

**Zuhause**

**älter**

**werden**

Die Gemeinden unterstützen selbständiges und sicheres Wohnen im Alter



gemeinderuggell



# Wir fördern die Wohnberatung für ein sicheres Zuhause

## **Liebe Einwohnerinnen und Einwohner**

Die Ausgestaltung des Wohnumfelds ist entscheidend, um im Alter möglichst lange selbständig Zuhause leben zu können. Die meisten Menschen bei uns möchten so lange wie möglich in ihrem gewohnten Zuhause wohnen bleiben. Dort kennt man sich aus, vieles im Alltag geht automatisch von der Hand. Im Alter können aber beispielsweise Stufen zu gefährlichen Stolperfallen werden. Es ist deshalb sehr wichtig, sich frühzeitig über die Herausforderungen des Alters Gedanken zu machen, um länger selbständig wohnen zu können.

Idealerweise gibt es im Haus oder in der Wohnung möglichst wenige Hindernisse. Häufig helfen aber bereits ein paar wenige Informationen und Tipps von Fachleuten, um das Wohnen auch im Alter sicherer und komfortabler gestalten zu können.

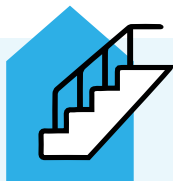
Mit Sicherheit wünschen Sie sich in Ihrem geliebten Wohnumfeld auch im Alter eine möglichst hohe Wohnqualität, oder? Wenn ja, lohnt es sich, im Haus/in der Wohnung bereits frühzeitig darauf zu achten, dass einfache Verbesserungen durch die Mithilfe von Fachleuten realisiert werden.

Wir freuen uns, Sie in der Gestaltung Ihres Wohnumfelds für das Alter zu unterstützen.

Ihre Gemeindevorsteherin und Gemeindevorsteher

# Das Wohnumfeld entsprechend (um-)gestalten

Was gilt es im Alter zu beachten? In vielen Fällen sind keine oder nur geringe Umbaumaßnahmen erforderlich. Oft kann mit wenigen und kostengünstigen Massnahmen bereits vieles erreicht werden. Dies sollte im Idealfall noch vor dem Eintreten von gesundheitlichen Defiziten angegangen werden.



Bspw. können Treppen im Alter gefährlich sein. Wenn Sie beidseitig und durchgängig Handläufe von ca. 4 cm Durchmesser montieren lassen, haben Sie bereits eine wesentliche Gefahrenzone entschärft. Zusätzlich ist es hilfreich, die Stufenvorderkanten kontrastreich zu gestalten und die Stufen blendfrei und ausreichend zu beleuchten.



Sorgen Sie dafür, dass die Räume nicht mit Möbeln «zugepackt» sind. Schaffen Sie Freiraum für den Fall, dass Ihnen das Fortbewegen einmal nicht mehr so leicht fallen sollte. Vermeiden Sie Stolperfallen, indem Sie beispielsweise Teppiche fixieren oder ganz entfernen.

In den Nasszellen sind rutschfeste Materialien ein Muss. Bei Dusche, Badewanne und WC sind zudem Haltegriffe äusserst hilfreich. Optimalerweise befindet sich das WC in einer Ecke, so dass im Bedarfsfall daneben ein L-förmiger Haltegriff befestigt werden kann. Solche Griffe erleichtern auch in der Dusche das Hinsetzen und Aufstehen und schaffen zusätzlich Sicherheit.



Achten Sie auf eine optimale Beleuchtungssituation in jenen Räumen, in denen Sie sich oft aufhalten. Im Alter ist man einerseits lichtempfindlicher, benötigt aber andererseits im Vergleich zu jungen Leuten deutlich mehr Licht für eine vergleichbare Sehleistung.



In Einfamilienhäusern können auch bauliche Massnahmen wichtig werden. Womöglich erscheinen die Kosten dafür auf den ersten Blick hoch. Gesundheitliche und finanzielle Folgen aufgrund eines Unfalls fallen jedoch im Vergleich dazu deutlich mehr ins Gewicht.



# Die Wohnberater der Gemeinde unter- stützen Sie gerne

Bei den meisten Massnahmen handelt es sich nicht um Umbaumassnahmen, sondern um das Nutzen von Hilfsmitteln im Alltag, um dadurch verschiedene tägliche notwendige Arbeiten des Lebens wieder oder länger selbstständig verrichten zu können. Stehen dennoch bauliche Massnahmen an, lohnt es sich, diese frühzeitig und langfristig zu planen. Bei Sanierungen oder Renovationen sollten Kriterien des altersgerechten Wohnens zwingend in die Planung einfließen.

Bei Mietwohnungen sollte das Gespräch mit dem Vermieter frühzeitig gesucht werden. Eine Anpassung kann nämlich auch für diesen in Bezug auf sein Objekt einen interessanten Mehrwert bedeuten.

Bei den genannten Punkten setzt die Gemeinde an. Die Wohnberater unterstützen Sie, auf alle Ihre Fragen rund um das Wohnen im Alter eine Antwort zu erhalten. Sie können Ihr Wohnumfeld analysieren lassen und erhalten direkt Tipps und Tricks für Ihren Alltag.

Die Gemeinde gibt Ihnen eine Auswahl, sodass Sie selbst entscheiden können, welche Fachpersonen Sie beraten sollen. Die Gemeindebauverwaltung informiert Sie gerne über die Details in einer koordinierenden Erstberatung. Nur so viel vorweg: Ein sogenannter Alltagscoach wird Ihren Prozess koordinieren. Er steht Ihnen für Ihre Fragen rund um das Älterwerden zur Verfügung. Für die Beratung zieht er entweder einen Ergotherapeuten oder einen Architekten bei – ganz kundenspezifisch und je nach Herausforderungen, die sich bei Ihnen stellen.

# Nutzen Sie die Erstberatung der Gemeinde

Für eine koordinierende Erstberatung kontaktieren Sie bitte nachfolgende Ansprechpersonen in Ihrer Gemeindebauverwaltung. Sie erhalten umfassende Informationen über das Vorgehen, eine Vorstellung der Wohnberater und erste Grundlagen hinsichtlich des Wohnens im Alter.

Die koordinierende Erstberatung ist kostenlos. Für die Wohnberatung selbst fällt für Sie ein Selbstbehalt von CHF 500.– an.

## **Gemeinde Gamprin-Bendern**

Helmut Bühler  
T +423 375 91 12  
helmut.buehler@gamprin.li

Kurt Berger  
T +423 375 91 14  
kurt.berger@gamprin.li  
www.gamprin.li

## **Gemeinde Ruggell**

Patrik Marxer  
T +423 377 49 34  
patrik.marxer@ruggell.li  
www.ruggell.li

## **Gemeinde Schellenberg**

Martin Kaiser  
T +423 399 20 40  
martin.kaiser@schellenberg.li  
www.schellenberg.li

**Informieren Sie sich bei Ihrer Gemeindebauverwaltung. Dort erhalten Sie eine koordinierende Erstberatung. Zudem zeigen Ihnen die Verantwortlichen gerne auf, wie die Wohnberatung durch die externen Partner der Gemeinde vonstatten gehen kann. Die Gemeinden fördern diese Massnahme finanziell.**