Wohnformen im Alter

Recherswil

Hier lebt sich's gut



Ida Boos, dipl. Sozialarbeiterin, MAS Betriebswirtschaftliches Management NPO
Pro Senectute Kanton Solothurn

Kanton Solothurn

www.so.prosenectute.ch

Wohnformen

- In einer Wohnung
- Im Eigenheim
- In einer Eigentumswohnung
- In einer Hausgemeinschaft
- In einer Wohngemeinschaft
- In einem betreuten Wohnen
- In einem Heim



Quelle: Forschungsbericht Francois Höpflinger, Iris van Wezemael

Alterszielgruppen

Wohnen auf diese zwei Altersphasen vorbereiten

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER









Jungrentenalter

Planung des Überganges in die nachberufliche Phase. Das nachberufliche Engagement wird vorbereitet.

Aktives Rentenalter

Die Phase des autonomen und aktiven Rentenalters. Reisen, Aktivitäten und die Pflege von Kontakten finden in dieser Phase viel Platz.

Fragiles Rentenalter

In dieser Phase kann die Selbständigkeit aufrechterhalten werden. Die Sturzgefahr ist erhöht

Gebrechliches Alter

Die Selbständigkeit nimmt ab. Im gebrechlichen Alter ist oft Hilfe und Pflege notwendig.

Kanton Solothurn

Quelle: Francois Höpflinger, Astrid Stuckelberger, Hugentobler Valérie, Dario Spini (Hrsg.)

Wohnqualität im Alter

1. Die Wohnqualität alter Menschen in der Schweiz ist hoch.
2. Viele ältere Menschen möchten in ihrer Wohnsituation bleiben.
3. Zugangstreppen, zu enge Türrahmen, Türschwellen sowie ungünstige Gestaltung der Küche und der Badezimmer erweisen sich in der fragilen oder gebrechlichen Altersphase als störend und können einen Heimeintritt beschleunigen.
4. Wohnanpassungen oder Wohnveränderungen werden erst, wenn eine kritische Lebenslage eintritt geprüft und meistens nicht mehr umgesetzt.

Fazit: Oft führen altersbedingte Einschränkungen oder Krisen zu einer Wohnungsveränderung und leider auch zu einem schnellen Heimeintritt.

Für das gebrechliche Alter klären: Wohnraum anpassen oder umziehen?

Bleiben und Wohnraum anpassen:

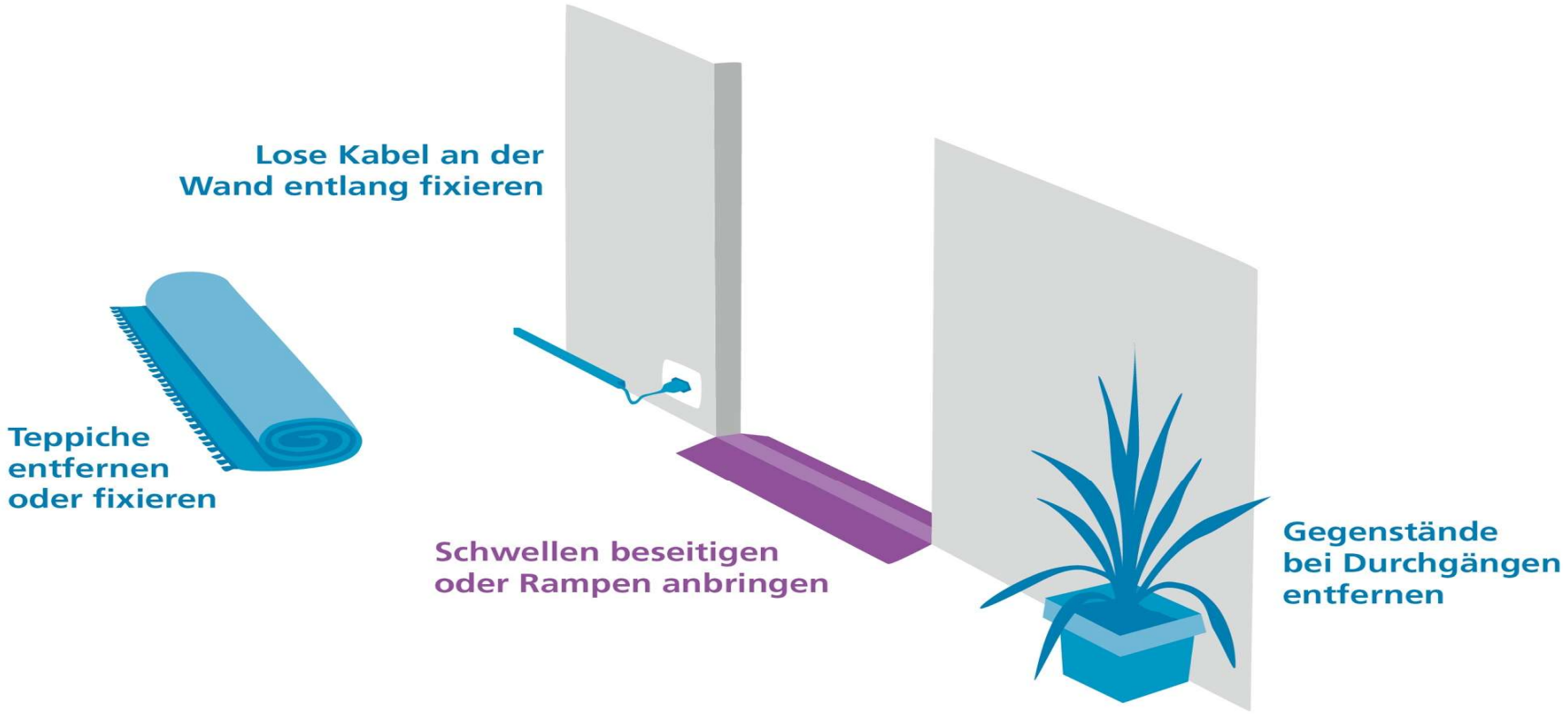
1. Sicherheit: Barrierefreie Gestaltung der Übergänge, Handläufe, Nasszellen, Aussenbereich, Schlafzimmer in Wohnraum verlegen, aufgrund der Treppen
2. Lage: nahe dem öffentlichen Verkehr, wenn das Auto nicht mehr genutzt werden kann

oder

Umziehen, Haus verkaufen oder vermieten:

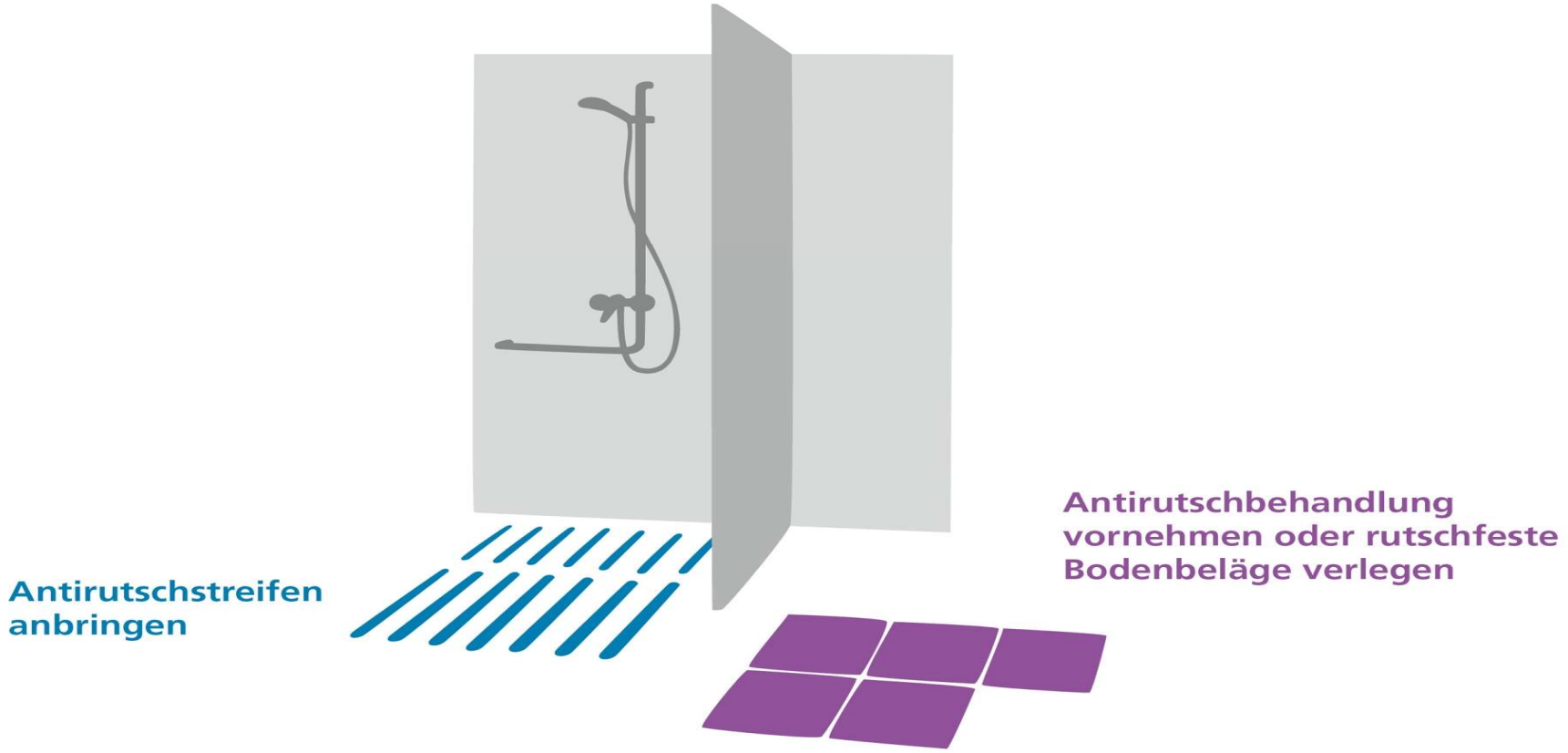
1. Wohnort prüfen: Lage, Wohlbefinden, Kanton
2. Wohnlage prüfen: Zentrale Lage, Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe, öffentlicher Verkehr in der Umgebung
3. Wohnform prüfen: Alterswohnung zur Miete, Eigentumswohnung anstelle von Haus

Wohnraum sicher gestalten



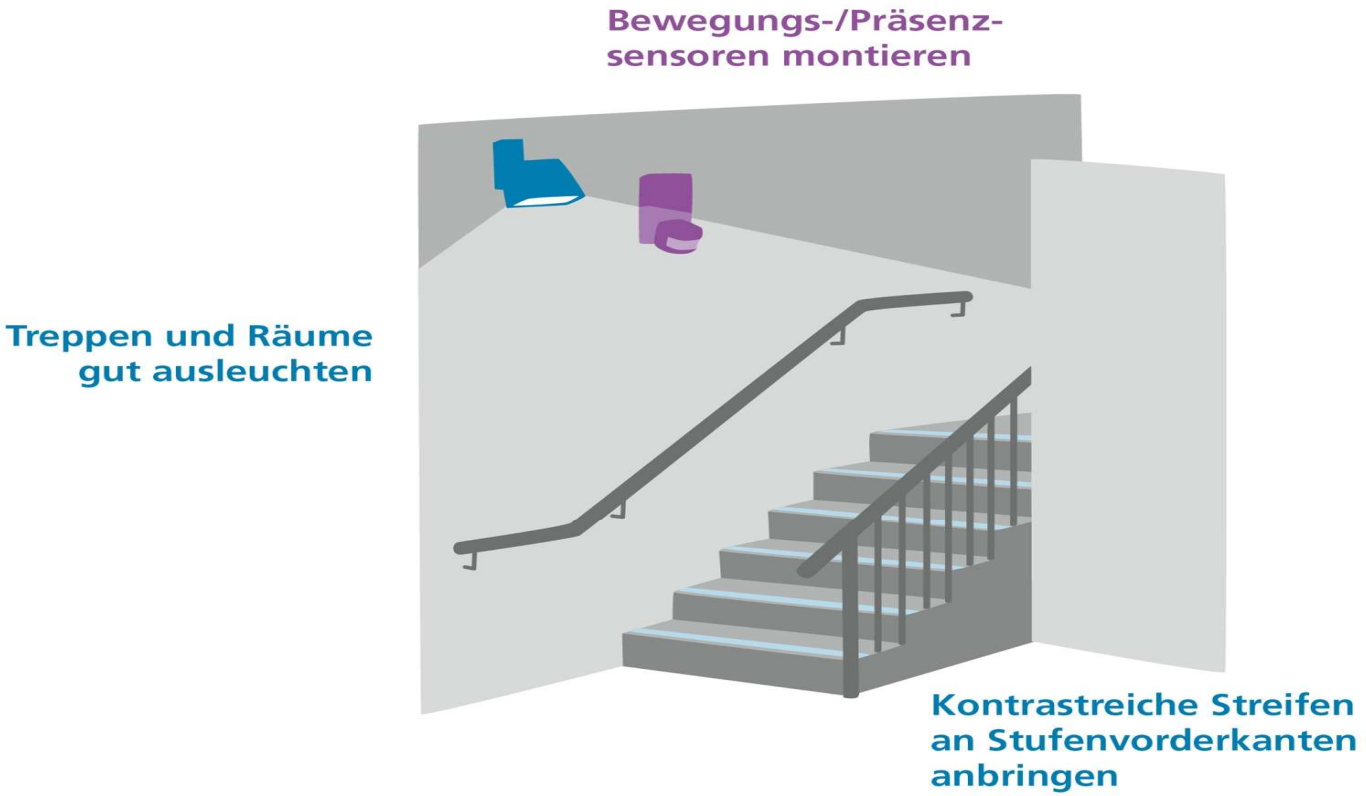
Kanton Solothurn

Nasszellen sicher gestalten

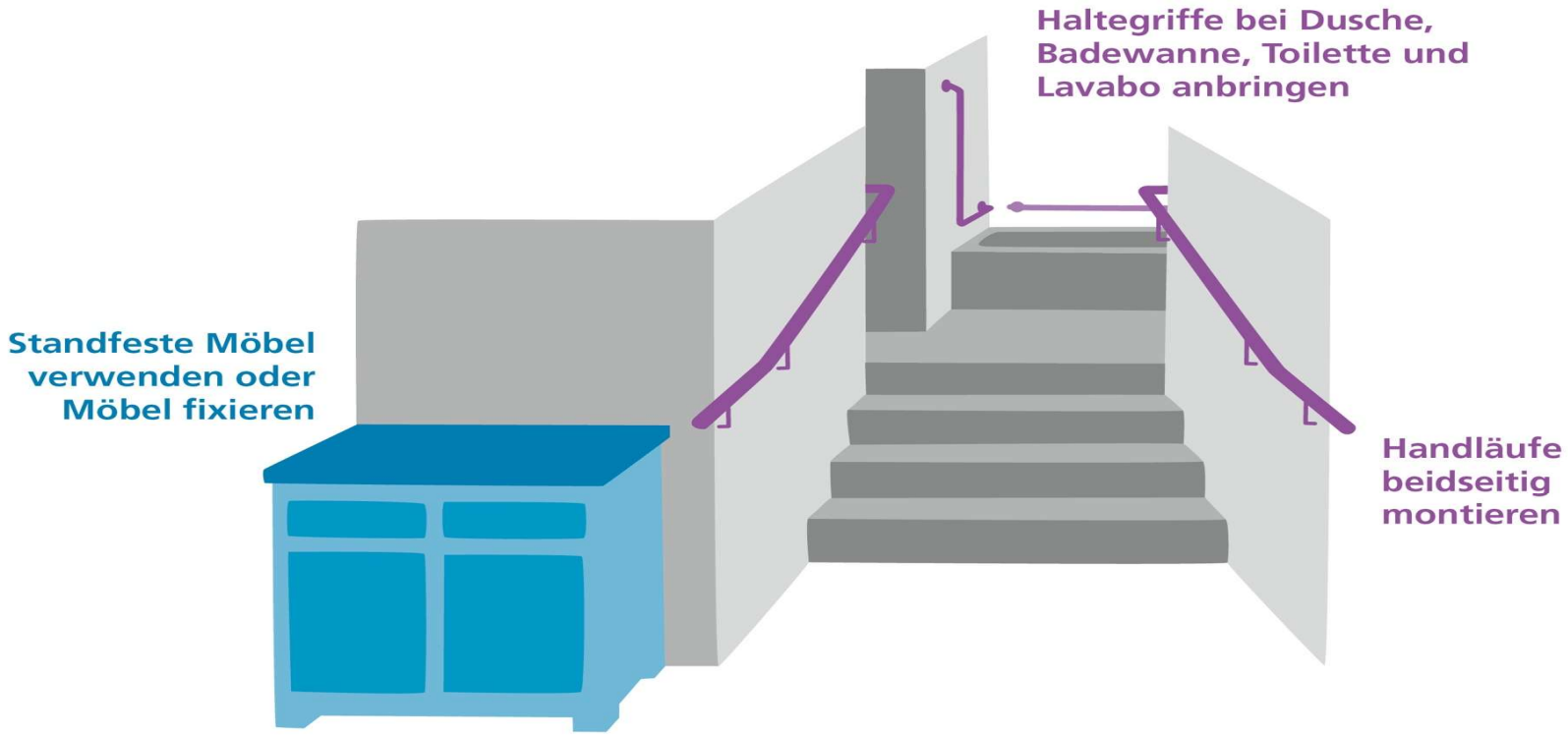


Kanton Solothurn

Treppen sicher gestalten



Stellen mit Sturzgefahr sicher gestalten



Sturz Risikofaktoren - äussere Einflüsse



Umgebungsbezogene Faktoren

- Rutschige und unebene Böden
- Schlechte Beleuchtung
- Stolperfallen Teppich
- Fehlende Haltegriffe bei Treppen
- ungeeignetes WC und Bad
- ungeeignetes Schuhwerk
- Hindernisse im Wohnraum
- schlecht angepasste Gehhilfen
- Sehschwäche
- Witterung (Nässe, Eis, Schnee)

Sturzrisiken - innere Einflüsse

Personenbezogene Faktoren

- Muskelschwäche, schwache Beine
- eingeschränkte Balance und Koordination
- verlangsamte Reaktionsfähigkeit
- Seh- und Hörminderung
- Schwindel, Kreislaufprobleme
- Chronische Erkrankungen
- Inkontinenz, gehäufte Toilettengänge
- Medikamente die Balance und Gehfähigkeit beeinträchtigen
- Schmerzen
- kognitive Einschränkungen
- Alkoholkonsum

Beweglich bleiben, sicher sein!

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



- Bewegungsausmass der Gelenke wird kleiner , Muskelverspannungen und Beschwerden nehmen zu
- Training fördert das Wohlbefinden
- Training reguliert die Muskelspannung
- Training senkt die Verletzungsgefahr für Bänder, Muskeln, Sehnen

Trainierbarkeit bleibt bis im hohen Alter bestehen!

Detailprüfung Wohnen Alter

1. **Lage:** Zentrale Lage oder gut mit öffentlichem Verkehr erschlossen
2. **Hauseingang:** keine steilen Strassen, Wege oder Treppen um Hauseingang. Zufahrt übersichtlich, Lichter mit Bewegungsmeldern vorhanden.
3. **Schlaf-, Wohn- und Esszimmer:** Keine Stufen oder Schwellen, Boden matt, einfarbig, hell, rutschsicher. Türenbreite. Genügend Platz zum Öffnen der Türen. Gute Verkabelung der Räume, genügend Steckdosen. Radio, Fernseher, Internetanschluss.
4. **Badezimmer und Toiletten:** Türen 80 cm breit, keine Schwellen, Boden und Duschwanne rutschsicher. Bodenbelag hell und einfarbig, gute Beleuchtung. Armaturen einfach zu bedienen, Haltegriffe an verschiedenen Stellen.
5. **Küche:** Geräte auf Arbeitshöhe, Bodenbelag rutschfest, Küchenmöbel einfarbig, Beleuchtung gut, sicheres Kochfeld das sich selbst abschaltet, Kühlschrank und Gefrierschank in der Küche, Abwaschmaschine.
6. **Zugänge, Korridore, Treppen, Eingänge:** Keine Stufen und Schwellen, Bodenbeläge rutschsicher, Bewegungsmelder für das Licht (ist auch Sicherheitsschutz gegen Einbrüche), Handläufe, Einbau von Liften prüfen.
7. **Hilfsmittel einsetzen:** Beleuchtung, Handläufe, Sensorsysteme für die Sicherheit

Empfehlung: prüfen sie ihre aktuelle Wohnlage im Hinblick auf das gebrechliche Alter,

im Ratgeber Wohnen, Seite 18/19.

Wohnen im Einfamilienhaus

Wer im Alter im eigenen Haus wohnt, hat den Vorteil, dass das Wohnen meistens kostengünstig ist und Wohnraum sowie die Umgebung vertraut sind.

1. Idealerweise wird eine Investition in das Eigenheim mit den freiwerdenden BVG-Mitteln bei der Pensionierung realisiert
2. Auch möglich: Prüfung einer Unterteilung des Hauses mit einer Einliegerwohnung / Stockwerkabgrenzung
3. Erstellung eines «Stöckli» oder eines «Tiny House» auf dem eigenen Land
4. Einrichtung einer kleinen Hausgemeinschaft oder Wohngemeinschaft

Empfehlung: Vorbereitung in gesunden Tagen

Wohnen in der Eigentumswohnung

Bei einem Wechsel von einem Einfamilienhaus in eine Eigentumswohnung sollte neben der Finanzierung beachtet werden, dass sich die Wohnung an zentraler Lage befindet oder gute Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln sowie die Kriterien der Barrierefreiheit gegeben sind:

1. Idealer Zeitpunkt: In «gesunden Tagen» mit BVG-Mitteln bei der Pensionierung
2. Einfacher Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln/Einkaufsmöglichkeiten
3. Barrierefreier Wohnraum, Nasszellen mit Dusch-WC
4. Türrahmen genügend breit (für die Nutzung des WCs mit einem Gehwagen/Rollstuhl)
5. Hindernisfreier Zugang innerhalb und ausserhalb der Eigentumswohnung

Wohnen in der Mietwohnung

Der Wechsel in eine altersgerechte Mietwohnung ist eine weitere Möglichkeit.
Folgende Kriterien sollten beachtet werden:

1. Idealer Zeitpunkt: In «gesunden Tagen»
2. Mietzinshöhe sollte die EL-Grenzen nicht überschreiten, siehe unten Richtlinien
3. Einfacher Zugang zu öffentlichen Verkehrsmitteln/Einkaufsmöglichkeiten
4. Barrierefreier Wohnraum, zu Nasszellen mit Dusch-WC
5. Türrahmen genügend breit (für die Nutzung des WCs mit einem Gehwagen/Rollstuhl)
6. Hindernisfreier Zugang innerhalb und ausserhalb des Hauses

Die EL-Mietzinse: Anrechnung der Mietkosten in den Ergänzungsleistungen (admin.ch)

Hausgemeinschaft

Jede Partei hat ihre eigene Wohnung mit eigener Küche und eigenem Bad. Gemeinschaftsräume stehen allen offen zur Kontaktpflege (Gemeinschaftsküche, Näh- und Werkraum, Bewegungsraum usw.).

Ist sehr beliebt, weil Intimität mit Abstand aber auch Gemeinschaftliche Aktivitäten im vertrauten Rahmen möglich sind.

Hinweis auf Film unter: www.age-stiftung.ch

Generationenhaus

Die Forschung zeigt Abkehr von Seniorenresidenzen und dafür eine verstärkte Vorliebe für generationengemischtes Wohnen.

- Generationenprojekte – von älteren mit jüngeren Personen – erleben einen Aufschwung. Diese Wohnform bedingt gute Beziehung zu anderen Generationen.

- Sie funktionieren zumeist nur, wenn sie gezielt betreut werden. Das Angebot entsprechender Infrastrukturbetreuung alleine genügt nicht. Bei solchen Wohnformen müssen zusätzlich Mittel für die Betreuung zur Verfügung stehen.

Basiert auf einer Balance von Miteinander und Nebeneinander.

Der neue Age Report IV | Age Report (age-report.ch)

Wohngemeinschaft

In einer Wohngemeinschaft wohnen mehrere Personen in der gleichen Wohnung und teilen sich Küche, Bad und Wohnzimmer. Ein eigenes Zimmer dient als Rückzugsort.

- Diese Wohnform braucht Regeln, analog einer Wohngemeinschaft der jungen Generation.
- Bei einer Hilfe- oder Pflegebedürftigkeit werden zusätzliche Regeln notwendig.

Ergebnisse aus der Altersforschung sagen:

«Ist eine gute Idee aber für andere, aber wenn ich jemanden schon kenne und vertraut bin, kann ich es mir vorstellen»

Stöckli im Garten

Einfamilienhaus wird der jüngeren Generation übergeben oder ihnen vermietet.

- Das Stöckli oder Tinyhous im eigenen Garten ist abgegrenzt
- Die ältere Generation wohnt je selbständig mit eigenem kleinem Wohnraum, mit Küche, WC, Bad, Waschküche usw.
- Treffpunkt auf dem eigenen Land ist eingerichtet.
- Persönliche Kontakte werden gepflegt. Im Notfall kann die eine oder andere Partei reagieren.

Ergebnisse aus der Altersforschung zeigen: «neue Form, Erfahrungen sind gefragt».

Betreute Wohnformen zu Hause

1. **Mit NPO-Spitex mit Versorgungspflicht:** Altersgerechtes Wohnen zu Hause mit Spitexleistungen und Hilfen zu Hause mit 24 h Spitex Pflegenotruf. **Kantonale Rahmenbedingungen geben Preise vor, ist für jede Person finanzierbar.**

2. **Mit Privater Spitex ohne Versorgungspflicht:** Altersgerechtes Wohnen zu Hause mit Privat Spitex. Sie versprechen rundum Betreuung, muss aber auch gut finanziert werden können. **Eignet sich für vermögende Personen.**

3. **Concierge-Service:** Altersgerechtes Wohnen in eigener Mietwohnung oder Eigentumswohnung mit einem Concierge-Service und einem 24-Stunden Notrufsystem. Mietkosten, Nebenkosten, Concierge-Kosten plus individuelle Dienstleistungskosten fallen hier an. **Eignet sich für vermögende Personen.**

Wohnen in einer Alterssiedlung

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

1. Im Kanton Solothurn sind in den Gemeinden verschiedene Alterswohnungen verfügbar. Dazu zählen Alterssiedlungen, Wohnbaugenossenschaften. Diese Mietwohnungen sind barrierefrei gestaltet und auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten.
2. Alterssiedlungen können betreut sein. Das bedeutet, dass Seniorinnen und Senioren eigenständig wohnen aber eine Ansprechperson im Einsatz ist, die Alltagsanliegen koordiniert. Bei einem Hilfebedarf kommen die Spitex oder andere Dienstleister zum Einsatz.
3. Bei diesen Wohnformen finanzieren Seniorinnen und Senioren die Hilfe selbständig (z.B. bei der Spitex, Pro Senectute, SRK oder privaten Anbietern)

Oft, nehmen Seniorinnen und Senioren dieses Wohnangebot an, weil ihr Partner gestorben ist. Das Durchschnittsalter in den Alterswohnungen ist 80 Jahre und älter. Oft sind diese Personen im fragilen Alter. Diese Wohnform kombiniert Freiraum mit gemeinschaftlichem Wohnen.

Pro Senectute hat eine Übersichtliste zu den Alterswohnungen erstellt:
Wohnen (prosenectute.ch)

Alterswohnung mit Anbindung an Heim

Inhouse Spitex“: Betreutes Wohnen in einer Mietwohnung in Angliederung an ein Heim. Die Senioren wohnen in eigenen kleinen Wohnungen. Tagestarif, Pflegekosten je nach Pflegestufe, plus individuelle Betreuungskosten nach Bedarf für Wäsche, Betreuung, Ernährung fallen hier an. **Eignet sich für vermögende Personen.**

Bei einer Verschlechterung des Gesundheitszustandes besteht die Möglichkeit, ein Zimmer im Heim zu beziehen.

z.B Bornblick Olten, privates Angebot, Alterswohnungen und Heimplätze
z.B Oensingen Roggenpark, Alterswohnungen und Heimplätze

Wohnen in einer Altersresidenz mit Service

Wohnangebote mit integrierten Service-Angeboten.

Bei diesen Wohnformen sind die Service-Angebote im Mietpreis enthalten. Sie werden von profitorientierten Anbietern angeboten, bspw. Bonacasa, Senevita, Tertianen, in Grenchen Solviva AG (Tochterunternehmen der Sunnepark Grenchen AG). Eignet sich für vermögende Personen.

Sobald die Finanzen aufgebraucht sind, müssen die Seniorinnen und Senioren in ein anderes Heim wechseln.

Demenzgerechtes Wohnen

Bei einem demenzgerechten Heim ist architektonisch, betreuerisch und pflegerisch alles für Demenzerkrankte eingerichtet. Sowohl Schutz als auch Freiraum sind sichergestellt. Die Qualität steht und fällt mit dem Betriebskonzept, professionellen Mitarbeitenden und einer kontinuierlicher Demenz-Schulung der Mitarbeitenden.

Spezialisierte Demenzheime im Kanton Solothurn: Zentrum Passwang Breitenbach, Demenzzentrum Lindenpark Balsthal, Y-Psilon, Grenchen, St. Martin Olten, Magnolienpark Solothurn,

Übersicht Demenz-Adressen: Demenz
Koordinationsstelle Demenz Kanton Solothurn: Demenz - Kanton Solothurn

Wohnen im Altersheim oder Pflegeheim

Das Alters- oder Pflegeheim gewährleistet Sicherheit während 24 Stunden und bietet Tagesstruktur, Pflege und Ernährung. Zudem werden im Heim regelmässige Kontakte möglich, die zu Hause, falls jemand ganz alleine ist nicht mehr gegeben sind.

Sind die finanziellen Eigenmittel aufgebraucht, werden die Heimkosten über die Ergänzungsleistung (EL) finanziert.

Heimübersicht im Kanton Solothurn:
www.altersheime-gsa.ch

Fazit: Wohnen in «gesunden Tagen» regeln

- Wohnungsveränderungen sollten in den **«gesunden Tagen»** angegangen werden.
- Sollte das fragile oder gebrechliche Alter mehr Raum einnehmen, sind Veränderungen der eigenen Wohnsituation schwieriger umzusetzen.
- Sowohl für Angehörige und Pflegekräfte ist es hilfreich, wenn der Wohnraum auf das gebrechliche Alter vorbereitet ist.

Werden die Veränderungen in gesunden Tagen vorgenommen, ist es möglich, länger zu Hause zu leben.

Senioren können mit Eigeninitiative durch die Überprüfung ihrer Wohnsituation ihren Verbleib zu Hause sichern – auch wenn sie Hilfe benötigen.

Quellen

AGE Stiftung: www.age-stiftung.ch



François Höpflinger, Valérie Hugentobler, Dario Spini (Hrsg.) Age Report IV 2019, ISBN 978-3-03777-199-0



Wohnen/Nachbarschaft im Alter, Report V: www.age-report.ch

Viele Hilfe-Angebote sind bereitgestellt



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Wohnraumanalyse

Diese Präsentation ist urheberrechtlich geschützt.
Sie darf ohne Genehmigung weder ganz noch auszugsweise
kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

© 2024 / Pro Senectute Kanton Solothurn

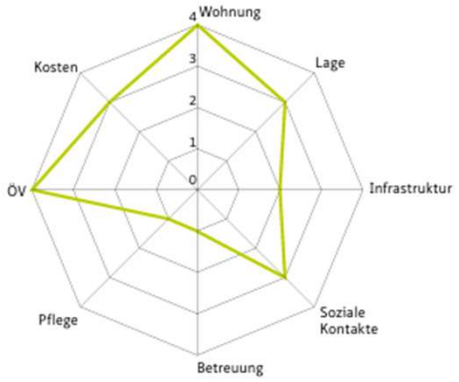
Prüfung eigene Wohnsituation

Mit der untenstehenden Liste können Sie einen ersten Eindruck von Ihrer neuen Wohnung gewinnen oder verschiedene Wohnungen miteinander vergleichen. Wir hoffen, dass Ihnen dadurch die Entscheidung etwas leichter fällt.

1. Bewerten Sie die Wohnung anhand der aufgeführten Kriterien in der Liste.
2. Tragen Sie die Punkte in die Grafik ein.
3. Verbinden Sie die Punkte mit einer Line.
4. Auswertung: Je weiter aussen die Linie in der Grafik bleibt, desto passender ist diese Wohnung für Sie.

Beispiel:

- hindernisfreie Wohnung: 4
- zentrale Lage: 3
- vorhandene Infrastruktur: 2
- vorhandene soziale Kontakte: 3
- bestehendes Betreuungsangebot: 1
- bestehendes Pflegeangebot: 1
- vorhandener ÖV: 4
- Kostenniveau: 3



Bewerten Sie die Wohnung:

Kriterien	Bewertung			
	1 *	2	3	4 **
hindernisfreie Wohnung				
zentrale Lage				
vorhandene Infrastruktur				
vorhandene soziale Kontakte				
bestehendes Betreuungsangebot				
bestehendes Pflegeangebot				
vorhandener ÖV				
Kostenniveau				

* trifft nicht zu ** trifft voll zu

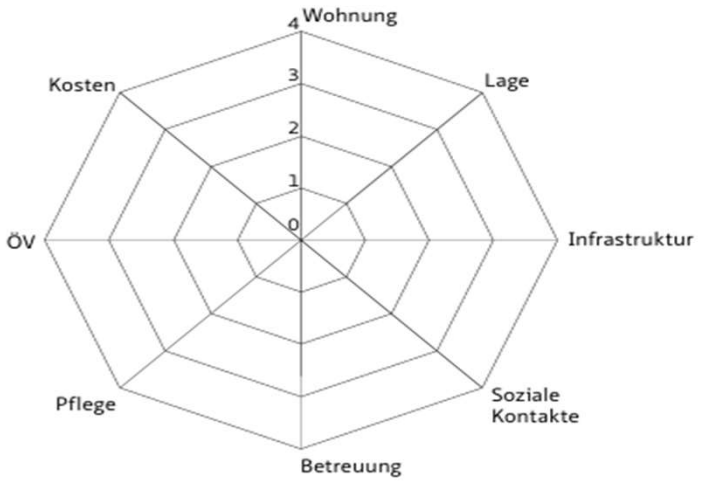
Checkliste neue Wohnung, Seite 22/23 im Ratgeber „Wohnen" für die Selbsteinschätzung nutzen

Prüfung eigene Wohnsituation

Bewerten Sie die Wohnung:

Kriterien	Bewertung			
	1 *	2	3	4 **
hindernisfreie Wohnung				
zentrale Lage				
vorhandene Infrastruktur				
vorhandene soziale Kontakte				
bestehendes Betreuungsangebot				
bestehendes Pflegeangebot				
vorhandener ÖV				
Kostenniveau				

* trifft nicht zu ** trifft voll zu



23

Checkliste neue Wohnung, Seite 22/23 im Ratgeber „Wohnen" für die Selbsteinschätzung nutzen

Prüfung eigene Wohnsituation

Checkliste Wohnung anpassen

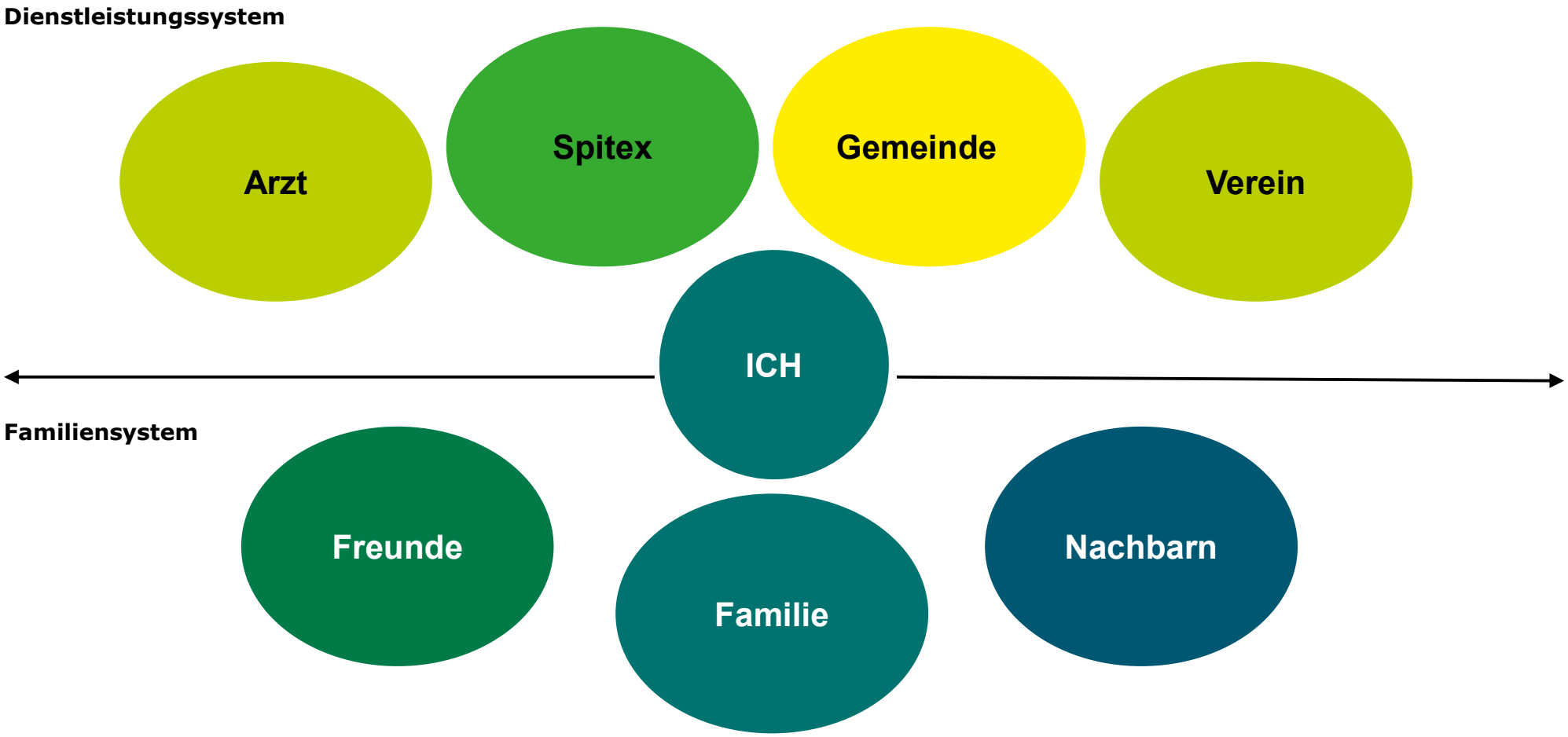
Mit der untenstehenden Liste können Sie überprüfen, welche Anpassungen Sie in Ihrem Zuhause vornehmen müssen und wie hoch der Aufwand und die Kosten für die Realisierung sind.

Anpassung	Aufwand			Kosten		
	einfach	schwierig	unmöglich	tief	mittel	hoch
Sicherheit und Komfort erhöhen						
• Raum-Nutzung überdenken						
• Sitzgelegenheiten schaffen						
• Durchgänge vergrössern (80-90 cm)						
• Möbel umstellen						
• Stolperfallen entfernen						
• Beleuchtung verbessern						
• Notrufsystem einrichten						
•						
•						
Hilfsmittel einsetzen						
• Schlafzimmer: Haltegriffe für Bett und Stühle						
• Badezimmer: Duschstuhl, Sitzbrett, Badewannenlift und Haltegriffe sowie Antirutschstreifen vor und in der Badewanne oder Dusche						
• Küche: Flaschen- oder Konservenöffner, Fixierbretter, Haushaltsmaschinen, Universalgriffe für Töpfe und Pfannen, Greifhilfen und Antirutschunterlagen						
•						
•						

Anpassung	Aufwand			Kosten		
	einfach	schwierig	unmöglich	tief	mittel	hoch
Bauliche Anpassungen vornehmen						
• Stromschalter versetzen						
• Türbreiten vergrössern						
• Schwellen entfernen						
• neue Bodenbeläge einbauen						
• schwellenlose Dusche mit Duschsitz einbauen						
• Wände entfernen						
• Treppenlift einbauen						
•						
•						
Ambulante Dienstleistungen einkaufen						
• Haushilfedienst						
• Reinigungsdienst						
• Mahlzeitendienst						
• Betreuungsdienst						
• Fahrdienst						
• Besuchs- und Begleitdienst						
• Administrativer Dienst						
• Steuererklärungsdienst						
• Handwerkerdienst						
•						
•						

Checkliste neue Wohnung, Seite 22/23 im Ratgeber „Wohnen“ für die Selbsteinschätzung nutzen

Wie sieht mein Netzwerk aus



Mein Netzwerk aus der Ich-Sicht

Dienstleistungssystem
Spitex, Verein, Kirche, Arzt



Familie Freunde Nachbarn
Geschwister, Kinder, Enkelkinder
Freunde, Nachbarn

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Besten Dank
für Ihre Aufmerksamkeit

Diese Präsentation ist urheberrechtlich geschützt.
Sie darf ohne Genehmigung weder ganz noch auszugsweise
kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

© 2024 / Pro Senectute Kanton Solothurn