



## WOHNEN WIE FÜHLE ICH MICH ZU HAUSE MÖGLICHST LANGE WOHL?

Wenn Sie diese Tipps beachten, bieten Ihnen Ihre vier Wände auch im hohen Alter noch Sicherheit und Geborgenheit.

### Setzen Sie sich frühzeitig mit Ihrer Wohnsituation auseinander

Prüfen Sie rechtzeitig, ob Ihr Haus auch im (hohen) Alter noch geeignet ist. Im kostenlosen Ratgeber «Wie möchte ich im Alter wohnen?» von Pro Senectute finden Sie dazu umfassende Checklisten und Informationen.

### Halten Sie Ihre Wohnung hindernisfrei

Ältere Menschen stürzen leichter und häufiger. Damit das nicht passiert, müssen Stolperfallen wie Teppiche oder Läufer bestenfalls entfernt werden. Schwellen und Türrahmen sollten Sie abflachen oder entfernen. Kabel und Stoffe wie Vorhänge sollten nicht lose auf dem Boden liegen. Im Durchgangsbereich sollten keine Möbelstücke aufgestellt

werden. Türen sollten breit genug für Rollator oder Rollstuhl sein. Im Treppenbereich können Handläufe auf beiden Seiten die Sicherheit erhöhen. In den Räumen sollten Sie eine helle, gleichmässige Beleuchtung sicherstellen.

### Richten Sie die Wohnung praktisch ein

Der Innen- und Aussenbereich sollte möglichst komfortabel eingerichtet werden, mit Sitzgelegenheiten neben Türen und Eingängen. Stühle oder Betten sollten dabei genügend hoch und allenfalls mit Haltegriffen ausgestattet sein. Wenn sich das Schlafzimmer in der Nähe des Badezimmers befindet, ist das eine grosse Erleichterung. Dafür können Sie weniger genutzte Räume wie Büro oder Gästezimmer zum Schlafzimmer umfunktionieren. Das Bade-

zimmer sollte genügend Bewegungsfläche haben und mit Hilfsmitteln wie Antirutschstreifen ausgestattet sein. In der Küche platzieren Sie Gegenstände am besten nur in gut erreichbaren Schränken und Tablaren. Installieren Sie einen Rauchmelder und eine Herdsicherung für zusätzliche Sicherheit.

### Nutzen Sie Hilfsmittel in der Wohnung

Hilfsmittel wie Greif- und Aufstehhilfen, Badehilfen oder Gehhilfen können die alltäglichen Aufgaben im Haus massgeblich erleichtern. Notrufsysteme erhöhen die Sicherheit daheim. Die Pro Senectute in Ihrer Nähe berät Sie gerne dazu.

### Nehmen Sie Unterstützung an

Dienstleistungen wie Einkaufs-, Reinigungs- und Mahlzeitendienst sowie Pflege und Betreuung erleichtern den Alltag. Nutzen Sie externe Unterstützung wie die Hilfen zu Hause von Pro Senectute, um möglichst lange in der eigenen Wohnung leben zu können. 🗨️



Erfahren Sie mehr zum Thema Wohnformen im Alter: [www.prosenectute.ch/altersgerechtes-wohnen](http://www.prosenectute.ch/altersgerechtes-wohnen)



**Corinne Burbo**

Projektleiterin Koordination & Fachsupport bei Pro Senectute Schweiz