Im Alter sicher zu Hause wohnen

Wohnberatung für alte Menschen und Menschen mit Behinderung

Sozialforschung und Demoskopie
apollis
Ricerche Sociali e Demoscopia

Interreg III

Sozialwesen

Inhaltsverzeichnis

Kofinanziert im Rahmen der Gemeinschaftsinitiative INTERREG III A
Italien-Österreich 2000 – 2006

Vorwort

Liebe MitbürgerInnen!

Die Zahl älterer Menschen steigt, und viele bleiben bis ins hohe Alter aktiv und gesund. Andere sind auf die Pflege und Betreuung durch professionelle Helfer angewiesen. Aber fast allen älteren Menschen ist eines gemeinsam: Ihren Lebensabend möchten sie in den vertrauten vier Wänden verbringen.

Diesen Wunsch wollen wir als Landesverwaltung unterstützen, zum einen durch das Pflege- und Begleitgeld und zum anderen durch die vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in der Hauspflege tätig sind.

Ein weiterer Versuch, mit dem wir die Lebensqualität älterer Menschen verbessern wollen, ist das Projekt „Sicheres Wohnen im Alter“.

Ziel dieses 2003 gestarteten Projektes ist es, die Wohnung und das dazu gehörende Umfeld so zu gestalten, dass sich die veränderten Lebensmöglichkeiten nicht negativ auf die Wohnqualität älterer Menschen auswirken. Das heißt mit Hilfe kleiner Veränderungen können unnötige Gefahrenquellen beseitigt und die Sicherheit der Bewohner erhöht werden.

Die vorliegende Broschüre zeigt anhand praktischer Beispiele, was alles gemacht werden kann und was zu beachten ist, um ein „sicheres Wohnen im Alter“ zu gewährleisten. Die Broschüre möchte gleichzeitig eine Anregung und Ermunterung sein für alle, die in der Altenarbeit tätig sind, damit sie den älteren Menschen und den Angehörigen beratend und unterstützend zur Seite stehen.

Ein Altern in Sicherheit und Würde gehört zu den großen sozialen und politischen Herausforderungen der Zukunft. Ich würde mich deshalb freuen, wenn möglichst viele von den Anregungen und Tipps, die in der Broschüre enthalten sind, Gebrauch machen würden.

Dr. Richard Theiner

Landesrat für
Gesundheits- und
Sozialwesen

Zu dieser Broschüre

Uns ist bewusst, dass es nicht leicht ist, Lebensgewohnheiten zu ändern. Besonders schwer fällt es, die eigene, vertraute Umgebung kritisch zu betrachten. Um Ihnen dabei zu helfen, haben wir diese Broschüre verfasst.

Einige Vorschläge in dieser Broschüre setzen Umbaumaßnahmen voraus. Bei einem Neubau erzeugen dieselben Maßnahmen einen weitaus geringeren Aufwand, wenn sie schon in der Planungsphase berücksichtigt werden. Daher gilt es, besonders bei Neubauten auf alten- und behindertengerechtes Bauen zu achten. Sprechen Sie dabei ruhig Ihre Planer und das ausführende Handwerk auf Ihre speziellen Bedürfnisse an. Auch diese können sich bei den entsprechenden Stellen informieren, die auf Seite 18 angeführt sind.

Wie alte Menschen in Südtirol leben

Der allergrößte Teil der älteren Menschen (95%) lebt in der eigenen Wohnung, wie es ja auch dem Wunsch praktisch aller Seniorinnen und Senioren entspricht.

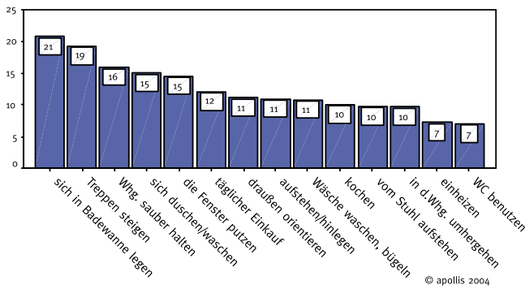
Das Sozialforschungsinstitut apollis hat die Wohnsituation älterer Menschen in Südtirol im Rahmen einer umfassenden Erhebung unter die Lupe genommen. Im Frühjahr 2004 wurden 1.296 Personen im Alter ab 65 Jahren persönlich befragt, die in insgesamt 978 Haushalten leben. 60% davon sind Frauen.

Einige wichtige Ergebnisse

Obwohl über 80% der Befragten meinen, bei guter oder wenigstens zufriedenstellender Gesundheit zu sein, leidet in Wirklichkeit ein hoher Anteil an chronischen Krankheiten: fast 40% an Arthrose oder Arthritis (mehrheitlich Frauen), über ein Drittel an Bluthochdruck; häufig sind auch Herz-Kreislauf-Störungen und Osteoporose (wovon ebenfalls vor allem Frauen betroffen sind).

Mit Blick auf die Lebensqualität in der eigenen Wohnung ist hervorzuheben, dass es sich bei den beiden am häufigsten genannten chronischen Leiden um folgenschwere Erkrankungen handelt: Arthritis ist die häufigste Ursache für Bewegungseinschränkungen und kann zu Stürzen oder anderen Unfällen führen, Osteoporose erhöht dagegen das Knochenbruchrisiko auch bei vergleichsweise harmlosen Stürzen oder Unfällen.

Selbständiges Ausführen von Tätigkeiten
% Befragte "nur mit Mühe" oder "gar nicht"



Tatsächlich erklärt je ein Fünftel der Befragten, beim Benutzen der Badewanne oder beim Treppensteigen erhebliche Schwierigkeiten zu haben; auch andere tägliche Verrichtungen kann ein beträchtlicher Anteil älterer Menschen gar nicht oder nur mit Mühe ausführen.

Die genannten Schwierigkeiten hängen aber nicht nur vom Gesundheitszustand der betroffenen Personen ab, sondern auch von der Anlage und Ausstattung der Häuser und Wohnungen, in denen sie leben.

Unter anderem ergab die Erhebung folgende Mängel an den Gebäuden:

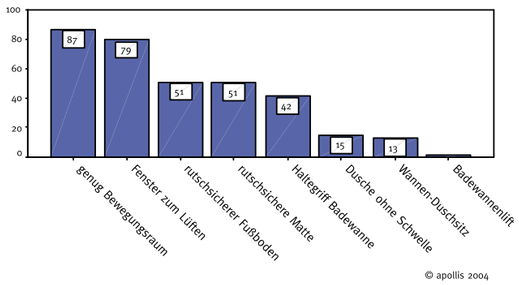
- bei 44% fehlen Gegensprechanlage oder Hausglocke,
- bei 38% ist der Hauseingang nicht überdacht,
- bei 16% lässt sich die Eingangstür nur mit Schwierigkeiten erreichen,
- bei 14% ist die Außenbeleuchtung ungenügend.

Im Innenbereich finden sich oft:

- zu steile oder zu enge Treppen (15%) oder
- Treppen, die aufgrund rutschiger Beläge (13%), fehlender Handläufe (6%) usw. ein Unfallrisiko darstellen,
- bei 12% der Gebäude ist das Stiegenhaus mangelhaft beleuchtet,
- 40% der Gebäude mit mehr als zwei Stockwerken haben keinen Aufzug,
- ein Viertel der vorhandenen Aufzüge ist nur über mindestens 5 Stufen erreichbar,
- 15% sind zu eng für einen Rollstuhl oder haben ungeeignete Türen.

Innerhalb der Wohnungen fällt auf, dass es häufig an unfallvorbeugenden Maßnahmen (z.B. rutschfeste, schwellenfreie Böden) und an Vorrichtungen fehlt, die es Personen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit erleichtern könnten, ihre täglichen Verrichtungen selbständig zu bewältigen (z.B. Haltegriffe).

Merkmale des Badezimmers
Prozentanteil Wohnungen mit bestimmten Merkmalen



Als besonders kritisch erweist sich der Sanitärbereich. So haben nur ca. die Hälfte der Badezimmer rutschfeste Böden bzw. Haltegriffe bei der Badewanne und nur in einem von sieben Bädern findet sich eine bodengleiche Duschtasse bzw. ein Wannen- oder Duschsitz.

Trotzdem haben drei Viertel der befragten Seniorinnen und Senioren nicht die Absicht, irgendwelche baulichen Verbesserungen an ihren Wohnungen vorzunehmen.

Es muss also noch viel Überzeugungsarbeit geleistet werden, damit die Betroffenen und ihre Angehörigen erkennen, dass auch kleine Maßnahmen die Wohnqualität älterer Menschen entscheidend verbessern können. Andererseits ist es notwendig, alles dafür zu tun, dass Wohnungen von vorneherein alten- und behindertengerecht gebaut oder saniert werden.

Dr. Hermann Atz
Projektleiter, apollis

Weitere Informationen finden Sie unter
www.apollis.it
www.provinz.bz.it/sozialwesen

Gang durch das Haus und die Wohnung

Der Hauseingang

Mit einem ebenerdigen Eingang oder einer Rampe können Rollstuhlfahrer/innen den Zugang zum Haus alleine bewältigen. Allerdings ist darauf zu achten, dass die Steigung der Rampe maximal 6% beträgt. Ein überdachter Eingang gibt Schutz vor Wind und Wetter.

Eine ausreichende Beleuchtung schafft Sicherheit, beleuchtete Klingelschilder in erreichbarer Höhe und gut erkennbare Hausnummern erleichtern das Auffinden. Das ist besonders dann wichtig, wenn z.B. Hilfsdienste schnell die richtige Haustür finden müssen.

Fußmatten sollten rutschfest und im Boden versenkt sein, um Stolperfallen zu vermeiden.

Rampe: bei Stufen eine Notwendigkeit

Der Hauseingang, achten Sie auf:

- einen trittsicheren Zugang zu Ihrem Haus, der zudem frei von Stolperfallen ist
- einen überdachten Hauseingang
- eine gute Beleuchtung bei Hausnummer, Klingelschild und Eingangstür
- die Höhe der Klingelschilder und der Briefkästen
- ausreichenden Platz vor der Eingangstür

Das Treppenhaus

Das Treppenhaus ist entscheidend für das selbständige Wohnen, damit die Wohnung ohne Schwierigkeiten erreicht werden kann.

Handläufe an beiden Seiten der Treppe geben Sicherheit. Der Handlauf muss am Anfang und Ende mindestens 30 cm über die Stufen hinausreichen, um zusätzlichen Halt zu gewähren.

Die Treppenstufen brauchen einen rutschfesten Belag und sind nur dann sicher, wenn sie nicht ausgetreten sind. Farbige, eingelassene Profile an den Vorderkanten tragen dazu bei, die Stufen besser zu unterscheiden und ein Stolpern zu verhindern.

Die Beleuchtung muss ausreichend hell und so eingestellt sein, dass Sie auch bei einem langsameren Treppensteigen nicht auf einmal im Dunkeln stehen.

Wenn ausreichend Platz vorhanden ist, bieten Sitzgelegenheiten die Möglichkeit, sich kurz zu erholen. Das Treppenhaus kann Schritt für Schritt den veränderten Bedürfnissen angepasst werden, z.B. wenn Renovierungsarbeiten notwendig sind. Hier bietet es sich an, die Möglichkeiten mit dem Hauseigentümer frühzeitig zu klären.

Wenn Sie die Treppen alleine nicht mehr schaffen, ist möglicherweise ein Treppenlift die richtige Lösung. Treppenlifte gibt es mittlerweile in vielen unterschiedlichen Ausführungen. Je nach Treppenart können Sie an der Wand oder an der Innenseite der Treppe montiert werden. Auch der nachträgliche Ein- oder Anbau eines rollstuhlgerechten Aufzugs stellt eine Lösungsmöglichkeit dar. Bei solchen Maßnahmen müssen allerdings vorher technische und baurechtliche Bestimmungen überprüft werden, um das richtige Modell zu finden.

In einem Haus mit mehreren Parteien kann ein Treppenlift oft nicht eingebaut werden, weil die Treppe als Fluchtweg im Gefahrenfall nur noch eingeschränkt benutzbar wäre. Für Rollstuhlfahrer/innen können auch Treppensteighilfen eingesetzt werden. Dazu benötigt man allerdings eine Hilfsperson.

Handlauf: mindestens 30 cm über die Stufen

Treppenlift: individuelle Ausführung möglich

Haus- und Wohnungsflur

Im Flur braucht man genügend Platz und Abstellmöglichkeiten, um sich bequem an- und auszuziehen. Dabei kann ein Stuhl sehr praktisch sein, auch beim Telefonieren. Zur Stütze oder zum sicheren Gehen ist ein Handlauf besonders hilfreich.

Die Garderobe sollten Sie bequem erreichen können. Freiliegende Telefonkabel und hochstehende Teppichkanten sind gefährliche Stolperfallen. Nützlich ist auch eine Halterung für den Gehstock.

Sollte die Türklingel schlecht zu hören sein, lässt sich diese Situation mit einem Zweiton-Gong oder einer Lichtzeichenklingel leicht beheben.

Sitzmöglichkeit in der Garderobe

Haus-, Wohnungsflur und Treppenhaus, achten Sie auf:

- ausreichenden Platz und Sitzgelegenheiten
- rutschfesten Bodenbelag im Flur und auf den Treppen
- eine gute Beleuchtung für Flur und Treppen
- die Beleuchtungszeit im Treppenhaus
- Halt und Sicherheit im Treppenhaus
- ausreichend lange Handläufe

Die Küche

Die Küche ist nicht nur ein wichtiger Aufenthaltsort, sondern in der Regel auch ein Arbeitsplatz. Daher ist hier die wichtigste „Devise“: Alles was Sie täglich brauchen, sollte gut erreichbar und leicht zu verstauen sein.

Denn: Wie oft strecken oder bücken Sie sich, weil Lebensmittel, Küchengeräte, Töpfe oder Geschirr nicht auf der richtigen Höhe untergebracht sind? Wie oft müssen Sie sich mit einem Stuhl behelfen, um irgendeinen Gegenstand zu erreichen? Bedenken Sie bitte, dass bereits kleine Verbesserungen Ihnen die Arbeit erleichtern können.

Hängeschränke in individuell abgestimmter Höhe, Unterschränke mit Auszügen oder mit Einhängekörben, die nachträglich eingebaut werden können, oder ein höher gestellter Kühlschrank ermöglichen Ihnen einen leichteren Zugriff auf Geräte, Geschirr oder Lebensmittel.

Zu empfehlen ist ein Arbeitsplatz im Sitzen. Die Höhe des Arbeitsplatzes und der Sitzgelegenheit sollte auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sein. Dadurch können Sie viel Kraft sparen.

Wenn Sie viel im Stehen vor der Küchenzeile arbeiten, sorgt eine Stehhilfe für Entlastung.

Über den Arbeitsflächen brauchen Sie genügend Licht.

Generell sollten Sie darauf achten, Unfallquellen und unbequeme Arbeitsabläufe zu vermeiden.

Stehhilfe für Küchenarbeit

Eine unterfahrbare Küchenzeile lässt sich leichter nutzen

Hilfsmittel

Machen Sie sich auch mit den Angeboten des Fachhandels vertraut. Spezialisierte Geschäfte finden Sie in den „Gelben Seiten“ unter der Rubrik „Orthopädie und Sanitätsartikel“. Dort erhalten Sie zahlreiche Hilfsmittel, die Ihnen bei verschiedenen Einschränkungen die tägliche Küchenarbeit erleichtern. Wir stellen Ihnen einige Beispiele vor, damit Sie einen Eindruck davon erhalten.

Durch Griffverdickungen liegt Ihnen das Besteck gut in der Hand. Dieses Hilfsmittel kann auch bei Schreibgeräten eingesetzt werden.

Bei den meisten Tellern kann ein Kunststoffrand aufgesteckt werden. Er verhindert, dass das Essen vom Teller rutscht, wenn man nur mit einer Hand das Besteck einsetzen kann.

Ein Fixierbrett steht rutschfest auf der Arbeitsunterlage. Sie können darauf Gegenstände einklemmen oder Lebensmittel aufspießen. Dadurch können Sie einhändig rühren, schneiden, schälen oder Dosen öffnen.

Rutschfeste Unterlagen sind vielseitig einsetzbar. Schüsseln z.B. stehen beim Rühren fest, Gläser verrutschen nicht mehr. Den rutschfesten Belag gibt es in vielen unterschiedlichen Größen und Farben.

Die meisten Hilfsmittel sind umso wirkungsvoller, je mehr diese auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Eine Fachberatung z.B. durch die Gesundheits- und Sozialdienste kann Ihnen helfen, das für sie geeignete Hilfsmittel zu finden.

Die Küche, achten Sie auf:

- ausreichenden Platz
- Stolperfallen und störende Möbelkanten
- die richtige Höhe der Arbeitsplätze
- Sitzmöglichkeiten beim Arbeiten
- eine gute Erreichbarkeit der Schränke
- eine gute Beleuchtung besonders über den Arbeitsflächen
- individuell angepasste Hilfsmittel

Bad und WC

Die tägliche Hygiene kann für das Wohlbefinden von großer Bedeutung sein. Außerdem möchte in diesem Bereich jeder so lange wie möglich ohne Hilfe auskommen.

Mit einfachen Dingen können Sie sich im Bad und WC Ihren Wunsch nach Selbstständigkeit lange erfüllen.

Ausreichend Beinfreiheit am Waschbecken erlaubt das Waschen oder Frisieren im Sitzen. Ein kippbarer oder in Augenhöhe angebrachter Spiegel in Verbindung mit einer guten Beleuchtung erleichtert die tägliche Pflege.

Wenn Sie die Badewanne selbständig benutzen wollen, sollten Sie darauf achten, dass die Haltegriffe stabil und an der richtigen Stelle angebracht sind. Die Duschhalterung stellt keine geeignete Haltemöglichkeit dar und ist bei starker Belastung schnell ausgerissen.

Wenn Sie in der Wanne duschen wollen, können Sie ein Badebrett als Einstiegshilfe benutzen. Hier gilt: erst hinsetzen und dann die Beine über den Rand heben.

Ein Wannenlifter mit Akkubetrieb erleichtert ebenso das Ein- und Aussteigen. Sie nehmen auf dem Lifter Platz und fahren per Knopfdruck in die Wanne hinunter und wieder hinauf.

Halt und Sicherheit durch den Haltegriff

Badebrett: im Sitzen duschen

Der Wannenlifter macht Baden wieder möglich

Wenn das Baden nicht mehr möglich ist, kann eine Dusche statt der Badewanne eingebaut werden. In den meisten Wohnungen kann, nach Rücksprache mit dem Eigentümer, dieser Umbau nachträglich erfolgen. Hier ist dann darauf zu achten, dass die Dusche bodengleich ist. Besonders empfehlenswert ist eine Sitzgelegenheit in der Dusche sowie farblich gut erkennbare und stabile Haltegriffe.

Für viele alte Menschen ist die übliche WC-Höhe zu niedrig. Das anstrengende Hinsetzen und Aufstehen lässt sich durch Haltegriffe erleichtern. Reicht der Griff nicht aus, so kann die Toilette durch einen Aufsatz erhöht werden. Bei einem **Neubau** kann gleich ein höheres WC installiert werden.

In Bad und WC sollten Sie besonders auf einen rutschfesten Bodenbelag achten. Auch Fließen mit rauer Oberfläche vermindern die Rutschgefahr in der Dusche und auf dem Fußboden. Matten aus Kunststoff oder Gummi mit Saugnäpfen müssen gut haften.

Viele Unfälle im Haushalt passieren im Bad. Die Badezimmertür sollte man auch von außen entriegeln können. Außerdem sollte die Tür nach außen aufgehen. Dadurch lässt sie sich auch öffnen, wenn sie durch den/die Badbenutzer/in blockiert wird, z.B. nach einem Schwächeanfall. Die Anschlagseite der Tür kann – nach Rücksprache mit dem Eigentümer – verändert werden.

Bei einem **Umbau** sollte die Tür breit genug gemacht werden oder durch eine Schiebetür ersetzt werden.

Eine Sitzgelegenheit muss fest verankert sein

Ein Toilettenaufsatz erleichtert die Benutzung des WC

Bad und WC, achten Sie auf:

- einen rutschfesten Boden (auch wenn dieser feucht ist)
- Rutschgefahr in der Wanne und in der Dusche
- farblich gut erkennbare Haltegriffe
- eine sichere Sitzmöglichkeit in der Dusche
- einen schwellenfreien Zugang zur Dusche
- eine von außen entriegelbare Tür, die sich nach außen öffnen lässt
- die Möglichkeit, das Waschbecken auch im Sitzen zu benutzen
- die Höhe des Spiegels (Augenhöhe)
- die leichte Erreichbarkeit aller Gebrauchsartikel
- eine Toilette, die sicher und bequem zu benutzen ist

Das Wohnzimmer

Das Wohnzimmer sollte, wie alle anderen Räume, den eigenen Bedürfnissen entsprechen und vor allem dem eigenen Platzbedarf angepasst werden. Vielleicht gibt es ja Möbel, auf die Sie verzichten können. Dadurch gewinnen Sie Raum und Bewegungsfreiheit.

Auch im Wohnzimmer ist es wichtig, Stolperfallen zu beseitigen. Das können freiliegende Kabel, Teppichkanten oder auch ein wackeliges Tischchen sein.

Bei den Sitzmöbeln sollten Sie vor allem auf die Höhe achten. Denn niedrige Sitzflächen erschweren das Aufstehen. Provisorische Erhöhungen durch Kissen und Decken können verrutschen und bieten wenig Unterstützung. Möbelerhöhungen vom Tischler oder aus dem Fachhandel lösen dieses Problem auf einfache Weise.

Das Telefon haben Sie am besten immer in Ihrer Nähe. Das lässt sich mit einem schnurlosen Gerät leicht erreichen. Die wichtigsten Rufnummern sollten auf jeden Fall gut lesbar und eventuell auch an mehreren Orten angebracht sein. Den Auslöser für den Notruf sollten Sie zu Hause immer bei sich tragen.

Auch im Wohnzimmer ist es wichtig, für gutes Licht zu sorgen. Um auch am Abend mühelos lesen, handarbeiten oder anderen Beschäftigungen nachgehen zu können, sind mehrere Lichtquellen notwendig. Die Beleuchtung sollte zielgerichtet und in der Lichtstärke regulierbar sein.

Fenster lassen sich durch einen tiefer gesetzten Fenstergriff leichter öffnen und schließen.

Auch die Bedienung der Rollläden ist mit einem nachträglich eingebauten Rollladenmotor bedeutend leichter.

Ungeeignete und passende Sitzerhöhung

Ein Rollladenmotor lässt sich auch nachträglich einbauen

Tiefer gesetzter Fenstergriff

Das Wohnzimmer, achten Sie auf:

- ausreichenden Platz
- Stolperfallen und gefährliche Möbelkanten
- die richtige Höhe von Sitzmöbeln
- genug Licht zum Lesen oder für andere Beschäftigungen
- leicht zu öffnende Fenster

Das Schlafzimmer

Was bisher von den anderen Räumen gesagt wurde, gilt auch für das Schlafzimmer. Achten Sie daher – besonders bei längerer Bettlägerigkeit – auf einen freien Zugang zum Bett von beiden Seiten.

Beim Bett selbst sollte die Höhe Ihren Bedürfnissen angepasst sein. Dies lässt sich mit Möbelerhöhungen erreichen. Ein leicht verstellbarer Lattenrost trägt dazu bei, eine angenehme Liegeposition zu finden. Lattenroste lassen sich auch nachträglich in jedem stabilen Bettrahmen einsetzen.

Lassen Sie sich beim Neukauf eines Bettes ausführlich beraten. Seniorenbetten sehen wohnlich aus, sind höhenverstellbar und bieten mehrere Liegepositionen, was bei längerer Bettlägerigkeit wichtig ist.

Außerdem sind Haltegriffe oder ein sogenannter „Bettgalgen“ beim Aufstehen und Hinlegen besonders hilfreich.

Unerlässlich ist auch ein Lichtschalter, der vom Bett aus leicht erreichbar ist. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, ein Nachtlicht anzubringen, falls Sie nachts aufstehen müssen.

Am Bett ist eine ausreichend große Ablagefläche notwendig. Telefon, Notruf oder was Sie sonst noch brauchen, sollten in Ihrer Reichweite sein.

Der Griff erleichtert das Aufrichten

Haltegriffe am Bett für sicheres Hinlegen und Aufstehen

Das Schlafzimmer, achten Sie auf:

- einen freien Zugang zum Bett von beiden Seiten
- bequem erreichbare Schränke
- eine angemessene Höhe Ihres Bettes
- leicht verstellbare Lattenroste
- Haltegriffe am Bett
- die Möglichkeit, vom Bett aus Licht zu machen
- eine ausreichend große Ablagefläche neben dem Bett

Balkon, Terrasse und Garten

Balkone, Terrassen oder Garten sind für Menschen, die stark an die Wohnung gebunden sind, eine angenehme Abwechslung.

Selbst kleine Türschwellen werden jedoch schnell zum Problem, wenn ein Rollstuhl oder ein Gehwagen darüber gehoben werden muss.

Höhenunterschiede zwischen Innen und Außen können jedoch mit geringem Aufwand behoben werden. Eine Möglichkeit ist ein Schwellenkeil, den es in verschiedenen Ausführungen gibt.

Eine weitere Maßnahme besteht darin, den Balkon- bzw. den Terrassenboden zu erhöhen. Zu beachten ist dabei allerdings, dass die Mindesthöhe des Balkongeländers nicht unterschritten werden darf.

Bei der Gestaltung von Gartenwegen sollte auf das Gefälle geachtet werden, da eine Steigung von mehr als 6% das Fahren mit dem Rollstuhl erschwert.

Speziell beim **Neubau** sollte man beachten, dass Menschen, die im Rollstuhl sitzen, ein in der Höhe eingeschränktes Sichtfeld haben und daher nicht über den Balkon hinunterschauen können. Eine entsprechende Bauweise (Glas und Stahl) kann dieses Problem beheben.

Balkon, Terasse, Garten, achten Sie auf:

- schwellenfreie Zugänge
- die Sicherheitsbestimmungen bei der Erhöhung des Balkonbodens
- ein geeignetes Gefälle bei den Gehwegen

Ohne Schwellen freier Zugang zum Garten

Vorher: Hindernis Schwelle

Nachher: schwellenfrei

Der Keller

Der Weg zum Keller kann – wie das Treppenhaus – durch folgende Maßnahmen sicherer gemacht werden:

Die Beleuchtung muss ausreichend hell und so eingestellt sein, dass Sie auch bei einem langsameren Treppensteigen nicht plötzlich im Dunkeln stehen. Es empfiehlt sich, Handläufe an beiden Seiten der Treppe anzubringen. Der Handlauf muss am Anfang und Ende mindestens 30 cm über die Stufen hinausreichen, um zusätzlichen Halt zu gewähren.

Die Kellerstufen brauchen einen rutschfesten Bodenbelag. Farbige, wenn möglich eingelassene Profile an den Vorderkanten tragen dazu bei, die Stufen besser zu unterscheiden und verhindern ein Stolpern.

Achten Sie auch auf sichere bzw. standfeste Stellagen. Die Höhe sowie der Zugang zu den Stellagen sind entscheidend für das bequeme Abstellen und Entnehmen von Gebrauchsgegenständen. Auch hier besteht eine einfache Maßnahme darin, jene Dinge, die Sie öfters brauchen, auf einer angemessenen Höhe zu lagern.

Die Garage

Wer die Möglichkeit hat, bei der Garage etwas zu verändern oder eine neue zu bauen, sollte darauf achten, dass

- ein überdachter Zugang besteht,
- das Garagentor elektrisch bedienbar ist,
- der Zugang eine möglichst geringe Steigung aufweist,
- ein Bewegungsmelder Licht verschafft,
- in der Garage genügend Platz verfügbar ist.

Zum Abschluss erlauben wir uns noch, einige Empfehlungen auszusprechen:

- Auch kleine Maßnahmen können große Wirkungen haben und Ihnen das tägliche Leben erleichtern.
- Wer sich frühzeitig damit beschäftigt, dass sich im Alter eigene Bedürfnisse und die Anforderungen an das Wohnen ändern, kann (und sollte) Vorsorge treffen.
- Wer sich von Angehörigen helfen lassen kann, sollte dies beanspruchen. Damit ist allen gedient!
- Nutzen Sie die Informations- und Beratungsangebote. Mit klaren Informationen lassen sich Entscheidungen leichter treffen. Dazu zählen auch Förderungen, die Sie in Anspruch nehmen können.
- Planer und Bauherren sollten die Bedürfnisse älterer Menschen stärker berücksichtigen: altengerechtes Bauen = generationengerechtes Bauen = menschengerechtes Bauen.

Finanzierung

Viele der empfohlenen Maßnahmen in dieser Broschüre, wie das Verstellen von Möbeln oder das Beseitigen von Stolperfallen, kosten Sie lediglich wenige Handgriffe. Andere Veränderungen oder Anschaffungen können einen finanziellen Aufwand verursachen. Die Südtiroler Landesverwaltung fördert den Ankauf von Hilfsmitteln und die Durchführung von Umbaumaßnahmen.

Umbaumaßnahmen

Das Wohnbauförderungsgesetz des Landes vom 17.12.1998 Nr. 13 regelt die Gewährung von Beiträgen

a) für die Beseitigung von architektonischen Hindernissen in bereits bestehenden Gebäuden,
b) für die Anpassung der Wohnungen an die Erfordernisse der Personen mit Behinderung.

Personen mit bleibenden Behinderungen oder Beeinträchtigungen sowie Personen, zu deren Lasten die Menschen mit Behinderung leben, haben Anspruch auf Förderungen; außerdem Kondominien, Wohnheime und Einrichtungen, in denen Menschen mit Behinderung leben.

Je nach Einkommen werden maximal bis zu 70% der anerkannten Kosten rückerstattet. Die Mindestausgabe der Maßnahme muss allerdings Euro 1.539,47 betragen. Die Höchstausgabe, auf die ein Beitrag gewährt werden kann, beträgt Euro 61.974,82.

Das Amt für Wohnbauförderung gewährt auch Personen in Mietwohnungen diesen Beitrag, sofern der Besitzer mit der Umbaumaßnahme einverstanden ist und ein Mietvertrag mit einer Laufzeit von acht Jahren vorliegt.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:
Amt für Wohnbauförderung
Duca d'Aosta-Allee 59, 39100 Bozen
Tel. 0471 415620, 0471 415624
Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.00–12.00 Uhr,
Do 8.30–13.00 Uhr und 14.00–17.30 Uhr

Bereitstellung von Behelfen

Bei Gebrechen, die vorübergehend die Bewegungsfreiheit einschränken, garantieren die Sanitätsbetriebe folgende Heilbehelfe: mechanische oder elektrische Pflegebetten, Leibstühle, Rollstühle, Gehhilfen, Matratzen und Kissen gegen Dekubitus.

Der Behelf wird vom behandelnden Arzt verschrieben, auch auf Vorschlag des Krankenpflegers.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an:

- **Sanitätsbetrieb Bozen**
  Dienst für Basismedizin Tel. 0471 909131
- **Sanitätsbetrieb Bruneck**
  Ökonomat des Krankenhauses Bruneck
  Tel. 0474 586013
  Ökonomat des Krankenhauses Innichen
  Tel. 0474 917003
- **Sanitätsbetrieb Brixen**
  Leistungsabteilung Tel. 0472 836145
- **Sanitätsbetrieb Meran**
  Dienst für Basismedizin Tel. 0473 496746

Auch bei dauerhaft reduzierter Bewegungsfreiheit stellen die Sanitätsbetriebe entsprechende prothetische Behelfe kostenlos zur Verfügung. Die Gesuche müssen beim Amt für Invalidenbetreuung des zuständigen Sa-

nitätsbetriebs eingereicht werden.
Anspruch auf die Zuteilung dieser Behelfe haben Personen, die von einer Invalidität betroffen sind und eine Bewilligung des Facharztes haben. Für einige Behelfe genügt die Verschreibung des Hausarztes.

Amt für Invalidenbetreuung

– 39100 Bozen, Amba-Alagi-Straße 33
Tel. 0471 909129, 0471 909289
Fax 0471 909151
Mo–Fr 9.00–11.30 Uhr, Di 14.30–16.30 Uhr,
Sa 9.00–11.00 Uhr

– 39042 Brixen, Romstr. 7
Tel. 0472 801126, Fax 0472 837450
Prothetische Versorgung nach Vereinbarung

– 39031 Bruneck, Krankenhausstr. 13
Sekretariat Tel. 0474 586530
Tel. 0474 586533, 0474 586545
Fax 0474 586531
Mo–Do 8.00–12.45 Uhr und
14.30–15.30 Uhr, Fr 8.00–12.45 Uhr

– 39012 Meran, Laurinstr. 22/24
Im Haus "König Laurin" (ex Geriatrie des Krankenhauses)
Tel. 0473 264712, Fax 0473 264715
Mo–Fr 7.45–12.00 Uhr, Mi 14.00–16.00 Uhr

Information und Beratung

Zur Zeit stehen Ihnen folgende öffentliche sowie private Organisationen für Informationen und Beratung zur Verfügung:

Adresse	
Gesundheits- und Sozialsprengel	Die **Gesundheitssprengel** finden Sie im Telefonbuch unter dem Begriff „Sanitätsbetrieb". Die **Sozialsprengel** finden Sie im Telefonbuch unter dem Begriff „Bezirksgemeinschaft". **für Bozen:** Betrieb für Sozialdienste Romstraße 100/A, 39100 Bozen, Tel. 0471 457700
Arche im KVW	Beda-Weber-Str. 1, 39100 Bozen, Tel. 0471 061311, 0471 061300 Öffnungszeiten von Montag bis Freitag zu Bürozeiten lisa.mauroner@arche-kvw.org
Dachverband der Sozialverbände Südtirols	Streitergasse, 39100 Bozen, Tel. 0471 324667 **Dienststelle Mobilität und Architektonische Barrieren** Mailandstraße 15, 39100 Bozen Tel. 0471 931940, Do 17.00–19.00 Uhr, barriere@social-bz.net
INAIL	Europaallee 31, 39100 Bozen, Tel. 0471 560225 Mo, Di und Fr von 8.30–12.00 Uhr und Di von 14.30–16.00 Uhr
Independent L	Laurinstraße 2/d, 39012 Meran, Tel. 0473 200397 Mo–Fr 8.30–13.00 und 14.30–17.30 Uhr info@independent.it, www.independent.it

Impressum

Herausgeber:
Autonome Provinz Bozen – Südtirol
Assessorat für Gesundheits- und Sozialwesen
Amt für Senioren und Sozialsprengel
Freiheitsstraße 23, Bozen
Tel. 0471 411540
Fax 0471 411597

Projekt:
„Sicheres Wohnen im Alter"
INTERREG III A ITALIEN – ÖSTERREICH

Projektkoordination:
Dr. Paul Zingerle, Amt für Senioren und Sozialsprengel

Projektleitung:
Dr. Hermann Atz, apollis – Institut für Sozialforschung und Demoskopie

Konzept, Textbearbeitung und Gestaltung:
Dr. Günther Sommia im Auftrag von apollis

Foto Titelblatt: Hanna Battisti

Druck: Karodruck, Frangart

Stand: Oktober 2005

Dank

Die Broschüre orientiert sich an dem in Bayern erschienenen Heft „Wohnen im Alter – Am liebsten zu Hause".
Wir danken dem Verein „Stadtteilarbeit e.V. – Fachstelle Wohnberatung in Bayern" für das zur Verfügung gestellte Bildmaterial sowie für die Genehmigung des Nachdrucks von Textpassagen.
Dank an Frau Paula Pitschl für das Titelbild.
Außerdem danken wir den Firmen „Sanitätshaus Ladurner", Meran sowie der Firma „Centaurus srl", Marone (BS) für das zur Verfügung gestellte Bildmaterial.