatische Ausschaltautomatik für den Herd nach 30 Minuten,
- Rauch-/Feuermelder,

- ausreichende Anzahl an Steckdosen in bequemer Höhe,
- Scheibengardinen

### Balkon und Terrasse.

- Balkonboden mit geschlossener Holzkonstruktion bis zur Türschwelle erhöhen, Regennase für Wasserablauf stehen lassen, nach innen Schwellen mit einer Rampe ausgleichen, das heißt einfacher Übergang für Rollatoren und Rollstühle,
- Sonnenschutz, elektrisch zu bedienen,
- Wärmelampe,
- Windschutz,
- Bewegungsmelder,
- Steckdose, die von innen auszuschalten ist,
- rutschfester Boden,
- robuste Möbel