



Älter werden



© SRK/CRS

Viele Menschen werden heutzutage über 80 oder 90 Jahre alt. Einige bleiben bis ins hohe Alter gesund, bei anderen treten gesundheitliche Probleme auf. Da wir alle immer älter werden, ist es hilfreich, sich zum richtigen Zeitpunkt auf den letzten Lebensabschnitt vorzubereiten.

Altersgerecht wohnen

Stimmen Sie Ihre Wohnung auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Lebensweise ab. Überprüfen Sie regelmässig, ob die Wohnung noch Ihrer Lebenssituation entspricht oder ob Anpassungen nötig sind.

Nach Möglichkeit sollte nicht zugewartet werden, bis es unumgänglich wird, in eine andere Wohnung umzuziehen, die den (neuen) Bedürfnissen und der aktuellen Lebensweise entspricht. Denn das Einleben an einen neuen Ort ist immer einfacher, wenn man noch die Kraft und den Mut dazu hat. Wohnen im Alter bietet viele Möglichkeiten. Als Erstes sollten Sie sich über die verschiedenen Wohnformen informieren.

Eine altersgerechtere Wohnung

Klären Sie zuerst ab, ob im selben Gebäude (beispielsweise im Erdgeschoss), in Ihrem Quartier oder Ihrem Dorf eine Wohnung frei ist, die Ihren Bedürfnissen besser entspricht (z. B. kleiner, praktischer und komfortabler). So können Sie weiterhin in Ihrer vertrauten Umgebung wohnen und Ihr Beziehungsnetz behalten.

Nahe bei den Angehörigen

Es hat verschiedene Vorteile, wenn Sie in der gleichen Wohnung oder im gleichen Gebäude wie Ihre Angehörigen oder zumindest in deren Nähe wohnen können:

- Sie können rasch um Hilfe bitten oder auch Hilfe anbieten (z.B. Blumen giessen während den Ferien).
- Sie können sich öfters und unkompliziert sehen. Das vermittelt ein Gefühl von Nähe.
- Ihre Angehörigen in Ihrer Nähe zu wissen vermittelt ein Gefühl von Sicherheit.

Wohngemeinschaften

In einer WG teilen Sie eine grosse Wohnung mit einer anderen Person (einem anderen älteren Menschen, einem Studenten usw.). Jeder verfügt über seinen privaten Bereich. Mit etwas Rücksicht und Toleranz kann dies eine sehr interessante und bereichernde Lösung sein.

Alterssiedlungen

Einige Genossenschaften kaufen oder errichten Anlagen mit Seniorenwohnungen. Diese Wohnform bietet eine gewisse Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Zugleich bestehen verschiedene Kontaktmöglichkeiten – vor allem in den Gemeinschaftsräumen – mit anderen Seniorinnen und Senioren.

An ein Heim angegliederte Wohnungen

Bei diesem Modell handelt es sich in der Regel um kleine Wohnungen (zwei Zimmer) für ältere oder behinderte Menschen. Sie richten Ihre Wohnung mit Ihren eigenen Möbeln ein, können aber auf Wunsch Mahlzeiten im nahegelegenen Pflegeheim einnehmen. Bei Bedarf können Sie auch weitere Leistungen in Anspruch nehmen.

Senioren-Wohngemeinschaften

Mehrere ältere Personen leben gemeinsam in einem Haus und können bei Bedarf gewisse Betreuungsleistungen in Anspruch nehmen. Jede Person verfügt über ein eigenes Zimmer (idealerweise mit eigenem Bad) und teilt die sonstigen Wohnräume und die Küche mit den Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern. Die alltäglichen Verrichtungen und Beschäftigungen werden gemeinsam organisiert und durchgeführt (Einkaufen, Kochen, Haushaltarbeiten, Wäsche, Gespräche, Ausflüge, Spiele usw.). Das Zusammenleben erfordert eine gewisse Toleranz.

In einer Familie wohnen

Sie nehmen nach Belieben am Familienleben teil und können Pflege- und Betreuungsleistungen in Anspruch nehmen. In der Regel verfügt die für die Betreuung verantwortliche Person über Grundkenntnisse in Pflege und Betreuung. Für die Pflege der betreuten Person besteht Anspruch auf eine Entschädigung.

Umzug in den Süden

Reizt Sie der Gedanke, dem schlechten Wetter und der Kälte in der Schweiz endgültig den Rücken zu kehren? Bevor Sie sich zu diesem Schritt entschliessen, sollten Sie unbedingt einige Punkte klären:

- Beherrschen Sie die lokale Sprache?
- Welche Kontaktmöglichkeiten hätten Sie an Ihrem neuen Wohnort?
- Welche finanziellen Auswirkungen hätte die Verlegung des Wohnsitzes?
- Wie steht es mit dem Versicherungsschutz im Krankheitsfall, den Pflege- und Betreuungsleistungen, den verfügbaren Spitalleistungen usw.?

Diese Überlegungen sollten Sie auch anstellen, wenn Sie sich in der Schweiz in einer anderen Sprachregion niederlassen möchten. Einen idyllischen Ort, den Sie von Ihren Ferien kennen, werden Sie im Alltag unter Umständen ganz anders erleben.

Departement Gesundheit und Integration

Werkstrasse 18

CH-3084

Wabern

Telefon +41 58 400 45 75

Fax +41 58 400 45 60

Impressum [Datenschutz](#) [redcross.ch](#)

© 2013 - 2019 Schweizerisches Rotes Kreuz