

SBGRL-Fachkongress für Pflege und Betreuung 2008

Bauliches Umfeld bestimmt Sicherheit und Selbstständigkeit

Die bauliche Umwelt bestimmt – in oft unterschätztem Masse – über die Sicherheit und die Selbstständigkeit älterer Menschen. Altersgerechtes Bauen wird mit der Zunahme von älteren Menschen immer wichtiger und ermöglicht mehr Autonomie und weniger Betreuungsaufwand.



Felix Bohn

dipl. Architekt ETH,
dipl. Ergotherapeut HF,
zert. Gerontologe INAG,
Fachberater für altersgerechtes
Bauen, Zürich

Stufen, Schwellen, zu schmale Türen, stark strukturierte Bodenbeläge und andere Hindernisse und Stolperfallen können die Selbstständigkeit stark einschränken und sind eine ständige Gefahrenquelle. Eine ältere Person könnte die Körperpflege in einer bodenebenen Dusche mit Haltegriffen und Duschsitz noch selbständig durchführen; bei einer Badewanne oder einer Dusche mit hohem Rand ist sie auf Hilfe angewiesen und einer bedeutenden Sturzgefahr ausgesetzt. Oft stellt sich bei genauerem Hinsehen die Frage, ob jemand behindert ist oder (durch das bauliche Umfeld) behindert wird.

Kleine Massnahmen – grosse Wirkung

Vielfach machen kleine – und damit auch kostengünstige oder sogar kostenneutrale – Massnahmen einen grossen Unterschied. Rutschsichere Bodenbeläge, Handläufe beidseits der Treppe, die mindestens 30 cm über Treppenanfang und -ende hinausreichen, L-förmige Haltegriffe neben WC und Dusche, standsichere Stühle mit fester Sitzfläche und Seiten-

lehnen, die Montage des WCs auf einer Höhe von 46 cm statt der üblichen 40 cm – diese und viele weitere Planungsdetails sind für die Sicherheit und die Selbstständigkeit von grosser Bedeutung.

Beleuchtungskonzept mit indirekter Grundbeleuchtung

Neben Gehbehinderungen ist bei der Planung auch Sehbehinderungen Rechnung zu tragen. Eine Studie der Stiftung für Sehbehinderte und Blinde des Kantons Genf (ABA) zeigt, dass durchschnittlich 54% der Bewohner von Alterseinrichtungen sehbehindert sind. Bedenkt man zudem, dass ältere Menschen generell mehr Lichtstärke als jüngere für dieselbe Sehleistungen brauchen, dabei aber gleichzeitig blendempfindlicher sind und dass sich ihren Augen weniger schnell an Hell-Dunkel-Wechsel anpassen können, besteht auch hier ein grosses Gefahrenpotenzial. Eine ungenügende oder blendende Beleuchtung lässt Hindernisse nicht erkennen und erschwert die Orientierung. Ein durchgehend geplantes Beleuchtungskonzept mit einer indirekten Grundbeleuchtung (nicht blendend, optimale Verteilung der Leuchtstärke, minimaler Schattenwurf) und nach Bedarf angeordneten Arbeits- und Leseleuchten optimierten die Wohnatmosphäre und die Sicherheit. Zum Lichtkonzept gehört auch die Steuerung des Tageslichts, sowohl im Tagesablauf (Sonnenschutzmassnahmen) wie bereits bei der Gebäudeplanung. So führt eine vollflächige Verglasung am Ende eines Ganges mit Südexposition – mit

der Idee geplant, den Korridor optimal natürlich zu belichten – schon bei normal sehenden Menschen zu einer Blendung, welche die Orientierung stark erschwert und Hindernisse im Gehbereich kaum mehr erkennen lässt.

Kontraste reduzieren Sturzgefahr

Kontraste helfen nicht nur sehbehinderten Menschen bei der Orientierung. Umso unverständlicher ist es, dass beispielsweise bei Treppen oft gemusterte Kunststeine eingesetzt werden, die Kanten verschwinden lassen und so die Gefahr unnötig erhöhen. Wird dagegen ein einfarbiger Belag gewählt und werden die Stufenvorderkanten kontrastreich hervorgehoben, wird die Sturzsicherheit mit einfachsten Mitteln drastisch verbessert.

Bodenebene Dusche

Gerade im Sanitärbereich, der für das optimale Wohlfühlen der Intimität und das Gefühl der Selbstständigkeit von herausragender Bedeutung ist, spielt das bauliche Umfeld eine wichtige Rolle. Die bodenebene Dusche, das WC auf 46 cm und die ausreichende, blendfreie Beleuchtung wurden schon angesprochen. Daneben sind auch hier die Wahl eines rutschsicheren Bodenbelags und der Einsatz von Kontrasten für Sicherheit und Selbstständigkeit bedeutsam. Gleiches gilt für den Einsatz der passenden Haltegriffe am richtigen Ort.

Sofortmassnahmen in bestehenden Gebäuden

Viele die Sicherheit verbessernde Massnahmen können und sollten auch bei bestehenden Gebäuden, sei es im Rahmen einer Renovation (Bodenbeläge, Farb- und Beleuchtungskonzept etc.) oder durch punktuelle Sofortmassnahmen (Haltegriffe, Aufbringen kontrastreicher Streifen an den Stufenvorderkanten etc.) umgesetzt werden.

Mehr Zeit für Zwischenmenschlichkeit

Die Selbstständigkeit und Sicherheit älterer Menschen zum Beispiel im Bad hat nicht «nur» positive



Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl älterer Menschen. In Heimen bedeutet dies auch, dass weniger Hilfestellungen nötig werden und dadurch mehr Zeit für den nicht pflegerischen Kontakt bleibt.

Bedachte Planung ist wichtig

Weil das bauliche Umfeld für die Sicherheit und Selbstständigkeit älterer und behinderter Menschen von so herausragender Bedeutung ist, ist bei einem Neu- oder Umbau der Wahl der Architekten besondere Sorgfalt zu schenken. Nur wenige Planer, auch nicht zwingend all jene, die bereits ein Heim gebaut haben, kennen die Anforderungen des Wohn- und Heimalltags älterer Menschen. Ein frühzeitiges Gespräch mit den Betreibern bestehender Projekte oder der Beizug von erfahrenen, neutralen Beratern für die Ausarbeitung von Wettbewerbsunterlagen, die Jurierung von Projekten und die Detailplanung sind deshalb in Betracht zu ziehen.

Eine sichere und altersgerecht geplante oder angepasste bauliche Umwelt verringert die Unfallgefahr, optimiert die Autonomie und dadurch das Selbstwertgefühl älterer Menschen und reduziert einen allfälligen Pflegeaufwand durch die Spitex zu Hause oder die Pflegefachkräfte im Heim auf das wirklich Notwendige. Dadurch werden Kapazitäten für eine qualitative Pflege frei und können Kosten gespart werden. Pflege- und Wohnmodelle ändern sich; das bauliche Umfeld ist rigide. Deshalb muss ihm bei jeder Neu- und Umbauplanung, sei es im Wohnungs- oder im Heimbau, besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Weitere Informationen

Felix Bohn
bohn@wohnenimalter.ch

Literatur

- Merkblatt 7/95 Rollstuhlgängigkeit bei Sonderbauten
- Merkblatt 9/06 Rollstuhlgängige Balkon- und Terrassen-Türschwellen
- Richtlinien Hotels, Restaurants, Ferienwohnungen
- Ratgeber «Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen»
(alle vier Dokumente zu beziehen bei der Schweiz. Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, info@hindernisfrei-bauen.ch)
- Die Wohnung anpassen, Infoblatt der Schweizerischen Alzheimervereinigung, info@alz.ch
- NOVA 04/ 2004: Sicher wohnen (S.13-15)
- NOVA 04/2008: Haltegriffe im Sanitärraum und ihre Bedeutung für die Selbständigkeit

Websites

www.hindernisfrei-bauen.ch (technische Unterlagen, Adressen kantonaler Beratungsstellen für hindernisfreies Bauen)
www.wohnenimalter.ch
(diverse Texte und Merkblätter)