

Wohnformen für Senioren

(Quelle: www.wohnen-im-Alter-in-Brandenburg.de)

"Normales" Wohnen

Möglichst lange selbstständig in der eigenen Wohnung oder im Haus leben zu können, ist der Wunsch der meisten Menschen. Das ist mit der Bezeichnung "Normales Wohnen" gemeint und umfasst Wohnen zur Miete genauso wie das Wohnen im Eigentum.

Die vertraute Umgebung:

Nicht wenige Ältere wohnen seit 30 und mehr Jahren in der gleichen Wohnung und verbinden damit viele Erinnerungen. Einrichtung der Wohnung, Möbel, Bücher, Kleinkram – all das hat viel mit der eigenen Biografie zu tun – mit dem Aufwachsen der Kinder, mit der Ehe oder Partnerschaft, mit vielen schönen Erlebnissen. Die Menschen in der Umgebung sind vertraut – die Nachbarin, der Hausarzt, die Verkäuferin. Man kennt sich und fühlt sich verwurzelt und geborgen. Man hat miterlebt, wie das Umfeld sich entwickelt hat und ist nicht selten stolz auf die eigene Wohngegend oder das Dorf, in denen man zu Hause ist.

Hier bleiben oder Neues wagen?

Dieses „Zuhause“-Gefühl kann sehr wichtig sein für die eigene Lebensqualität! Für manchen ist es das Wichtigste überhaupt! Deshalb lohnt es sich, genau zu prüfen, ob dieses Zuhause geeignet ist, Lebensumfeld bis ins hohe Alter zu bleiben! In vielen Fällen ist es gut möglich, in der Wohnung oder in der Wohngegend zu bleiben, und die Bedingungen an die eigenen Bedarfe anzupassen. In anderen Fällen kann es auch sinnvoll sein, Neues zu wagen und für sich eine geeignete Wohnung für das Leben im Alter zu suchen, z.B. in der Nähe der Kinder oder in einer schönen Gegend.

Was man bedenken sollte:

Je eher man beginnt, das eigene Älterwerden bei der Gestaltung seiner Wohnung bzw. auch bei der Planung eines Umzugs zu berücksichtigen, umso gründlicher kann man die eigenen Wünsche und Anforderungen prüfen. Die Entscheidung für Bleiben oder Wegziehen bzw. auch für die Auswahl einer neuen Wohnung wird von vielen Faktoren bestimmt. Die konkreten Lebensbedingungen, aber auch die Lebensweise, die eigenen Wünsche sind sehr individuell. Deshalb ist es wichtig, dass man sich klar darüber wird, was die wichtigsten Faktoren für die eigene Lebensqualität sind.

Wohnlage und Wohnumfeld:

Solange man fit und mobil ist, kommt man schnell überall hin und macht sich wenig Gedanken über die Entfernungen im Umfeld der Wohnung. Das kann sich jedoch ändern. Weite Wege werden für viele im Alter beschwerlich. Deshalb ist eine gute Infrastruktur sehr förderlich für das selbstständige Wohnen.

Kurze Wege erleichtern die Selbstständigkeit:

Die Einkaufsquelle für die tägliche Versorgung, die Arztpraxis, die Apotheke, möglichst auch Einrichtungen, bei denen man Bank- und Postangelegenheiten erledigen kann, sollten fußläufig (500 m) erreichbar sein. Auch öffentliche Verkehrsmittel in der Nähe sind von großem Vorteil. Eine Grünanlage oder der Park im direkten Umfeld machen den Ausflug ins Grüne möglich. Für manchen sind Schwimmhalle, Fitnessstudio, Theater, Bibliothek bzw. Bildungsstätte vor Ort besonders wichtig.

Nicht immer wird alles so vorhanden sein. Insbesondere in ländlichen Regionen kann nicht überall eine tägliche Versorgung vorgehalten werden. Aber vielleicht gibt es regelmäßige mobile Einkaufsmöglichkeiten. Bäckerwagen und Fleischer halten vor Ort. Auch das Angebot an Fahr- und Bringdiensten und anderen Dienstleistungen sollte geprüft werden.

Barrierefrei bewegen:

Ein weiteres Kriterium ist die Gestaltung des direkten Wohnumfelds. Kann man sich, wenn nötig, auch mit Rollstuhl oder Rollator, hier selbstständig bewegen? Welche Barrieren gibt es? Kopfsteinpflaster, fehlende, enge oder schadhafte Gehwege, unüberwindbare Stufen engen den eigenen Bewegungsraum stark ein. Gut gestaltete Überwege über befahrene Straßen durch Verkehrsinseln, geeignete Ampellösungen und abgesenkte Bordsteine machen den Ausflug sicherer. Dort, wo eine barrierefreie Stadtgestaltung gelungen ist, nehmen viel mehr Menschen trotz ihrer Einschränkungen am öffentlichen Leben teil. Barrierefreie Stadtführer wie z.B. in Potsdam, Informationstafeln und Wegesysteme erleichtern die Orientierung.

Eignung der Wohnung:

Auch die Eignung der Wohnung hängt von den eigenen Vorstellungen und Bedingungen ab. Ist sie zu groß oder zu klein für meine Bedürfnisse und meine finanziellen Möglichkeiten? Ist die Anzahl der Zimmer ausreichend? Viele alleinstehende Ältere möchten keine Einraumwohnung mehr haben, wie es früher häufig war, sondern sie wünschen sich zwei Räume. Gefällt mir der Schnitt der Wohnung? Brauche ich einen Balkon? All das ist wichtig und bestimmt unser Wohlfühl.

Selbständigkeit ermöglichen:

Die wichtigste Bedingung für das Verbleiben in der eigenen Wohnung ist, dass sie auch bei zunehmenden Einschränkungen ein selbständiges Leben ermöglicht. So kann es bei gesundheitlichen Problemen sein, dass die Beseitigung von Hindernissen und Gefahrenquellen in der Wohnung ausreicht, um eigenständiges Bewegen wieder zu ermöglichen bzw. zu erleichtern. Die meisten Wohnungen lassen sich den neuen Bedürfnissen anpassen, ob mit Haltegriffen, dem richtigen Bodenbelag oder durch Umbau der Dusche. Man spricht dann von einer angepassten Wohnung. In einigen Fällen, z.B. bei schwerer Pflegebedürftigkeit oder wenn man auch in der Wohnung auf einen Rollstuhl angewiesen ist, kann eine barrierefreie Wohnung erforderlich werden. Sind die erforderlichen Umgestaltungsmaßnahmen unverhältnismäßig groß, dann wird ein Umzug in eine rollstuhlgerechte Wohnung erforderlich, um nicht ständig auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.

Die Seniorengerechte „Lebenslang-Wohnung“:

Als „Seniorengerechte Wohnungen“ bezeichnet man die barrierefreien Wohnungen nach der DIN-Norm 18025, Teil 2. Sie sind für Menschen mit Behinderungen und oft auch für Rollstuhlbenutzer mit Standardrollstuhl geeignet. Man spricht von einer sogenannten Lebenslangwohnung, die zur Wohnform der Zukunft werden sollte. Diese Wohnform lässt sich gut an spezifische Behinderungen sowie an die Anforderungen Sehgeschwacher und Hörgeschädigter anpassen. Wichtige Grundlage dafür ist die barrierefreie Zugänglichkeit der Wohnung. „Seniorenfreundliche Wohnungen“ werden von Vermietern angeboten. Sie erfüllen nicht alle Forderungen der DIN-Norm 18025, Teil 2, aber fast alle Senioren können in diesen Wohnungen, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen, gut leben.

Beratung einholen:

Durch Beratungsstellen und Experten kann man zu all diesen Fragen fachkundige Unterstützung bei der Realisierung der erforderlichen Umgestaltungsmaßnahmen erhalten. Die Beratung zur Wohnraumanpassung bietet Informationen, Beratung und Begleitung bei der Umgestaltung der Wohnung nach den individuellen Bedürfnissen.

Auch vor dem Umzug in eine neue Wohnung sollte man genauere Informationen einholen. Beratungsstellen in der Kommune können dabei Hilfe und Anregung geben. Checklisten erleichtern die Entscheidung.

Weiterführende Informationen und Anregungen zu einschlägigen Normen, gesetzlichen Bestimmungen, über Initiativen und Veröffentlichungen zum Neu- und Umbau von barrierefreien Wohnungen und Wohnungen für Senioren, zu barrierefreien Produkten (Hilfsmittel und Alltagshilfen), zu Fördermitteln und Finanzierungsmöglichkeiten findet man u. a. auf der Webseite für barrierefreies Bauen und Wohnen.

Die barrierefreie Wohnung:

Barrierefreiheit ist ein Wohnkomfort, der jedem Bewohner zugute kommt. Wesentliche Punkte der Barrierefreiheit sind der ebenerdige Zugang, die stufenlose Erreichbarkeit aller Wohnräume und eines Freibereiches (Terrasse oder Balkon), ausreichend breite Türen und Bewegungsflächen sowie eine bodengleiche Dusche. Alle Bedienelemente, wie z.B. Klingel, Lichtschalter, Türdrücker, Armaturen an Heizkörpern sowie an Sanitärobjekten in Küche und Bad müssen im Greifbereich, in 85 cm Höhe (Standardmaß), nutzbar sein. Im öffentlich geförderten Wohnungsbau ist die Barrierefreiheit zum grundlegenden Standard geworden. Die Anforderungen an eine barrierefreie Wohnung sind in der **Planungsnorm DIN 18025** festgelegt.

Sie besteht aus zwei Anforderungsstufen.

1. Rollstuhlgerichte Wohnungen nach DIN 18025 Teil 1

(Barrierefreie Wohnungen, Wohnungen für Rollstuhlbenutzer)

2. Alten- und behindertengerechte Wohnungen nach DIN 18025 Teil 2

(Barrierefreie Wohnungen).

Die angepasste Wohnung:

Der Wunsch, in der eigenen Wohnung bleiben zu können, auch wenn körperliche Einschränkungen und Pflegebedarf zunehmen, kann häufig durch eine Wohnungsanpassung erfüllt werden. Voraussetzung sind genaue Überlegungen, welche Barrieren es in der Wohnung gibt und welche Bedingungen geändert werden müssen, um ein möglichst selbständiges Leben führen zu können. Manchmal sind es nur Kleinigkeiten (wie z.B. die Fensteröffner, die ich nicht mehr bedienen kann) oder einzelne Probleme, die durch kleine Veränderungen behoben werden können wie z.B. durch Einbau einer geeigneten Dusche. All diese Fragen sollten im Rahmen einer Beratung zur Wohnraumanpassung besprochen werden. Mit dem Wohnungseigentümer muss geklärt werden, was möglich ist und wer die Kosten übernimmt.

Immer häufiger werden auch mehrere Wohnungen in einem Aufzug oder Wohnblock durch die Wohnungsgesellschaft bzw. andere Eigentümer gleichzeitig nach gemeinsamen Normen angepasst (strukturelle Anpassung).