

# So lange wie möglich selbstständig bleiben

Ein wichtiger Aspekt von Lebensqualität (nicht nur im Alter) ist eine Wohnform, die möglichst viel Selbstständigkeit zulässt und gleichzeitig (vor allem im Alter) allenfalls notwendige Unterstützung gewährleistet. Verschiedene Projekte in der ganzen Schweiz setzen unterschiedliche Formen um, und das iHomeLab der Hochschule Luzern entwickelt ausserdem technische Hilfsmittel zur Bewältigung des Alltags.

Text Christine Hinnen Fotos Trionic; iHomeLab

Julia Stihl ist auf dem Weg an die Mühlegasse 26 in Frick. Sie ist eine der drei Hausbesucherinnen der Wohngruppe, in der seit Herbst 2014 nach dem Motto «gemeinsam, aber unabhängig» bis zu vier Männer und Frauen im AHV-Alter zusammenleben. Im Moment besteht die WG aus einem Mann und einer Frau, weitere Bewohner/innen wären also willkommen. Die Aufgabe der Hausbesucherin ist es, die WG-Mitglieder bei der Planung und Strukturierung des Alltags zu unterstützen, zum Beispiel bei Haushaltführung, der Erledigung von Botengängen oder der Begleitung zum Einkauf oder zu Arztbesuchen.

Ins Leben gerufen hat diese Wohngruppe der Verein für Altersbetreuung im Oberen Fricktal (VAOF) für Menschen, die wenig bis gar nicht pflegebedürftig sind, aber Betreuung im Alltag und ein soziales Netzwerk brauchen. Den Bewohnerinnen und Bewohnern bietet die moderne 5,5-Zimmer-Wohnung an der Mühlegasse je ein privates Zimmer und ein Kellerabteil. Küche, Wohnzimmer mit Gartensitzplatz, Bad und Hobbyraum werden gemeinschaftlich genutzt. Ausserdem können die WG-Bewohnerinnen und -Bewohner unentgeltlich an Aktivitäten im benachbarten Alterszentrum Bruggbach teilnehmen: Handarbeiten, Werken, Singen, Jazzclub, Altersturnen und Gedächtnistraining stehen auf dem Programm. Für Notfälle steht eine Hilferuf-Funktion mit



Rollator der nächsten Generation, entwickelt vom iHomeLab der Hochschule Luzern: iWalkActive ist nicht nur eine Hilfe zu Hause, sondern dank Elektroantrieb und Navigationssystem zuverlässiger Outdoor-Begleiter.

Rund-um-die-Uhr-Bereitschaftsdienst zur Verfügung.

Die 50-jährige Julia Stihl ist hauptberuflich Tagesmutter, verfügt über ausgeprägte soziale Kompetenzen, hat bereits Erfahrung in der Begleitung älterer Menschen und ist begeistert und hundertprozentig überzeugt von ihrem Zweitjob. Sie besucht die WG zweimal pro Woche. Unterstützt werden die Hausbesucherinnen durch eine qualifizierte Sozialarbeiterin. Auf ihre Aufgabe wurden sie mit einer internen Schulung vorbereitet, die unter anderem Themen wie Hausarbeitsplanung, Organisation der Alterswohngruppe, aber auch Freizeitgestaltung, Körperpflege sowie das Verhalten bei Unfällen und Krisen umfasst. Die



Julia Stihl unterstützt die Bewohnerinnen und Bewohner der WG Mühlestrasse in Frick bei der Planung und Strukturierung des Alltags.

drei Frauen sind untereinander gut vernetzt, halten sich in einer WhatsApp-Gruppe gegenseitig über Aktuelles aus der WG auf dem Laufenden und treffen sich einmal im Monat zu einer Supervisions- und Austauschitzung, in der sie auch regelmässig weitere Schulungen geniessen.

Die Hausbesucherin ist täglich mindestens eine Stunde in der WG präsent und unterstützt sowohl die Gruppe als auch die einzelnen Bewohnerinnen und Bewohner. Der Besuch beginnt in der Regel mit einem gemeinsamen Gespräch, das allgemeine Themen wie Haushaltorganisation, Alltagsgestaltung, Kommunikation und individuelle Bedürfnisse umfasst. Natürlich werden auch allenfalls auftretende Probleme besprochen; ein Angebot, das von allen sehr geschätzt wird. Eine der Besucherinnen nimmt jeweils ihren

Hund mit, und so profitiert an ihren Besuchstagen jeder der Bewohner von einem einstündigen Hundespaziergang.

## Praktische Helfer im Alltag

Am iHomeLab der Hochschule Luzern wird intensiv zum Thema «Wohnen im Alter» geforscht. Neben der Unterstützung von Projekten zur Umsetzung alternativer Wohnformen in der ganzen Schweiz entwickelt man hier praktische Helfer für den Alltag, die in Zusammenarbeit mit Technologiepartnern umgesetzt und anschliessend von Drittunternehmen vermarktet werden.

Ein Beispiel dafür ist der iWalkActive: Der intelligente Rollator verbessert die Mobilität von älteren Menschen. Dank grossen Rädern und Elektroantrieb kann er auch zum Wandern eingesetzt werden. Das wetterbeständige Navigationsdisplay gibt Informationen, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Leute abgestimmt sind, beispielsweise, wo sich die nächste Toilette befindet.

Innovative elektronische Assistenzsysteme erleichtern den Alltag zu Hause. So hat die Hochschule Luzern eine App namens Dalia entwickelt: Über den Fernseher, das Smartphone oder das Tablet wird Unterstützung in Form einer persönlichen Assistentin aufgerufen, die nicht nur per Tastendruck, sondern auch über

## Weiterführende Informationen im Netz

**vaof.ch:** Der Verein für Altersbetreuung im Oberen Fricktal engagiert sich für innovative Wohnformen.

**age-stiftung.ch:** Die Zürcher Age-Stiftung unterstützt mit Förderbeiträgen Wohn-, Betreuungs- oder Dienstleistungsmodelle, die weiterführende und inspirierende Lösungsansätze enthalten.

**hslu.ch:** Die Hochschule Luzern betreibt Grundlagenforschung zum Thema Wohnen im Alter und entwickelt Hilfsmittel für den Alltag.

## Einige weitere der zahlreichen Projekte in der Schweiz

- Die Stadt Frauenfeld unterstützt das Projekt AWIQ (Älterwerden im Quartier, awiq.ch), in dem ältere Menschen so lange wie möglich selbstständig in der eigenen Wohnung leben.

- Die private Alters-WG im Berner Stürlerhaus (stuerlerhaus.ch) wurde kürzlich im Buch «Neue Wohnform für Mutige» des Bieler Verlags Brotsuppe vorgestellt.

- In Winterthur plant die Genossenschaft «zusammen\_h\_alt» (zusammenhalt.ch) einen Neubau auf dem ehemaligen Sulzer-Areal, der 2018 bezugsfertig sein soll.

Sprache gesteuert werden kann. Dalia hilft zum Beispiel bei der Suche nach verlorenen Gegenständen wie Schlüsseln und Brillen und erinnert an fällige Medikamenteneinnahmen oder Termine. Zudem bietet es Unterstützung und Entlastung für informelle Pflegekräfte (z. B. Verwandte) oder professionelle Dienste.

Auch der VAOF setzt auf praktische elektronische Helfer. In einem erfolgreich abgeschlossenen Pilotprojekt hat er unter dem Namen HiSi (Hilferuf, Sicherheitscheck und Extracheck) eine Sicherheits-App für das iPad entwickelt, die täglich einen Sicherheitscheck macht und zudem auch einen Alarm auslöst, wenn sofort Hilfe benötigt wird. Die App ist so einfach aufgebaut, dass sie sogar eine 93-jährige Frau ohne PC-Erfahrung problemlos bedienen kann. Und so überzeugend, dass der Kanton Aargau den VAOF dafür mit dem zweiten Preis beim Silver Award ausgezeichnet hat.



Die digitale Assistentin Dalia aus dem iHomeLab ist über verschiedene Plattformen via Tastatur, Fernbedienung und auch Sprachsteuerung abrufbar. Sie hilft unter anderem bei der Suche nach verlegten Gegenständen und erinnert an fällige Termine oder die Medikamenteneinnahme.