

Selbstbestimmt zu Hause altern

Ein Zuhause für alle Lebensphasen



Gestaltung & Text: Tom Kemter (AI)

Zuhause bleiben, selbstbestimmt leben



Stellen Sie sich vor, Sie können auch bei veränderten Lebensumständen weiterhin in Ihrem gewohnten Zuhause leben und Ihre Unabhängigkeit bewahren. Genau das beschreibt „Aging in Place“ – ein Konzept, das weit über bauliche Anpassungen hinausgeht.

Was bedeutet Aging in Place?

Es geht darum, Ihr Zuhause so zu gestalten, dass es Ihre Lebensqualität unterstützt. Das betrifft nicht nur den physischen Raum, wie Ihre Wohnung oder Nachbarschaft, sondern auch soziale, emotionale und kulturelle Aspekte:

Physisch:- *Ihr Wohnumfeld sollte sicher, barrierefrei und komfortabel sein – ein Ort, der Ihren Bedürfnissen entspricht.*

Sozial:- *Ihre Beziehungen zu Familie, Freunden und Nachbarn sind entscheidend für Ihre Vernetzung und Unterstützung.*

Emotional:- *Ein Zuhause ist mehr als vier Wände – es ist ein Ort, an dem Sie sich zugehörig fühlen und der Ihnen Geborgenheit gibt.*

Kulturell:- *Ihr Zuhause spiegelt Ihre Werte, Überzeugungen und Identität wider.*

Mit „Aging in Place“ bleibt Ihr Zuhause ein sicherer Rückzugsort, selbst wenn Sie Unterstützung benötigen. Durch geeignete Dienstleistungen und Anpassungen können Sie Ihre Selbstständigkeit bewahren und gleichzeitig ein Umfeld schaffen, das Sicherheit und Komfort bietet.

Die Vorteile

Das Konzept bietet zahlreiche Vorteile, die nicht nur Ihre Lebensqualität verbessern, sondern auch langfristig Ihre Unabhängigkeit und Sicherheit fördern.

Erhaltung der Unabhängigkeit:

Mit den richtigen Anpassungen können Sie weiterhin selbstbestimmt in Ihrem eigenen Zuhause leben. So behalten Sie Ihre täglichen Routinen bei, treffen eigene Entscheidungen und genießen den Komfort sowie die Sicherheit – für ein unabhängiges und erfülltes Leben in den eigenen vier Wänden.

Vermeidung von Heimaufenthalten:

Ein Umzug in eine Pflegeeinrichtung ist oft herausfordernd. „Aging in Place“ ermöglicht es, so lange wie möglich im vertrauten Umfeld zu bleiben. Durch gezielte Anpassungen lässt sich dieser Schritt hinauszögern oder vermeiden, während Komfort und Sicherheit erhalten bleiben.

Weniger Stress durch Vertrautheit:

Ein Umzug kann körperlich und emotional belastend sein. In Ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben, reduziert diesen Stress und erleichtert den Alltag. Durch Anpassungen an Wohnraum und Ausstattung können Komfort, Sicherheit und Selbstständigkeit im eigenen Zuhause erhalten bleiben.

Emotionale Bindung:

Ihr Zuhause ist mehr als ein Wohnort, es ist ein Ort voller Erinnerungen und Vertrautheit. Diese emotionale Bindung steigert Ihr Wohlbefinden, fördert Sicherheit und ermöglicht es Ihnen, soziale Kontakte in Ihrem gewohnten Umfeld langfristig zu nutzen und aufrechtzuerhalten.



Kosteneffizienz:

Ein barrierefreier Umbau oder kleinere Anpassungen im eigenen Zuhause sind oft kostengünstiger als die langfristigen Ausgaben für Pflegeeinrichtungen und Heime. Gleichzeitig können Sie von Fördermöglichkeiten und Zuschüssen profitieren, um Ihr Zuhause sicherer zu gestalten.

Förderung der sozialen Integration:

Durch die Möglichkeit, in Ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben, bleiben Sie ein aktiver Teil Ihrer Nachbarschaft und Gemeinschaft. Der Erhalt sozialer Kontakte stärkt Ihre emotionale und mentale Gesundheit und trägt dazu bei, Ihre Unabhängigkeit und Lebensqualität langfristig zu sichern.

Individuelle Anpassbarkeit:

Jedes Zuhause kann individuell gestaltet werden, um Ihren spezifischen Bedürfnissen gerecht zu werden. Ob es sich um technische Hilfsmittel, barrierefreie Umbauten oder Alltagshilfen handelt- Ihr Zuhause bleibt ein flexibler Ort, der sich an Ihre Lebensumstände anpasst.

Persönliche Kontrolle und Selbstbestimmung:

Sie behalten die Kontrolle über Ihre Wohnsituation – von der Raumgestaltung bis zur Wahl der Unterstützung, die Sie benötigen. Dieses Gefühl der Selbstbestimmung ist entscheidend für Ihr Wohlbefinden und ermöglicht ein sicheres, komfortables und unabhängiges Leben.

Was steckt dahinter?

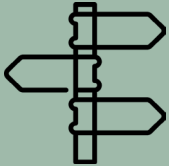
Ein Thema mit individueller und gesellschaftlicher Bedeutung

Die Frage, wie wir in einer alternden Gesellschaft leben möchten, betrifft uns alle. Der Wunsch, im eigenen Zuhause zu bleiben, ist für viele Menschen ein Ausdruck von Sicherheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität. Doch „Aging in Place“ hat weit mehr als nur eine persönliche Dimension.



Demografischer Wandel

Unsere Gesellschaft wird immer älter, und die Anzahl der Menschen, die im höheren Lebensalter Unterstützung benötigen, nimmt stetig zu. Altersgerechte Wohnlösungen sind daher ein zentrales Thema, um den Bedürfnissen der Bevölkerung gerecht zu werden.



Wachsende Nachfrage nach Alternativen

Pflegeeinrichtungen können den steigenden Bedarf oft nicht allein decken. „Aging in Place“ bietet eine Lösung, die persönliche Freiheit als auch soziale Entlastung ermöglicht. Menschen können in ihrer vertrauten Umgebung bleiben und auf Unterstützung zurückgreifen.



Gesellschaftliche Bedeutung

„Aging in Place“ entlastet öffentliche Ressourcen und fördert den sozialen Zusammenhalt. Wenn Menschen länger in ihrer vertrauten Nachbarschaft leben können, profitieren auch Gemeinschaften von stärkerer Vernetzung und gegenseitiger Unterstützung.



Information und Vorbereitung sind entscheidend

Für viele Menschen stellt sich die Frage: „Was muss ich tun, um mein Zuhause zukunftssicher zu machen?“ Diese Broschüre bietet Ihnen praktische Anregungen und hilft Ihnen, die richtigen Fragen zu stellen, um Ihr Wohnumfeld auf Ihre Bedürfnisse abzustimmen.

„Daheim ist
nicht nur ein
Ort, sondern
ein Gefühl.“

– Cecelia Ahern

Bedürfnisse und Lösungen für jede Lebenssituation

Das Konzept richtet sich an Menschen jeden Alters, die ihr Zuhause zukunftssicher gestalten möchten. Dabei stehen individuelle Bedürfnisse und unterschiedliche Lebensphasen im Mittelpunkt.







Individuelle Bedürfnisse

Jeder Mensch hat eigene Anforderungen an das Wohnumfeld -geprägt durch Gesundheit, Mobilität, persönliche Vorlieben und Lebenssituation. Daher gibt es keine universelle Lösung. Eine Beratung oder zu wissen, auf was man achten sollte, ist entscheidend, um die besten Anpassungen und Hilfsmittel für jede Person zu identifizieren.

Veränderliche Lebensphasen

Die Bedürfnisse verändern sich im Laufe der Zeit. Während es in jungen Jahren oft um präventive Maßnahmen geht, wie rutschfeste Böden oder barrierefreie Einrichtung, stehen später praktische Anpassungen im Fokus – etwa Treppenlifte oder höhenverstellbare Möbel, die den Alltag erleichtern und ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen.



Gemeinsames Ziel

Unabhängig von der Lebensphase oder Situation steht immer der Mensch im Mittelpunkt. Ziel ist es, ein Wohnumfeld zu schaffen, das den aktuellen Anforderungen entspricht und sich flexibel an zukünftige Herausforderungen anpassen kann. Sicherheit, Komfort und Barrierefreiheit spielen dabei eine zentrale Rolle, für ein selbstbestimmtes Leben.



Vielfalt der Zielgruppen

Senioren:

Menschen, die ihre Unabhängigkeit bewahren und in ihrer gewohnten Umgebung bleiben möchten.

Pflegende Angehörige:

Personen, die das Zuhause eines Familienmitglieds sicher und funktional gestalten wollen.

Fachkräfte und Berater:

Architekten, Handwerker oder Pflegekräfte, die altersgerechte Wohnlösungen planen und umsetzen.

Jüngere Generationen:

Menschen, die frühzeitig planen, um ihr Zuhause langfristig sicher und flexibel zu gestalten.

Wichtig zu beachten

Die soziale Dimension

- Familie und Freunde:
Sie bieten emotionalen Rückhalt und praktische Hilfe im Alltag.
- Nachbarschaft:
Eine enge Vernetzung in der Gemeinschaft fördert das Wohlbefinden und stärkt das Sicherheitsgefühl.
- Dienstleistungen:
Mobile Pflegedienste, Essen auf Rädern oder Einkaufsservices können den Alltag erheblich erleichtern.
Ein Zuhause ist nicht nur ein physischer Ort, sondern ein Raum für zwischenmenschliche Beziehungen, die eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden spielen.



Gemeinsam aktiv werden

„Aging in Place“ gelingt am besten, wenn verschiedene Akteure zusammenarbeiten: Bewohner, Angehörige, Fachkräfte und Gemeinden. Gemeinsam können sie ein Umfeld schaffen, das nicht nur praktisch, sondern auch lebenswert ist – jetzt und in der Zukunft.

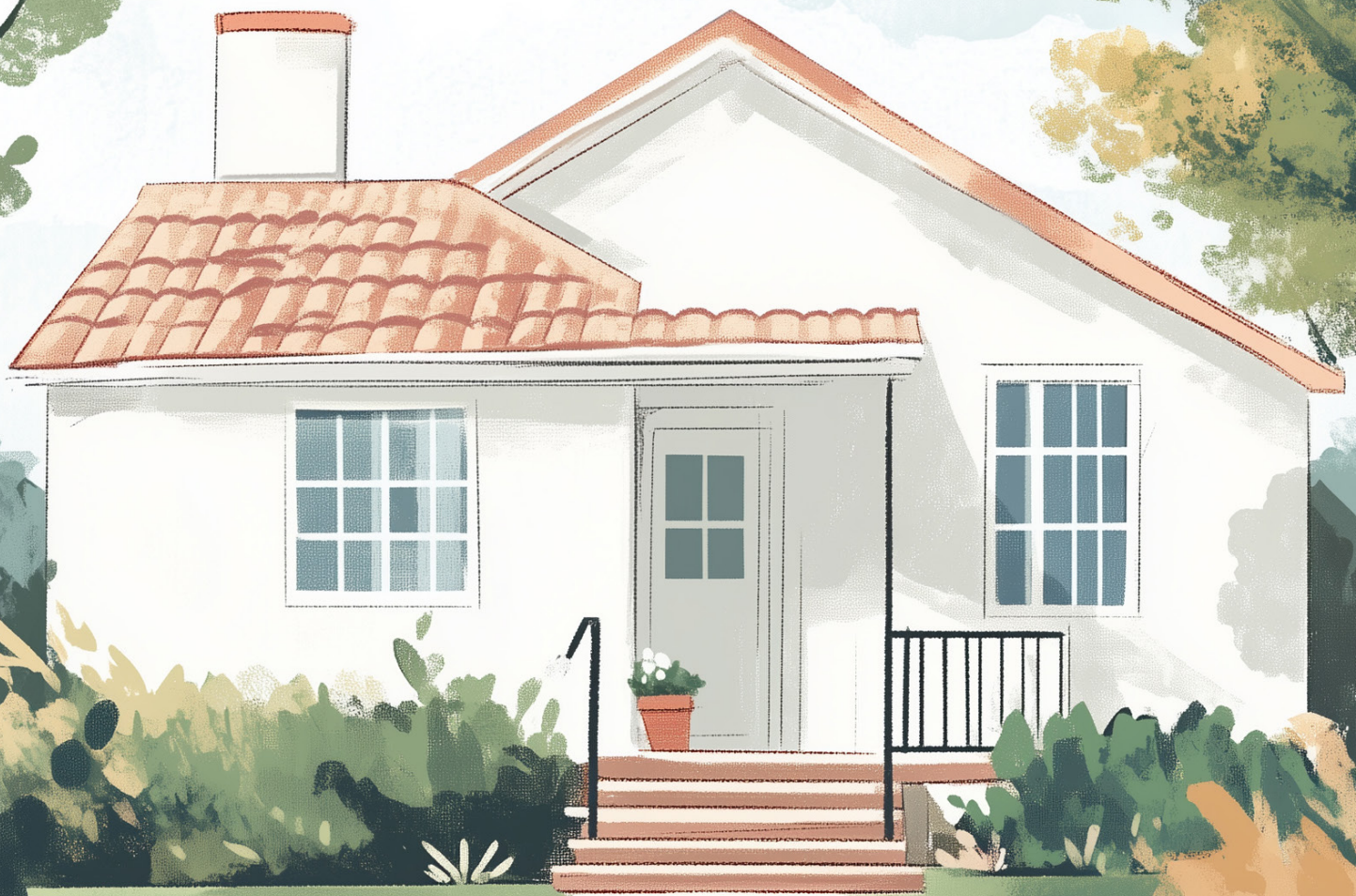
Bauliche Anpassungen

Bauliche Maßnahmen schaffen die Grundlage für Barrierefreiheit und Komfort im Alltag.



Heute für Morgen handeln

„Aging in Place“ erfordert vorausschauendes Denken und frühzeitige Maßnahmen, um das Zuhause langfristig sicher, komfortabel und funktional zu gestalten. Eine gut geplante Vorbereitung erleichtert es, flexibel auf veränderte Bedürfnisse zu reagieren und Risiken zu minimieren.



Aber warum frühzeitig planen?



Flexibilität bewahren: Wer rechtzeitig Anpassungen vornimmt, kann sein Zuhause schrittweise und ohne Zeitdruck auf zukünftige Anforderungen abstimmen.



Kosten sparen: Präventive Maßnahmen sind oft günstiger und weniger aufwändig als schnelle Notlösungen bei akuten Problemen.



Lebensqualität erhalten: Ein durchdachtes Wohnumfeld fördert langfristig die Sicherheit und das Wohlbefinden im eigenen Zuhause.

Präventive Maßnahmen im Fokus



Abbau von Gefahrenquellen: Rutschfeste Böden, gut beleuchtete Räume und der Verzicht auf Stolperfallen wie lose Teppiche senken das Unfallrisiko.



Ergonomische Anpassungen: Möbel und Geräte, die leicht bedienbar und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind, erleichtern den Alltag.



Technische Unterstützung: Frühzeitig installierte Notrufsysteme oder Smart-Home-Technologien sorgen für zusätzliche Sicherheit.

Gesundheit und Mobilität fördern



Körperliche Aktivität: Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskulatur und fördert die Mobilität, was Unfällen vorbeugt.



Gesundheitsvorsorge: Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige ärztliche Untersuchungen tragen dazu bei, körperlich fit zu bleiben.

Fördermöglichkeiten für Wohnraumanpassungen

- Verschiedene Förderstellen bieten Unterstützung für Maßnahmen zur Barrierereduzierung und zum altersgerechten Umbau. Diese können sowohl in Form von Investitionszuschüssen als auch durch zinsgünstige Kredite gewährt werden.
- Beispielsweise bietet die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) Programme an, die Einzelmaßnahmen sowie umfassendere Umbauten fördern. Die genauen Förderbeträge und Bedingungen variieren je nach Programm und individueller Situation. Es empfiehlt sich, aktuelle Fördermöglichkeiten bei den zuständigen Stellen zu prüfen.

Pflegegeld und steuerliche Vergünstigungen

- **Pflegegeld:** Pflegebedürftige mit anerkanntem Pflegegrad können Pflegegeld erhalten, wenn die Betreuung zu Hause durch Angehörige oder ehrenamtliche Pflegepersonen erfolgt. Die Höhe des Pflegegeldes richtet sich nach dem individuellen Pflegegrad und kann je nach Situation variieren. Das Pflegegeld ist für die pflegebedürftige Person steuerfrei. Wird es an pflegende Angehörige weitergegeben, bleibt es ebenfalls steuerfrei.
- **Pflegepauschbetrag:** Pflegende Angehörige haben unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, einen steuerlichen Pflegepauschbetrag zu beantragen. Die Höhe des Pauschbetrags richtet sich nach dem Pflegegrad der gepflegten Person und kann zur Minderung des zu versteuernden Einkommens beitragen.
- **Außergewöhnliche Belastungen:** Pflegebedingte Ausgaben, die nicht durch Pflegegeld oder Zuschüsse gedeckt sind, können unter Umständen steuerlich als außergewöhnliche Belastungen berücksichtigt werden. Dazu zählen beispielsweise Kosten für medizinische Hilfsmittel oder notwendige Umbauten im Wohnumfeld.

Unterstützung für ein barrierefreies Zuhause

Bei anerkanntem Pflegegrad besteht die Möglichkeit, Zuschüsse für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen zu erhalten. Diese können unter anderem für den barrierefreien Umbau von Badezimmern, den Einbau von Treppenliften oder andere Anpassungen genutzt werden, die die Pflege zu Hause erleichtern.



Gemeinsam Lösungen für ein Zuhause schaffen, das Ihre Zukunft sichert.

Mein Name ist Tom Kemter und ich studiere Produktdesign an der Bauhaus-Universität Weimar. Diese Broschüre ist Teil meiner Masterarbeit – aber vor allem ist sie mir ein persönliches Anliegen, da sie aus ganz konkreten Erfahrungen heraus entstanden ist. In meiner Familie, besonders bei meinen Großeltern, wurde das Thema barrierefreies Wohnen plötzlich relevant. Doch als es darauf ankam, fanden wir kaum Unterstützung. Keine richtige Beratungsstelle, keine passenden Lösungen. Genau deshalb habe ich mich intensiver mit dem Thema beschäftigt. Diese Broschüre soll anderen helfen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen - mit verständlichen Infos und praktischen Tipps.



Diese Broschüre steht unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC 4.0.
Sie darf für nicht-kommerzielle Zwecke verbreitet und bearbeitet werden, solange der
Urheber „Tom Kemter“ genannt wird.
Für kommerzielle Nutzung ist eine schriftliche Genehmigung erforderlich.
Alle verwendeten Bilder wurden von Tom Kemter gepromptet und durch AI (Midjourney)
generiert.
Kontakt: tom.kemter@gmail.com
[2025]

