



BUILT 02

Ein altersgerechtes Zuhause

Wie man Wohnungen für das Altern zuhause sicherer, komfortabler und pflegeleichter machen kann.

[Kurs beginnen >](#)



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





Hands-on
SHAFÉ



BUILT

MODUL 2

Ein altersgerechtes Zuhause

In diesem Modul lernen Sie die grundlegenden Merkmale einer altersgerechten Wohnung kennen. Es ist empfehlenswert, diese zu berücksichtigen, wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, altersgerechte Anpassungen in seiner oder ihrer Wohnung benötigt.

Einführung

Im Laufe der Jahre ändern sich unsere Wohnbedürfnisse. Wenn wir sehr jung sind, reicht eine kleine Wohnung aus. Wenn wir mit einer Familie zusammenleben, brauchen wir eine größere Wohnung oder ein Haus. Wenn unsere Kinder aus dem Haus sind, brauchen wir wiederum nicht mehr so viel Platz. Unabhängig davon, in welcher Lebensphase wir uns befinden, sollte das Haus ein Ort sein, an dem wir nach unseren eigenen Vorstellungen leben können und an dem wir uns sicher fühlen. Ein Zuhause zu haben, ist ein menschliches Grundbedürfnis und ein Menschenrecht. Deshalb ist es wichtig, es angemessen zu gestalten.



Warum brauchen wir ein altersgerechtes Zuhause?

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass die meisten älteren Menschen in ihrer derzeitigen Wohnung bleiben möchten. Sie wollen in dem Viertel bleiben, in das sie hineingewachsen sind, auch wenn ihre Wohnung nicht unbedingt ihren Bedürfnissen entspricht. Vielleicht liegt es auch daran, dass sie keine Möglichkeit haben, in eine besser geeignete Wohnung umzuziehen.

Glücklicherweise benötigen die meisten Menschen nur geringfügige Anpassungen, um im Alter unabhängig leben zu können.





Wussten Sie schon?

„Altern an Ort und Stelle“ ist heute ein weit verbreiteter Begriff, der den Bedürfnissen der meisten älteren Erwachsenen entspricht.

„Altern an Ort und Stelle“ ist definiert als die Fähigkeit, unabhängig von Alter, Einkommen oder Fähigkeiten, komfortabel und sicher in der eigenen Wohnung und in der Gemeinschaft leben zu können.

Einführung

In diesem Modul lernen Sie die grundlegenden Merkmale eines altersgerechten Zuhauses kennen, die wie folgt aussehen sollten:

- Sicher
- Funktional
- Bequem
- Leicht zu pflegen

Die Empfehlungen haben einen universellen Charakter, aber Sie können Sie an Ihre Bedürfnisse oder die Ihrer Familie anpassen.



Was Sie in diesem Modul lernen werden

- 1 Die Wichtigkeit von Sicherheitslösungen für den Haushalt.
- 2 Funktionalität als Grundlage für Designentscheidungen.
- 3 Wie Sie die Kosten für die Instandhaltung Ihres Hauses niedrig halten können.
- 4 Ein sorgenfreies Zuhause und die Bedeutung sozialer Kontakte.



Kapitel in diesem Modul

1

Ein sicheres Zuhause

2

Ein funktionelles Zuhause

3

Ein komfortables Zuhause

4

Ein pflegeleichtes Zuhause



BUILT

MODUL 2

KAPITEL 1

Ein sicheres Zuhause

Während unseres gesamten Lebens ist die Sicherheit zu Hause sehr wichtig. Im Alter wird die Sicherheit jedoch noch wichtiger, da ältere Menschen mehr Zeit in ihren Häusern verbringen und Gefahr laufen, Verletzungen zu erleiden.

Was Sie lernen werden

- 1 Die Bedeutung der Sicherheit zu Hause für ältere Menschen.
- 2 Verschiedene Gefahren zu Hause.
- 3 Wie kann die Sicherheit älterer Menschen zu Hause verbessert werden?



Sicherheit zu Hause

Studien zeigen, dass sich fast die Hälfte aller Unfälle älterer Menschen in ihrem Zuhause ereignen. Die häufigsten sind Stürze, die zu schweren Verletzungen führen können.

In diesem Kapitel werden zunächst einige allgemeine Informationen über sichere Geräte gegeben.



Sicherer Umgang mit Geräten und Einrichtungen

Da Sicherheit und Mobilität eng miteinander verbunden sind, werden sie im Modul **BUILT 06: Mobilität zu Hause** ausführlich vorgestellt.

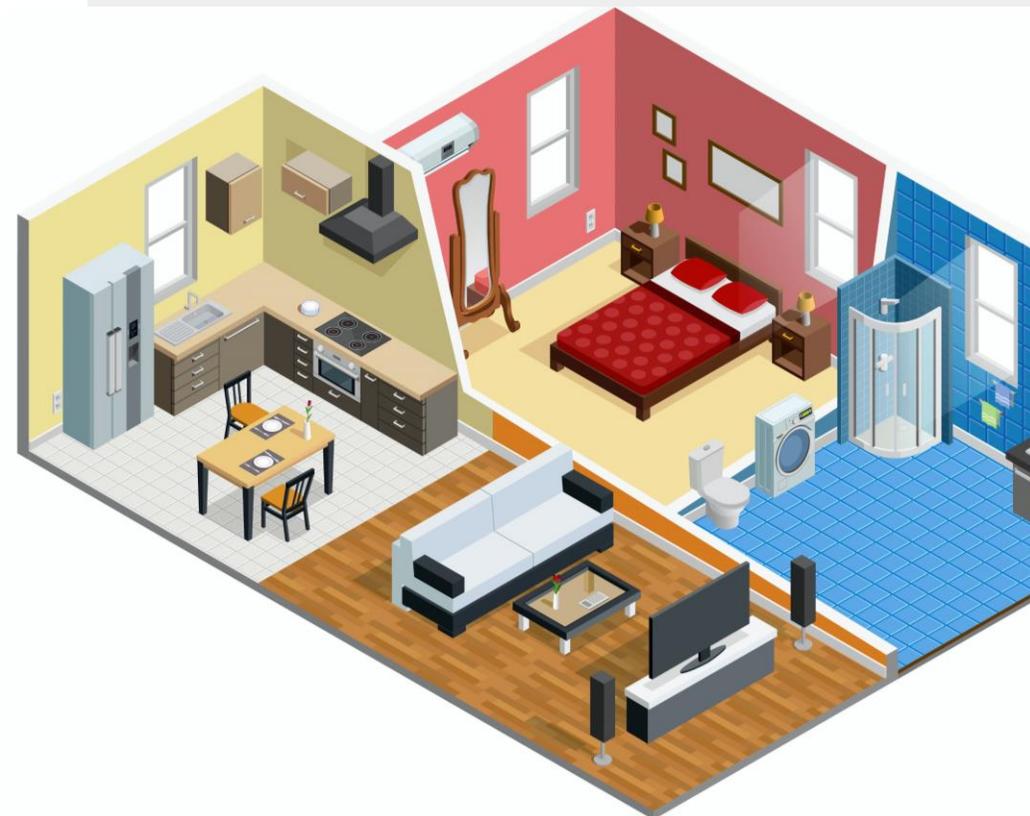
Dennoch sind die Gefahren in den Wohnungen älterer Menschen nicht nur mit der Mobilität verbunden. Ältere Menschen erleiden oft schwere Verbrennungen, die durch Gasherde oder heißes Wasser aus dem Wasserhahn verursacht werden.



Layout zur Erhöhung der Sicherheit

Der Grundriss der Wohnung sollte so gestaltet sein, dass auf den folgenden Wegen keine großen Entfernungen zurückgelegt oder viele Richtungswechsel vorgenommen werden müssen:

- Schlafzimmer - Toilette
- Wohnzimmer - Küche
- Wohnzimmer - Eingangsbereich
- Wohnzimmer - Terrasse/Balkon



Sichere Mobilität

Für sichere Bewegung sind folgende Voraussetzungen erforderlich:

- Ausreichend Platz, der der Art der Bewegung angemessen ist.
- Keine Hindernisse (Schwellen, Teppichkanten, Kabel).
- Stabile, rutschfeste Bodenflächen, auf denen man sich leicht abstützen kann.
- Gute Beleuchtung und kontrastreiche Farben der horizontalen und vertikalen Flächen von Einrichtungsgegenständen.



Sichere Mobilität

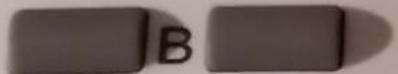
Die am häufigsten benutzten Geräte und Einrichtungsgegenstände sollten sich in einer Höhe befinden, die kein Bücken erfordert und für eine sitzende oder stehende Person zugänglich ist:

- Türklinken sollten in 85 cm Höhe angebracht sein.
- Lichtschalter und häufig benutzte Gegenstände sollten in einer Höhe von 85-110 cm angebracht sein (je nach Körpergröße und Vorlieben).
- Steckdosen und der Zugang zu häufig benutzten Gegenständen (Schubladen, Schränke) sollten nicht höher als 120 cm und nicht niedriger als 40 cm sein.





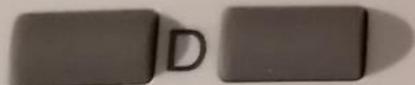
A



B



C



D

Master



ON

OFF

[Copyright by](#)



Wussten Sie schon?

Ein ferngesteuerter Steckdosenschalter ist eine hervorragende Lösung, um Bücken zu vermeiden.

Eine Lampe oder ein anderes Gerät wird in die ferngesteuerte Steckdose/Stecker eingesteckt, und Sie können dieses elektrische Gerät dann mit der Fernbedienung des Geräts steuern.

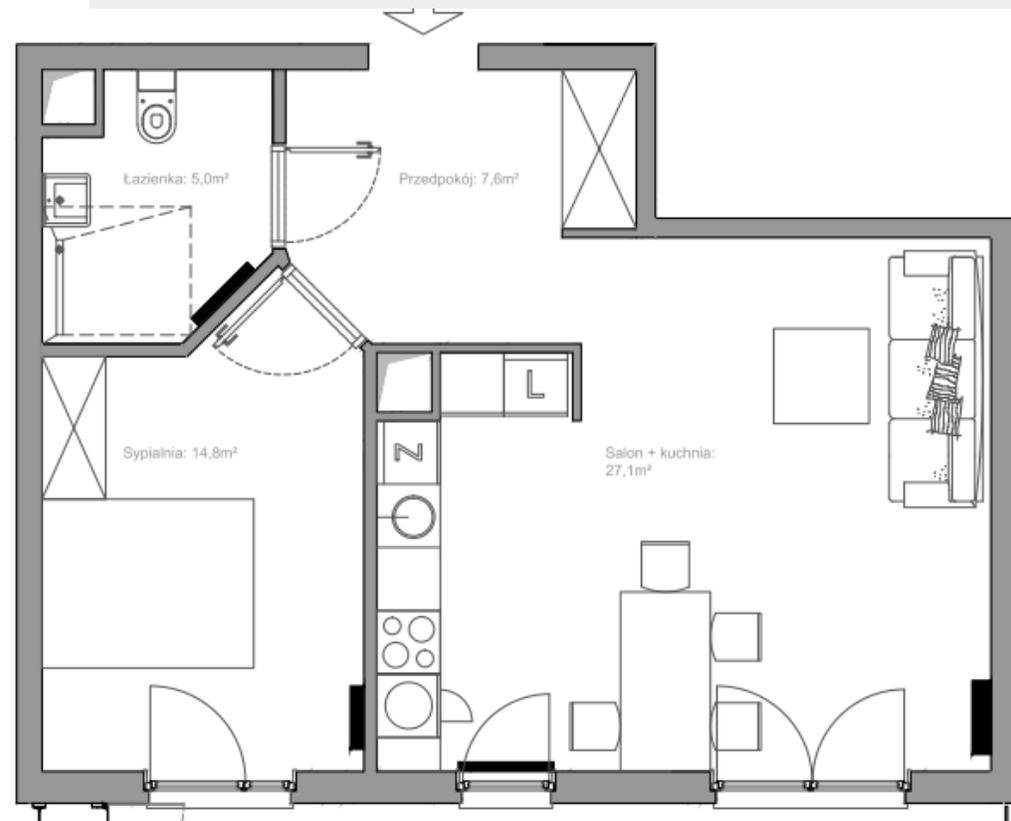
Mehr dazu erfahren Sie im Modul **SMART 08**.

SMART

Sichere Mobilität

Bei der Renovierung und Einrichtung einer Wohnung muss unbedingt das Risiko einer Mobilitätseinschränkung berücksichtigt werden:

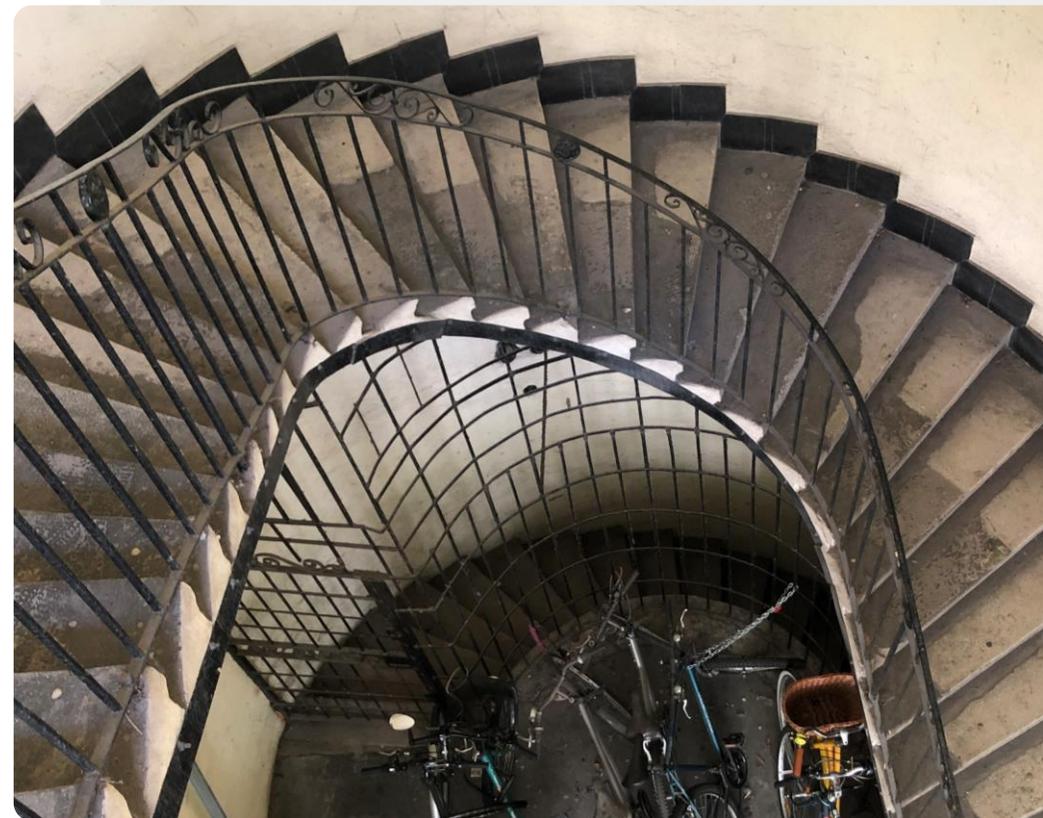
- Jedes Zimmer sollte einen Freiraum von 1,5 m x 1,5 m haben, damit eine Person, die einen Rollstuhl benutzt, sich umdrehen kann.
- Türbreite mindestens 80 cm, besser 90 cm
- Durchgangsbreite im Korridor mindestens 120 cm



Sichere Mobilität: Treppen

Treppen stellen eine besondere Herausforderung dar, egal ob es sich um ein Einfamilienhaus oder ein Mehrfamilienhaus handelt. Untersuchungen zeigen, dass 85 % der Unfälle bei Treppen am Anfang oder am Ende der Treppe passieren. Daher sollten die erste und die letzte Stufe gut sichtbar sein. Geländer sollten möglichst auf beiden Seiten angebracht werden und über die erste und letzte Stufe hinausreichen.

Die Beleuchtung der Treppe ist wichtig. Strahler können entlang der Treppe installiert werden, zusätzlich zur generellen Beleuchtung.



Smarte Geräte erhöhen die Sicherheit

Smarte Technologien entwickeln sich rasant, und sie können sehr hilfreich sein, um unsere Sicherheit zu Hause zu unterstützen. Hier sind einige Beispiele für einfache Lösungen, die jeder nutzen kann:



Rauchmelder

Er wird über dem Ofen installiert und kann je nach Modell Ton- und Lichtsignale abgeben, wenn Rauch erkannt wird.



Wassermelder

Wichtig im Badezimmer, um das Risiko einer Überschwemmung zu verringern



Bewegungsmelder

Drahtlose Bewegungsmelder sind bereits auf dem Markt erhältlich. Das Haus wird sicherer, wenn sich die Beleuchtung einschaltet, sobald eine Bewegung erkannt wird.

Sicherheitsmerkmale von Geräten

- Feuerresistent
- Setzt keine Schadstoffe frei (VOC, Formaldehyd)
- Widerstandsfähig gegen Beschädigungen und stellt im Falle einer Beschädigung keine weitere Gefahr dar (keine Glasscheiben, Keramikelemente)
- Geringere Verletzungsgefahr durch unkontrollierten (abgerundete Kanten, weiche Oberflächen)



Sicherer Eingang

Die Wohnung sollte über einen barrierefreien Eingang verfügen und an der Haustür sollte eine gut sichtbare Hausnummer angebracht sein.

Im Inneren der Wohnung sollte die Türklingel leicht zu hören sein. Die Tür kann mit einem Smart Viewer ausgestattet werden. Damit kann man sehen, wer vor der Tür steht und sogar ein Foto von dieser Person machen.



Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben die wichtigsten Mittel zur Ermöglichung sicherer Bewegung kennengelernt.

2

Sie haben gelernt, dass smarte Geräte die Sicherheit erhöhen.

3

Sie haben sich mit den Sicherheitsmerkmalen von Geräten vertraut gemacht.

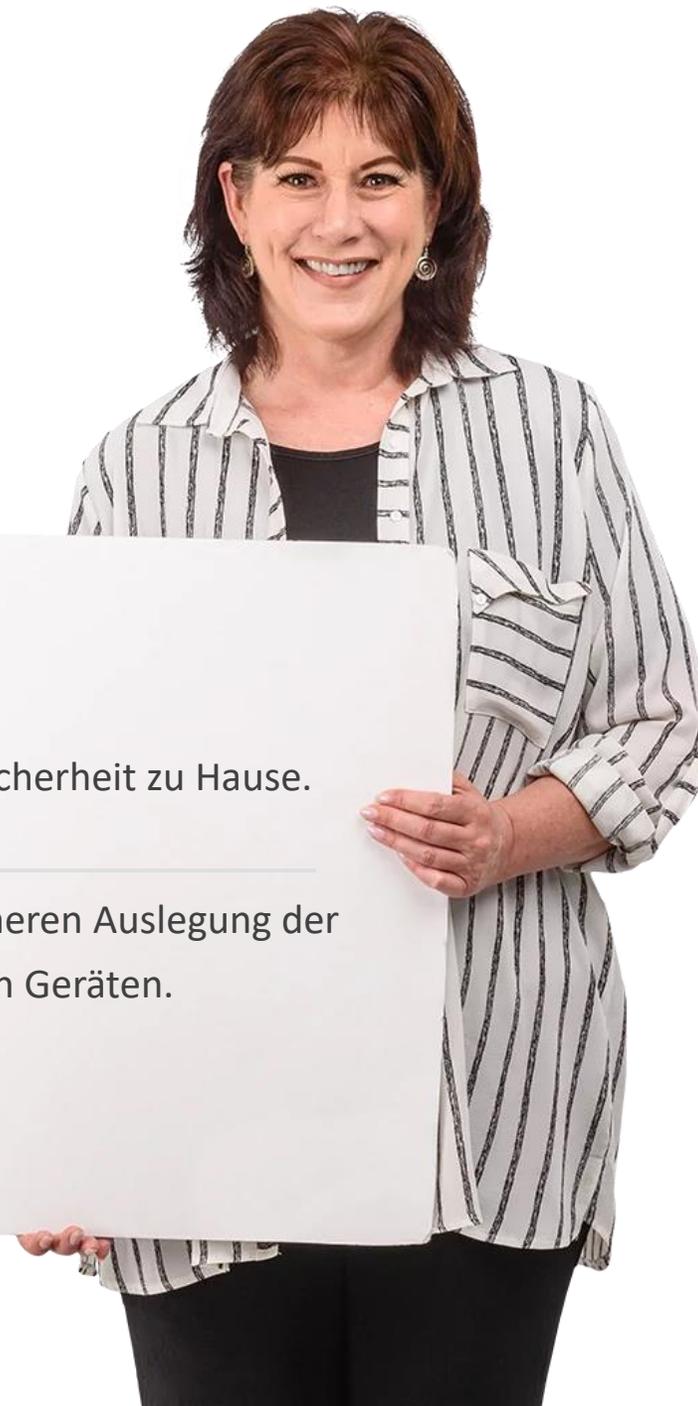
Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

- 1 Gewährleistung der Sicherheit zu Hause.

- 2 Empfehlungen zur sicheren Auslegung der Wohnung und sicheren Geräten.



Was kommt als Nächstes?

Nun können sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken.

Wiederholen

Weiter





BUILT

MODUL 2

KAPITEL 2

Ein funktionelles Zuhause

"Die Form folgt der Funktion" ist das Grundprinzip des modernen Designs. Zuerst müssen wir über die Funktion eines Raumes nachdenken und dann über seine Form. Selbst die schönste und teuerste Lösung wird nicht funktionieren, wenn man nicht über ihre Funktionalität nachdenkt.

Was Sie lernen werden

- 1 Wie sie eine funktionelle Küche gestalten.
- 2 Was ein funktionelles Badezimmer auszeichnet.
- 3 Wie sie ein funktionelles Schlafzimmer einrichten.



Ein funktionelles Zuhause

In diesem Kapitel konzentrieren wir uns auf die wichtigsten Funktionen in der Wohnung: Essenszubereitung, Hygiene und Schlafen.

Sie werden Ihre Küche, Ihr Bad und Ihr Schlafzimmer überprüfen und feststellen, ob diese Räume Ihren Bedürfnissen entsprechen.



Funktionelle Küche

Es wird geschätzt, dass wir 40 % der Zeit zu Hause in der Küche verbringen. Je funktioneller sie ist, desto einfacher wird es für uns, gute Mahlzeiten zubereiten, was sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt.

Wenn wir jung sind, können wir viel Zeit im Stehen verbringen. Mit zunehmendem Alter wächst jedoch unser Bedürfnis zu sitzen, so dass es sich lohnt, eine Möglichkeit für sitzendes Arbeiten zu schaffen.

Es ist auch ratsam, individuelle Bedürfnisse aufgrund persönlicher körperlicher Einschränkungen oder Gestaltungswünsche zu berücksichtigen, die in Normen und allgemeinen Empfehlungen nicht zum Ausdruck kommen.



Wie sieht Ihre Küche aus?

Denken Sie an Ihre Küche. Versuchen Sie, die folgenden Fragen zu beantworten:

- Ist die Größe der Küche für Ihre Bedürfnisse ausreichend? (weder zu groß, noch zu klein)
- Wer kocht? Wie viele Personen?
- Ist dies Ihre "letzte" Küche?
- Was kann man in einer Küche im Sitzen machen? Würden Sie gerne mehr machen?
- Wären Sie bereit, dem Hobby Kochen in Zukunft mehr Zeit zu widmen?
- Glauben Sie, dass Ihre Küche sicher ist? Gibt es irgendwelche Gefahren?
- Sind Sie der Meinung, dass Sie zu viele unnötige Küchenutensilien haben, oder würden Sie gerne mehr haben?

Eine auf Ihre Körpergröße angepasste Arbeitsplatte

Früher waren die Arbeitsplatten auf einer Standardhöhe von 85 cm. Zu hohe oder zu niedrige Arbeitsplatten führen jedoch dazu, dass der Benutzer eine sehr unbequeme Haltung einnimmt, was zu Rückenschmerzen führt. Es wird nun empfohlen, die Höhe der Arbeitsplatte an die Körpergröße des Küchenbenutzers anzupassen:

1,65 cm - Arbeitsplatte in 90 cm Höhe

1,75 cm - Arbeitsplatte in 95 cm Höhe

1,85 cm - Arbeitsplatte bei 105 cm

Wie hoch ist die Arbeitsplatte in Ihrer Küche? Passt sie zu Ihrer Größe?



Verschiedene Höhen von Tischen, Arbeitsplatten und Schränken

- Ein Tisch hat eine Höhe von 71-76 cm. Ein handelsüblicher Stuhl ist für den Tisch geeignet, aber nicht für die höhere Arbeitsplatte. Hierfür gibt es spezielle, größere Hocker.
- Die Hängeschränke in der Küche werden im Durchschnitt 50-60 cm über der Arbeitsplatte angebracht. Denken Sie daran, schwere Gegenstände in Küchenschränken unterhalb Ihrer Schulterhöhe zu lagern. Legen Sie alles, was Sie häufig benutzen, in leicht erreichbarer Höhe ab (grundsätzlich die erste Schublade von oben und das erste Regal in einem Schrank).
- Der Backofen sollte nicht unter der Arbeitsplatte, sondern auf einer höheren Ebene installiert werden, um ein Bücken zu vermeiden.

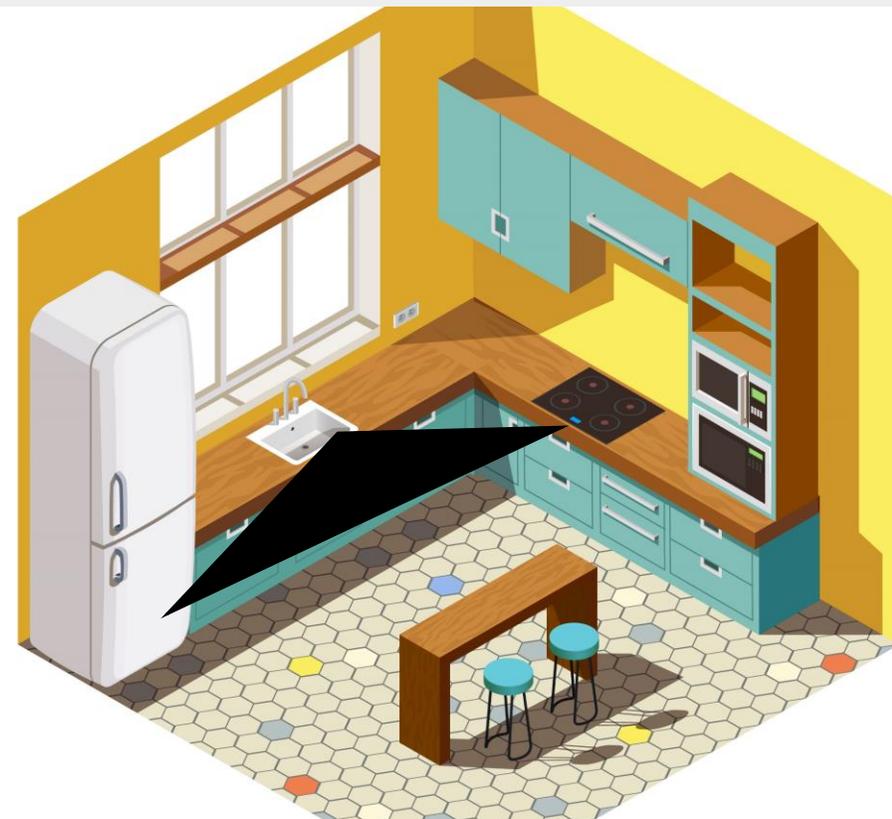


Das Küchendreieck

Das Küchendreieck wird gebildet durch:

- Spüle
- Kühlschrank
- Herd

Der Abstand zwischen ihnen sollte min. 40 cm betragen und sollte zwischen Spüle und Kühlschrank sowie Spüle und Herd 210 cm und zwischen Kühlschrank und Herd 270 cm nicht überschreiten.



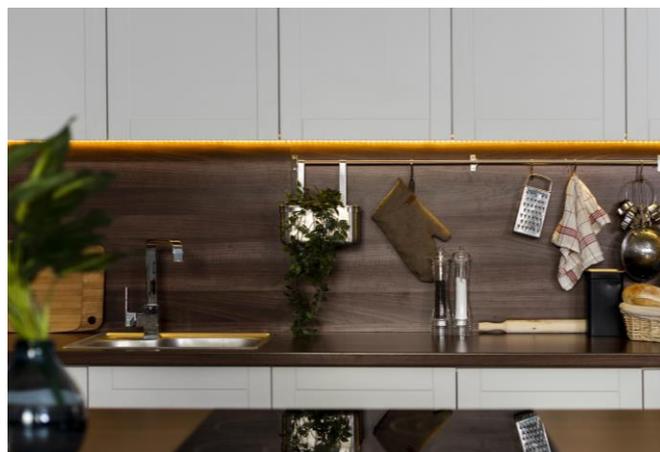
Funktionelle Küchenausstattung: Beleuchtung

Eine gute Beleuchtung ist in der Küche unerlässlich. Sie sorgt nicht nur für eine bequeme Zubereitung der Mahlzeiten, sondern senkt auch die Verletzungsgefahr. Verwenden Sie in Ihrer Küche eine Mischung aus Umgebungslicht und Arbeitslicht.



Umgebungsbeleuchtung

Je nach Größe der Küche können Sie eine oder mehrere Hängelampen anbringen. Sie können auch mehrere Punktleuchten an der Decke installieren lassen.



Unterschrank-Küchenleuchten

LED-Bänder sind eine nützliche und sichere Lichtquelle. Sie werden nicht heiß und sind nicht teuer.



Tischlampe

Eine Lampe sollte 60 cm über dem Tisch angebracht werden. Wählen Sie eine Glühbirne mit warmem Licht.



Wussten sie schon?

Lumen messen, wie viel Licht eine Glühbirne ausstrahlt. Mehr Lumen bedeutet, dass das Licht heller ist; weniger Lumen bedeutet, dass das Licht schwächer ist.

Ein Lux ist gleich einem Lumen pro Quadratmeter. Damit können wir die gesamte "Menge" an sichtbarem Licht und die Intensität der Beleuchtung auf einer Fläche messen.

Lux und Lumen

Betrachten wir ein Beispiel: Eine Küche ist 3 mal 3 Meter groß und hat eine Fläche von 9 Quadratmetern. In Küchen für ältere Menschen werden 500 Lux empfohlen.

Um zu wissen, wie viele Lumen Sie benötigen, multiplizieren Sie die Lux mit der Fläche. In diesem Beispiel sind es also $500 \text{ Lux} \times 9 \text{ Quadratmeter} = 4500 \text{ Lumen}$.

Diese Lumen werden auf mehrere Lichtquellen aufgeteilt: LED-Bänder über der Arbeitsplatte, Tischlampe und Umgebungslicht.

Die Information über die Anzahl der Lumen ist auf der Verpackung der Lichtquelle angegeben.



Funktionelle Küchenausstattung: Aufbewahrung

Vollgestopfte Arbeitsflächen mit vielen Lebensmitteln oder Küchenutensilien sind sehr unansehnlich und schränken den Platz, den man zum Kochen hat, ein. Denken Sie daran, die am häufigsten verwendeten Gegenstände in der ersten Schublade und im ersten Fach des Hängeschrankes aufzubewahren.



Ziehschränke

Installieren Sie Ziehschränke. Auf dem Markt sind Ziehschränke in verschiedenen Größen erhältlich.



Drehbarer Eckunterschrank

Nutzen Sie den Platz in der Ecke als Stauraum, indem Sie einen drehbaren Eckunterschrank einbauen lassen.



Schubladen

Installieren Sie Schubladen anstelle der traditionellen Küchenschränke. Sie sind viel funktioneller. Achten Sie auf qualitativ hochwertige Schubladenführungen, die auch schwere Lasten tragen können.

Funktionelle Küchenausstattung

Bei der Einrichtung der Küche gibt es viele Details zu beachten. Denken Sie daran, dass sie einfach und sicher zu bedienen sein sollten.



Der Wasserhahn

Die Küchenarmatur sollte über eine herunterziehbaren Wasserhahn verfügen. Eine perfekte Lösung ist das Auf- und Abdrehen des Wasserhahns ohne Hände, nicht nur bei eingeschränkter Beweglichkeit.



Ein praktischer Mülleimer

Mülltrennung verbraucht viel Platz. Berücksichtigen Sie dies bei der Neugestaltung Ihrer Küche und versuchen Sie, einen ausziehbaren Abfallschrank zu installieren.



Küchengriffe

Küchengriffe sollten gut sichtbar sein und abgerundete Formen haben, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.

Funktionelle Küche - Checkliste

Prüfen Sie nun, ob Ihre Küche mit den folgenden Dingen ausgestattet ist:

- Einem Sitz.
- Einem Rauchmelder.
- Küchengeräte und Schränke, die leicht zu erreichen sind.
- Eine Bewegungsfläche von 1,5 m x 1,5 m.
- Leicht zu greifende Griffe.
- Einem ausziehbaren Wasserhahn.
- Einer ausreichenden Anzahl von Steckdosen.
- Zusätzliche Beleuchtung der Arbeitsplatte und des Ofens.
- Eine passende Höhe der Arbeitsplatte.
- Einem rutschfesten Boden.

Funktionelles Badezimmer

Neben der Küche ist das Badezimmer der wichtigste und sensibelste Bereich der Wohnung. Die Selbstständigkeit eines älteren Menschen in diesem intimen Bereich hängt von einer sorgfältigen Planung ab.

Das Bad ist nicht nur ein Ort der Hygiene, sondern sollte auch ein Ort des Wohlbefindens und der Entspannung sein.

Dies kann erreicht werden, indem ein älterer Mensch das Bad so lange wie möglich alleine nutzen kann..



Wie sieht Ihr Badezimmer aus?

Denken Sie an Ihr Badezimmer. Versuchen Sie, die folgenden Fragen zu beantworten:

- Ist die Größe Ihres Badezimmers ausreichend?
- Glauben Sie, dass Ihr Badezimmer sicher ist? Gibt es irgendwelche Gefahren?
- Wie viele Personen benutzen das Badezimmer?
- Haben Sie irgendwelche Schwierigkeiten bei der Benutzung Ihres Badezimmers?
- Erwarten Sie, dass in Zukunft Schwierigkeiten auftreten werden?
- Haben Sie eine Dusche oder eine Badewanne, oder beides? Was würden Sie bevorzugen?
- Fehlt Ihnen etwas bei der Ausstattung Ihres Badezimmers?
- Ist es Ihnen möglich, sich selbständig zu waschen und zu pflegen?

Baden und Duschen

Eine begehbare Dusche ist die erste Empfehlung für ein altersgerechtes Bad. Sie ist nicht nur sicherer als eine Badewanne, sondern schränkt auch die Bewegungsfläche nicht ein, was besonders in kleinen Bädern wichtig ist. Moderne lineare Abläufe ermöglichen den Einbau in bestehende Wohnungen auch mit niedrigen Ausläufen (z.B. Wandmodelle).

Der Boden im Duschbereich und im gesamten Badezimmer sollte aus rutschfestem Material bestehen.



Waschbecken

Das Waschbecken sollte mit integrierten Griffen ausgestattet sein. Achten Sie auf seine Qualität: Je glatter die Oberfläche des Waschbeckens ist, desto weniger Schmutz kann sich darauf ansammeln.

Es ist besser, keine Schubladen unter dem Waschbecken einzubauen, damit man im Sitzen einige Tätigkeiten am Waschbecken ausführen kann.

Es sollte eine Möglichkeit geben, Toilettenartikel und Kosmetika in der Nähe abzustellen.

Ein Spiegel, der sowohl im Sitzen als auch im Stehen genutzt werden kann, ist unerlässlich.



Toilet

Eine Toilette sollte auf einer Höhe von 46-50 cm aufgehängt werden, was höher ist als für die allgemeine Bevölkerung empfohlen.

Eine perfekte Lösung ist eine Wasch- und Trockentoilette, eine Kombination aus einer Toilette, einem Bidet und einem Trockner in einem Gerät. Eine Person mit Mobilitätseinschränkungen kann nicht nur alle Hygienetätigkeiten an einem Ort ausführen (wodurch das Risiko eines Sturzes beim Wechsel vom WC zum Bidet verringert wird), sondern spart auch Platz, was in kleinen Badezimmern sehr wichtig ist.



Funktionelle Badezimmersausrüstung

Bei der Einrichtung des Badezimmers gibt es viele Details zu beachten. Denken Sie daran, dass alles einfach und sicher zu bedienen sein sollte.



Wasserhahn mit verstellbarer Temperatur

Wasserhähne im Bad sollten mit einem Temperaturbegrenzer ausgestattet sein. Sie sollten von einer Person mit eingeschränkter Mobilität leicht zu bedienen sein.



Handbrause und Haltegriffe

Bringen Sie Griffe und Geländer an, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Gleichgewichtssinn nachgelassen hat. Sie sollten fest an der Wand angebracht sein!



Eine Sitzmöglichkeit

Ein Hocker oder, wie auf dem obigen Bild, ein stabiler Schrank auf Rädern, in dem man z. B. Wäsche aufbewahren kann, sind gute Sitzmöglichkeiten für das Badezimmer.

Funktionales Bad - Checkliste

Prüfen Sie nun, ob Ihr Badezimmer mit den folgenden Dingen ausgestattet ist:

- Eine Bewegungsfläche von 1,5m x 1,5m ist vorhanden.
- Begehbare Dusche mit Klappsitz oder/und Badewanne mit sicherem Ein- und Ausstieg.
- Zugängliches Waschbecken.
- Ein Hocker als Sitzgelegenheit in der Nähe des Waschbeckens.
- Wasserhahn mit Verbrennungsschutz.
- WC-Höhe: 46-50 cm.
- Horizontale und vertikale Haltegriffe in der Nähe von WC, Badewanne und Dusche (falls erforderlich).
- Rutschfester Bodenbelag.
- Türbreite mindestens 80 cm.
- Beleuchtung von mindestens 300 Lux.
- Badezimmertür nach außen öffnend und von außen entriegelbar.

Ein funktionelles Schlafzimmer

Guter Schlaf ist notwendig, um die Gesundheit zu erhalten, besonders im Alter. Um eine gute Schlafqualität zu genießen, sollten wir auf unser Schlafzimmer und dessen angemessene Ausstattung achten.

Ältere Erwachsene müssen aufgrund einiger gesundheitlicher Probleme möglicherweise mehr Zeit im Bett verbringen. Ein funktionelles Schlafzimmer kann sich positiv auf ihre Genesung auswirken.



Wie sieht ihr Schlafzimmer aus?

Denken Sie an Ihr Schlafzimmer. Versuchen Sie, die folgenden Fragen zu beantworten:

- Muss etwas geändert werden oder ist alles in Ordnung?
- Können Sie in Ihrem Schlafzimmer gut schlafen?
- Würden Sie gerne getrennt von Ihrem Partner schlafen (z.B. weil er oder sie schnarcht und Sie davon aufwachen, oder weil Sie schnarchen und Ihr Partner nicht gut schlafen kann, weil Sie einen anderen Schlafrhythmus haben usw.)? Denken Sie daran, dass die Qualität des Schlafs entscheidend für die Gesundheit ist!
- Gibt es Schlafstörungen in Ihrem Schlafzimmer?
- Gibt es genug Licht? Können Sie im Bett lesen?
- Gibt es genügend Ablagemöglichkeiten?

Das Bett

Zunächst einmal brauchen Sie das richtige Bett.

Standardbetten sind recht flach, aber im Alter ist es viel einfacher, in ein Bett ein- und auszusteigen, das eine etwas größere Höhe hat.

Die Höhe eines Bettes sollte nicht weniger als 60 cm betragen. Bei großen Menschen kann sie auch höher sein.

Um sich bequem zurücklehnen zu können, sind weiche Kopfstützen eine Überlegung wert.

Sie können auch über einen elektrisch verstellbaren Bettrahmen nachdenken, der z. B. bei Problemen mit geschwollenen Beinen hilfreich sein kann.



Ein funktionelles Schlafzimmer

Auch in einem Schlafzimmer ist die Beleuchtung wichtig. Die Fenster sollten mit Verdunkelungsvorhängen ausgestattet sein. Auf dem Markt gibt es Lösungen, die das Öffnen und Schließen der Vorhänge per Fernbedienung ermöglichen.

Künstliche Beleuchtung ist ebenso wichtig. Sorgen Sie für Bettbeleuchtung, um im Bett lesen zu können.

Für nächtliche Spaziergänge empfehlen sich bewegungsaktivierte Sockelleisten oder bewegungsaktivierte LED-Leuchten (völlig kabellos, mit AAA-Batterien gespeist, können überall angebracht werden). Die empfohlene Luxzahl liegt bei 300.



Funktionales Schlafzimmer - Checkliste

Prüfen Sie nun, ob Ihr Schlafzimmer mit den folgenden Dingen ausgestattet ist:

- Das Bett muss mindestens 60 cm hoch sein.
- Technische Geräte (Lichtschalter) zur Steuerung und Kontrolle der Umgebung des Bettes befinden sich neben dem Bett.
- Ein Nachttisch zur Ablage von Medikamenten, Brillen usw.
- Eine Bewegungsfläche von 1,5 m x 1,5 m ist vorhanden.
- Leselampen
- Das Badezimmer liegt in der Nähe des Schlafzimmers.
- Bewegungsmelder-Lichter, die zum Badezimmer führen, sind installiert.

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben sich über eine funktionelle Ausstattung der Küche informiert.

2

Sie haben sich über eine funktionelle Ausstattung des Badezimmers informiert.

3

Sie haben sich über eine funktionelle Ausstattung des Schlafzimmers informiert.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

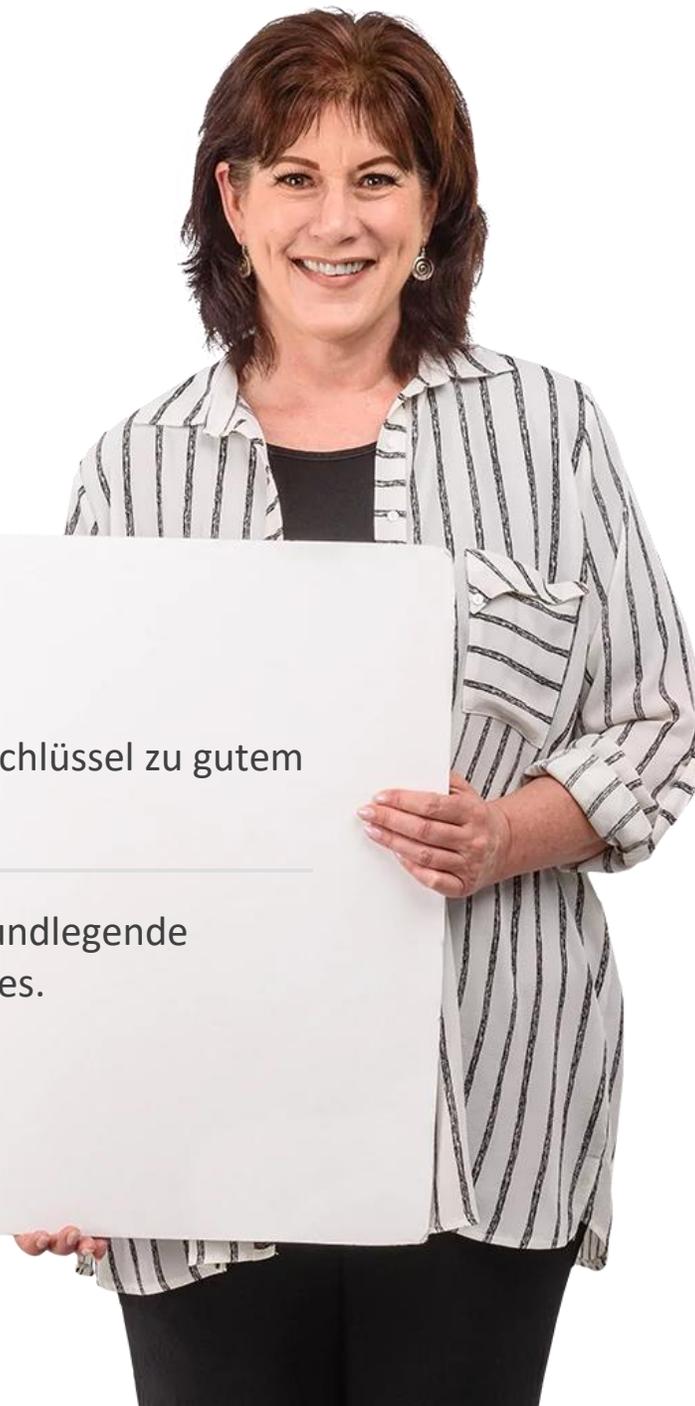
Zusammenfassung

1

Funktionalität ist der Schlüssel zu gutem Design.

2

Sie kennen die drei grundlegende Funktionen ihres Hauses.



Was kommt als Nächstes?

Nun können sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken.

Wiederholen

Weiter





BUILT

MODUL 2

KAPITEL 3

Ein komfortables Zuhause

Komfort ist entscheidend für unser körperliches, soziales und geistiges Wohlbefinden. In diesem Kapitel werden wir uns ansehen, was wir tun können, um den Komfort in unseren Wohnungen und insbesondere in den Wohnungen älterer Menschen zu verbessern.

Komfort zuhause

In diesem Kapitel werden wir einige verschiedene Arten von Komfort, die unsere Wohnungen bieten sollten, näher betrachten:

- akustischer Komfort
- visueller Komfort
- thermischer Komfort
- Geruchskomfort und Luftqualität

Diese Arten von Komfort beeinflussen unser körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden stark.



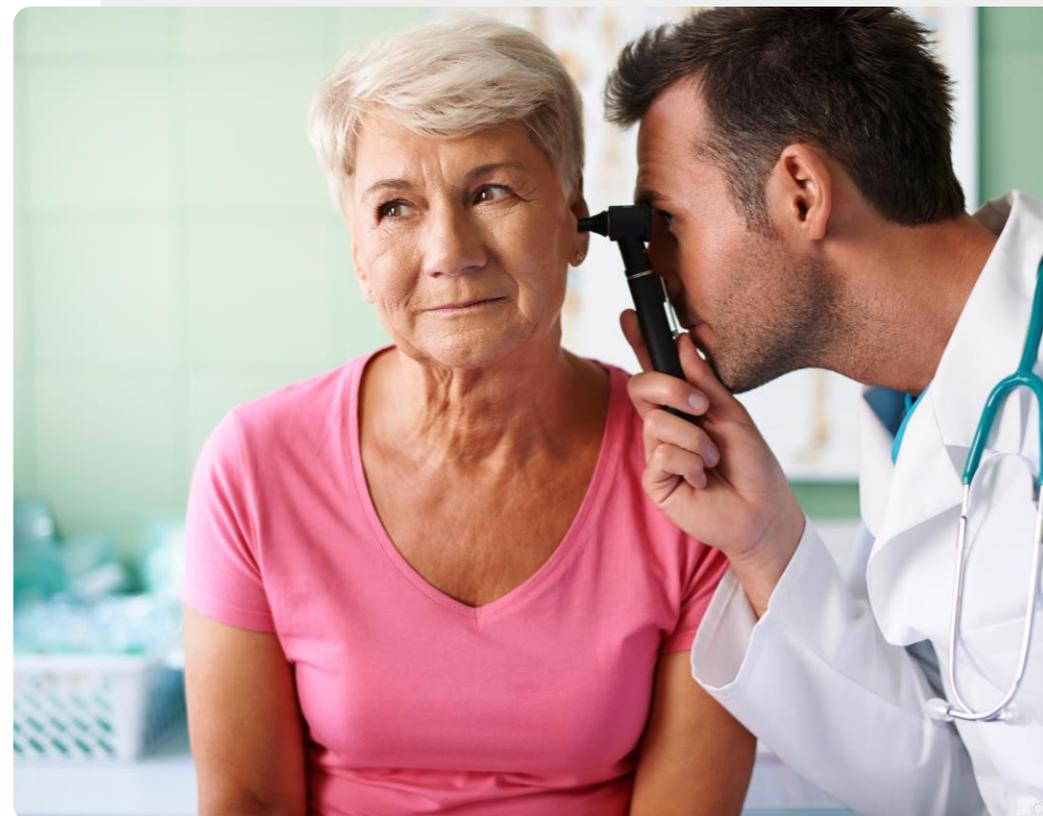
Was Sie lernen werden

- 1 Akustischer Komfort
- 2 Visueller Komfort
- 3 Thermischer Komfort
- 4 Geruchskomfort und Luftqualität



Akustischer Komfort

Bei den meisten von uns werden die Sinne mit dem Alter schwächer. Wir neigen dazu, schlechter zu sehen und mehr Schwierigkeiten mit der Mobilität zu haben. Das gilt auch für das Gehör. Obwohl viele ältere Menschen Probleme mit dem Gehör haben, können einige von ihnen auch empfindlicher auf bestimmte Geräusche reagieren, die sie irritieren können. Dies kann vor allem bei Menschen mit Demenz oder anderen neurologischen Störungen der Fall sein. Das Weinen eines Babys oder das Bellen eines Hundes kann für diese Menschen sehr unangenehm sein.



Akkustischer Komfort

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, den Lärm von außerhalb des Gebäudes zu reduzieren, z.B. durch dicht schließende Fenster, was vor allem im Winter hilfreich sein kann.

Ebenso wichtig ist die Verringerung des Lärms aus anderen Wohnungen oder Appartements im Gebäude. Die Verringerung des Lärms in bestehenden Gebäuden ist ziemlich schwierig, aber die Vorschriften vieler Länder sehen entsprechende Standards für neue Gebäude vor.





Wussten Sie schon?

In der Stadt ist der Verkehr die Hauptlärmquelle.

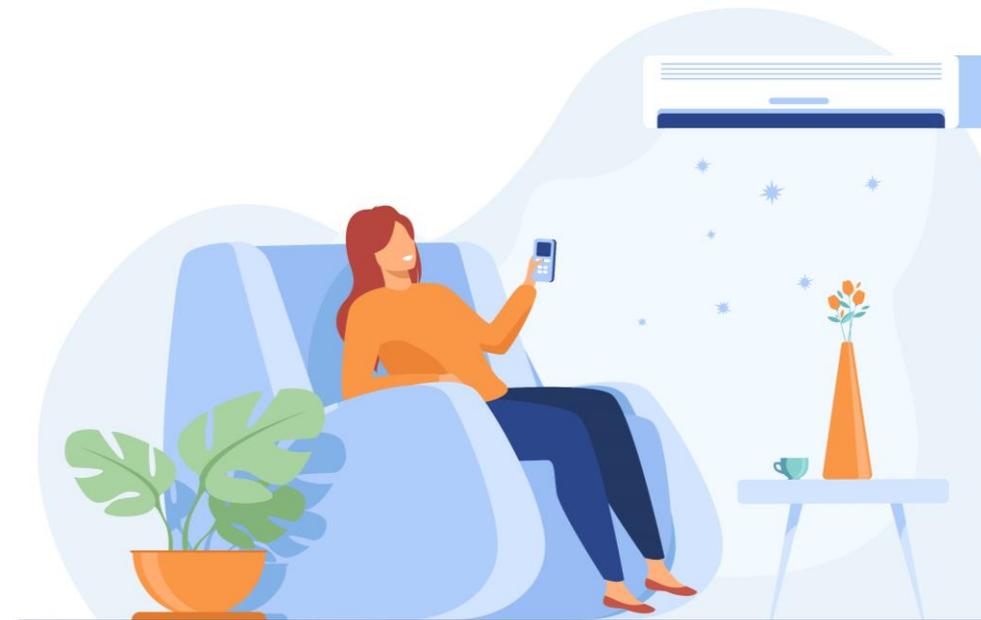
Lärmpegel von 35 dB bis 70 dB schädigen unser Nervensystem (Symptome sind Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit und Schlafstörungen). Ein solcher Lärm behindert die Kommunikation.

Dauerhafter Lärm von 70-85 dB führt zu einer dauerhaften Verschlechterung des Gehörs, Kopfschmerzen und nervösen Störungen.

Akustischer Komfort

Wir sollten auch auf die Haushaltsgeräte achten, damit sie keinen Lärm verursachen, insbesondere nachts.

Wenn zum Beispiel Lüftungsanlagen nicht ausreichend gepflegt werden, können sie sehr laut werden.



Akustischer Komfort

Sie können auch einige Lösungen einführen, die den akustischen Komfort zu Hause verbessern. Im Allgemeinen absorbieren weiche Oberflächen den Schall, während harte Oberflächen ihn reflektieren und den Nachhall verstärken. Deshalb ist es gut, wenn Sie Vorhänge oder Teppiche haben. Auf dem Markt sind auch spezielle Akustikplatten erhältlich, die an den Wänden angebracht werden.

Eine ältere Person, die in hoher Lautstärke fernsieht, muss nicht unbedingt ernsthafte Hörprobleme haben. Eine schlechte Raumakustik, die durch einen hohen Nachhall verursacht wird, kann wiederum zu Hörproblemen führen.



Visueller Komfort

Der visuelle Komfort wird in erster Linie durch folgende Faktoren gewährleistet:

- Ausreichende Beleuchtung
- Farben (Erhöhung des Kontrasts)
- Sicht aus dem Fenster

Sie wissen bereits, wie viel Lux Sie in Ihrer Wohnung benötigen. Es gibt aber auch eine andere Einheit, die das Licht beschreibt: Kelvin. Sie bezieht sich auf die Temperatur des Lichts, die wärmer oder kälter sein kann. Eine warme Farbtemperatur liegt normalerweise bei 3.000K oder weniger. Sie finden diese Angaben auf der Verpackung der Glühbirne oder des Leuchtbandes. Es wird empfohlen, in einem altersgerechten Haus warmes Licht zu verwenden.





Wussten Sie schon?

Das morgendliche Sonnenlicht ist kalt und intensiv. Es regt die Cortisolausschüttung in unserem Körper an und macht uns wach und handlungsbereit.

Am Abend ist das Sonnenlicht wärmer und weniger intensiv. Es regt die Produktion von Melatonin an, dem Hormon, das für einen guten Schlaf notwendig ist.

Visueller Komfort

Ein Aufenthaltsraum sollte tagsüber ausreichend Sonne abbekommen.

Visueller Komfort erfordert eine angemessene Sonneneinstrahlung. Wie Sie im Modul **BUILT 05** erfahren werden, ist ausreichend Tageslicht notwendig, um unsere Gesundheit zu erhalten.

In Anbetracht der Auswirkungen des Klimawandels ist es wichtig, dass wir im Falle einer Hitzewelle mit Jalousien oder Rollläden ausgestattet sind, die uns vor zu viel Sonne schützen



Visueller Komfort – genießen Sie die Farbe!

Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass ältere Menschen nur weiße Wände haben wollen. Studien zeigen, dass sie farbige Wände bevorzugen.

Infolgedessen sehen die Wohnungen älterer Menschen recht ähnlich aus: weiße Wände und dunkle (schwarze, graue oder braune) Möbel.

Weißer Wände können jedoch Depressionssymptome verschlimmern, bieten wenig Wiedererkennungswert und sind einfach langweilig.

Auch Farben können sich positiv auf unsere Stimmung auswirken. Sie können sie beeinflussen, indem Sie zwischen warmen (anregenden) und kalten (beruhigenden) Farben wählen.



Die Kraft der Farben: kalt und warm



Grün

Vermittelt ein Gefühl von Ruhe und Sicherheit.



Gelb

Spendet Energie, verleiht Helligkeit.



Blau

Schafft eine ruhige, entspannende Atmosphäre.

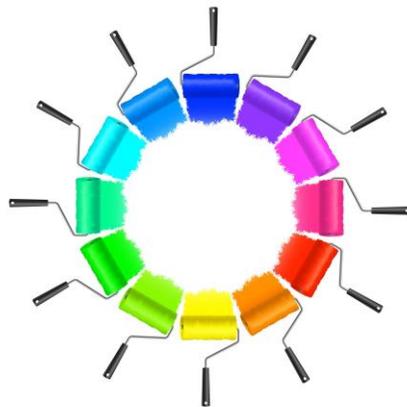


Orange

Wird mit Glück, Energie und Kreativität in Verbindung gebracht.

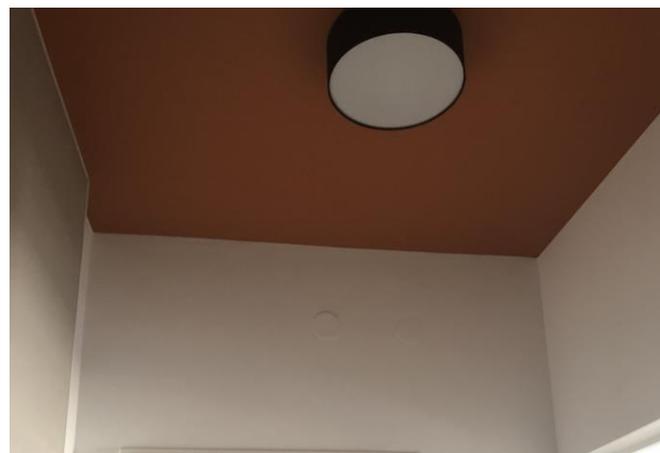
Visueller Komfort

Sie können Räume in verschiedenen Farben streichen lassen. Die meisten Wände können weiß bleiben, während nur ausgewählte (z. B. eine gut beleuchtete Wand in einem Aufenthaltsraum) mit Farbe gestrichen werden können.



Farbwahl

Überstürzen Sie nichts, wenn Sie eine Farbe für eine Wand auswählen. Verwenden Sie ein Farbmuster an einer Wand und warten Sie ein paar Tage. Vergewissern Sie sich, dass sie Ihnen gefällt.



Eine farbenfrohe Decke – warum nicht?

Sie können die Decke mit Farbe streichen und die Wände weiß lassen. Dies ist eine gute Lösung für schmale Räume.



Erhöhter Kontrast

Sie können mit dem Kontrast spielen: weiße Schalter auf einer dunklen Wand und schwarze Schalter mit weißem Rand.

Thermischer Komfort

Mit zunehmendem Alter werden wir immer empfindlicher gegenüber Temperaturschwankungen. Selbst ein Temperaturabfall oder -anstieg von zwei Grad kann für ältere Menschen unangenehm sein. Daher ist es für ein altersgerechtes Zuhause wichtig, dass es keine großen Temperaturunterschiede innerhalb der Wohnung gibt.

Dies kann eine Herausforderung sein, wenn das Haus groß ist oder einige Räume nach Norden und andere nach Süden ausgerichtet sind.



Thermischer Komfort

Die Sicherstellung des Wärmekomforts im Winter ist für viele ältere Menschen eine große Herausforderung, da sich viele von ihnen keine ausreichende Heizung leisten können. Dies ist ein Problem für viele Senior:innen, insbesondere in mittel- und nordeuropäischen Ländern.

Es sollte die Möglichkeit bestehen, die Temperatur an die eigenen Bedürfnisse anzupassen, und zwar unabhängig vom allgemeinen Gebäudesystem (in Mehrfamilienhäusern).



Thermischer Komfort

Mit dem Fortschreiten des Klimawandels werden immer mehr Senior:innen gesundheitliche Probleme aufgrund von Hitzewellen bekommen. Daher wird empfohlen, in altersgerechten Wohnungen Klimageräte zu installieren.

Die Klimaanlage sollte mit einem Luftbefeuchter ausgestattet sein, da gekühlte Luft trocken ist, was sich negativ auf die Gesundheit älterer Menschen auswirken kann.

Das Klimagerät sollte auch regelmäßig überprüft werden, um eine Schimmelbildung oder Feuchtigkeit zu vermeiden.



Geruchskomfort

Übermäßig starke oder ausgeprägte Gerüche können das physische und psychische Wohlbefinden stören und sogar Reizungen der Augen, der Nase und des Rachens, Übelkeit und Kopfschmerzen auslösen. Dies kann z. B. durch VOC- und Formaldehyd-Emissionen aus Ausbaumaterialien verursacht werden. Deshalb empfiehlt es sich, Wandfarben mit Zertifikaten zu kaufen, die ihre Gesundheitsverträglichkeit nachweisen.



Geruchskomfort - Küche

Die Küche kann manchmal eine Quelle für unangenehme Gerüche sein. Daher ist es wichtig, eine effiziente Dunstabzugshaube in der Küche zu installieren, die auch von einer älteren Person leicht zu bedienen ist. Achten Sie bei der Auswahl der Dunstabzugshaube auf deren Geräuscentwicklung. Einige Modelle können sehr laut sein.



Luftqualität und Komfort

Viele ältere Menschen leiden unter Asthma und Allergien. Je mehr Verschmutzung in der Luft ist, desto stärker sind die Symptome.

Die Verschmutzung kann von außen kommen, durch die Fenster oder die Lüftung. Sie kann auch vom täglichen Gebrauch oder von Haustieren herrühren.

Wir können Filter für die Lüftungsanlage installieren, die regelmäßig überprüft werden müssen. Außerdem sind Luftreiniger auf dem Markt erhältlich. Sie sind vor allem für Allergiker von Vorteil, da sie die Luft von Pollen befreien.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

BUILT MODUL 2 KAPITEL 3

Was beschreibt die Einheit Kelvin?

- Lichttemperatur
- Lichtstärke

Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben verschiedene Arten von Komfort in einer altersgerechten Wohnung kennen gelernt.

2

Sie haben sich über die Möglichkeiten zur Verbesserung jeder Art von Komfort in der Wohnung informiert.

3

Sie haben gelernt, wie wichtig Komfort für unsere Gesundheit ist.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

- 1** Sie wissen, warum Komfort wichtig ist.

- 2** Sie wissen, welche Arten von Komfort nötig sind.

- 3** Sie wissen, wie Sie für Komfort sorgen können.



Was kommt als Nächstes?

Nun können sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken.

Wiederholen

Weiter





BUILT

MODUL 2

KAPITEL 4

Ein pflegeleichtes Zuhause

Ein altersgerechtes Zuhause sollte in finanzieller, physischer und sozialer Hinsicht leicht zu pflegen sein. Schauen wir uns im Detail an, was das bedeutet.

Ein pflegeleichtes Zuhause

Ein altersgerechtes Zuhause sollte in finanzieller, physischer und sozialer Hinsicht leicht zu pflegen sein.

Dies ist sehr wichtig, da wir mit zunehmendem Alter an finanziellen Mitteln und körperlicher Kraft verlieren und dazu neigen, uns mehr auf andere zu verlassen.



Was Sie lernen werden

- 1 Wie sie ihr Zuhause finanziell instandhalten.
- 2 Wie sie ihr Zuhause physisch Instandhalten
- 3 Wie Sie ihr Zuhause für sozialen Austausch gestalten können.



Finanzielle Instandhaltung

Wenn wir älter werden, kann es aufgrund unseres begrenzten Einkommens schwierig werden, die Kosten für eine Wohnung zu tragen oder für einen angemessenen Komfort, z. B. eine angenehme Temperatur, zu sorgen.

Eine Wärmedämmung kann helfen, die Heizkosten zu senken. Durch den Einsatz energieeffizienter Geräte kann Energie gespart werden.

Manchmal kann es hilfreich sein, in ein kleineres Haus oder eine kleinere Wohnung zu ziehen. Eine andere Möglichkeit ist, die Wohnung und die Rechnungen mit jemandem zu teilen.



Heizen

Das Heizen stellt eine der größten Ausgaben dar, was für ältere Menschen eine besondere Herausforderung darstellen kann.



Überhitzen Sie Ihre Wohnung nicht

Die WHO empfiehlt eine Temperatur von 21 Grad im Aufenthaltsraum und 18 Grad in den anderen Räumen.



Installation eines intelligenten Heizkörperthermostats

Dies kann die Temperatur eines Raumes auf dem gewünschten Niveau halten, ohne zu überhitzen. Es kann auch so programmiert werden, dass er z. B. nachts nicht heizt.



Und Steuerung der Heizung

Wenn Sie mit intelligenten Technologien vertraut sind, können Sie eine Anwendung verwenden, mit der Sie die Heizung steuern können, wenn Sie nicht zu Hause sind.

Andere Einsparmöglichkeiten

Es gibt viele kleine Maßnahmen, die Ihnen helfen können, die Haushaltskosten zu senken.



Wasserhahn mit Luftsprudler

Fügt dem durch den Wasserhahn fließenden Wasser Luft hinzu und reduziert die Wassermenge. Alle modernen Wasserhähne sind mit so etwas ausgestattet. Ein älterer Wasserhahn wiederum braucht eventuell einen extra Luftsprudler



Vielleicht ein kleinerer Kühlschrank?

Überlegen Sie, ob Sie einen großen Kühlschrank brauchen. Vielleicht würde ein kleinerer Ihren Bedürfnissen entsprechen. Die Energiekosten könnten niedriger sein.



Vinylplatten

Achten Sie bei der Renovierung Ihres Hauses auf neue und erschwingliche Materialien. Anstelle der traditionellen Fliesen im Bad oder in der Küche können Sie Vinylplatten verlegen, eine kostengünstigere Option.

Kostengünstigere Renovierung

Sie können versuchen, die Renovierungskosten zu senken. Hier sind einige Ideen, die Sie verwenden können:



Vorhandene Fliesen streichen

Wenn die Fliesen gut an die Wand passen, Ihnen die Farbe aber nicht mehr gefällt, entfernen Sie sie nicht, sondern streichen Sie sie. Viele Farbenhersteller bieten Produkte zum Streichen von Fliesen an.



Alte Fliesen überkacheln

Das Entfernen der alten Fliesen ist sehr kostspielig. Aber es ist möglich, neue Fliesen auf die alten zu kleben. Das ist gut für den Duschbereich, da das Streichen von Fliesen dort nicht zu empfehlen ist.

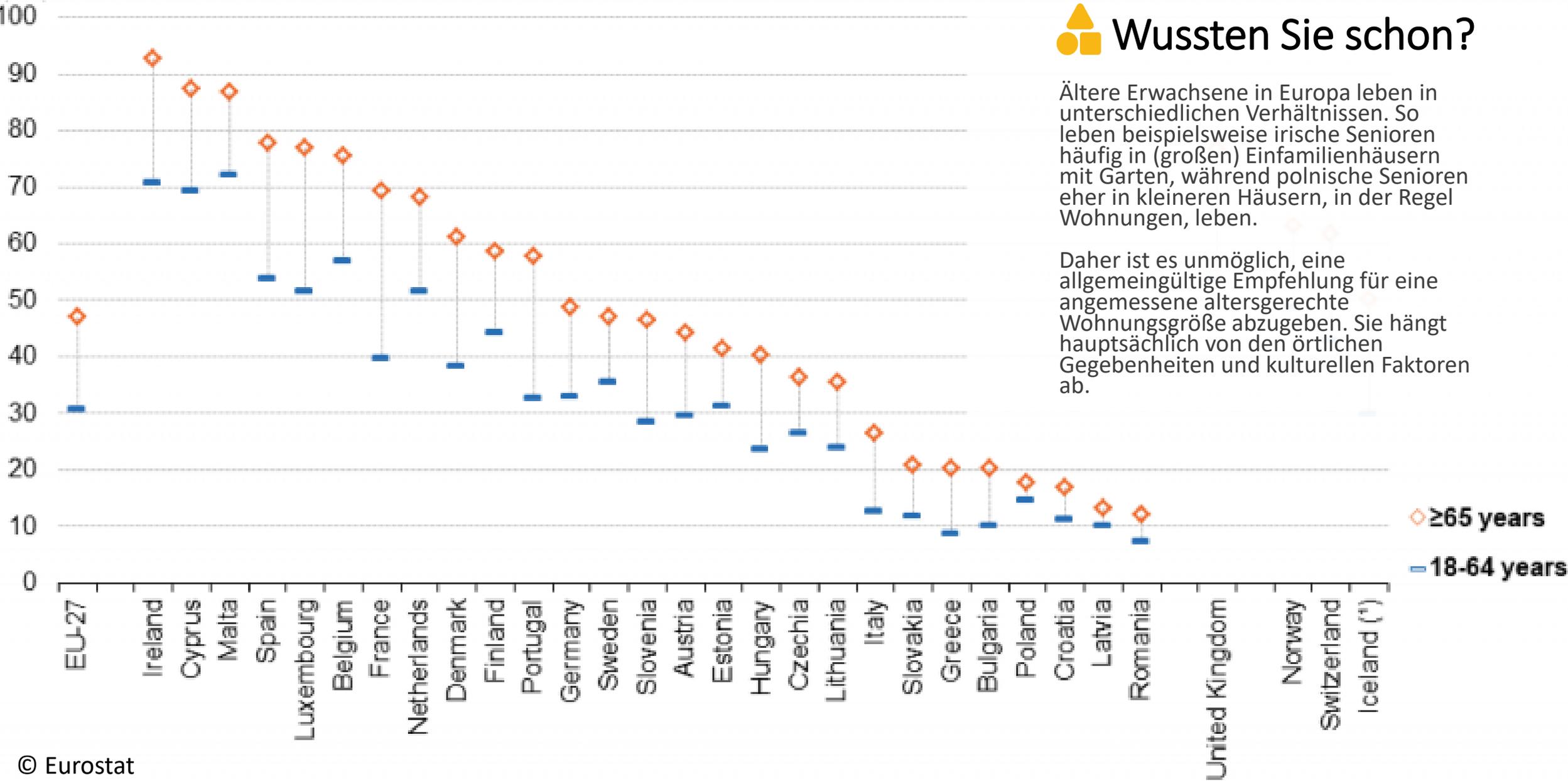


Ausgewählte Nutzung von Farbe

Leicht waschbare Anstriche sind teuer. Aber Sie können sie nur für einige Teile der Wände verwenden, die leicht verschmutzt werden können. Eine Wandvertäfelung könnte ein hervorragendes Ergebnis sein.

People living in under-occupied dwellings, by age class, 2018

(%)



Wussten Sie schon?

Ältere Erwachsene in Europa leben in unterschiedlichen Verhältnissen. So leben beispielsweise irische Senioren häufig in (großen) Einfamilienhäusern mit Garten, während polnische Senioren eher in kleineren Häusern, in der Regel Wohnungen, leben.

Daher ist es unmöglich, eine allgemeingültige Empfehlung für eine angemessene altersgerechte Wohnungsgröße abzugeben. Sie hängt hauptsächlich von den örtlichen Gegebenheiten und kulturellen Faktoren ab.

Physische Instandhaltung

Die Reinigung wird mit zunehmendem Alter immer mühsamer. Daher sollten einheitliche Endbearbeitungsmaterialien mit abwaschbaren Oberflächen zur Verfügung gestellt werden. Die Lagerbereiche sollten geschlossen gehalten werden, um Staubansammlungen zu vermeiden.



Physische Instandhaltung



Breitband ist ein Muss

Dies ermöglicht nicht nur die Verbindung mit anderen online, sondern auch die Nutzung von Smart-Home-Einrichtungen



Unterhaltung

Ein mit dem Internet verbundenes Fernsehgerät kann ein Unterhaltungszentrum sein, das man allein oder mit Freund:innen und Verwandten genießen kann



Sicherungen in erreichbarer Höhe

Sicherungen sind oft an einer schwer zugänglichen Stelle eingebaut. Stellen Sie sicher, dass Sie sie erreichen können.

Soziale Instandhaltung

Ein altersgerechtes Zuhause sollte Zugang zu Dienstleistungen, öffentlichen Verkehrsmitteln und dem Internet haben. Solche Einrichtungen erleichtern es, soziale Kontakte zu pflegen und mit Familie und Freund:innen in Verbindung zu bleiben.

Um so lange wie möglich in der vertrauten Umgebung bleiben zu können, ist es wichtig, dass:

- Ihre Wohnung angemessen ausgestattet ist,
- das Wohnumfeld auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist,
- geeignete Hilfen und soziale Netzwerke in der Umgebung vorhanden sind.



Kapitelzusammenfassung

1

Sie haben etwas über die finanzielle, physische und soziale Instandhaltung eines altersgerechten Heims gelernt.

Kapitel abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Kapitel erfolgreich abgeschlossen!

Zusammenfassung

1

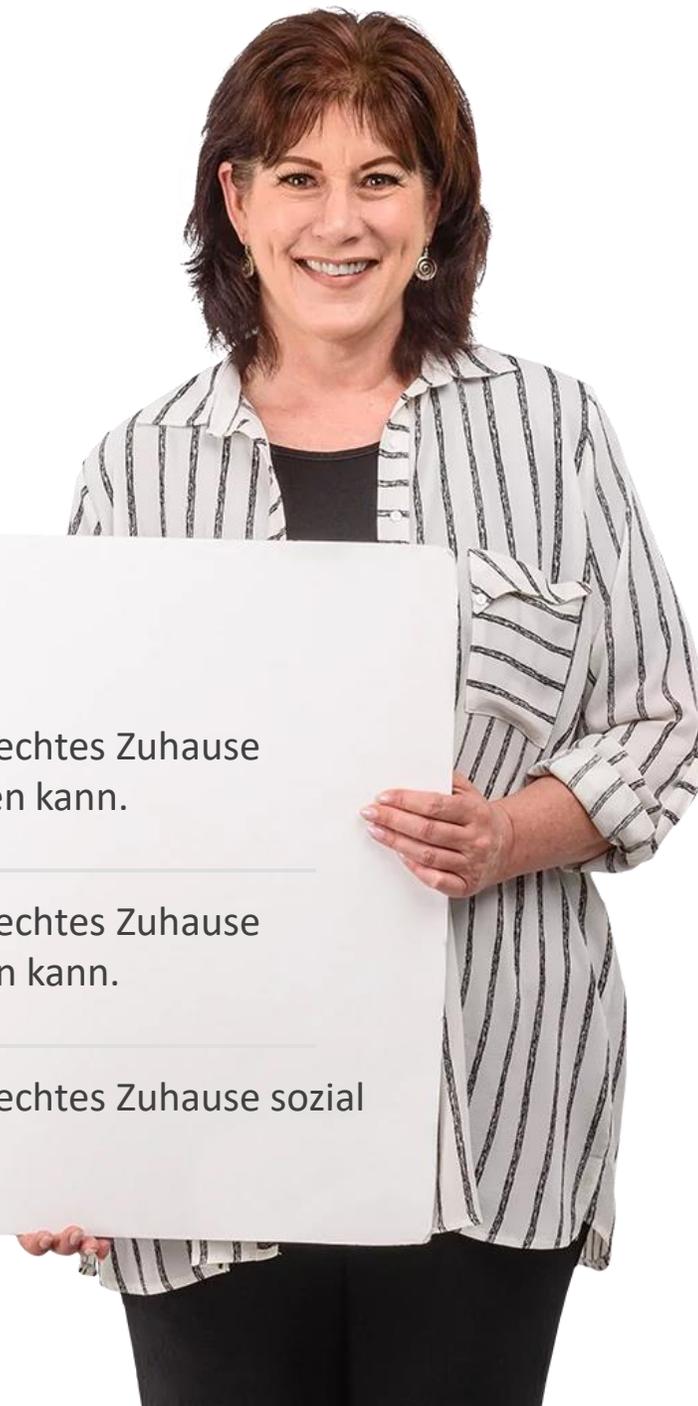
Wie man ein altersgerechtes Zuhause finanziell instand halten kann.

2

Wie man ein altersgerechtes Zuhause physisch instand halten kann.

3

Wie man ein altersgerechtes Zuhause sozial instand halten kann.



Was kommt als Nächstes?

Nun können sie entweder dieses Kapitel wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken.

Wiederholen

Weiter



Modulzusammenfassung

1

Sie haben etwas über die Sicherheit in einem altersgerechten Heim gelernt.

2

Sie haben die verschiedenen Arten von Komfort in einem altersgerechten Heim kennengelernt.

3

Sie haben sich über die Funktionalität eines altersgerechten Hauses informiert.

4

Sie haben gelernt, wie man ein altersgerechtes Zuhause instand hält.

Modul abgeschlossen!

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben das Modul erfolgreich abgeschlossen!

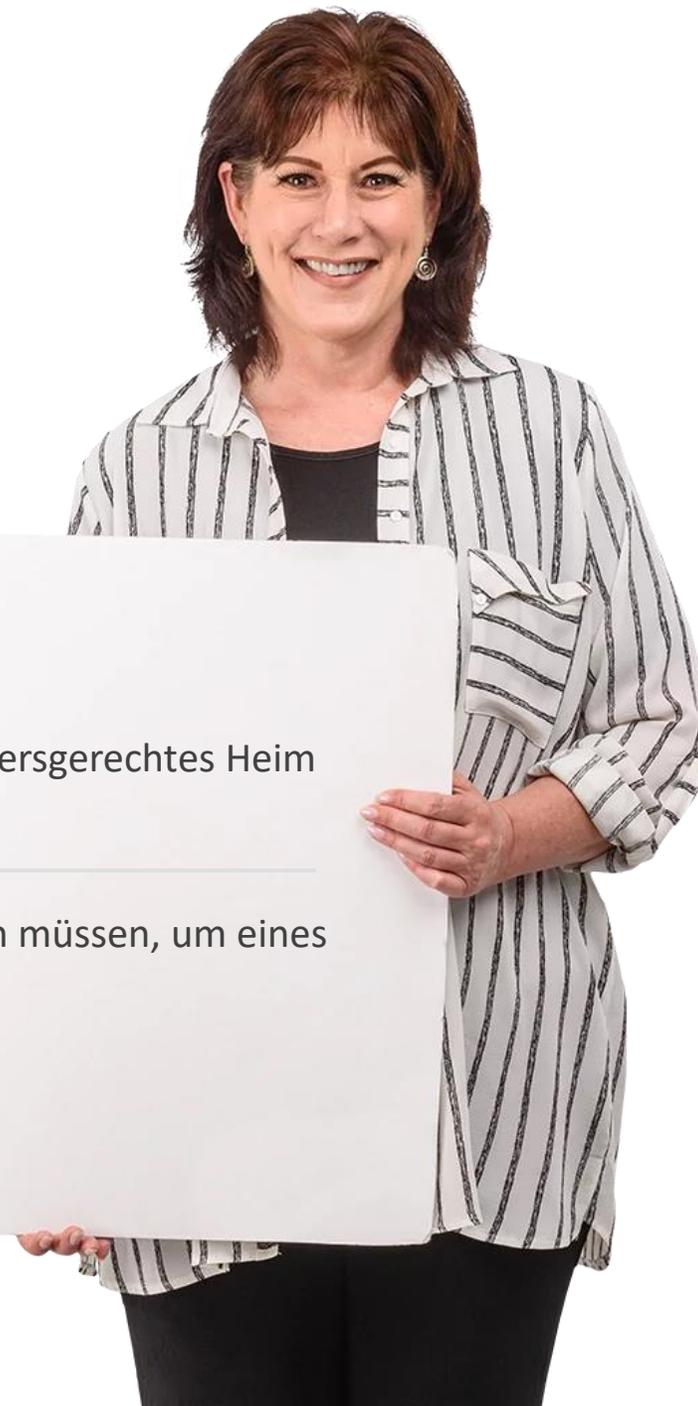
Zusammenfassung

1

Sie wissen, was ein altersgerechtes Heim ist.

2

Sie wissen, was Sie tun müssen, um eines zu schaffen.



Was kommt als Nächstes?

Nun können sie entweder dieses Modul wiederholen oder unserer Lernempfehlung folgen, indem Sie auf eine der untenstehenden Schaltflächen klicken.

Wiederholen

Weiter

