

10 Tipps für möglichst lange Selbständigkeit beim Wohnen im Alter

1. Frühzeitig planen: wie will ich im Alter leben?
2. Sich informieren: Welche Wohnformen gibt es? Wie kann ich meine Wohnung gestalten, um möglichst lange selbständig zu bleiben? Welche Hilfen gibt es? Wie ist das Versorgungsnetz?
3. Sturzunfälle vermeiden: Stolperfallen entfernen.
4. Platz schaffen: Nicht zu viele Möbel in der Wohnung, Bewegungsräume frei räumen.
5. Gute Beleuchtung: am Hauseingang, im Flur, Nachtlichter, Kellertreppe,
6. Wenn es zuhause beschwerlich wird (Fernbedienung am Fernseher, Handy, Treppen, Bad): das liegt oft nicht am Alter, sondern an der nicht angepassten Wohnung. Die Technik und Ausstattung müssen für den Menschen und seine Bedürfnisse angepasst werden und nicht umgekehrt.
7. Türöffner mit Gegensprechanlage, Hausnotruf und andere kleine Helfer sorgen für Sicherheit und Selbständigkeit.
8. Mehr Griffe und Handläufe einplanen: an der Treppe im Haus, bei den Stufen am Hauseingang, für Badewanne oder Dusche, beim WC, am Bett, ...
9. Sich mit Gleichgesinnten zusammentun, zur Veränderung ermuntern, ausprobieren.
10. Rechtzeitig handeln: die Wohnung den eigenen Bedürfnissen entsprechend verändern.