

Ein Viertel der Pflegefälle wäre vermeidbar

Bereits nach kleinen baulichen Veränderungen können ältere Menschen länger in ihrer eigenen Wohnung bleiben.

Von **Martina Frei, Langenthal**

Haben Sie sich schon einmal überlegt, wie Sie im Alter wohnen werden? Wie Sie Ihre Brille in der Küche leichter wieder finden könnten? Und welche Details darüber entscheiden, ob Sie womöglich vorzeitig ins Pflegeheim müssen?

Rund 200 Fachleute haben sich diese Fragen letzte Woche an einem zweitägigen Symposium gestellt. Das D'S Design Center Langenthal lud Architektinnen, Designer, Pflegeexpertinnen, Möbelhersteller und andere Experten ein, sich Gedanken über Wohnräume, Farben, Beleuchtungen sowie Wohnformen für ältere Menschen zu machen.

Wer dabei an über 80-Jährige dachte, dem nahmen die Referenten gleich zu Beginn die Illusionen: «Medizinisch relevante Funktionseinschränkungen beginnen mit dem 40. Lebensjahr», betonte die Ärztin Stefanie Gurk. «Die zweite Lebenshälfte», sagte der Zürcher Soziologe François Höpflinger, «das ist 45 Plus.»

Anfangs lassen vor allem die Sinnesorgane nach. Beginnende Weitsichtigkeit ist meist der erste Bote des Alters. Die Folgen: Ohne Brille wird in der Dusche alles unscharf. Mit Brille wiederum verschwimmen die Treppenstufen, vor allem, wenn der Bodenbelag kontrastarm ist. Das Ende der Treppenstufen solle man deshalb hervorheben, zum Beispiel, indem es farbig markiert wird, riet Gurk und wies darauf hin, dass jeder dritte über 65-Jährige mindestens einmal im Jahr stürze.

Vaseline auf der Brille

Was «Funktionseinschränkungen» im Alter konkret bedeuten, führte Gurk mit Hilfe eines Teilnehmers aus dem Publikum vor. Etwas Vaseline auf den Brillengläsern für das unscharfe Sehen – und der 52-Jährige erkannte kaum noch, ob sich im Glas vor ihm auf dem Tisch Wasser befand. Auch viele Zuhörer, mehrheitlich schwarz gekleidet, konnte er nicht mehr klar von den ebenfalls dunklen Stühlen abgrenzen.

Eine Bandage, um den Nacken zu versteifen – und der Mann sah einen Scheinwerfer an der Decke nur noch knapp. Eine Schnur um die Beine, so dass er wie viele Parkinson-Kranke nur kleine Schritte machen konnte – und das Übersteigen einer kleinen Plastikente am Boden bereitete ihm grösste Probleme. Zwei Schienen an den Beinen, welche seine Knie versteiften

– er konnte in einem Stuhl ohne Armlehnen kaum noch absitzen, geschweige denn aufstehen. «Setzen Sie ihn so auf eine Toilette, sitzt er heute Abend noch da», sagte Gurk. «Wenn das Wasser im Glas nicht gut zu sehen ist und man ausserdem Probleme hat, alleine auf die Toilette zu gehen, dann verstehen Sie, warum die Leute im Alter zu wenig trinken.»

Haltegriffe auf der Toilette wiederum brächten nur etwas, wenn sie sich farblich von den Plättli abheben würden und dadurch gut erkennbar seien. «Man sollte jedes Hilfsmittel, das man anderen anbietet, mindestens einmal selbst ausprobieren», empfahl die Ärztin Stefanie Gurk, die im

deutschen Krefeld eine Beratungsfirma führt.

Schilder nicht zu hoch hängen

Auch Schilder, die höher als drei Meter über dem Boden hängen, können von alten Menschen oft nicht wahrgenommen werden. «Die Blickhöhe ist altersabhängig», gab die Medizinerin zu bedenken.

Ohne den Kopf zu bewegen, nehme ein etwa 80-Jähriger in der Nähe nur Dinge wahr, die höchstens drei Meter hoch hängen. «Fünf- bis Vierzehnjährige dagegen haben eine Blickhöhe von bis zu zehn Metern.»



BILD UTE GRABOWSKY/PHOTO THEK.NET

Ein älterer Mensch, der im eigenen Treppenhaus unterwegs ist.

Alte werden spontaner

Langenthal. – Künftig wird es immer mehr Menschen der Generation 45+ geben, und sie werden anders leben wollen als die familienbezogenen Generationen vor ihnen. Von 100 im Jahr 1910 Geborenen wurden 39 80 Jahre alt; von den 1960 Geborenen werden 72 dieses Alter erreichen.

Bereits würden Versicherungen über die Einführung so genannter «Langlebigkeitsversicherungen» diskutieren, so François Höpflinger vom Soziologischen Institut der Universität Zürich. Diese könnten zum Tragen kommen, wenn ein Versicherter länger lebt als statistisch vorgesehen. Eine 60-Jährige beispielsweise hat heute statistisch be-

trachtet noch rund ein Viertel ihres Lebens vor sich.

Höpflinger zufolge werden künftige Alte heterogener sein, und sie werden ihr Leben spontaner umgestalten – auch in sozialer Hinsicht: Späte Scheidungen etwa werden zunehmen. «Schöner Wohnen kann auch bedeuten, den Mann rauszuwerfen.»

Räumlich werden die künftigen Alten ebenfalls mobiler sein. Schon heute sei das Leben ohne Fahrausweis «ein grösserer Verlust als die Pensionierung». Die neue Generation von Älteren hätte den «ausgeprägten Wunsch, lange jugendlich zu bleiben», und stelle höhere Ansprüche an die Gesundheit. (mfr)

Da die Pupillen im Alter überdies langsamer reagieren, passen sich die Augen schlechter an plötzlich wechselnde Lichtverhältnisse an. Ältere Menschen werden deshalb schneller geblendet und sehen bei Dunkelheit schlechter. Bei 600 Lux beispielsweise kann Gurk zufolge nur etwa die Hälfte der Altersheimbewohner eine Zeitung lesen, bei 6000 Lux hingegen etwa ein Drittel. Zum Vergleich: Arbeitsplätze in Büros werden mit circa 800 Lux beleuchtet.

Wer seine Brille in der Küche ständig sucht, dem kann vielleicht eine andersfarbige Arbeitsplatte helfen. Unruhig gemusterte Steinflächen beispielsweise «schlucken» ein dunkles Brillengestell. Auf einer einfarbigen, hellen Arbeitsfläche dagegen hebt sich eine solche Brille gut ab.

Zu wenig Farbkontraste, schlechte Lichtverhältnisse, erhöhte Türschwellen – all das fördert Unfälle. Vergleiche man die Kosten, die entstehen, wenn jemand sich etwas breche, käme der Umbau vergleichsweise günstig, sagte Felix Bohn von der Fachberatung für altersgerechtes Bauen in Zürich. Bedenken vieler Architekten, altersgerechtes Bauen käme zu teuer, zerstreute er. Im Durchschnitt, ergab eine Nationalfonds-Studie, verteuerten sich die Kosten bei Neubauten nur um 1,8 Prozent der Bausumme. Zudem, so Bohn, würden zum Beispiel auch Eltern mit Kinderwagen von barrierefreien Eingängen profitieren.

Jeder vierte Pflegefall vermeidbar

Ein Viertel der Pflegefälle wäre vermeidbar, schätzt François Höpflinger. Gerade in der Zeitspanne des «fragilen Rentenalters», das zwischen dem gesunden Rentenalter und der Pflegebedürftigkeit liege, lasse sich mit relativ wenig baulichem Aufwand vergleichsweise viel erreichen. Ein zweiter Handlauf zum Beispiel kann helfen, die Treppenstufen wieder zu bewältigen. Oder flexible Küchenkästchen, die sich bei Bedarf entfernen lassen, so dass der Rollstuhl unter die Küchenarbeitsfläche passt. Oder ein etwas breiterer Türrahmen, durch den auch ein Mensch im Rollstuhl fahren kann.

Bei bestimmten Erkrankungen, etwa Demenzen, sollten die Inneneinrichter zudem auf weitere Punkte achten, empfahl die Darmstädter Architektin Angela Fritsch: Damit die Kranken sich gut zu rechtfinden, sollten Wand und Decke verschiedene Farben haben. «Und kein Muster auf der Tapete.» Denn Patienten, die unter Halluzinationen leiden würden, könnten allenfalls die Muster falsch deuten.

Und wie ihr Krankenpfleger heisst, können ältere Patienten leider sowieso nicht erkennen – zu klein sind die Namensschildchen.