



# «ES GIBT ALTERSWOHNUNGEN FÜR JEDES BUDGET»

Jeanne Fürst, Fabienne Eichelberger

Wie möchten Sie im Alter wohnen? Diese Frage schieben viele vor sich her. Doch wer früh plant, sorgt für Sicherheit und mehr Selbstbestimmung, sagt die Pflegeexpertin Andrea Koppitz.

Andrea Koppitz, ab wann sollte man sich Gedanken über das Wohnen im Alter machen?

Ungefähr ab dem 60. Lebensjahr. Genauso, wie man sich vor der Pensionierung Gedanken um die Finanzen macht, kann man dann den Blick auf die Wohnsituation richten. Ich empfehle, darüber mit der Hausärztin oder dem Hausarzt zu sprechen. In vielen Praxen gibt es Fachpersonen fürs Alter.

Angenommen, man möchte in eine Alterswohnung ziehen: Muss man sich so früh wie möglich auf eine Warteliste setzen lassen?

Das ist sehr individuell. Bei manchen Angeboten ist die Warteliste länger, bei anderen kürzer. Man muss auch nicht sofort zusagen, wenn eine Wohnung frei wird. Ist man noch nicht bereit für den Umzug, geht das Angebot an die nächste Person.

Wie darf man sich eine Alterswohnung vorstellen?

Eine klassische Alterswohnung ist eine barrierearme Wohnung. Sie ist selbstständig bewohnbar und oft in der Nähe von Dienstleistungen. Häufig werden etwa die Raumpflege, Einkaufsdienste, Wäschewaschen oder auch soziale Dienste wie eine Kochoder Musikgruppe angeboten. Was fürchten Menschen, die sich gegen eine Alterswohnung sträuben?

Ihre Selbständigkeit zu verlieren. Viele haben Angst vor Veränderung, vor weniger Freiheit oder davor, sich alt zu fühlen. Eine gute Planung und Koordination ermöglicht es jedoch, die Selbstbestimmung fast bis zum Sterbetag beizubehalten. Vielleicht wird mehr Unterstützung nötig, aber es werden keine Entscheide über den Kopf des alten Menschen hinweg gefällt.

Worauf ist zu achten, wenn man nicht in eine Alterswohnung ziehen möchte?

Wichtig ist, dass die aktuelle Wohnung sicher und gut zugänglich ist. Man sollte früh planen, Unterstützung organisieren und an die Zukunft denken. Gibt es Stufen? Und, wenn ja, könnte man sie mit einem Treppenlift überbrücken? Wichtig ist auch, dass das Bad gross genug ist, um mit dem Rollator hineinzukommen. Weiter können digitale Sprachassistentinnen wie Siri oder Alexa den Alltag erleichtern und intelligente Notfallsysteme die Sicherheit erhöhen. Ist der Umzug in eine Alterswohnung auch eine finanzielle Frage?

Das hängt davon ab, wie gross die Wohnung sein soll und welcher Service gewünscht ist. Grundsätzlich gibt es Alterswohnungen für jedes Budget. ■

Jeanne Fürst, 64, moderiert die Sendung «Gesundheit heute» und stellt Expertinnen und Experten Fragen.

# Schweizer Familie

Schweizer Familie  
8021 Zürich  
044/ 248 41 11  
<https://www.schweizerfamilie.ch/>

Genre de média: Imprimé  
Type de média: Médias populaires  
Tirage: 100'688  
Parution: hebdomadaire



Page: 67  
Surface: 43'608 mm<sup>2</sup>

# Hes·SO

Ordre: 1073023  
N° de thème: 375009  
Référence:  
3ecc04f4-66ce-4c56-a06e-48cc9d173dbf  
Coupure Page: 2/2



Andrea Koppitz, 59, ist Professorin an der Hochschule für Gesundheit Freiburg.



Früh planen lohnt sich, um die passende Wohnform fürs Alter zu finden.