

## **Das Bad seniorengerecht planen**

Ein Bad seniorengerecht planen, das bedeutet ein Badezimmer zu planen, das auch dann funktioniert und selbständig genutzt werden kann, wenn die kleineren und größeren Beeinträchtigungen des Alters spürbar werden. Die häufigsten Beschwerden verursacht in der Regel der Bewegungsapparat: man kann sich nicht mehr so gut bücken, das Stehen ist anstrengend, das Einsteigen in die Badewanne und wieder herauskommen oft eine akrobatische Leistung.

### **Ausreichende Bewegungsflächen schaffen.**

Wenn es mit der Beweglichkeit schwierig wird, stehen uns erfreulicherweise verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung - Stöcke, Krücken, Rollatoren oder auch Rollstühle, die die selbständige Fortbewegung ermöglichen. All diese Hilfsmittel benötigen aber Platz. Daher ist die Größe des Raumes und die sinnvolle Anordnung der Einrichtungsgegenstände das wichtigste bei der Planung eines barrierefreien Bades. Der Platz für das Wenden mit einem Rollstuhl von ca. 150 x 150 cm sollte vorhanden sein, damit das Waschbecken, die Toilette oder auch die Badewanne immer direkt angefahren werden können. Bodengleiche Duschen können in diesen Platzbedarf einbezogen werden. Wesentlich ist natürlich, dass man in das Bad auch hineinkommt, also dass die Tür breit genug ist - 80 cm lichtet Durchgangsmaß sollte sie haben und möglichst nach aussen aufschlagen.

### **Planung für alle Eventualitäten**

Da man ja im Vorfeld nicht weiss, welcher Art eine körperliche Beeinträchtigungen einmal sein wird, sollte die Planung möglichst alles offen halten. Wenn die Toilette so positioniert wird, dass links und rechts 90 cm verbleiben, kann man von jeder Seite mit dem Rollstuhl anfahren und übersetzen. Der Bereich vor der Badewanne sollte frei und ausreichend breit sein, damit gegebenenfalls ein schwenkbarer Sitz angebracht werden kann, mit dem man sich ohne zu steigen in die Badewanne begeben kann. Eine ebenerdige Dusche könnte zum Beispiel vor der Badewanne angeordnet werden. Der Platz kann so doppelt genutzt werden. Als Spritzschutz für die Dusche ist ein Vorhang zu empfehlen, da er leicht bei Seite geschoben werden kann und damit alles frei zugänglich bleibt. Feste Duschwände können hinderlich sein, auch wenn möglicherweise eine Hilfsperson beim Duschen benötigt wird.

### **Guter Halt und Stand**

Zum Festhalten oder Hochziehen sind stabile Haltegriffe eine unverzichtbare Hilfe. Neben der Toilette ist es günstig, wenn sie klappbar sind, dann behindern sie nicht beim Übersetzen. In der Dusche und Badewanne helfen sie, an der richtigen Stelle montiert sehr, dass man nicht ausrutscht.

Wichtig ist natürlich, dass die Griffe fest und belastbar angebracht sind. Das bedeutet, dass beim Bauen daran gedacht werden muss, in der Vorwand eine tragfähige Unterkonstruktion einzubauen. Vorwandkonstruktionen sind oft aus Gipskarton, der ohne Verstärkung keine ausreichende Stabilität für die Montage bietet. Waschbecken müssen so stabil befestigt sein, dass man sich an ihnen abstützen kann.

Ein guter Stand ist wichtig, auch wenn der Boden nass ist. Daher sind Bodenfliesen zu wählen, die eine rutschhemmende Oberfläche haben. Eine Fussbodenheizung ist nicht nur angenehm, sie führt auch dazu, dass der Boden schneller abtrocknet und damit die Rutschgefahr verringert wird. Vorleger und Badematten sind eher ungünstig, da man leicht darüber stolpern kann.

### **Gutes Licht und gute Sicht**

Die Sehkraft lässt im Alter nach, das erfährt fast jeder früher oder später. Daher ist die gute Beleuchtung eines Raumes von großer Bedeutung. Optimal ist natürlich ein Bad mit Tageslicht. Die künstliche Beleuchtung muss hell genug sein, soll aber nicht blenden. Sehr wichtig ist die richtige Beleuchtung des Spiegels, dass keine Schatten auf das Gesicht geworfen werden. Der Spiegel selbst sollte so groß sein und so tief hängen, dass man sich auch im Sitzen noch betrachten kann. Nicht nur für die tägliche Schönheitspflege ist er unverzichtbar, er ist auch ein wichtiges Instrument seine Haut und den Körper auf Veränderungen hin im Blick zu behalten.

### **Im Sitzen geht manches leichter**

Sitzmöglichkeiten im Bad erleichtern die Körperpflege, wenn das Stehen anstrengend wird. Das mindeste ist der Platz für einen Hocker oder Stuhl. Das Waschbecken sollte frei hängen und nicht mit einem Unterschrank verbaut werden, damit man sich mit einem Stuhl davor setzen kann. Auch das Duschen wird im Sitzen einfacher. Dafür gibt sehr stabile Sitze, die an der Wand befestigt werden können.

Man kann ein funktionales und praktisches Bad aber auch richtig gemütlich gestalten. Zum Beispiel mit einer schönen Sitzbank oder Liege. Wenn die auch noch beheizbar ist, wie im Dampfbad wird der Aufenthalt im Bad zum Wellness Kurzurlaub. Bei einem Badneubau mit Fussbodenheizung ist es nur ein geringer Mehraufwand sich so eine beheizte Sitz- oder Liegebank bauen zu lassen.

### **Frühzeitig gut überlegen und planen**

Eine sorgfältige Badplanung sollte schon früh im Bauablauf erfolgen, sodass auch noch genügend Zeit für neue Ideen, Ergänzungen und Änderungen bleibt. Solange auf dem Papier geändert wird, kostet es wenig. Sind erstmal die Leitungen verlegt oder sogar schon die Fliesen angebracht, wird es aufwändig und teuer, wenn man noch etwas ändern will.