

Heute Vorsorgen Morgen sicher Zuhause wohnen

Roland Rickenbacher
Case Manager
Spitex Region Schwyz

Wohnen im Alter

Wohnen im Alter

Eine repräsentative Befragung von 1.130 Haushaltsvorständen im Alter zwischen 50–65 Jahren (±13 Mio. Haushalte)

22 %

können sich ihr Senioren-Dasein auch im Ausland vorstellen – am liebsten in Spanien (89 %).

82 %

der Befragten wollen im Rentenalter ihren jetzigen Wohnort nicht verlassen.

Einmal Immer Mieter!?

75 % der befragten Mieter sind in Mietwohnungen aufgewachsen.

3 von 4

Befragten machen sich Gedanken, ob sie sich ihre Wohnung/ihr Haus jenseits der 70 noch leisten können.



Bad und WC, hier ist der Umbau bzw. die Vorbereitung auf das Alter besonders wichtig.

79 %

machen sich Gedanken über das Wohnen mit 70+.



© Heinze Marktforschung 2020 – Spezialist für Marktforschung in der Baubranche – www.baudatenonline.de

 **Heinze** your networking company



Überall für alle

SPITEX
Region Schwyz

Wohnen im Alter

Der Anteil der betagten und hoch betagten Menschen in der Schweiz nehmen zu.

2035 schätzt man 800'000 Personen werden dann 80-jährig und älter sein. Für eine alternde Gesellschaft stellt es daher eine zentrale Herausforderung dar, diesen Menschen auch künftig geeigneten Wohnraum anzubieten.

(Quelle Bundesamt für Wohnungswesen)

Unabhängigkeit bewahren

Viele Betagte wollen ihre Unabhängigkeit in der eigenen Wohnung möglichst lange behalten.



Unterschiedliche Bedürfnisse und Vorlieben

Die meisten älteren Menschen brauchen kein spezielles Wohnangebot, abgesehen von hindernisfreiem Wohnraum an gut erschlossenen, barrierefreien Lagen und in der Nähe von Einkaufsmöglichkeiten.



Hindernisfreies Wohnen

Ein wichtiger Aspekt beim Wohnen im Alter ist die hindernisfreie Gestaltung von Wohnraum und Wohnungsumfeld. Der einfache Zugang und die uneingeschränkte Nutzung von Räumen, Bauten und Anlagen bilden für Menschen mit Gehbehinderung eine Voraussetzung, um möglichst lange selbstständig wohnen zu können und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Drei Grundanforderungen:

- Treppen Stufen Absätze
- Durchgangsbreite
- Genügend Bewegungsfläche

Wohnen, sich bewegen, mobil bleiben

Bin ich sturzgefährdet?



Stürze

- jede 3. Person über 65 Jahre stürzt jährlich.
- jedes Jahr verletzen sich 90'000 ältere Personen bei einem Sturz, davon verletzen sich 7'100 schwer und jedes Jahr kommen 1'600 ältere Erwachsene bei Stürzen ums Leben.

Ursache und Risikofaktoren für Stürze

- Krankheit → Arrhythmien, Infektionen, Herzinfarkt, Schlaganfall,, Parkinson
- Medikamente häufig im Zusammenhang mit Alkohol
- Gang- und Gleichgewichtsstörung, Muskelschwäche, Inaktivität
- Sehbeeinträchtigung
- Schmerzen
- etc.

Wohnungsumgebung

Kleine Änderungen mit grosser Wirkung:



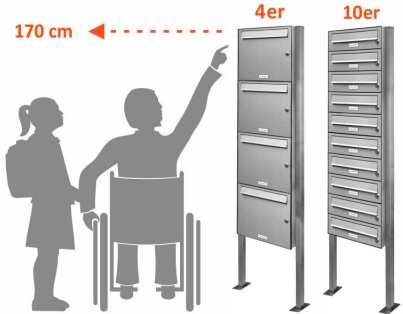
Checkliste Wohnungsumgebung



- Sind alle Wohnbereiche ausreichend hell beleuchtet?
- Alle Gehbereiche frei von Hindernissen?
- Ist ihr Telefon gut platziert und leicht zu bedienen?
- Sind im Telefon die Notrufnummern gespeichert?

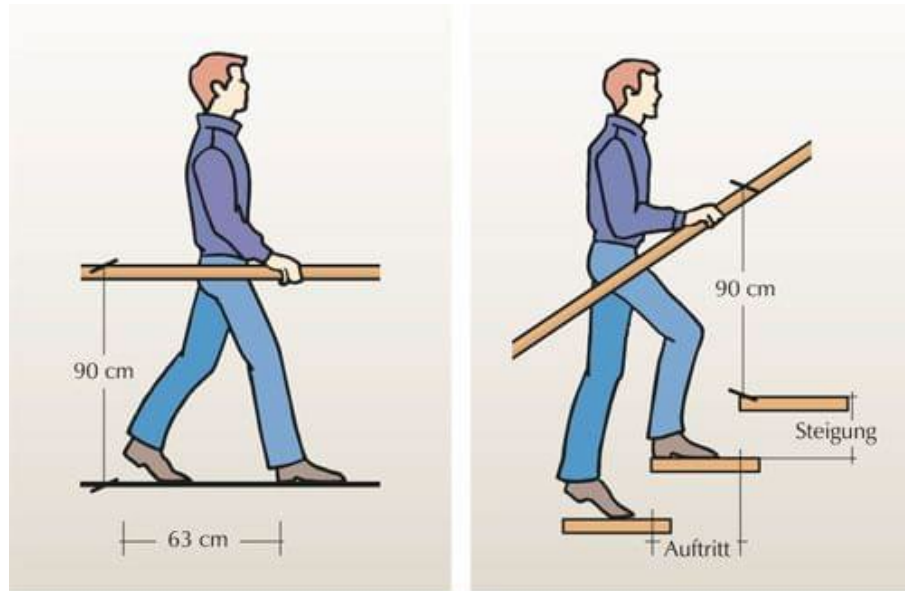


Zugang zum Haus



- Werden die Zugangswege jeweils sofort von Schnee, Eis und Laub befreit?
- Sind die Zugangswege frei von Stolperfallen?
- Ist der Briefkasten einfach zu erreichen?
- Licht in der Zufahrt und Eingangsbereich

Treppen



$2 \times s + a = 59 \text{ bis } 65 \text{ cm}$
2 Steigungen + Auftritt = Schrittmaß

- Sind an Treppen stabile und durchgehende Handläufe montiert, die sie gut umgreifen können?
- Sind die Treppenvorkanten gut sichtbar markiert?
- Sind die Treppen frei von abgestellten Gegenständen?
- Sind die Tritte auch bei Nässe rutschfest?
- Sind die Intervalle bei automatischer Lichteinschaltung (Bewegungsmelder) lang genug?

Teppiche



- Sind die Teppiche mit Gleitschutzmatten unterlegt?
- Sind aufstehende Ränder mit Teppichklebeband am Boden befestigt?

Wohnzimmer



- Verfügen Ihre Sitzgelegenheiten über eine angemessene Höhe, damit Sie gut aufstehen und absitzen können?
- Sind Möbel und Regale stabil und an der Wand befestigt, damit sie sich notfalls darauf abstützen können?
- Sind Möbel auf Rädern (zum Bsp. TV-Möbel) arretiert, damit sie beim Abstützen nicht wegrollen?
- Sind Kabel zusammengebunden und den Wänden entlang geführt?

Küche



- Sind die Utensilien, die Sie oft brauchen, gut zugänglich und auf bequemer Höhe weggeräumt?
- Ist der Bodenbelag rutschfest?

Schlafzimmer



- Hat ihr Bett die richtige Höhe, damit sie bequem und sicher ein- und aussteigen können?
- Ist der Lichtschalter vom Bett aus gut bedienbar, sodass Sie nachts Licht machen können, wenn Sie Aufstehen müssen?
- Ist das Telefon in Reichweite des Bettes?

Bad



- Sind Badewanne und/oder Dusche mit Antirutschstreifen oder -matten ausgestattet?
- Sind Haltegriffe als Ein-/Ausstiegshilfe in Badewanne/Dusche und zum Aufstehen vom WC montiert?
- Sind der Bodenbelag und/oder der Badezimmerteppich rutschfest?
- Sind sie über erhältliche Hilfsmittel informiert, die den Einstieg in die Badewanne erleichtern- zum Beispiel über Spezialsitze für Dusche und Badewannen, Haltehilfen und Sitzauflagen zur Erhöhung des Toilettensitzes?

Weiter Massnahmen

- Training Gleichgewicht Kraft und mentale Fitness
- Überprüfung Sehkraft
- Medikamente überprüfen
- Risikoverhalten anpassen (Alkohol, Treppenhandlauf nützen)
- Schuhe / Füsse (Rutschfeste geschlossene Schuhe, Füsse pflegen)
- Schutzausrüstung, Notruf (Hüftprotektor, Notfallknopf Schlüsseltresor)
- Gehilfen
- Essen und Trinken

Wohnungskoach

Gerne komme ich Sie besuchen und berate Sie gerne.



Und zum Schluss



**Selbstständig
bis ins hohe Alter**
Wohnen, sich bewegen,
mobil bleiben

**bfu
bpa
upi**

Beratungsstelle für
Unfallverhütung

bfu.ch

**Prävention und
Gesundheitsförderung**

Danke für Ihr Interesse

Roland Rickenbacher

Case Manager, dipl. Pflegefachmann HF

T 041 810 12 12

roland.rickenbacher@spitex-schwyz.ch



Überall für alle

SPITEX
Region Schwyz