



Hinweise für die Planung von altersgerechten Wohnungen

Autor: Felix Bohn, Fachberatung für altersgerechtes Bauen, Zürich

Grosses Spektrum an unterschiedlichen Bedürfnissen

Es gibt nicht einen idealen Wohnungstyp oder einen idealen Ausbaustandard, da die Unterschiede innerhalb der Gruppe der älteren Menschen gross sind. Grundsätzlich gelten die Anforderungen des universellen Designs, die sicherstellen sollen, dass die Wohnungen für alle Menschen, unabhängig von Alter, Gesundheit und Körpergrösse nutzbar sind.

Physiologische und pathologische Veränderungen im Alter

Allen älteren Menschen gemeinsam – wenn auch in unterschiedlichem Masse und mit verschiedenem zeitlichem Ablauf – sind natürliche körperliche Veränderungen. Schon bei gesunden älteren Personen nehmen Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen ab, Gleichgewichtsreaktion, Feinmotorik und taktile Sensibilität verschlechtern sich. Das Auge benötigt für dieselbe Sehleistung deutlich mehr Licht und wird gleichzeitig blendempfindlicher. Mit zunehmendem Alter steigt zudem das Risiko für eine Behinderung. Erkrankungen, Unfälle und daraus resultierende Behinderungen können die Selbstständigkeit und den Aktionsradius zusätzlich einschränken. Das führt dazu, dass ältere Menschen in besonderem Masse auf eine hindernisfreie bauliche Umwelt angewiesen sind.

Hindernisfrei, anpassbar und klar strukturiert planen

Erste Anforderung an altersgerechte Bauten ist deshalb die Hindernisfreiheit. Stufen und Schwellen sind zu vermeiden. Dort, wo Treppen unvermeidlich sind, ist die Sicherheit durch eine optimale Ausgestaltung zu gewährleisten. Hindernisfreiheit bedeutet unter anderem ausreichende Bewegungsflächen zu schaffen, damit Menschen mit Gehhilfen sichere und komfortable Bewegungsräume zur Verfügung stehen. Eine einfache, klar erkennbare Grundstruktur des Gebäudes erleichtert Bewohnerinnen und Besuchern mit Wahrnehmungs- und Sehproblemen die Orientierung. Da, wie erwähnt, nicht alle älteren Menschen dieselben gesundheitlichen Probleme haben, ist zu gewährleisten, dass in den Wohnungen individuelle Anpassungen (Montage von Haltegriffen, Teilunterfahrbarkeit der Küche etc.) ohne grösseren Aufwand möglich sind.

Altersgerechte Umbauten bestehender Gebäude und individuelle Wohnungsanpassungen stellen besonders hohe Anforderungen an die Planerinnen und Planer. Hier sollten deshalb Fachleute beigezogen werden.

Ein gutes Wohnumfeld ist wichtig

Wohnen hört nicht an der Haustüre auf. Für ältere Menschen sind die Gestaltung und das Angebot der näheren Umgebung von besonderer Bedeutung. Durch körperliche Einschränkungen verringert sich ihr Aktionsradius. Dadurch nimmt die Bedeutung der Qualität des näheren Umfeldes zu. Wichtige Dienstleistungen wie Einkaufsmöglichkeiten für den täglichen Bedarf sollten in Gehdistanz liegen. Das Umfeld sollte möglichst abwechslungsreich sein und dem älteren Menschen somit erlauben, in nächster Nähe zu seiner Wohnung sowohl am pulsierenden Leben teilzunehmen wie auch Ruhezonen zu finden.

Beispiele baulicher Konsequenzen

Auszug aus: Saup, Winfried: Veränderungen umweltbezogener Fähigkeiten im Erwachsenenalter und Alter, in Thema 1|2005 Age Stiftung

Reduktion der körperlichen Fähigkeiten:

- Wohnstandort sollte im fussläufigen Umfeld verschiedene Einrichtungen des täglichen Bedarfs haben (z.B. öffentlicher Nahverkehr, Arztpraxis, Einkaufsladen)
- Wohngebäude und Wohnungen sollen vertikal ohne Hindernisse erschlossen sein (z.B. Aufzug, Treppenlift, Rampe). Keine Stolperfallen in der horizontalen Erschliessung (z.B. keine zu hohen Schwellen zu Balkon oder Terrasse)
- Bedienungselemente, die wenig Kraftaufwand erfordern (z.B. elektrische Rolladenbedienung bei grösseren Storen, tiefer gesetzte Fenstergriffe, Auszugelemente in Küchenschränken, leicht zu öffnende Haustüren, verstellbare Wäschehänge, Backofen auf Griffhöhe)

Abnahme der sensorischen Fähigkeiten:

- Orientierungserleichternde Umwelt (z.B. differenzierte Farbgebung im Wohngebäude, farbliche Kontraste von Wänden und Fussböden, gute Beleuchtung von Treppen, Fluren und weiteren halböffentlichen Zonen, Vermeidung von Schattenbildung und Blendwirkung, optische Kennzeichnung grösserer Glasflächen)
- Gute Akustik (z.B. ausreichende Schallisolierung, Vermeidung von «halligen» Räumen)

Veränderung der psychomotorischen Fähigkeiten:

- Bei Bedarf zusätzliche Sicherheitselemente (z.B. individuell platzierte Haltegriffe in Bad und Toilette)
- Handläufe richtig platzieren, handwarme Materialien verwenden
- Optische Markierung von Treppenstufen (vor allem am Anfang und am Ende einer Treppe)
- Vermeidung von gefährlichen Elementen und Stolperfallen in der Wohnungseinrichtung (z.B. Fensterreinigung, hoch platzierte Tablare in Kästen)

Erhöhtes Sicherheitsbedürfnis:

- Beleuchtung (z.B. Umgebung und Treppenhaus)
- Einbruchschutz (z.B. Schliessanlage Haustüre, Türspion, Gegensprechanlage)

Diverses:

- Schutz der Privatsphäre (z.B. Möglichkeit zum Anbringen von Vorhängen, Sichtschutz beim Balkongeländer)
- Wohnungen mit Stauraum, damit auch Hilfsmittel (Leitern, Einkaufswagen, Rollatoren etc.) versorgt werden können.
- Kommunikationsfördernde Architektur
- Bei der Vermietung auf gute Generationendurchmischung achten
- Auf Nähe zu quartierbezogenen Dienstleistungen im Pflegebereich achten

Ergänzende Planungsunterlagen der Schweizerischen Fachstelle für behindertengerechtes Bauen:

- Ratgeber «Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen»
- Broschüre «Wohnungsbau hindernisfrei – anpassbar»
- Planungsordner «hindernisfrei bauen» Bezug: Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen, Kernstrasse 57, 8004 Zürich, 044 299 97 97
Eine Liste von kantonalen Beratungsstellen findet sich auf www.hindernisfrei-bauen.ch

Vertiefte Informationen zum altersgerechten Bauen:

- Giessler, Joachim F.: Planen und Bauen für das Wohnen im Alter, Eberhard Blottner Verlag, Taunusstein 2005
- Narten Renate: Wohnen im Alter, Bausteine für die Wohnungswirtschaft, vdW, Niedersachsen, Bremen 2004

Hinweise für die Planung von altersgerechten Wohnungen

Diese Angaben gelten für das Erstellen von altersgerechten Wohnungen im allgemeinen Wohnungsbau. Dabei handelt es sich in der Regel um Wohnungen, die für alle Generationen gleichermaßen geeignet sind, bei denen aber gewährleistet sein soll, dass ältere Menschen möglichst lange ihre Selbständigkeit bewahren können. Bei Bauten für betreutes Wohnen oder für Pflegewohngruppen gelten zum Teil andere und erhöhte Anforderungen. Für Spezialbauten sowie bei der Anpassung bestehender Wohnungen sollte in der Regel eine Beratung beigezogen werden.

Objekt	Umschreibung	Erläuterungen und Masse	Bemerkungen
Alle Masse sind Fertigmasse			
Türen	Haustür	90 cm, max. 100 cm	grosse Flächen auf Augenhöhe kontrastreich bezeichnen
	übrige Türen	mind. 80 cm, max. 90 cm	
	Türtypen	i.d.R. Flügeltüren einsetzen	
	Sicherheit	Haustür: Türöffner + Gegensprechanlage Türspion auf 130 cm	Automatisierung nur bei Schiebetüren zulässig
	Öffnungswiderstand	Türschliesser vermeiden; wo unumgänglich: Widerstand möglichst gering (max. 30N)	
Schwellen	Wohnung	Türen innerhalb Wohnung schwellenlos	gilt für Haus- und Balkontürschwellen, Duschenabsätze etc.
	übrige Schwellen	max. 2.5 cm; kontrastreich bezeichnen	
Wege, Korridore, Rampen	Breite	mind. 120 cm	gilt für Fusswege, Rampen, Passagen, Korridore u.a. In Korridoren ist ein Wendeplatz von 140 x 140 cm vorzusehen. Gefahrenstellen absichern
	Steigung	max. 6%	
	Tür vor / nach Rampe	bei Rampen: Podest mit 140 cm Tiefe vor Tür	
Bodenbeläge	Qualität	eben, nicht spiegelnd, gleitsicher, keine unruhigen Muster	im Aussenbereich keine breiten Fugen (Bodenplatten) keine Brossenmatten; Fussabstreifer im Boden versenkt; Gitterroste: Maschenweite max. 1 x 3 cm (quer zur Gehrichtung) Quergefälle max. 2%. Teppichböden niederflorig
Treppen	Breite	mind. 120 cm	Stufenvorderkante mindestens bei erster und letzter Stufe kontrastreich ausgezeichnet ideal: 2 x Stufenhöhe + -tiefe = 63 cm
	Form	gerade	
	Länge	Zwischenpodest bei mehr als 10 Stufen	
	Zwischenpodest	mind. 120 cm tief	
	Stufenprofil	geschlossen, keine vorstehenden Kanten, rutschsicher	
	Steigung	Neigungswinkel ~ 30%	
	Handlauf	beidseitig siehe unter «Handlauf»	
	Wohnung	wohnungsinterne Treppen vermeiden	
Handlauf	Lage	beidseitig	handwarme Materialien bevorzugen
	Montagehöhe	90 – 100 cm über Stufenvorderkante	
	Form	Durchmesser 4 cm; Wandabstand 5 cm	
	Abwicklung	durchgehend; mind. 30 cm über Treppenanfang und -ende hinaus	
Hindernisse		kontrastreich hervorheben; Hindernisse auf Kopfhöhe (210 cm) abschranken	freistehende Treppen dürfen z.B. nicht von hinten unterlaufen werden können
Lift	Grundfläche	110 x 140 cm (BxT)	bei Bedarf tiefer (z.B. für Krankentransporte)
	Türbreite	mind. 80 cm	
	Platz vor Lift	mind. 140 cm	
	Erreichbarkeit	stufenlos von aussen und von den Wohnungen	inkl. Gartenebene, Keller, Waschküche
	Erschliessung	alle Geschosse	
	Anzeige	Stockwerkanzeige akustisch und optisch	

Bedienungselemente	Höhe	85 – 110 cm	gilt für Lift, Schalter, Kurbeln, Fenstergriffe, Heizungssteuerung etc.
	Lage	mind. 40 cm von Raumecke entfernt	
	Form	ertastbar	keine Sensortasten
	Farbe	kontrastreich zum Hintergrund	
Beleuchtung	Generell	ausreichend, nicht blendend, schlagschattenarm, Grundbeleuchtung indirekt	gilt für Küche, Arbeitszimmer, Lesecke
	Arbeitsplatz	Leuchte direkt über dem Arbeitsplatz Lichtstärke der Arbeit angepasst	
	Wege	Anordnung nicht willkürlich, sondern mit Leitfunktion	
	Schalter	Lichtschalter in Türnähe	
Orientierung	Akustik	ausgewogene Wahl von harten und weichen Materialien bei Wand-, Decken- und Bodenbelägen, Ausstattung	lange Nachhallzeiten und weites Tragen von Geräuschen behindern Kommunikation von Hörbehinderten und die Orientierung von Sehbehinderten
	Alarmsignale	wichtige Informationen (z.B. Feueralarm optisch und akustisch anzeigen)	Möglichkeit vorsehen, Telefon und Türglocke optisch anzuzeigen
	Information	Informationstafeln	ausreichend und blendfrei beleuchten, serifenlose Schrift, Grösse mind. 15 mm, Reliefschrift kontrastreich, Information auf Höhe zwischen 1.4 und 1.8 m ab Boden
Wohn- und Schlafräume	Nutzung	nutzungsneutrale Räume planen	nutzungsneutrale Räume erlauben es, die Lage des Wohnzimmers, der Schlafzimmer und anderer Nutzungen nach eigenen Kriterien zu bestimmen; in jedem Raum muss es möglich sein, zwei Betten gut zugänglich in verschiedenen Positionen aufzustellen
	Fläche	jeder Raum muss flexible Möblierung erlauben. Fläche mind. 14 m ² Breite mind. 3 m	
	Anschlüsse	Strom-, Telefon- und Fernsehsteckdosen an zwei gegenüberliegenden Längswänden	
	Oberflächen	Oberfläche wählen, bei der keine Verletzungsgefahr besteht, z. B. Tapete	
Fenster	Fenstergriffe	max. 110 cm hoch, mind. 40 cm von Raumecke entfernt, langer Hebelarm	Niedrige Brüstungen oder Fenster, die bis zum Boden reichen, erlauben sitzenden und bettlägerigen Personen eine freie Sicht nach draussen. Allerdings können Fenster ohne Brüstungen Schwindel und Unsicherheit auslösen, wenn nicht ein Geländer oder ein Balkon davor sind
	Brüstungshöhe	optimal 0 – 65 cm Absturzsicherung auf 100 cm	
	Sonnenschutz	leicht laufend, Nachrüstung Motorisierung vorsehen	
Balkon / Terrasse	Tiefe	mind. 140 cm, besser 200 cm	bei Hebeschiebetüren muss der Kraftaufwand geprüft werden Schwellen von 2.5 cm sind technisch machbar, aber je nach Wetterexposition anspruchsvoll, Beratung beziehen Ausblick sollte auch aus sitzender Position gewährleistet sein. Balkonbrüstungen sollen nicht voll transparent sein, sondern optisch schliessen
	Türmechanik	leichte Bedienbarkeit	
	Schwelle	max. 2.5 cm	
	Brüstung	nicht transparente Teile max. 65 cm. Oberkante als Handlauf ausgebildet	
	Sonnenschutz	leicht laufend, Nachrüstung Motorisierung vorsehen	
Küche	Bewegungsfläche	mind. 140 x 140 cm	Fläche zwischen Küchenzeilen oder Küchenzeile und Wand Auszugselemente bevorzugen; Teilunterfahrbarkeit vorsehen
	Anordnung Küchenelemente	die täglichen Arbeitsabläufe unterstützend	
	Höhe	wichtigste Elemente in einem Bereich zwischen 60 und 160 cm	als Fläche für sitzende Arbeiten auch Küchentisch möglich mindestens ein Küchenfenster zum Lüften gut erreich- und bedienbar. Siehe auch unter «Fenster» (eventuell Kleinbackofen)
	Bedienung	ertastbare Schaltflächen	
	Arbeitsflächen	auf zwei Höhen für Arbeit im Sitzen und Stehen, einfarbig, hell	
	Fenster	sichere Bedienbarkeit gewährleisten	
	Lage	Nähe zu Essplatz	
	Geräte	einfach bedienbar; grosser Kühlschrank und separater 4*-Gefrierschrank; Backofen nicht zu tief	

Sanitärraum	Raumdimension	Dusche / WC mind. 165 x 180 cm Bad / WC mind. 180 x 235 cm	Bewegungsfläche vor WC ab Scheitelpunkt WC-Schüssel. Die angegebenen Flächen dürfen sich überschneiden trotz hoher Rutschfestigkeit leicht zu reinigen Steckdose in WC-Nähe vorsehen bei Verwendung eines Duschvorhangs Duschtasse grosszügig bemessen, damit Vorhang 10 cm innerhalb des Duschenrandes montiert werden kann (Spritzwasser). Feste Duschentrennwände schützen besser gegen Spritzwasser, erschweren aber den Zugang für Gehbehinderte und die Hilfestellung. Stabilität beachten! Armaturen bei Duschen müssen für selbständige ältere Menschen (vom Duschsitz aus) gut erreichbar sein. Wo Hilfspersonen das Duschen übernehmen, muss die Armatur von aussen gut bedienbar sein zentrale Lage = Nähe zu allen Räumen
	Bewegungsflächen	vor WC 110 x 120 cm (BxT) vor Lavabo 80 x 120 cm (BxT) Badewanne: 140 x 120 cm (BxT)	
	Tür	siehe unter «Türen»; von aussen entriegelbar; bei aufgeführten Minimalflächen nach aussen öffnend; keine Schiebetüren	
	Fenster	sichere Bedienbarkeit gewährleisten	
	Bodenbelag	rutschfest auch im nassen Zustand	
	WC	Sitzhöhe 46 cm, Wandabstand Achse 45 cm; Haltegriffmontage vorsehen (insb. bei Vorwandinstallationen)	
	Dusche	flache Duschtasse max. 2.5 Schwelle; Montage von Haltegriffen und Duschsitz vorsehen	
	Badewanne	nur, wenn in der Wohnung auch eine Dusche vorhanden ist	
	Handwaschbecken	Oberkante max. 85 cm. Muss unterfahrbar gemacht werden können; Siphon Unterputz oder an die Wand gedreht	
	Armaturen	Einhebelmischer; gute Erreichbarkeit in Badewanne und Dusche (Duschsitz)	
	Waschmaschine	Anschlüsse vorsehen; keine Einschränkung der Manövrierfläche	
Lage	kurzer, schwellenloser Weg zwischen Schlaf- und Badezimmer		
Weitere Räume / Bereiche	Eingangsbereich	Eingangsbereich und Erschliessungszone kommunikationsfördernd gestalten	Tageslicht; Briefkästen im Haus, Ablagemöglichkeit bei Briefkasten; evtl. Sitzgelegenheit
	Keller	stufenlos erreichbar, Hartbelag, Tür 80 cm	Türschliesser vermeiden, falls unumgänglich Öffnungswiderstand max. 30N
	Entsorgung	Container gut erreichbar und leicht bedienbar. Einwurfhöhe maximal 110 cm	
	Abstellraum	in der Wohnung vorsehen; Türbreite 80 cm	
	Waschküche	stufenlos erreichbar, Maschinen aus sitzender Position beladbar, jedoch nicht zu tief, Schalter und Armaturen gut erreichbar, Türbreite 80 cm	Die Waschküche gehört zu den halböffentlichen Räumen, die als Begegnungsort dienen. Wenn möglich mit Tageslicht ausstatten
	Trocknungsraum	Nicht nur Tumbler, sondern auch abschliessbarer Trockenraum	Wäschehänge sollte vorhanden sein. Aufhängevorrichtung nicht zu hoch anbringen (z. B. verstellbare Höhe)
Spezialparkplätze	Lage	Tiefgarage oder in Hauseingangsnähe, wenn möglich gedeckt	Lift oder Hauseingang müssen von allen Autoabstellplätzen her schwellenlos und wenn möglich wettergeschützt erreichbar sein
	Anzahl	mind. einer für Kurzparkierer in Eingangsnähe und mind. 1 Dauerparkplatz pro 50 Bewohner	
	Belag	eben, hart, gleitsicher	
	Breite	350 cm	
	Längs- / Quergefälle	max. 2%	

Die «Hinweise für die Planung von altersgerechten Wohnungen» wurde im Auftrag der Age Stiftung erstellt von Felix Bohn; Berater für altersgerechtes Bauen Zürich. Informationen unter www.altersgerecht.info
Beratung und Mitarbeit: Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich, SAW.