

Wohnen mit Weitblick

Im Alter möglichst lange im eigenen Zuhause bleiben:
Wir zeigen Ihnen, wie das funktionieren kann

von Annett Zündorf

Über diese Frage nachzudenken fällt vermutlich jedem schwer: Was geschieht, wenn ich pflegebedürftig werde oder es meinen Partner trifft? Wie wollen wir dann künftig leben? Um selbstbestimmt eine Entscheidung darüber zu fällen, bedarf es guter Vorbereitung – und durchdachter Antworten auf ein paar wichtige Fragen:

Soll ich im Alter noch einmal umziehen?

Zwei Drittel der heute 65- bis 85-Jährigen möchten weiterhin im eigenen Zuhause wohnen, selbst wenn sie irgendwann pflegebedürftig werden sollten. Das ergab eine Altersstudie des Versicherungsunternehmens Generali. Eigentlich logisch: „Die eigene Wohnung gibt nicht nur Selbstständigkeit, sie erhält auch die Identität. Hier ist man tief verankert in der Nachbarschaft und fühlt sich zu Hause“, sagt Julia Schulz, Altenreferentin beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Sachsen. Mit der Hilfe mobiler Pflegedienste und einigen Anpassungen in der Wohnung können Senioren sehr lange dort wohnen bleiben. Aber manchmal wird das alte Heim zur Last – weil es zu abgeschieden liegt, der Garten zu groß oder der Unterhalt zu teuer ist. Dann bietet sich ein Umzug an. „Breite Türen, ein Fahrstuhl, ein schöner Ausblick sind wichtige Kriterien für die neue Wohnung“, betont Schulz. Sie empfiehlt, einen Umzug nicht erst zu

planen, wenn eine Krankheit dazu zwingt. Wer noch fit und gesund ist, verkraftet ihn viel besser.

Wie wird die Wohnung barrierefrei?

Am besten denken Sie schon bei der nächsten Renovierung darüber nach: „Menschen um die 60 sollten in die Zukunft denken“, empfiehlt Dieter Wiegel von der Online-Wohnberatung des Hamburger Vereins Barrierefrei Leben. Dazu gehört etwa das Bad: Die Wanne wird häufig zum ersten Hindernis – zu tief und zu rutschig, um gefahrlos aus- und einzusteigen. Eine Dusche mit ebenerdigem Boden lässt sich dagegen bis ins hohe Alter nutzen. „Bauen Sie Dusche und Waschtisch so, dass Sie beides im Stehen und im Sitzen nutzen können. Haltegriffe geben Sicherheit“, betont Wiegel. Ebenfalls wichtig: Stolperfallen in der

Wohnung beseitigen. Dazu gehören kleine Läufer, lose Teppichecken, lose Kabel. An Treppen verhindern ein zweiter Handlauf und Antirutschstreifen Stürze, mit einem Treppensitzlift können auch Gehbehinderte die nächste Etage erreichen. „Sehr wichtig ist der Übergang zum Balkon“, sagt Wiegel. „Für die Stufen gibt es Rampen oder eine sogenannte Türschwelle für einen leichten Übergang“, erklärt der Experte. Er empfiehlt zudem einen Notfallknopf. Damit können Sie schnell Hilfe holen, wenn Sie gestürzt sind.



Foto: plainpicture/Maskot

Wer hilft beim Umbau?

Planen und Umbauen muss niemand allein stemmen. „Meist bieten Vereine Wohnberatungen an. Aber auch Seniorenberatungsstellen helfen weiter, oder Sie können beim Wohnungsamt nach einer Beratung fragen“, sagt Wiegel. Wer einen grundlegenden Umbau oder

einen Neubau plant, sollte sich von spezialisierten Architekten beraten lassen. Doch darf man in einer Mietwohnung oder einem Mietshaus einfach so herumumbauen? „Der Vermieter muss zustimmen, und er kann später einen Rückbau verlangen“, erklärt Wiegel die rechtliche Lage. Dann würde es teuer werden. Deshalb: absprechen und schriftlich fixieren.

Was kostet das alles?

Technische Hilfsmittel, etwa einen Duschstuhl, verschreibt der Arzt. Dann zahlen die Krankenkassen. Die Pflegekassen finanzieren bis zu 4000 Euro für Maßnahmen, die das Wohnumfeld verbessern. Eine Alternative für Eigentümer ist das Programm „Barrierefrei Wohnen“ der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW). Bis zu 12,5 Prozent Zuschuss gibt es bei einem Umbau.

Aber Achtung: Es gibt die Zahlung entweder von der Pflegekasse oder von der KfW. Manche Bundesländer gewähren finanzielle Unterstützung. Am besten fragen Sie einen Handwerksbetrieb, der sich mit dieser Art Umbau auskennt. Für alle gilt: Die Rechnungen von Handwerkern können von der Steuer abgesetzt werden.

Doch lieber ins Heim?

„Ich empfehle jedem, möglichst lange im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung zu bleiben“, sagt Wiegel. Für Julia Schulz ist allerdings die Grenze erreicht, wenn die Pflege eines Angehörigen zur Überlastung führt, wenn Ärzte und Pflegedienste so weit entfernt sind, dass niemand regelmäßig vorbeikommen kann, wenn eine Demenz so fortschreitet, dass es für den Kranken gefährlich wird. In solchen Fällen sei ein Umzug ins Pflegeheim die bessere Lösung, sagt Julia Schulz.

Nützliche Internet-Adressen

Bundesweites Angebot zur Online-Beratung des Hamburger Vereins Barrierefrei Leben:
<http://www.online-wohn-beratung.de>

Gemeinschaft der Wohnberatungsstellen und Wohnberater mit vielen Adressen:
<http://www.wohnungsanpassung-bag.de>

Wohnen mit Weitblick

Im Alter möglichst lange im eigenen Zuhause bleiben:
Wir zeigen Ihnen, wie das funktionieren kann

von Annett Zündorf

Über diese Frage nachzudenken fällt vermutlich jedem schwer: Was geschieht, wenn ich pflegebedürftig werde oder es meinen Partner trifft? Wie wollen wir dann künftig leben? Um selbstbestimmt eine Entscheidung darüber zu fällen, bedarf es guter Vorbereitung – und durchdachter Antworten auf ein paar wichtige Fragen:

Soll ich im Alter noch einmal umziehen?

Zwei Drittel der heute 65- bis 85-Jährigen möchten weiterhin im eigenen Zuhause wohnen, selbst wenn sie irgendwann pflegebedürftig werden sollten. Das ergab eine Altersstudie des Versicherungsunternehmens Generali. Eigentlich logisch: „Die eigene Wohnung gibt nicht nur Selbstständigkeit, sie erhält auch die Identität. Hier ist man tief verankert in der Nachbarschaft und fühlt sich zu Hause“, sagt Julia Schulz, Altenreferentin beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Sachsen. Mit der Hilfe mobiler Pflegedienste und einigen Anpassungen in der Wohnung können Senioren sehr lange dort wohnen bleiben. Aber manchmal wird das alte Heim zur Last – weil es zu abgeschieden liegt, der Garten zu groß oder der Unterhalt zu teuer ist. Dann bietet sich ein Umzug an. „Breite Türen, ein Fahrstuhl, ein schöner Ausblick sind wichtige Kriterien für die neue Wohnung“, betont Schulz. Sie empfiehlt, einen Umzug nicht erst zu

planen, wenn eine Krankheit dazu zwingt. Wer noch fit und gesund ist, verkräftet ihn viel besser.

Wie wird die Wohnung barrierefrei?

Am besten denken Sie schon bei der nächsten Renovierung darüber nach: „Menschen um die 60 sollten in die Zukunft denken“, empfiehlt Dieter Wiegel von der Online-Wohnberatung des Hamburger Vereins Barrierefrei Leben. Dazu gehört etwa das Bad: Die Wanne wird häufig zum ersten Hindernis – zu tief und zu rutschig, um gefahrlos aus- und einzusteigen. Eine Dusche mit ebenerdigen Boden lässt sich dagegen bis ins hohe Alter nutzen. „Bauen Sie Dusche und Waschtisch so, dass Sie beides im Stehen und im Sitzen nutzen können. Haltegriffe geben Sicherheit“, betont Wiegel. Ebenfalls wichtig: Stolperfallen in der

Wohnung beseitigen. Dazu gehören kleine Läufer, lose Teppichecken, lose Kabel. An Treppen verhindern ein zweiter Handlauf und Antirutschstreifen Stürze, mit einem Treppensitzlift können auch Gehbehinderte die nächste Etage erreichen. „Sehr wichtig ist der Übergang zum Balkon“, sagt Wiegel. „Für die Stufen gibt es Rampen oder eine sogenannte Türschwelle für einen leichten Übergang“, erklärt der Experte. Er empfiehlt zudem einen Notfallknopf. Damit können Sie schnell Hilfe holen, wenn Sie gestürzt sind.



Foto: plainpicture/Maskot

Wer hilft beim Umbau?

Planen und Umbauen muss niemand allein stemmen. „Meist bieten Vereine Wohnberatungen an. Aber auch Seniorenberatungsstellen helfen weiter, oder Sie können beim Wohnungsamt nach einer Beratung fragen“, sagt Wiegel. Wer einen grundlegenden Umbau oder

einen Neubau plant, sollte sich von spezialisierten Architekten beraten lassen. Doch darf man in einer Mietwohnung oder einem Mietshaus einfach so herumumbauen? „Der Vermieter muss zustimmen, und er kann später einen Rückbau verlangen“, erklärt Wiegel die rechtliche Lage. Dann würde es teuer werden. Deshalb: absprechen und schriftlich fixieren.

Was kostet das alles?

Technische Hilfsmittel, etwa einen Duschstuhl, verschreibt der Arzt. Dann zahlen die Krankenkassen. Die Pflegekassen finanzieren bis zu 4000 Euro für Maßnahmen, die das Wohnumfeld verbessern. Eine Alternative für Eigentümer ist das Programm „Barrierefrei Wohnen“ der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW). Bis zu 12,5 Prozent Zuschuss gibt es bei einem Umbau.

Aber Achtung: Es gibt die Zahlung entweder von der Pflegekasse oder von der KfW. Manche Bundesländer gewähren finanzielle Unterstützung. Am besten fragen Sie einen Handwerksbetrieb, der sich mit dieser Art Umbau auskennt. Für alle gilt: Die Rechnungen von Handwerkern können von der Steuer abgesetzt werden.

Doch lieber ins Heim?

„Ich empfehle jedem, möglichst lange im eigenen Haus oder in der eigenen Wohnung zu bleiben“, sagt Wiegel. Für Julia Schulz ist allerdings die Grenze erreicht, wenn die Pflege eines Angehörigen zur Überlastung führt, wenn Ärzte und Pflegedienste so weit entfernt sind, dass niemand regelmäßig vorbeikommen kann, wenn eine Demenz so fortschreitet, dass es für den Kranken gefährlich wird. In solchen Fällen sei ein Umzug ins Pflegeheim die bessere Lösung, sagt Julia Schulz.

Nützliche Internet-Adressen

Bundesweites Angebot zur Online-Beratung des Hamburger Vereins Barrierefrei Leben:
<http://www.online-wohn-beratung.de>

Gemeinschaft der Wohnberatungsstellen und Wohnberater mit vielen Adressen:
<http://www.wohnungsanpassung-bag.de>