

# Wohnen «Frühzeitig ans Alter denken!»

**Kleine Eingriffe – grosse Wirkung.** Mit baulichen Massnahmen können Wohnungen lebensgerecht gestaltet werden. Ältere Menschen können so länger zu Hause bleiben, sagt Felix Bohn, Fachberater für altersgerechtes Wohnen.

TEXT: ANTOINETTE SCHWAB  
FOTOS: CHRISTIAN LANZ

**Coopzeitung:** Herr Bohn, Sie sind Fachberater für altersgerechtes Bauen. Ein seltener Beruf.

**Felix Bohn:** Ja, tatsächlich. Es gibt nicht viele, die sich damit beschäftigen. Dabei nimmt der Anteil älterer Menschen in unserer Gesellschaft stetig zu. Auch haben immer mehr Menschen das Bedürfnis, möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben.

**Wo sehen Sie denn da die grössten Hindernisse?**

Die grössten Hindernisse sind der Weg zur Wohnung und das Badezimmer. Gerade im Badezimmer

möchte man doch möglichst lange nicht auf Hilfe angewiesen sein. Aber da lässt sich einiges machen.

**Was zum Beispiel?**

Wichtig sind ein rutschfreier Boden und ein sicherer Halt. Das lässt sich mit Haltegriffen ganz gut realisieren – starke Griffe, um sich aus der Badewanne oder von der Toilette hochzuziehen. Sie werden fest in der Wand verschraubt. Diese Griffe sollten nicht die gleiche Farbe haben wie die Wand oder die Kacheln, damit man sie besser sieht.

**Darf man im Bad einfach in die Kacheln bohren?**



Wer in einer Mietwohnung lebt, muss den Vermieter fragen. Bei grösseren Änderungen sowieso. Für viele ältere Menschen wird der Einstieg in die Badewanne gefährlich. Manchmal ist es dann sinnvoll, anstelle der Badewanne eine Dusche zu installieren. In Miethäusern ist das natürlich

**Altersgerechtes Bauen beginnt bei der Planung: Grosses Badezimmer, keine hohen Schwellen, genügend Licht ...**



«Stimmt, es gibt nicht viele». Felix Bohn ist einer der seltenen Fachberater für altersgerechtes Bauen.

schwieriger. Wer in jüngeren Jahren eine Wohnung sucht, sollte deshalb auch schon auf solche Dinge achten. Sonst können vielleicht die eigenen Eltern bald nicht mehr zu Besuch kommen. Doch es gibt ja auch viele Leute mit eigenem Haus oder eigener Wohnung. Wenn sie eine Sanierung ins Auge fassen, ist es auch in jüngeren Jahren durchaus sinnvoll, vorausschauend zu planen.

**Das heisst, die Dusche schon einbauen, wenn man noch problemlos in die Badewanne kommt?**  
Es ist ja nicht nur das. Im

Bad sollte genug Platz sein, damit man sich auch mit einer Gehhilfe frei bewegen kann. In der Küche sollten Spüle und Kochherd auf der gleichen Seite sein. Schwellen sollten wo immer möglich entfernt werden. Im Treppenhaus ist es zweckmässig, wenn es zwei Handläufe hat.

**«Manchmal ist es sinnvoll, anstelle einer Badewanne eine Dusche zu installieren.»**

**Worauf sollte man sonst noch achten?**

Wichtig ist gutes Licht. Ältere Menschen brauchen mehr Licht. Gleichzeitig sind sie leichter geblendet. Deshalb eignet sich indirektes Licht besonders gut. Und Kontraste sind wichtig. Nicht alles in der gleichen Farbe. So kann man sich einfacher orientieren. Auch im Treppenhaus ist gutes Licht entscheidend.

**Gutes Licht im Treppenhaus und vor dem Haus sind ja auch Forderungen, die Frauen stellen.**

Viele der Massnahmen, die für ältere Personen gedacht sind, nützen auch jüngeren. Licht, damit ►►

## Mehr Informationen Altersgerechtes Bauen und Wohnen

- Felix Bohn, Fachberatung für altersgerechtes Bauen, Herbartstrasse 3, 8004 Zürich, Checklisten und praktische Hinweise: [www.wohnenimalter.ch](http://www.wohnenimalter.ch)
- Publikationen und Adressen der kantonalen Beratungsstellen für hindernisfreies Wohnen: Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Kernstrasse 57, 8004 Zürich, [www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch)
- Buch von Felix Bohn: «Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen», 2001. 38 Franken. Zu beziehen bei: Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Tel. 044 299 97 97.

# Für einen Preis, der sprachlos macht.

**CHF 29.-**  
statt CHF 39.-  
inkl. CHF 15.- Gesprächs-  
guthaben



**Nokia 1208**

**CHF 29.-** statt CHF 39.-  
oder für

**2'900**  
SUPERPUNKTE

inkl. SIM-Karte und  
Gesprächsguthaben  
von CHF 15.-

- Farbdisplay
- Einfache Menüführung
- SIM-Lock 24 Monate
- 2 Jahre Garantie

Aktion gültig bis 22.11.08. Solange Vorrat.

Dieses und weitere attraktive CoopMobile Handys sowie die SIM-Karte finden Sie im **Coop Supermarkt mit Kiosk**, im **Coop City Warenhaus**, im **Coop Bau+Hobby**, im **Interdiscount**, online unter [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch) (ohne Liefergebühren) und neu bei **Fust**. Telefonieren Sie innerhalb der Schweiz und von der Schweiz nach Westeuropa für einheitlich nur 30 Rp./Min., 10 Rp./SMS, 50 Rp./MMS. [www.coop.ch/coopmobile](http://www.coop.ch/coopmobile)

CoopMobile: Garantiert günstige Prepaid-Tarife. Erhältlich bei:



RS-45-096-Aktion Nokia 1208

Zum perfekten Espresso braucht es 3 Dinge...  
... besten Kaffee aus erlesenen Bohnen,  
... eine hochwertige Espressomaschine und  
... vor allem eine gute Pflege der Maschine.

## Das Geheimnis des perfekten Espressos...

Heisses Wasser führt zu Kalkablagerungen im Innern der Espressomaschine und verengt die Leitungen. Dadurch erreicht das Wasser nicht mehr die optimale Temperatur und die Brühzeit verlängert sich. Die Qualität des Espressos leidet und das Aroma kann sich nicht entfalten. So werden auch vermehrt Bitterstoffe und Koffein frei.

**durgol® swiss espresso® gibt Ihrem Espresso das Aroma und die Crema zurück.**

Der flüssige Spezial-Entkalker für Espressomaschinen aller Marken ist praktisch portioniert und eignet sich ideal für eine regelmässige und schnelle Entkalkung. Denn durgol® swiss espresso® ist...

- ... hochwirksam und einfach anzuwenden,
- ... schonend zur Maschine,
- ... lebensmittelsicher und umweltverträglich.

Noch Fragen? Infoline 0800 84 85 86 (gratis), [www.durgolswissespresso.com](http://www.durgolswissespresso.com)  
Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten

RS-45-096-Düring Swiss Espresso



Haltegriffe, die eine andere Farbe haben als die Wand, sieht man besser.

►► sich Frauen abends sicherer fühlen, ist ein Beispiel dafür. Vom schwellenlosen Zugang zur Wohnung profitiert wiederum auch die Familie mit Kinderwagen. Und wenn das Bad gross genug ist, hat es noch Platz für einen Wickeltisch.

**Also, sind das gar nicht unbedingt altersspezifische Forderungen.**

Altersgerechtes Bauen ist immer lebensgerechtes Bauen, das allen zu mehr Sicherheit und Komfort verhilft.

**Sie sind ursprünglich Ergotherapeut, dann haben Sie Architektur studiert. War altersgerechtes Bauen in Ihrem Studium ein Thema?**

Nein, praktisch gar nicht. Doch es gibt inzwischen

manche Architekten, die sich für die Problematik interessieren.

**Wie steht es in der Ergotherapie?**

Es ist sicher sinnvoll, sich bei Fragen rund um Wohnungsanpassungen an Ergotherapeutinnen und -therapeuten zu wenden. In der Westschweiz ist dies übrigens gängiger als in der Deutschschweiz. ■

## Praktische Helfer



**Wannengriff**  
in verschiedenen Ausführungen, ab Fr. 34.90.

**Badewannensteighilfe**  
fürs Ein- und Aussteigen, Fr. 89.-.



**Bade-/Duschhocker**  
mit oder ohne Lehne, ab Fr. 69.90.



**Duschklappsitz**  
für Dusche und Wanne, ab Fr. 85.-.

## Aktuell 20% Rabatt

Diese Produkte sind erhältlich in den Coop-Bau + Hobby-Fachmärkten. Vom 3. bis 15. November 2008 gibts einen Einführungsrabatt von 20 Prozent. Hilfe bei der Montage bekommen Sie vom Handwerkerservice «Haus-Profi». Infos: Coop-Bau + Hobby-Verkaufsstellen und Kundendienst von Bau + Hobby sowie unter:

link [www.coop.ch/bauundhobby](http://www.coop.ch/bauundhobby)

## Pro Senectute/Coop Für die Senioren



Seit über 90 Jahren engagiert sich Pro Senectute für

ältere Menschen. Das Thema Wohnen wird spätestens mit der Pensionierung bedeutsamer. Pro Senectute bietet Unterstützung bei der Auseinandersetzung mit Fragen rund ums Thema. Zum Beispiel mit der Internet-Plattform [www.wohnform50plus.ch](http://www.wohnform50plus.ch), die Wohnformen aufzeigt, Richtlinien und Tipps zum altersgerechten Bauen, zu rechtlichen Aspekten oder zur Finanzierung gibt und die Suche von Wohnpartnern für Wohn- oder Hausgemeinschaften unterstützt. Pro Senectute setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen möglichst lange unabhängig und selbstbestimmt zu Hause leben können. Mit einer langfristig angelegten Partnerschaft verfolgen Pro Senectute und Coop gemeinsam das Ziel, auf die Anliegen und Wünsche der Konsumenten im Seniorenalter noch besser eingehen zu können. Das Fachwissen und die Erfahrung von Pro Senectute haben für Coop einen zentralen Stellenwert.

**Pro Senectute:**

- berät ältere Menschen und deren Angehörige unentgeltlich und diskret;
  - vermittelt Dienstleistungen, die das Leben im eigenen Zuhause bis ins hohe Alter möglich machen;
  - verfügt über ein umfangreiches Angebot an Sprach-, Kreativ-, Altersvorbereitungssowie Sportkursen;
  - unterstützt mit Treffpunkten und Veranstaltungen den Kontakt unter älteren Menschen;
  - setzt sich für ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben im Alter ein.
- Weitere Informationen: Pro Senectute Schweiz, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 044 283 89 89.

links [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)  
[www.wohnform50plus.ch](http://www.wohnform50plus.ch)