

WOHNEN IN DEN BESTEN JAHREN



BILD: SN/PATRICK SCHLEDERER

Jung und Alt

Das Miteinander der Generationen steht im Wohnquartier Lebenswelt Aigen im Fokus.

Seiten II–III

Barrierefrei

Barrierefreiheit nützt nicht nur gebrechlichen Menschen, sondern allen Generationen.

Seiten IV–V

Technologie

Die moderne Technik bietet Unterstützung dabei, länger zu Hause wohnen zu können.

Seiten VI–VII

Jung und Alt sind Tür an Tür

Junge Familien und ältere Menschen, die sich gegenseitig unterstützen und ein geselliges Miteinander pflegen: Das ist der Grundgedanke des Wohnquartiers Lebenswelt Aigen.

CHRISTINE GNAHN

Nachdem nicht nur sie selbst schwer krank wurde, sondern im Anschluss auch noch ihr Mann, war für Katharina Mayerböck bald klar: Daheim im Haus wollte sie nicht bleiben. „Es fällt so viel Arbeit an in so einem großen Haus, wir haben uns dem nicht mehr gewachsen gefühlt“, erzählt die Pensionistin. Ihre Tochter machte sie und ihren Mann auf ein neues Wohnquartier aufmerksam, die Lebenswelt Aigen des Diakoniewerks Salzburg, in der sowohl Familien mit Kindern als auch ältere Menschen ein Zuhause bekommen sollten. Ein paar Tage später war die Entscheidung gefallen: Das Ehepaar Mayerböck zog in eine Wohnung

„Unser Ziel ist, dass sich die Menschen kennenlernen.“



Eva Engelits, Wohnkoordinatorin

mit einer Betreuungsvereinbarung – auch genannt betreutes Wohnen. Das Konzept bietet die Möglichkeit, sich in den eigenen vier Wänden zusätzlichen Service, so beispielsweise die Haushaltshilfe oder Hauskrankenpflege, zu buchen.

2017 eröffnet, zählt das Wohnquartier Aigen 173 Wohnungen – darunter auch Eigentumswohnungen, 50 Mietwohnungen und 36 Wohnungen mit Betreuungsvereinbarung. Zwölf sogenannte Stützpunktwohnungen ermöglichen es Menschen mit Beeinträchtigungen, selbstständig in den eigenen vier Wänden leben zu können. Weitere zwölf Wohnungen stehen im Zeichen des Glaubens und sind dem Verein Christliche Wohngemeinschaft für Menschen in der zweiten Lebenshälfte zugeordnet.



Eva Engelits (l.) und Simone Engler koordinieren gemeinsam das Wohnquartier Lebenswelt Aigen.

Dass das Zusammenleben der vielen Menschen im Alter von null bis fast hundert Jahren gut funktioniert, dafür sind die beiden Koordinatorinnen Eva Engelits und Simone Engler vom Diakoniewerk Salzburg zuständig. Zwei Tage in der Woche stehen die beiden im Büro für die Anliegen aller Bewohner der Lebenswelt Aigen zur Verfügung. Diese Anliegen gestalten sich sehr vielfältig, berichtet Eva Engelits: „Wir bieten Unterstützung bei Anträgen wie beispielsweise für Wohnbeihilfe oder Pflegegeld oder auch, wenn die Menschen einen Brief von der Behörde bekommen und sich damit nicht genau auskennen.“ Für das betreute Wohnen helfen Engelits und Engler auch dabei, Dienste wie die Haushaltshilfe zu organisieren oder die weitere Betreuung nach einem Krankenhausaufenthalt zu regeln.

Nicht selten aber suchen Bewohner auch einfach das Gespräch. „Eine Bewohnerin hat beispielsweise eine Nervenkrankheit und dadurch häufig Schmerzen in den Beinen“, erzählt Simone Engler. „Wenn wir uns unterhalten, geht es ihr besser, weil es sie ablenkt.“ Das soziale Miteinander sei ohnehin im Fokus des Konzepts der Lebenswelt Aigen. So steht den Bewohnern ein Gemeinschaftsraum mit Küche zur Verfügung. Dieser werde für alle möglichen Aktivitäten gut genutzt: vom Yoga und Tanzen über das regelmäßige gemeinsame Frühstück bis hin zu Geburtstagsfeiern. „Die Bewohner können den Raum kostenfrei mieten. Kursanbieter können den Raum ebenfalls mieten – wir versuchen dabei, Kurse anzubieten, die für die Menschen in der Lebenswelt Aigen interessant sein könnten“, berichtet Engelits.

„Dass sich was rührt im Wohnquartier“, sei eines der erklärten Ziele der beiden Wohnkoordinatorinnen. Dazu zählen auch Ak-

BILDER: SNIPATRICK SCHLEDERER (4)



Im Gemeinschaftsraum treffen sich die Bewohner der Lebenswelt Aigen für gemeinsame Aktivitäten und auch regelmäßig zum Frühstück.

tionen zum Anlass des Tags der Nachbarschaft. „Letztes Jahr haben wir Sonnenblumen in einen Topf gepflanzt, damit man sie in der Siedlung weiterverschenken kann“, erzählt Engelits. Beim Radaktionstag wiederum seien ein Radmechaniker und ein paar kundige Bewohner vor Ort gewesen, um kleine Reparaturen an den Rädern vorzunehmen. Auch für das Fünf-Jahr-Jubiläum der Lebenswelt Aigen diesen Som-

mer planen Engelits und Engler bereits. „Die Vernetzung der Bewohner untereinander ist ein großer Aspekt der Lebenswelt Aigen. Mit den Aktivitäten wollen wir das fördern“, berichtet Engler. „Es geht viel um die Nachbarschaftshilfe. Das Ziel ist, dass sich die Menschen gegenseitig unterstützen und es nutzen, dass sie kurze Wege zueinander haben.“

Für Katharina Mayerböck hat sich die Entscheidung, gemein-



Im Jahr 2017 eröffnet, bietet die Lebenswelt Aigen Menschen unterschiedlichsten Alters ein Zuhause.

sam mit ihrem Mann in die Lebenswelt Aigen zu ziehen, als richtig erwiesen, berichtet sie: „Mein Mann ist letztes Jahr gestorben. Jetzt habe ich den Rückhalt von meiner Tochter und den lieben Menschen hier.“ Besonders gerne gehe sie zum Bewohnercafé, das zwei Mal im Monat im Gemeinschaftsraum stattfindet.

Auch Christine Rucker ist froh, einen Platz im Christlichen Woh-

nen der Lebenswelt Aigen gefunden zu haben. Nachdem ihr Mann verstorben und ihre vier Kinder erwachsen geworden waren, sei es für sie nicht einfach gewesen, allein zu leben. „Der Glaube ist mir sehr wichtig und hier bin ich Teil einer Gemeinschaft von Menschen, die meine Werte und Überzeugungen teilen“, erzählt Rucker. „Wir unterstützen uns gegenseitig. Und das ist für mich das Wertvollste.“

Goldene Zeiten: Hausverkauf mit Wohnrecht

Die moderne Generation 65 plus fühlt sich super fit und will ihren Lebensabend genießen. Endlich auf Reisen gehen, sich einen sehnlichen Wunsch erfüllen. Wie lässt sich der erhöhte finanzielle Bedarf decken, ohne die eigene Immobilie, in der man alt werden will, aufzugeben?



Kosten Sie Ihre goldenen Zeiten so richtig aus!

Wir haben die top abgesicherte Lösung für Sie: den Immobilienverkauf mit Wohnrecht. Dabei verkaufen Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung, erhalten sofort das Geld für Ihre Träume und behalten Ihr Zuhause mit grundbücherlich zu 100 Prozent gesichertem Wohnrecht. Ganz nach Ihrem Wunsch bleiben Sie zeitlich begrenzt oder lebenslang in Ihren

eigenen vier Wänden. Ihr Immobilienvermögen, das in den letzten Jahren deutlich an Wert gewonnen hat, wird frei verfügbar, ohne dass Sie Ihr Eigenheim aufgeben müssen und ohne Miete zu bezahlen.

Genießen Sie goldene Zeiten, verbessern Sie Ihre Pension und die Lebensqualität oder greifen Sie Ihren Kindern beim Kauf einer

Immobilie unter die Arme. Sie können Ihre Immobilie altersgerecht umbauen lassen und sich die beste medizinische Betreuung oder die Pflege daheim sichern. Auch ein Finanzpolster für Unvorhergesehenes kann nie schaden und lässt Sie beruhigt schlafen. Wir haben kapitalstarke regionale Käufer für Ihr Haus oder Ihre Wohnung, die kein ei-

genes Wohnbedürfnis haben und langfristig in einer Immobilie in Salzburg und im Salzkammergut investieren wollen.

Information & Kontakt

Nähere Details zur Immobilienverrentung in

Salzburg und im Salzkammergut finden Sie auf

WWW.TEAM-RAUSCHER.AT/

VERKAUF-MIT-WOHNRECHT

Wir nehmen uns gerne Zeit und beraten Sie persönlich! Vereinbaren Sie einfach einen Termin!

Tel.: 0662-842 842

E-Mail: DEAUREA@TEAM-RAUSCHER.AT

TEAM RAUSCHER
Immobilien aus professioneller Hand

ANZEIGE

Barrierefreiheit: Erleichterung

In Salzburg müssen alle geförderten Neubauwohnungen barrierefrei sein. Das treibt die Kosten, bringt aber Qualität selbst für jene, die das momentan gar nicht benötigen.

BERNHARD SCHREGLMANN

Barrierefrei zu bauen, das klingt nach wesentlichen Erleichterungen, aber auch nach zusätzlichen Kosten. Die Salzburger Gemeinnützigen Bauträger müssen laut Vorgaben der Wohnbauförderung alle neuen Wohnungen barrierefrei errichten. „Diese Vorschrift wurde immer wieder hinterfragt“, sagt Stephan Gröger, Geschäftsführer der Heimat Österreich und Salzburger Vorsitzender der GBV (Österreichischer Verband gemeinnütziger Bauvereinigungen): „Weil es nur einen sehr, sehr geringen Prozentsatz an Bewohnern gibt, die das wirklich brauchen.“ Dennoch, es geht beim barrierefreien Bauen nicht nur um die Bewohner selbst, sondern etwa auch um Gäste. Und

die Mehrheit der Bewohner wird in der Wohnung noch leben, wenn das Alter schon fortgeschritten ist.

Doch wann spricht man eigentlich vom barrierefreien Wohnen? Das sei in den Salzburger Richtlinien für die Wohnbauförderung aufgelistet, ergänzt Markus Sturm, Geschäftsführer der Genossenschaft die Salzburg und Stellvertreter Grögers bei der GBV. „Barrierefrei sind Gebäude, wenn sie für Menschen mit Behinderung in der allgemein gültigen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind, das heißt, dass das Gebäude auch stufenlos (maximale Schwellenhöhe 3 cm) erreichbar sein muss“, heißt es in der Richtlinie Barrierefreiheit.

Diese Schwellenhöhe gilt nicht nur bei der Eingangstür, sondern auch bei Balkon- und Terrassentüren. Weiters ist in der Richtlinie festgehalten, dass es einen rollstuhlgerechten Autoabstellplatz pro zehn Einheiten geben muss,

Zentimetergenaue Vorschriften

wie viel Gefälle eine Rampe maximal haben darf und ab wann ein Lift einzubauen ist. Konkret ist das bei einem Wohngebäude ab zehn Wohnungen und drei Geschossen vorgeschrieben. Dazu kommen detaillierte Vorgaben, was Liftgröße, Türbreiten und Wendekreise betrifft. Ist das Gebäude kleiner, kann auf den Lift verzichtet werden, aber „das Stie-

genhaus muss so gebaut sein, dass man nachträglich einen Treppenlift einbauen kann“, sagt Sturm: „Wir müssen die Wohnungen in jedem Fall barrierefrei bauen, auch wenn kein Lift vorgesehen ist.“ Denn wer beispielsweise auf eine 24-Stunden-Pflege angewiesen ist, benötigt dennoch die entsprechende Ausstattung. „Es braucht die Türbreiten und auch die Wendekreise. So muss man mit dem Rollstuhl rund ums Bett fahren können“, sagt der Experte. Das hat natürlich Einfluss auf die Grundrisse, denn die Gesamtfläche der Wohnungen bleibt in der Regel gleich.

Vorschriften gelten auch für Bad und WC. So können in Wohnungen, die kleiner als 65 Quadratmeter sind, Bad und WC in einem Raum sein, wenn ein Wendekreis von 150 Zentimetern eingehalten wird. Bei größeren Wohnungen müssen beide getrennt und der Wendekreis im Bad sichergestellt sein. Im Bedarfsfall müssen die Armaturen so ausgeführt werden, dass man Waschmaschine und WC tauschen kann. Natürlich darf es auch hier keine Schwellen geben und auch die Montagehöhen und WC-Oberkanten sind genau geregelt.

Aber ist dieser finanzielle Aufwand für jede Wohnung gerechtfertigt? Gröger: „Natürlich kann man darüber diskutieren, ob 100 Prozent der Wohnungen barrierefrei sein müssen oder ob, wie in Bayern, auch 30 Prozent reichen.“ Grundsätzlich habe eine solche Bauausführung schon Qualität auch für jene, die sie vorläufig noch nicht brauchen, sagt der GBV-Vorsitzende. „Man kann von Wohnungen einer gemeinnützigen Genossenschaft schon erwarten, dass sie so gebaut sind, dass man ein Leben lang darin wohnen kann“, ergänzt Markus Sturm.

Beim Thema Zusatzkosten sind sich die beiden Gemeinnützigen-Vertreter jedenfalls einig:



BILD: SINILLESWERK OESTERREICH/JOHANNES PUCH

Wer auf Hilfe angewiesen ist, wird froh über eine barrierefreie Wohnung sein.

für alle

Angesichts der derzeit galoppierenden Baukosten sei eine Preissteigerung von zwei bis drei Prozent durch die Barrierefreiheit nicht das aktuell wichtigste Problem. Sturm: „Ich bin grundsätzlich dafür. Natürlich sind bis zu fünf Prozent höhere Kosten viel Geld, aber angesichts der Tatsache, dass die Baukosten gerade um 25 bis 30 Prozent innerhalb eines Jahres gestiegen sind, relativiert sich das.“

Gröger: „Konstruktionsholz hat sich pro Kubikmeter in einem Jahr von 420 auf bis zu 1200 Euro erhöht, da ist das Thema Barrierefreiheit wirklich untergeordnet.“ Denn für die Bewohner kämen noch die CO₂-Steuer und der höhere Gaspreis dazu. Unabhängig davon kämen aber schon Kostenerhöhungen wie durch die Barrierefreiheit, neue OIB-Richtlinien und Ö-Normen jährlich dazu. „Das sind viele, viele Punkte,

von denen einer allein nicht ausschlaggebend ist, die in Summe aber das gemeinnützige Bauen immer teurer machen.“

Wie schaut die Frage der Barrierefreiheit bei der Renovierung und Sanierung aus? „Wenn wir die üblichen Maßnahmen vornehmen, also neue Fenster und Türen, die Heizung et cetera, dann muss keine Barrierefreiheit hergestellt werden. Wenn wir wie jüngst ein Gebäude zur Hälfte abreißen und mit einer Neubau-Wohnbauförderung wieder errichten, dann schon.“

Wo es geht, werde bei Altbauten ein Lift ein- oder besser angebaut. Gröger: „Das ist ein zentraler Punkt, der sich nicht immer umsetzen lässt.“ So führe ein nachträglich eingebauter Lift oft nur in den Halbstock. „Das ist nicht optimal, verbessert dennoch die Situation für die Bewohner enorm“, sagt Sturm.

Alternative: Betreutes Wohnen

Wer in den eigenen vier Wänden nicht mehr optimal versorgt ist, sollte über die Möglichkeit einer Wohnung für betreutes Wohnen nachdenken. „Die bauliche Ausstattung ist gleich wie bei den barrierefreien Wohnungen“, sagt Christian Struber, Geschäftsführer von Salzburg Wohnbau: „Dazu kommt aber noch die soziale Grundversorgung.“ Das bedeutet: In eine Wohnanlage für betreutes Wohnen wird auch ein Gemeinschaftsraum eingeplant und ein Sozialkonzept dafür erstellt. Struber: „Das Bauwerk ist quasi die ‚Hardware‘, es braucht aber auch die Betreuung durch beispielsweise Partner, Hilfsorganisationen oder die Gemeinde.“

Die offene Frage ist auch hier: Wer zahlt das? Denn wenn ein entsprechendes Konzept vorgelegt wird, dann wird der Bau dieser Gemeinschaftseinrichtung von der

Salzburger Wohnbauförderung auch gefördert. Nicht aber der Betrieb, kritisiert Struber: „Es hat sich so eingebürgert, dass die Bewohner 50 Euro zusätzlich zur Miete dafür bezahlen müssen.“ Eine feste Regelung der Kostenübernahme durch die öffentliche Hand werde aber zwischen den Abteilungen hin und her geschoben. „Dabei wäre die Übernahme dieser 50 Euro viel billiger als ein Platz in einem Altersheim“, sagt Struber. 26.000 Menschen würden in Salzburg Pflegegeld beziehen, davon sind 5000 in einem Altersheim.

„Wenn das nur 1000 mehr werden, ist das unbezahlbar.“

Denn wichtig sei die Betreuung vor allem gegen die Einsamkeit, die oft dann eintritt, wenn ein Partner stirbt. Das setze oft eine Abwärtsspirale mit Antriebslosigkeit und Bewegungsarmut in Gang. Hier können Hilfsorganisationen im betreuten Wohnen durch verschiedenste Aktivitäten viel erreichen.



Raiffeisen Immobilien 

Ganz bei Ihnen

**LEHNEN SIE SICH ZURÜCK
UND BEGINNEN SIE
ZU GENIESSEN.**

Mit den Jahren verändern sich vielleicht Lebensumstände, aber nicht das Bedürfnis nach dem idealen Wohnraum. Möchten Sie zum Beispiel Ihr Haus im Grünen gegen eine Wohnung im urbanen Bereich tauschen? Das Team von Raiffeisen Immobilien Salzburg begleitet Sie gerne auf der Suche nach den passenden vier Wänden für die beste Zeit Ihres Lebens. raiffeisen-immobilien.at

**IHR ZUVERLÄSSIGER
IMMOBILIEN-PARTNER
- SEIT 1991 -**

Zu Hause sicher alt werden

Es gibt viele Ideen, wie man älteren Menschen mit technischen Hilfsmitteln das Leben erleichtern könnte, die oft gar nicht umgesetzt werden. Das soll sich nun ändern.

DANIELA MÜLLER

Die Idee, älter werdende Menschen mit Technologie in ihrem Alltag zu unterstützen, gibt es schon lange. Bedarfserhebungen zeigen, dass die Lösungen einfach anwendbar sein müssen – und dass der Roboter, der das Essen oder die Tabletten bringt, auch noch in absehbarer Zeit Zukunftsmusik sein wird, weil kaum jemand einen Roboter daheim haben möchte. Die Stoßrichtung, in die es mit sogenannten Active-Assisted-Living (AAL)-Lösungen gehen soll, ist mittlerweile klar: ältere Menschen dabei zu unterstützen, länger ohne Hilfe in ihren vier Wänden leben zu können. Dafür gibt es nicht wenig Forschungsgeld von der EU, Europa arbeitet hier in verschiedenen Geschwindigkeiten, was nicht zuletzt auf die Finanzierungsfrage zurückzuführen ist:



„Digitale Technologien erleichtern den Alltag im Alter.“

Michael Pichler, Businessmanager

Während in Ländern wie Deutschland Pflegeversicherungen in ihren Leistungskatalogen klar Auskunft geben, welche Hilfsmittel bezahlt werden und welche nicht, wird dieses Thema in Österreich hin und her geschoben. Denn im Gegensatz zu Deutschland, wo es für die Pflege einen klaren Verantwortungsbereich gibt, ist das Thema in Österreich den Bundesländern und nicht den Krankenversicherungen unterstellt.

Ideen gibt es viele, doch nur wenige werden Realität. Michael Pichler ist beim steirischen Human Technology Cluster für Assisted-Living-Lösungen tätig und hat schon einige Innovationen verfolgt, die nie umgesetzt wur-



BILDER: SHUTTERSTOCK.COM/BARBARA MALCANGI/CHRISTOPH ORTNER, GGZ

Die moderne Technik kann ältere Menschen dabei unterstützen, dass sie länger in den eigenen vier Wänden leben können.

den. Warum ist das so? „Es gab und gibt viele Start-ups mit guten Lösungen. Sobald es um die Frage des Vertriebs geht, verflühen viele der Ideen und finden nie Eingang im Alltag.“ Gemeinsam mit dem Geriatrischen Gesundheitszentrum und anderen Partnern wird im Juni in Graz das AAL-Zentrum Graz Haus Esther eröffnet. In einem Showroom werden Assistenzsysteme gezeigt, die älteren Menschen ermöglichen, lange und sicher in ihren vier Wänden zu wohnen. Dort sollen auch Senioren einbezogen werden, um bei der Entwicklung neuer Ideen mitzuarbeiten. Denn nicht alles, was ein 30-jähriger Produktentwickler erschafft, findet bei der älteren Generation

Anklang. „Es ist nicht sinnvoll, eine Lösung zu installieren und den künftigen Nutzern zu sagen: „Mach mal!“,“ sagt Pichler. Vieles davon muss erklärt und akzeptiert werden, etwa Sinn und Zweck von Überwachungskameras.

Wolfgang Kratky von den Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz sieht große Chancen in Smart-Home-Lösungen. Er kennt aber auch die Tücken bei



„Wir müssen Senioren bei der Entwicklung mit einbinden.“

Kerstin Löffler, Forscherin

der Nutzung. In einer größeren Untersuchung mit 200 Seniorinnen und Senioren hat man Hilfsmittel wie Bewegungsmelder für Nachtlicht, eine Sturzwehr, die meldet, wenn die Person gestürzt ist, oder eine automatische Herdabschaltung in der Praxis testen lassen.

Das Ergebnis: Einfache Lösungen werden gut angenommen, technisch zu aufwendige Produkte eher abgelehnt. Funktioniert der Gegenstand nicht zuverlässig, wird er schnell zur Seite gelegt. „Die Lösungen, die wir getestet haben, waren in Summe eher trivial, aber wichtig. In der Regel kommen Einschränkungen, die zu einer Pflegesituation führen, oft schnell, etwa indem der ältere Mensch durch einen Sturz plötzlich körperlich eingeschränkt und in seinem Alleinleben verunsichert ist“, sagt Kratky.

Darum geht es auch: Um kleine Lösungen, die ältere daheim lebende Menschen unterstützen sollen. Das können Kameras sein, über die eine rasche und direkte Kontaktaufnahme mit Angehörigen möglich ist, oder Sensoren, die melden, ob am Morgen die Kaffeemaschine eingeschaltet oder der Kühlschrank geöffnet wurde. Es werden Techniklösungen für Pflegekräfte, etwa Hebehilfen, zur Verfügung stehen oder Sturzsensoren, die melden, wenn eine Person gestürzt ist und allein nicht mehr hochkommt. Bereits entwickelt wurden Sensoren, die Bewegungen erkennen und das Licht einschalten, wenn ein nächtlicher WC-Gang nötig ist, oder die den Herd automatisch abschalten. Relativ weit sei man im Bereich der Sprachsteuerungen, erklärt Pichler, eine Stimme erinnere etwa an die Medikamenteneinnahme, Türen oder Jalousien lassen sich per Sprachanweisung öffnen. „Doch nicht jedes Assistenzsystem wird für jede Person geeignet sein“, sagt Pichler.



BILD: SWANGELOV - STOCK.ADOBE.COM

Forciert wird der technische Fortschritt aktuell durch den anhaltenden Pflegenotstand. Mit dem AAL-Zentrum soll auch eine Informationslücke geschlossen werden, denn noch gibt es außer der Seite des Dachverbands AAL (www.aal.at) kaum Stellen, die über vorhandene technische Hilfsmittel informieren. Das Living Lab soll allen Betroffenen – von den Senioren selbst, den Angehörigen, Pflegekräften, Einrichtungen bis hin zu den Innovatoren, Universitäten und Unternehmen – als Netzwerkmöglichkeit dienen. Kratky ist der Meinung, dass es wie bei der Einführung eines Medikaments, wo der Weg von der Entwicklung zur Bewilligung vorgegeben ist, auch für AAL-Produkte oder Gesund-

Moderne Systeme können den Herd automatisch abschalten oder melden, wenn eine Person gestürzt ist und nicht mehr aufkommt.

heitsapps klare Bewertungen bräuchte, um letzten Endes auch die Frage der Kostenübernahme zu beantworten. „Auch wenn der Bewegungsmelder hilft, Stürze zu vermeiden, die der Versicherung letzten Endes ein Vielfaches des Bewegungsmelders kosten würden, wird er nicht bezahlt.“ Die Anwender weigern sich oft, für die Kosten aufzukommen. Die Begründung: Die Beiträge für die Sozialversicherungen seien ohnehin schon so hoch.

Die Frage der Kostenübernahme sieht auch Kratkys Kollegin Kerstin Löffler als großes Problem. So seien der Mentaltrainer für Demenzzranke und andere Unterstützungsmaßnahmen im Alter in erster Linie Privatsache von zumeist den Angehörigen, die das Geld für ihre Eltern in die Hand nehmen. Die Nutzerschicht sei äußerst heterogen: von den aktiven und technikaffinen Seniorinnen und Senioren, die über Avatartrainings ihre kör-

perliche Fitness beibehalten, bis hin zu den Gebrechlichen, bei denen Maßnahmen wie Videoüberwachungen wichtig wären. Auch für Löffler ist die Einbindung der künftigen Nutzer im Entwicklungsprozess, wie sie im AAL-Zentrum vorgesehen ist, unabdingbar. Doch eines ist klar, betont die Public-Health-Expertin: „Die Technologie kann Dinge anbieten oder sicherstellen. Die Lösung all unserer Probleme, allen voran des Pflegekräftemangels, wird sie nicht leisten.“ Die technische Unterstützung müsse einen Mehrwert bringen, betont Löffler. „Es hat keinen Sinn, wenn das Personal doppelte Arbeit hat, etwa weil es kontrollieren muss, ob die Sturzerkennung auch wirklich funktioniert.“

Aktiv residieren im Herzen von Wien



BILD: SNIMISCHA NAVRATA

Das Leben soll auch in fortgeschrittenem Alter so lebenswert wie möglich sein. Manchmal sind ein Orts- und Wohnortwechsel genau das Richtige, um im Alter noch einmal durchzustarten – und vor allem, um sich wohlfühlen und alle Annehmlichkeiten zu genießen, die das Leben lebenswert machen.

Selbstbestimmt, aber befreit von beschwerlichen Alltagskleinigkeiten können Seniorinnen und Senioren in der Residenz Josefstadt wunderbare, aktive Jah-

re verbringen. Sie genießen alle Vorteile der Hauptstadt und können selbst entscheiden, wann sie sich zurückziehen und die Services der Senioren Residenz nutzen, z. B. musikalische und kulturelle Events, Ausflüge, ein buntes Freizeitangebot oder eine Kaffeejause mit den anderen Residentinnen und Residenten im Garten. Unterstützung im Alltag bietet rund um die Uhr das hauseigene Pflorgeteam. Damit die Entscheidung leichter fällt, gibt es die Möglichkeit des Probewohnens.

Aktives Residieren in der Residenz Josefstadt:

Individuelle Altbauappartements, teilw. mit Balkon. Halbpension mit 4-Gänge-Menü. Aktivprogramm, Bibliothek, Therapie- & Bewegungsraum. Monatlich ab 2670 Euro für 40m².

ANZEIGE

Leitgöb Wohnbau



Wir tauschen Ihr Grundstück oder Ihre Liegenschaft gegen barrierefreie Wohnungen

Leitgöb Wohnbau errichtet seit über 27 Jahren komfortable Eigentumswohnungen in Stadt & Land Salzburg. Sie können Ihr Grundstück an uns veräußern und wir errichten Neubauwohnungen auf diesem Grund.

Im Gegenzug erhalten Sie bei diesem Bauvorhaben eine oder mehrere der hochwertigen und barrierefreien Eigentumswohnungen, die dem Verkehrswert der Liegenschaft entsprechen.

Jetzt unverbindlich informieren!

Ihr Ansprechpartner: **Stefan Leitgöb**

Tel.: (0662) 882213 · Email: s.leitgoeb@lwb.at



Einrichten fürs Alter

Um lange im eigenen Zuhause wohnen zu können, sind womöglich einige Adaptierungen nötig. Mit Vorkehrungen lassen sich Stürze und vergessene Herdplatten vermeiden.

CHRISTINE GNAHN

Eine Teppichkante, auf der man blöd ausrutscht, eine Stufe, die man nicht mehr gut herunterkommt. Die Auslöser für einen Sturz sind oft trivial – und die Folgen gravierend. „Nicht selten brechen sich ältere Menschen etwas und das ist dann der Anfang, dass Menschen nicht mehr mobil sind“, berichtet Susanne Mayer-Seeleitner von der Seniorenberatungsstelle der Stadt Salzburg. Sie hat einige Tipps, wie sich das eigene Zuhause so anpassen lässt, dass man auch im höheren Alter noch darin wohnen kann.

Zunächst einmal gibt Mayer-Seeleitner Ratschläge, die das ganze Haus betreffen. So sollten sich alle Türen von außen aufsperrern und ebenso wie die Fenster problemlos und ohne viel Kraftaufwand öffnen und schlie-

„Stolperfallen wie Kabel und Teppiche gilt es aus dem Weg zu räumen.“

Susanne Mayer-Seeleitner,
Seniorenberaterin

ßen lassen. Teppiche sollten auf alle Fälle rutschfest sein. Höhere Teppichkanten sollten mit Klebeband angeklebt werden, sodass sie keine Stolperfälle mehr darstellen. „Das Beste wäre, man lässt Teppiche weg, man kommt ja zum Beispiel mit dem Rollator auch schlecht drüber“, erklärt Mayer-Seeleitner, „aber natürlich hängen viele Menschen an den Gegenständen von früher.“ Auch andere Stolperfallen wie zum Beispiel Kabel sollten aus dem Weg geräumt werden.

Im ganzen Haus oder in der ganzen Wohnung empfiehlt die Seniorenberaterin Handläufe. Hindernisse, wie beispielsweise eine Schwelle zwischen Wohnung und Balkon, lassen sich wiederum manchmal mit einfa-



Treppenlifte können ein Haus seniorengerecht machen.



Eine Dusche ohne Schwelle sowie Griffe und Handläufe sind wichtig für ein barrierefreies Wohnen.

chen Lösungen beheben. „Wir hatten einmal eine Dame da, die hatte einen wunderbaren Garten – den sie nicht mehr betreten hat, weil sie nicht über die Schwelle der Gartentür gekommen ist“, erzählt Mayer-Seeleitner. Es habe nur eine kleine Rampe gebraucht „und schon konnte die Frau wieder ihren Garten genießen“.

Beim Badezimmer empfiehlt die Seniorenberaterin eine stufenlose Dusche mit einem Hocker und Haltegriffen sowie eine ausreichend hohe Toilette mit einem Haltegriff gegenüber, „so dass man gut wieder aufkommt“. Auch sollte das Badezimmer nicht zu knapp bemessen sein und einen gewissen Bewegungsspielraum ermöglichen. In der Küche sei entscheidend, dass alle Geräte und Kästen gut erreichbar seien, im Idealfall sei die Arbeitsfläche absenkbar. Besonders wichtig, betont die Expertin, sei die Abschaltautomatik am Herd. „Es kommt leider immer wieder vor, dass ältere Menschen vergessen, den Herd auszuschalten.“ Ein Rauchmelder, der automatisch die Feuerwehr verständigt, sei ebenfalls eine gute Idee. Im Schlafzimmer empfiehlt Mayer-Seeleitner ein von beiden Seiten begehbares Bett, „gerade wenn die Person einmal eine Betreuung oder Pflege benötigen sollte“. Die Höhe des Betts wiederum solle ausreichend sein, sodass man sich bequem hinlegen und wieder aufstehen könne.

Auch ein Treppenlift sei natürlich eine entscheidende Hilfe. Hier stoßen die Möglichkeiten jedoch oft an die Grenzen, sagt die Seniorenberaterin: „Nicht jedes Haus und nicht jede Wohnung lässt sich seniorengerecht umbauen.“ Oftmals sei das Treppenhaus zu eng, das Wohnhaus nicht barrierefrei oder die Türstöcke zu schmal für Rollator und Rollstuhl. „Dann empfiehlt es sich wohl doch, sich ein geeigneteres Zuhause zu suchen.“

BILD: SNIJINGO BARTUSSEK - STOCK.ADOBE.COM

BILD: SNIJÖRG LANTELME - STOCK.ADOBE.COM

Älter werden mit Plan

Die Einsamkeit beginnt für viele Menschen oft mit Pensionseintritt. Damit man im Alter nicht allein ist, sollte man das Älterwerden planen, sagt die Gerontologin Sonja Schiff.

DANIELA MÜLLER

SN: Es ist schön, wenn Menschen alt werden, traurig hingegen, wenn man zusehen muss, wie die Freunde wegsterben.

Sonja Schiff: Das stimmt. Deshalb muss man sich schon früh genug Gedanken darüber machen, damit man am Lebensende nicht allein ist. Es ist daher wichtig, sich bald einmal im Klaren zu sein, ob man ein ausreichendes soziales Netzwerk hat oder nur den Partner und die Familie.

SN: Wann wäre der richtige Zeitpunkt, sich darüber Gedanken zu machen?

In meinen Pensionsvorbereitungsseminaren erlebe ich immer wieder, dass Menschen – vor allem Männer – ihre Frau als beste Freundin nennen und darüber hinaus kaum Freunde haben. Dazu kommt, dass mit Eintritt in die Pension bis zu zwei Drittel der Sozialkontakte abhanden kommen.

SN: Also ist für manche schon der Pensionseintritt der Beginn von Einsamkeit?

Ja, den wenigsten Menschen ist bewusst, wie wichtig die Kolleginnen und Kollegen sind, auch wenn es nur der kurze Austausch am Kopierer über das vergangene Wochenende ist. Das sind alles niederschwellige Kontakte, die in ihrer Kompaktheit äußerst wichtig sind. Wenn diese Kontakte bei Pensionsantritt wegfallen und nach und nach die wenigen Freunde und Familienmitglieder sterben, ist das sehr traurig. Je größer mein soziales Netzwerk, desto mehr Chancen habe ich, im Alter noch Freunde und Bekannte zu haben.

SN: Wie lässt sich das planen?

Viele Jungpensionisten geben sich dem Glauben hin, dass die Kontakte zu den Arbeitskollegen



Ein gutes soziales Netzwerk hilft sehr, wenn man älter wird.

bleiben, das ist aber unwahrscheinlich, wenn der gemeinsame Nenner Arbeit wegfällt. Will man aus der Kollegenschaft jemanden in den Bekanntenkreis holen, muss man das aktiv planen: mit dem wanderbegeisterten Kollegen eine Bergtour pro Monat einplanen oder mit der kabarettaffinen Kollegin einen Kulturabend in regelmäßigen Abständen. Wir bewegen uns in der Regel in unserer Altersgruppe, deren Mitglieder maximal dreieinhalb Jahre jünger oder älter sind als wir selbst. Auch hier muss ich vorausschauen und jüngere Menschen in mein Umfeld holen.

SN: Das hört sich wahrscheinlich einfacher an, als es ist.

Viele ältere Menschen haben Probleme mit dieser Vorstellung, doch in der Praxis bestätigt sich das kaum. Ich kenne eine ältere Dame, die in einer Sambagruppe aufgenommen werden wollte.

Weil sie die deutlich Ältere war, traute sie sich anfangs nicht anzufügen. Sie überwand sich und wurde genommen. Die Jüngeren sind begeistert von ihr. Sie wurde vielen in ihrer Agilität zum Vorbild. Das Vorurteil, jüngere interessieren sich nicht für die Älteren, muss man kappen!

SN: Gerade in der älteren Generation gibt es viele Menschen, deren beste Freunde die Partner sind und die nach deren Tod ganz allein sind, weil der Verstorbene alle Kontakte gepflegt hat.

Das kenne ich zur Genüge. Doch diese Paare waren oft zeit ihres Lebens miteinander allein. Die jetzige Generation, die ich in meinen Seminaren betreue, sieht das schon anders und plant das Älterwerden besser. Hier möchte ich auf ein anderes Problem hinweisen: Senioren, die ihren Ruhestand im Ausland verbringen und

die zurückkommen, wenn sie medizinische Versorgung brauchen. Ich erlebe oft, dass die dann null soziale Kontakte haben und sehr einsam sind. Das müsste vor allem die jetzt in Pension gehende Generation mitbedenken.

SN: Ist denkbar, dass das WG-Modell der „Golden Girls“ hierzulande einmal salonfähig wird?

Gemeinschaftliches Wohnen hätte den Vorteil, dass ich nicht allein bin. Ich kann mich zurückziehen, wenn ich Abstand brauche, aber bin nie allein. Man darf jedoch nicht der Illusion verfallen: Ich ziehe in eine WG und erspare mir das Pflegeheim.

SN: Warum?

Die Architektin Ursula Spannberger und ich unterstützen bei Vorbereitungen zum Thema „Wohnen im Alter“. Erst kürzlich haben wir eine Gruppe mit sechs Frauen begleitet, die gemeinschaftliches Wohnen planten. Sie waren sich einig: Wir wollen nie in ein Seniorenheim. Dann fragten wir sie, wie sie gedenken, mit Unzulänglichkeiten und Problemen im Alter umzugehen und inwieweit man einander unterstützen möchte. Dabei kam heraus: einkaufen ja, vorlesen auch, aber die andere pflegen – bitte nicht. Da braucht es andere Lösungen, über die man reden muss: Hält man ein Zimmer bereit für eine Pflegerin oder ist „auf den letzten Metern“ die beste Lösung doch das Pflegeheim?

SN: Es braucht also früh einen Plan und ein Gespräch auch mit Kindern und Angehörigen, wie man sich das Altwerden vorstellt?

Unbedingt, ich nenne das Familienkonferenz. Das ist nicht nur für die Person selbst, sondern auch für die Angehörigen wichtig. Auch wenn das in vielen Familien ein Tabuthema ist.

„Lasse mich nicht vom Handicap bremsen“

Seit Bernhard Iglhauser im Rollstuhl sitzt, helfen ihm seine Betreuer rund um die Uhr dabei, seinen Alltag zu bewältigen.

CHRISTINE GNAHN

Es waren folgenschwere zwei Treppenstufen, die Bernhard Iglhauser hinunterfiel, als er beim Rohbau seines Sohnes mitanpackte. Ein Fehltritt und Iglhauser stürzte auf die gegenüberliegende Wand. Die Folge: eine Querschnittslähmung vom Hals abwärts. „Die Ironie des Ganzen ist, dass ich mehrmals beim Schneiden unserer meterlangen Hecke hinuntergefallen bin und nie etwas passiert ist. Und dann geschieht so etwas bei zwei Stufen“, erzählt Iglhauser. Nach Aufenthalt in Kliniken und Rehaeinrichtungen wollte Iglhauser nach Hause zurückkehren. Doch wie den eigenen Alltag wieder aufgreifen, nun wo sich nur noch das Gesicht bewegen lässt? Iglhauser und seine Gattin standen vor vielen ungelösten Fragen und Sorgen.

Acht Jahre später arbeitet Iglhauser an seinem Computer. Er ist nicht allein – seine 24-Stunden-Betreuerin Michelle Sonnberger sitzt neben ihm. Wort für Wort diktiert Iglhauser der 22-Jährigen, was in seinem neuen Buch stehen soll. Nicht selten unterhalten sich Sonnberger und Iglhauser darüber: Sollte man das so oder anders formulieren? Wie könnte man jetzt am besten weiterschreiben? „Ihre Meinung interessiert mich sehr“, sagt Iglhauser. Sonnberger wiederum gefällt ihr vielseitiger Beruf. Vor einem Jahr beschloss die Pongauerin und gelernte Masseurin, der Wellnessbranche den Rücken zu kehren und stattdessen in die Betreuung einzusteigen. Durch die Pflegevermittlung ITS kam sie so im vergangenen Sommer zu den Iglhausers. Sie sei zufrieden mit ihrer Entscheidung, sagt Sonnberger: „Ich habe jetzt das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Es fühlt sich an, als wären wir eine Familie, und das ist ein wunderschönes Arbeitsumfeld.“



BILDER: SN/PATRICK SCHLEDERER (4)

Milan Mocko und Michelle Sonnberger wechseln sich bei der Betreuung von Bernhard Iglhauser ab. Das neue Familienmitglied auf Samtpfoten ist auch immer gerne dabei.