



Zu Hause ist es am schönsten

Wohnen im Alter

Isabel Seeliger

Isabel Seeliger

Zu Hause ist es am schönsten

Isabel Seeliger

Zu Hause ist es am schönsten

Wohnen im Alter

Tectum Verlag

Isabel Seeliger

Zu Hause ist es am schönsten. Wohnen im Alter

Umschlagabbildung: © Susanne Herzog und Marie Möcking

© Tectum Verlag Marburg, 2013

ISBN 978-3-8288-5943-2

(Dieser Titel ist zugleich als gedrucktes Buch unter der
ISBN 978-3-8288-3092-9 im Tectum Verlag erschienen.)

Besuchen Sie uns im Internet

www.tectum-verlag.de

www.facebook.com/tectum.verlag

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

1	Einleitung	1
2	Alter und demographischer Wandel in Deutschland.....	5
2.1	Lebensalter	9
2.2	Kalendarisches Alter	10
2.3	Physiologisches Alter.....	10
2.4	Soziologisches Alter.....	12
2.5	Psychologisches Alter.....	13
2.6	Demenz als Altersphänomen.....	13
2.7	Erfolgreiches Altern.....	17
3	Wahrnehmung	19
3.1	Wahrnehmung im Alter	19
3.2	Sehen im Alter.....	20
3.2.1	Grauer Star (Katarakt).....	21
3.2.2	Makuladegeneration	22
3.2.3	Grüner Star (Glaukom).....	23
3.3	Licht	23
3.3.1	Lichtbedürfnisse im Alter	24
3.3.2	Lichtplanung für alte Menschen	25
3.4	Farbe.....	27

3.4.1	Raum durch Farbe	29
3.4.2	Wandgestaltung	32
3.4.3	Farbsättigung im Raum	34
3.4.4	Kontraste	36
3.4.5	Simultankontrast	38
3.4.6	Farbwahrnehmung im Alter	39
3.5	Hören	40
3.5.1	Hören im Alter	40
3.5.2	Akustik im Raum	41
3.6	Haptik	43
3.6.1	Haptik im Alter	43
3.6.2	Haptische Wahrnehmung im Raum	44
3.7	Geschmack und Geruch	45
3.7.1	Geschmackssinn im Alter	46
3.7.2	Geruchssinn im Alter	46
3.8	Wahrnehmung der Materialität	47
3.9	Wahrnehmung von Formen	50
4	Wohnen	51
4.1	Raum in der Architektur	51
4.2	Raumwahrnehmung	52
4.3	Funktion des Wohnens im Alter	53
4.4	Zu Hause wohnen	55
4.5	Betreutes Wohnen	57
4.6	Betreute Wohngruppe	58
4.7	Mehrgenerationen Wohnen	60
4.8	Wohn- und Hausgemeinschaften	61
4.9	Das Altenheim	61
4.9.1	Das Altenpflegeheim	66
4.9.2	Das Altenwohnheim	67
4.9.3	Die Seniorenresidenz	69

5	Wohnen im Alter – eine empirische Studie	71
5.1	Konzeption der Befragung	72
5.2	Ergebnisse	73
5.3	Diskussion der Ergebnisse	79
5.4	Individuelle Wohnbeispiele	80
5.4.1	Ehepaar Krüger	81
5.4.2	Frau Schulze	95
5.5	Zusammenfassung der Mängel	105
6	Altersgerechte Wohnungsanpassungen – für die eigene Wohnung	109
6.1	Biografiearbeit	111
6.2	Eingang	114
6.3	Hausflur	115
6.4	Treppenhaus	115
6.5	Bad und Toilette	117
6.6	Küche	122
6.7	Wohnzimmer	126
6.8	Schlafzimmer	127
6.9	Exkurs: Barrierefreiheit	128
7	Schlussfolgerung	133
8	Blick in die Zukunft	135
9	Quellenverzeichnis	139
10	Anhang – Fragebogen	143
	Danksagung	145
	Abbildungsverzeichnis	147

1 Einleitung

Selbstbestimmtes Wohnen ist für jeden Menschen wichtig. Im Alter gewinnt dieses Bedürfnis an Bedeutung, da die meisten Senioren zwei Drittel des Tages in ihrer eigenen Wohnung verbringen. Die Wohnung wird zum Lebensmittelpunkt. Besuch wird empfangen, der Alltag bewältigt und die Freizeit zu einem großen Teil zu Hause verbracht. Das der Mensch alt wird, ist keine Krankheit, sondern der normale Verlauf des Lebens. Altern ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen stattfindet, sondern Schritt für Schritt während des Lebenszyklus verläuft. Der Körper verändert sich im Laufe des Lebens. Man sieht es in der Bevölkerung und jeder erkennt diese Modifikation am eigenen Körper. Wie verändert sich unser Körper? Wie nehmen wir unsere Umwelt durch die Veränderung unserer Sinne wahr? Diese Fragen habe ich mir am Anfang meiner Recherchen gestellt und die gleichen Fragen sollte sich jeder stellen, der Wohnräume für Senioren plant. Es ist wichtig zu verstehen, was mit dem Körper passiert und wie die Umwelt im Alter wahrgenommen wird, damit der Wohnraum genau auf die Bedürfnisse der Menschen angepasst wird. Der Psychologe A. Kruse hat in einer Umfrage herausgefunden, dass für 90% der Senioren die eigene Wohnung das Liebste ist. Dennoch wird oft mit dem Alter der Umzug in eine stationäre Einrichtung verbunden. Wir als Planer können noch so moderne, dem Alter angepasste Ein-

richtungen entwerfen, wenn ein großer Teil der Bevölkerung die Bauten ablehnt. Sicherlich haben in der Vergangenheit negative Schlagzeilen wie Misshandlungen oder mangelnde Hygiene in Pflegeeinrichtungen Empörungen in der Gesellschaft ausgelöst und gleichzeitig Angst bei den Senioren, was die Überlegungen für einen Umzug in eine stationäre Einrichtung für alte Menschen negativ beeinflusst. Weiterhin bedeutet der Ortswechsel den Verlust des eigenen sozialen Netzwerks und des unabhängigen Wohnens. Ein hoher monatlicher Kostenaufwand kommt ebenfalls auf die Bewohner zu. Die Politiker und Stadtplaner sind sehr damit beschäftigt, neue innovative Wohnformen und Bauten für Senioren zu entwickeln. Das ist alles schön und gut. Doch was ist mit dem oben genannten Wunsch der Menschen, in ihrem Zuhause alt zu werden und leben zu können bis zum Tod? Wir müssen auf die Wünsche und Bedürfnisse der Menschen eingehen. Wenn jemand die Ambition hat, bis zu seinem Tod in seiner Wohnung oder seinem Haus zu leben, sollten wir diesen Wunsch akzeptieren und den Wohnraum an die Bedürfnisse des Bewohners anpassen. In meinem Buch lege ich den Schwerpunkt auf das Wohnen im Alter in den eigenen vier Wänden. Viele Senioren haben sich in jungen Jahren ein Haus gebaut oder leben mehrere Jahrzehnte in ihrer Wohnung und wollen nicht umziehen. Ich betrachte diese Wohnform genauer und werde einen Leitfaden für jeden einzelnen Raum erstellen. Dabei werde ich mich mit folgender Leitfrage beschäftigen: Welche innenarchitektonischen Gestaltungskriterien sind wichtig für das Leben im Alter? Anhand einer eigenen Studie belege ich den Bedarf und den Mangel, der in den heutigen Wohnungen alter Menschen besteht. Mit Hilfe der Studie stelle ich individuelle Wohnbeispiele vor und zeige, welche Hindernisse vorhanden sind. Es muss nicht immer gleich notwendig sein, nur weil man eine Treppe nicht mehr bewältigen kann oder die Schwellen in der Wohnung zu Hindernissen werden, ins Altersheim zu ziehen. Deshalb möchte

ich Anregungspunkte geben, die für Senioren ein dauerhaftes Wohnen zu Hause ermöglichen. Kleine Umbaumaßnahmen können oft Wunder bewirken und die Lebensqualität der Bewohner erheblich verbessern. Es sollte das Ziel eines jeden Planers sein, die Selbstständigkeit der Senioren in ihrer Wohnung zu fördern.

2 Alter und demographischer Wandel in Deutschland

Der Begriff „alt“ wird abgeleitet von dem lateinischen Wort „altus“ was übersetzt „groß, hoch gewachsen, ernährt“¹ bedeutet. Ist ein hochgewachsener 20-Jähriger nach dieser Definition alt? Die Frage stellt sich also: Wann ist ein Mensch alt? Die Weltgesundheitsorganisation hat 1980 eine sprachliche Unterscheidung festgelegt:

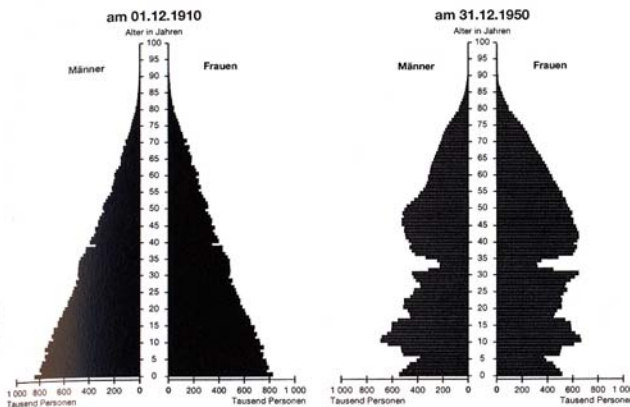
51-60 Jahre	alternde Menschen
61-75 Jahre	ältere Menschen
76-90 Jahre	alte Menschen
91-100 Jahre	Langlebige. ²

Für jedes Individuum ist eine signifikante maximale Lebenserwartung definiert, also der höchstmögliche Lebenszeitraum eines Organismus einer Gattung. Eine Eintagsfliege lebt, wie ihr Name schon sagt, einen Tag, ein Hund hat eine Lebensdauer von ca. 12–15 Jahren, ein Pferd von etwa 30 Jahren und bei den Menschen leben in Deutschland die Frauen derzeit im Durchschnitt 83 Jahre und die Männer 79 Jahre. Tendenz steigend. Aber warum? Warum leben wir immer länger?

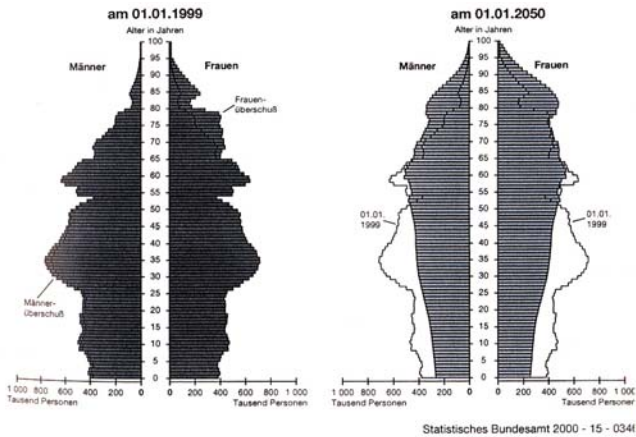
1 <http://de.wikipedia.org/>.

2 Vgl. Jasper, B., Lehrbuch Altenpflege – Gerontologie, Hannover 2002, S. 54.

Diese Frage kann nur anhand des demographischen Wandels erklärt werden. Demographischer Wandel heißt vereinfacht ausgedrückt: Immer mehr Menschen werden immer älter. Dieser Prozess dauert über Jahrzehnte und nimmt kontinuierlich zu. Es wird von einer „alternden Gesellschaft“ gesprochen. Zukunftsprognosen machen deutlich, dass bis zum Jahr 2050 die Zahl der Jugendlichen abnimmt, sie sinkt von 17,7 Mio. auf unter 10 Mio, während ein Bevölkerungszuwachs um das Dreifache bei den Über-80-Jährigen erwartet wird. Auch die Altersgruppe der Über-100-Jährigen wird zunehmen, von 11 000 auf 70 000 und im Jahr 2067 sogar auf 115 000. Somit verzehnfacht sich diese Bevölkerungsgruppe.³ Dieser Vorgang lässt sich sehr gut in der folgenden Grafik erkennen. Es wird von einer sogenannten Alterspyramide gesprochen, die 1910 in der Grafik noch als solche wahrnehmbar ist. 2050 steht die „Pyramide“ auf dem Kopf.



3 Vgl. Jasper, B., Lehrbuch Altenpflege – Gerontologie, Hannover 2002, S. 54ff.



Abbildungen: Jasper, B., Lehrbuch Altenpflege – Gerontologie, Hannover 2002, S. 73

Welches Phänomen ist für die Entwicklung des Altersstrukturwandels verantwortlich? Noch bis zum 18. Jahrhundert wurden die Menschen selten älter als 35 Jahre. Sie starben, bevor sie alt wurden. Mitte des 19. Jahrhunderts stieg die Lebenserwartung auf circa 45 Jahre an. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts erhöhte sich die Lebenserwartung auf etwa 67 Jahre. Gründe für diese Entwicklung sind zum einen die verbesserte Ernährung in allen Bevölkerungsschichten und die steigenden Hygienebedingungen in den Bevölkerungszentren, zum anderen die technische Entwicklung, die das Leben und die Arbeitsbedingungen vereinfacht. Nicht zu vergessen ist auch der immer noch steigende medizinische Fortschritt. Aufgrund dieser Faktoren steigt das Bevölkerungswachstum und die Sterblichkeit sinkt. Dies bedeutet ein längeres Leben für den Menschen. Höhere Einkommen, verbesserte Bildung und daraus resultierende steigende Erwerbchancen vor allem bei Frauen machen ein Leben ohne Kinder attraktiver.