



# Alter und Wohnen

## Vorbereitung ist entscheidend

**Das Altern stellt uns vor Entscheidungen**, die oft schwerfallen. Für die meisten Menschen steht dabei eine lange Unabhängigkeit im Vordergrund. Neue Wohnformen machen dies möglich.

Es ist ein schöner Ort zum Leben. Man spürt, dass Margrit Keller (66) sich hier wohlfühlt. Viel Licht und Raum, der Blick in den tiefgrünen Garten, eine grosse Bewegungsfreiheit. Seit 25 Jahren wohnt sie mit ihrem Mann in diesem Haus in Wallisellen, dessen Räume das Paar komplett neu gestaltet hat. Hier wollten sie ihr Alter verbringen.

Doch die beiden denken ans Ausziehen. «Mein Zustand muss sich nur leicht verschlechtern, dann geht es nicht mehr», sagt die inkomplett gelähmte Paraplegikerin. Wenn sie nicht mehr an Stöcken gehen kann, wie nach ihrem Sturz vor zwei Wochen, wird das schöne Haus mühsam und kompliziert. Für ein Leben im Rollstuhl ist es trotz Treppenlift nicht geeignet. «Das ist eine akute Bedrohung, die jederzeit konkret werden kann», ist sie sich im Klaren.

### Partner in der ganzen Schweiz

Margrit Keller nimmt Kontakt zur Koordinationsstelle Alter und Wohnen der ParaHelp auf, einer Tochtergesellschaft der Schweizer Paraplegiker-Stiftung, und informiert sich über rollstuhlgängige Wohnungen mit Serviceleistungen. «Solche Wohnungen sind ideal für Betroffene und ihre Angehörigen», sagt Regula Kraft, die Leiterin der Koordinationsstelle. «Sie sind gut ausgerüstet und bieten individuell wählbare Zusatzangebote, eine Spitexbetreuung und die Sicherheit eines angegliederten Pflegeheims.» Im Vordergrund steht die möglichst unabhängige Wohnsituation durch eine gezielte Unterstützung in Haushalt und Pflege.

Kraft hat ein Netzwerk mit über vierzig Partnerinstitutionen aufgebaut, die klar definierte Kriterien erfüllen müssen. Den Anstoss gab eine Umfrage bei Betroffenen, ob sie im höheren Alter nach Nottwil ziehen möchten, wo ihnen das gesamte Betreuungsangebot der Schweizer Para-

plegiker-Gruppe zur Verfügung stünde. Doch die meisten wollten möglichst nahe am bestehenden Wohnort bleiben. «So haben wir das Konzept von Kompetenzzentren entwickelt, die in der ganzen Schweiz verteilt sind», erläutert Kraft die Strategie.

Die Koordinationsstelle Alter und Wohnen unterstützt betroffene Menschen nicht nur bei der Suche nach einer passenden Wohnform. Wenn

«Ich war etwas naiv und dachte, es gehe immer weiter so wie bisher.» Ralph Pfister

sie in eine Partnerinstitution eintreten, stellt ein speziell für die Pflege von Querschnittgelähmten entwickeltes Schulungsprogramm sicher, dass das Wissen und die Pflegequalität vor Ort gewährleistet sind.

### Mehr Freiheiten

Ralph Pfister (62) hat diesen Schritt bereits hinter sich. Er kam vor 44 Jahren als Mitfahrer bei einem Autounfall in den Rollstuhl und hat sein Leben in mehreren Städten jeweils selbstständig organisiert. Zuletzt wohnte er in einem Dorf mit toller Aussicht. «Ich musste dort für jede Kleinigkeit das Auto benutzen», sagt der Tetraplegiker, «und dann kamen die Probleme mit der Schulter.» Ralph Pfister schaffte den Transfer vom Rollstuhl ins Auto zeitweise nicht mehr alleine, zu gross waren die Schmerzen. «Ich war etwas naiv und dachte, es gehe immer weiter so wie bisher. Aber bei einer Querschnittlähmung kann die Situation schnell ändern.»

In der Genossenschaftssiedlung für ältere Menschen, in der Ralph Pfister heute lebt, ist er einer der Jüngsten. Viele der zusätzlichen Dienstleistungen benötigt er noch nicht. Doch er ist froh

### So hilft Ihre Unterstützung

Die Schweizer Paraplegiker-Stiftung trägt jene Beratungsleistungen der ParaHelp, die nicht über Versicherungen abgedeckt werden können.

>



über die Concierge, die ihn bei kleineren Handreichungen unterstützt, und den 24h-Notrufknopf, über den im Bedarfsfall Hilfe kommt. Auch die nahen Einkaufsmöglichkeiten sind toll. Die Infrastruktur des Dorfes erlaubt ihm, «sozusagen alles» mit dem Swisstrac zu erledigen. Dabei zieht ein Elektromotor seinen Rollstuhl.

Pfisters Genossenschaftswohnung im luzernischen Hochdorf ist an ein nahes Alters- und Pflegeheim angegliedert. Er könnte dessen Restaurant nutzen oder den Verpflegungsservice, den Reinigungs- und Wäschedienst, eine technische Unterstützung oder organisierte Ausflüge. Diese Dienste werden ihm nur verrechnet, wenn er sie tatsächlich beansprucht. Dem Tetraplegiker steht auch das Medical Training Center in den Räumen des Heims offen. Dort geht er zur Physiotherapie und trainiert im Fitnessraum.

Nicht nur die Wohnung stimmt, auch den Kontakt zu den andern Bewohnern der Siedlung erlebt Ralph Pfister als Bereicherung. Der Austausch sei ausgesprochen gut und unkompliziert: «Ich fühle mich sehr wohl hier und bin froh, dass ich dank der administrativen Unterstützung der Paraplegiker-Stiftung die letzte freie Wohnung bekommen habe.» Am Ende eilte es. Weil der Antrag bei der Invalidenversicherung Zeit benötigte,

wandte sich Pfister an die Lebensberatung der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV), die zwischen den Parteien vermittelte. Zuletzt ist die Paraplegiker-Stiftung mit einem Vorschuss für die kleineren Umbauten eingesprungen.

#### **Auch Angehörige werden älter**

Margrit Keller und ihr Mann haben die passende Lösung noch nicht gefunden. Obwohl in der Schweiz das Angebot an Wohnformen zunimmt, in der Senioren mit punktueller Unterstützung weiterhin autonom leben können, bleibt es eine

«Mein Mann muss mir helfen. Das ist eine massive Einschränkung, die ich völlig unterschätzt habe.» Margrit Keller

grosse Herausforderung, die geeignete Kombination von Grösse, Lage und bezahlbarem Mietzins zu finden.

Bei Margrit Keller zog eine Sportverletzung mehrere Operationen nach sich. Bei einer Teilnarkose per Rückenspritze ist es dann passiert: «Ich bin aufgewacht und meine Beine waren tot – man hatte am falschen Ort gestochen.» Seit zwanzig

«Das ist meine Freude – das Einzige, was ich von meinem früheren Leben noch machen kann.» Margrit Keller spielt Gitarre und Mandoline im Orchester. Links: Hans Peter Keller.

## «Viele Menschen haben Respekt vor Altersthemen»

Nadja Münzel, Geschäftsführerin ParaHelp

Jahren leidet sie unter enormen Schmerzen, trotz implantierter Morphiumpumpe. An ihren Krücken ist sie mobil, doch zwischendurch benötigt sie immer wieder den Rollstuhl.

Als sportliche Frau fiel ihr das Transferieren früher leicht, doch heute fehlen dazu die Kraft und Beweglichkeit: «Mein Mann muss mir helfen. Das ist eine massive Einschränkung, die ich völlig unterschätzt habe.» Nach Knochenbrüchen aufgrund der bei Querschnittgelähmten häufigeren Osteoporose war sie schon mehrfach ganz auf den Rollstuhl angewiesen. Da wurde ihr bewusst, dass sie sich auf den Auszug aus ihrem Haus vorbereiten muss.

Hans Peter Keller (74) unterstützt seine Frau gerne, doch auch er stösst schneller an Grenzen. Als ihn Anfang Jahr ein schwerer Grippe-Anfall ins Spital brachte, konnte Margrit Keller ihr Programm zu Hause nur dank guter Nachbarschaftshilfe meistern. «Wir werden zusammen älter», sagt sie. «Und plötzlich kommt die Situation, dass man sich nicht mehr auf den andern verlassen kann.» Vor zwei Wochen ist sie frühmorgens beim Gang zum Briefkasten gestürzt. Ohne ihren Mann hätte dies schlimm enden können.

### Ressourcen für Lebensqualität

Damit sich ältere Rollstuhlfahrende besser über die Herausforderungen des Ruhestands informieren können, bieten ParaHelp und SPV drei bis vier Mal jährlich einen «Generation Roldies-Treff vor Ort» an. In ungezwungener Atmosphäre werden die wichtigsten Themen diskutiert und in einer der Partnerinstitutionen die Vorzüge einer unterstützten Wohnform besichtigt.

«Wir möchten Betroffene und Angehörige sensibilisieren und sie motivieren, sich rechtzeitig mit dem Thema Wohnen im Alter zu befassen», sagt ParaHelp-Expertin Kraft. Ihr Ziel ist der Erhalt der Lebensqualität – von beiden: «Vielen ist nicht bewusst, dass das Spitex-System nicht beliebig erweiterbar ist und mit der steigenden Nachfrage die Leistungen knapper werden könnten.» Doch wenn eine Entscheidung nicht drängt, weichen wir solchen Fragen gerne aus.

Vorurteile bestehen insbesondere bezüglich der Autonomie. Manche Menschen würden einen so grossen Aufwand betreiben, um weiterhin zu Hause leben zu können, dass sie kaum noch Zeit

>



### Nadja Münzel, weshalb braucht es die ParaHelp?

Wenn ein Betroffener nach der Rehabilitation wieder nach Hause kann, kommen neue Herausforderungen auf ihn zu. Er benötigt weiterhin Unterstützung, sei es durch die Spitex oder durch Angehörige. Beiden vermitteln wir das notwendige Wissen zur Querschnittlähmung und schulen sie in der richtigen Pflege und Versorgung. Andere Betroffene haben über viele Jahre selbstständig gewohnt, doch dann machen altersbedingte Beschwerden plötzlich eine Neuorientierung nötig. Wir beraten sie, wie es weitergehen kann.

### Zum Beispiel?

Die Koordinationsstelle «Alter und Wohnen» zeigt ihnen die Möglichkeiten in unseren Partnerinstitutionen auf. Wer den Schritt in eine solche Wohnform macht, solange er noch agil ist, kann sich dort sozial vernetzen. Deshalb sensibilisieren wir die Menschen, sich frühzeitig mit dem Thema zu befassen. Ein Wohnortwechsel im höheren Alter ist schwieriger – oder man wird im schlimmsten Fall irgendwo platziert.

### Weshalb ist das Wohnen so wichtig?

Weil wir damit Unabhängigkeit verbinden. Viele meinen, sie verlieren an Autonomie und Lebensqualität, wenn sie in eine Alterswohnung ziehen. Aber im eigenen Haus ist man schnell überlastet und vereinsamt. Der einzige tägliche Besuch ist dann die Spitex. Die Wohnsituation steht also oft in Verbindung mit dem Sozialleben. In einer zentrumsnahen Umgebung mit Restaurants, Freizeitangeboten und nahen Läden ist es einfacher, Kontakte zu knüpfen.

**An Ihren Informationsveranstaltungen können sich Interessierte ein eigenes Bild vor Ort machen.**

Vor der Auseinandersetzung mit Altersthemen haben viele Menschen Respekt. Um Hemmschwellen abzubauen, besichtigen wir gemeinsam Institutionen aus unserem Netzwerk und zeigen, wie dort der Alltag aussehen könnte. Mit den Besichtigungen vor Ort verschwinden meistens auch die Ängste. Daneben bietet unsere Koordinationsstelle auch Beratungsgespräche an, die bei Rollstuhlfahrern wie Angehörigen auf ein grosses Interesse stossen.

### Wie ist die Pflege in den Partnerinstitutionen gelöst?


Für Querschnittgelähmte ist das die grösste Sorge. Einerseits schulen und unterstützen wir die Pflege vor Ort, andererseits versuchen wir, mehrere Rollstuhlfahrer am gleichen Ort zu platzieren. So entstehen mit der Zeit in der ganzen Schweiz Kompetenzzentren für die spezialisierte Pflege. Im Alter sind oft zusätzliche Massnahmen nötig, dadurch wird die Pflege insgesamt komplexer.

### Und Angehörige sind mitbetroffen?

Angehörige müssen ebenso loslassen und Hilfe annehmen können, wenn ihre Kräfte nachlassen. Oder es wird ein Spitalaufenthalt nötig: Wohin in dieser Zeit mit seinem pflegebedürftigen Partner? Einige unserer Partnerinstitutionen verfügen über «Entlastungsbetten», wo Betroffene während dieser Zeit kompetent versorgt werden. Das Angebot kann über unsere Koordinationsstelle angefragt werden.

### Neu bieten Sie individuelle Tetra-Entlastungswochen an.

Das Basisangebot der SPV besteht schon länger: Angehörige sind zu Hause entlastet, während die Betroffenen eine Ferienwoche an einem schönen Ort erleben. Für ältere Tetraplegiker sind lange Bus- oder Flugreisen allerdings schlecht geeignet. Für sie bieten wir jetzt individuelle Wochen im Tertianum Al Lido Locarno an, wo die Pflege vor Ort sichergestellt ist. Eine Betreuungsperson begleitet den Gast bei seinen Aktivitäten. Die Kosten werden aufgeteilt: Hotelkosten zahlt der Betroffene, die Pflege übernimmt die Versicherung, und die Betreuungsperson wird von der Schweizer Paraplegiker-Stiftung unterstützt.

 [parahelp.ch](http://parahelp.ch)



Viel Platz für den Rollstuhlfahrer in Wohnzimmer und offener Küche: Ralph Pfister hat eine altersgerechte Wohnform gewählt.

für Sozialkontakte hätten. Die Angst, sie würden woanders ihre Selbstständigkeit verlieren, ist für die Expertin unbegründet: «Diese Wohnformen sind nicht mit den Altersheimen vergleichbar, die wir von unseren Grosseltern her kennen. Im Gegenteil: Sie schaffen Freiheiten, wo einem zu Hause alles über den Kopf wächst.» Wer loslässt, schafft sich neue Ressourcen für mehr Lebensqualität.

### Vorausdenken

Ralph Pfister kennt die Vorurteile. Heute lässt er sich für die Fahrt zum Einkaufen ungeniert von einem Swisstrac ziehen, den er früher als «Gerät für alte Leute» angesehen hat. Er empfiehlt jedem, sich mit dem Altern zu befassen, solange man noch handeln kann – bevor andere einem die Entscheidung abnehmen: «Wenn man noch bei guter Gesundheit ist, ist das aber nicht so einfach. Das Leben funktioniert ja und man hat sich darin eingerichtet.» Von diesem Denken sollten wir uns lösen. Pfister hat erlebt, wie schnell es plötzlich gehen kann.

«Man muss die Situation akzeptieren und sich ihr stellen», sagt auch Margrit Keller. Sie sei immer «ein autonomer Mensch» gewesen und leide an den Einschränkungen. Doch der Verlust der Selbstständigkeit in einer unterstützten Wohnform sei viel geringer, als wenn man wie im Spital

oder einem Heim stets auf fremde Hilfe angewiesen sei und unter Aufsicht stehe.

Ihre andauernd starken Schmerzen und ihr grosses Leid lassen sich hinter dem freundlichen Gesicht nur erahnen. Fast beiläufig sagt sie: «Wenn ich Menschen sehe, denen es noch schlimmer geht, sage ich mir: «Gottfriedli, ich darf nicht jammern.»» Es ist ein Satz, der lange nachklingt.

(kste/we/boa) ■

### Forschungsergebnisse

Die Lebenserwartung von Menschen mit Querschnittlähmung steigt seit zwanzig Jahren stetig. Rund 31 Prozent der Betroffenen in der Schweiz sind über sechzig Jahre alt und leben zu 95 Prozent selbstständig in einer Wohnung. Ein Grossteil der älteren Betroffenen ist dabei auf Pflegedienstleistungen angewiesen: Durch externe Dienste wie ParaHelp oder die Spitex werden 37 Prozent unterstützt.

Ein grosses Thema für die Betroffenen ist das altersgerechte Wohnen, denn im Alter verstärken sich Gesundheitsprobleme und die Abhängigkeit von anderen Menschen nimmt zu. 60 Prozent der Befragten wünschen sich ein altersgerechtes Wohnen zusammen mit ihrem Partner und einer Pflegeunterstützung. Nur 6 Prozent können sich vorstellen, in einer Pflegeeinrichtung zu leben.

Für Querschnittgelähmte sind drei Dienstleistungen besonders wichtig, wenn sie an ein altersgerechtes Wohnen denken: erstens Unterstützung im Haushalt, zweitens Spitex-Dienste, drittens medizinische und therapeutische Versorgung. Je älter sie werden, desto weniger sind sie bereit, in eine altersgerechte Wohnung in der Nähe eines Paraplegikerzentrums umzuziehen: 22 Prozent der über 60-Jährigen und nur 10 Prozent der über 75-Jährigen würden dorthin ziehen.

Quelle: Schweizer Paraplegiker-Forschung. [paraplegie.ch/forschung](http://paraplegie.ch/forschung); [swisci.ch](http://swisci.ch)