



Mobilität älterer Menschen im öffentlichen Raum

Forum Angewandte Gerontologie vom 17. Feb. 2020

Mobilität und Mobilitätseinschränkungen im
Alter und deren Konsequenzen generell und im
öffentlichen Raum

Information zum Umbau Bahnhof Bern und
mögliche Erschwernisse für ältere Menschen

Mobilität ist Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben:

- im Haus, in der Wohnung
- ausserhalb des Hauses
- für das Pflegen sozialer Kontakte
- für die Teilhabe am kulturellen Leben
- für Selbstversorgung + Alltagsbewältigung

Fragestellung zu Einschränkungen und Probleme im Alter in Bezug auf die Mobilität:

- Welche Schwierigkeiten und Problemen haben ältere Menschen und wie schränken diese ihre Mobilität ein, im öffentlichen Verkehr und öffentlichen Raum ein?
- Was muss unbedingt gegeben sein oder was ist „nice to have“ damit ältere Menschen die ÖV und den öffentlichen Raum nutzen können?

Mögliche Ergebnisse

Veränderungen im Sehen und Relevanz für die Mobilität	Veränderungen im Hören und Relevanz für die Mobilität	Veränderungen des Körpers und Relevanz für die Mobilität	Veränderungen im mentalen Bereich und Relevanz für die Mobilität

Fragen für die Diskussion:

- Was kann der alte Mensch **selber tun**, um sich im öffentlichen Raum möglichst sicher zu bewegen.
- Welche Anpassungen in der Umgebung unterstützen ältere Menschen?
- Was kann ich als **Einzelperson und als Gerontologin, Gerontologe beitragen**, respektive **Einfluss nehmen**, um die Situation älterer Menschen zu verbessern?

Veränderung des Sehens	Relevanz für die Mobilität	Massnahmen der Umgebung	Individuelle Massnahmen
<p>Verminderte Sehschärfe</p> <p>Altersweitsichtigkeit</p> <p>Vermehrter Lichtbedarf</p> <p>Schlechtere Kontrastwahrnehmung</p> <p>Erhöhte Blendempfindlichkeit</p> <p>Verzögerte Scharfeinstellung</p> <p>Verzögerte Hell-Dunkel-Adaption</p> <p>Beeinträchtigte Tiefenwahrnehmung</p> <p>Einengung des Gesichtsfeldes</p>	<p>Schwierigkeiten bei der Aufnahme visueller Informationen</p> <p>Stolper- und Sturzgefahr, weil Höhenunterschiede schlechter wahrgenommen werden</p> <p>Schlechte visuelle Wahrnehmung an „grauen Tagen“, in der Dämmerung und bei Dunkelheit</p> <p>Schwierigkeiten bei schneller Änderung der Lichtverhältnisse</p> <p>Schwierigkeiten bei rasher Entfernungsänderung von betrachteten Objekten</p> <p>Schwierigkeiten bei Abschätzung von Entfernungen</p> <p>Bewegungen und Gegenstände am Rande des Gesichtsfelds werden verspätet wahrgenommen</p>	<p>Gute Lichtverhältnisse: hell, nicht blendend</p> <p>Klare Signalisation, gut lesbar,</p> <p>grosse Schrift</p> <p>genügend Kontraste</p>	<p>Sehvermögen prüfen</p> <p>Sehstörungen wenn immer möglich korrigieren</p>

Veränderung des Hörens	Relevanz für die Mobilität	Massnahmen der Umgebung	Individuelle Massnahmen
<p>Altersschwerhörigkeit</p> <p>Beeinträchtigung der Sprachwahrnehmung</p> <p>Probleme bei der Lokalisation von Geräuschquellen</p>	<p>Schwierigkeiten in der Kommunikation</p> <p>Schwierigkeiten beim Verstehen von Lautsprecherdurchsagen</p> <p>Herannahende Fahrzeuge werden erst verspätet wahrgenommen</p> <p>Akustische Warnungen werden nicht wahrgenommen</p>	<p>Gute Tonqualität von Lautsprechern</p> <p>Geringer Umgebungslärm</p>	<p>Hörvermögen testen lassen</p> <p>Hörgeräte gut einstellen und tragen</p>

Veränderung des Körpers / Bewegungsapparats	Relevanz für die Mobilität	Massnahmen der Umgebung	Individuelle Massnahmen
<p>Abnehmende Körperkraft</p> <p>Rasche Ermüdbarkeit</p> <p>Funktionseinschränkungen des Bewegungsapparates</p> <p>Erschwertes Balancehalten</p> <p>Gleichgewichtsstörungen / Schwindel</p> <p>Abnehmende Beweglichkeit von Gelenken</p> <p>Abnehmende feinmotorische Fähigkeiten</p> <p>Verlangsamung von Bewegungen und motorischen Reaktionen</p> <p>Verändertes Gangbild, langsamere Gehgeschwindigkeit</p> <p>Benutzung von Gehhilfen</p> <p>Abnahme der Bewegungskoordination</p>	<p>Schwierigkeiten beim Überwinden von Stufen und Spalten</p> <p>Schwierigkeiten beim Erreichen von hoch oder tief angebrachten Bedienelementen</p> <p>Schwierigkeiten beim Bedienen von Tastenfeldern, Druckknöpfen, Automaten, Fahrscheinentwertern etc.</p> <p>Stolper-/Sturzgefahr bei Bodenunebenheiten</p> <p>Mehr Zeitbedarf beim Überqueren von Strassen, Umsteigen in andere Verkehrsmittel etc.</p> <p>Grösserer Platzbedarf beim Gehen / grösserer Bewegungsraum notwendig</p> <p>Schwierigkeiten, längere Fusswege zurückzulegen und Steigungen zu überwinden</p> <p>Erhöhter (kurzfristiger) WC-Bedarf Sturzgefahr auf Treppen/Rampen ohne Handlauf</p> <p>Schwierigkeiten, länger zu stehen</p> <p>Schwindel beim Hochschauen Angst vor Gedränge und davor, gestossen / geschubst zu werden</p>	<p>Hindernisfreie Gehstrecken ohne Unebenheiten Handläufe</p> <p>Lifte, gross genug für Rollatoren und Rollstühle</p> <p>Rolltreppen</p> <p>Längere Grünphasen bei Ampeln</p> <p>Längere Umsteigezeiten</p> <p>Genügend Platz auf Gehstrecken</p> <p>Getrennte Fuss- und Fahrwege</p> <p>Genügend Sitzmöglichkeiten zum Ausruhen</p>	<p>Kraft,</p> <p>Beweglichkeit,</p> <p>Gleichgewicht und Ausdauer sowie</p> <p>Koordination trainieren um bestmöglich zu erhalten</p> <p>Gehhilfe nutzen, wenn nötig</p> <p>Sich über neue Begebenheiten informieren</p>

Veränderung im mentalen Bereich	Relevanz für die Mobilität	Massnahmen der Umgebung	Individuelle Massnahmen
<p>Nachlassende Informationsaufnahme- und Informationsverarbeitungs geschwindigkeit</p> <p>Abnehmende Informationsverarbeitungs kapazität</p> <p>Nachlassende Reaktionsgeschwindigkeit</p> <p>Längere Lernzeiten</p> <p>Nachlassende Aufmerksamkeit</p> <p>Nachlassende Wahrnehmungsleistung</p>	<p>Schwierigkeiten beim raschen Erfassen Situationen, speziell von komplexen Situationen</p> <p>Stress, wann immer etwas „schnell“ gehen muss</p> <p>Schwierigkeiten, sich auf Veränderungen und neue Situationen einzustellen</p> <p>Anfälligkeit für Reizüberflutung, Ablenkung und Irritationen</p> <p>Schwierigkeit, zwei Dinge gleichzeitig oder rasch hintereinander zu tun</p> <p>Angst vor Unfällen</p> <p>Angst, Gewohntes aufgeben zu müssen</p>	<p>Klare Informationen, Signalisationen</p> <p>Kurse bei Neuerungen</p> <p>Infobroschüren zu Neuerungen</p>	<p>Mobilität, Ausflug planen</p> <p>genügend Zeit einplanen</p> <p>Stosszeiten meiden, falls möglich</p>

Genutzte Quellen: **Zu Fuss ins Alter. Sicher im Strassenverkehr.** Broschüre Fussverkehr Schweiz 2017.
 bfu-Faktenblatt Nr. 08 ... Bfu **Sicherheitsdossier Nr 14: Sicherheit älterer Verkehrsteilnehmer**
Mobilität im Alter Ein Handbuch für PlanerInnen, EntscheidungsträgerInnen und InteressensvertreterInnen, 2013
 Herausgeber und Kontakt: Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie, Radetzkystraße 2, 1030 Wien

Ergänzungen aus den Beiträgen der ForumsbesucherInnen:

- Orientierung zu Hause vorbereiten: z B: [Bahnhofplan Bern - Google-Suche](#)
- Mitmenschen um Unterstützung bitten
- In Zukunft mit Hilfe von Apps sich durch Bahnhöfe leiten lassen.
- Bahnhofhilfen anfordern wenn nötig.
- www.bahnhofhilf.ch

Kontakt

Mobile +41 (0) 79 606 49 69
bern@bahnhofhilfe.ch

- Sich für genügend lange Umsteigezeiten einsetzen
- Menschenströme in Stosszeiten gezielt führen

Unterlagen zu Mobilität

- **Zu Fuss ins Alter. Sicher im Strassenverkehr.**
Broschüre Fussverkehr Schweiz 2017. >Gute allgemeine Informationen, Tipps und präventive Massnahmen.
https://fussverkehr.ch/wordpress/wp-content/uploads/2018/06/ZuFussImHohenAlter_DE_V13_24Jan18.pdf
fussverkehr.ch: versch. Angebote siehe Homepage
- **bfu-Faktenblatt Nr. 08 ... Zu Fuss gehen ist eine der häufigsten und wichtigsten körperlichen ...**
www.rta.nsw.gov.au/roadsafety/downloads/0511-fixedcamera-crashanalysis.pdf
- **Bfu Sicherheitsdossier Nr 14: Sicherheit älterer Verkehrsteilnehmer**
- https://www.bfu.ch/media/uoedbdzw/bfu_2-271-01_bfu-sicherheitsdossier-nr-14-sicherheit-aelterer-verkehrsteilnehmer.pdf
- **Mobilität im Alter**
- Ein Handbuch für PlanerInnen, EntscheidungsträgerInnen und InteressensvertreterInnen, 2013
- Herausgeber und Kontakt: Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie, Radetzkystraße 2, 1030 Wien
- <https://docplayer.org/32727-Mobilitaet-im-alter-ein-handbuch-fuer-planerinnen-entscheidungstraegerinnen-und-interessensvertreterinnen.html>
- **Hindernisfrei Bauen**
- https://hindernisfreie-architektur.ch/normen_publicationen/sia-500/
- https://hindernisfreie-architektur.ch/wp-content/uploads/2017/02/Referat_PlanetAG_Schwellen_SIA500.pdf

Gesundheitsförderung im Alter

- Gesundheitsförderung im Alter
- [Bfu-Fachdokumentation Training zur Sturzprävention](#)
- Publikation: 21.03.2014
- [Download \(pdf, 3 MB\)](#)
-
- Gesundheitsförderung im Alter
- [Zusammenfassung und Empfehlungen der Best-Practice-Studie "Bewegungsförderung"](#)
- Publikation: 01.02.2011
- [Download \(pdf, 491 kB\)](#)
-
- Gesundheitsförderung im Alter
- [Zusammenfassung und Empfehlungen der Best-Practice-Studie „Beratung, Veranstaltungen und Kurse“](#)
- Zusammenfassung der ausführlichen Best-Practice-Studie zum Thema. (20 Seiten)
- Publikation: 01.02.2011
- [Download \(pdf, 283 kB\)](#)
-
- [Gesundheitswirksame Bewegung bei älteren Erwachsenen](#)
- Publikation: 23.01.2015
- [Download \(pdf, 533 kB\)](#)

Zukunft Bahnhof Bern (ZBB)

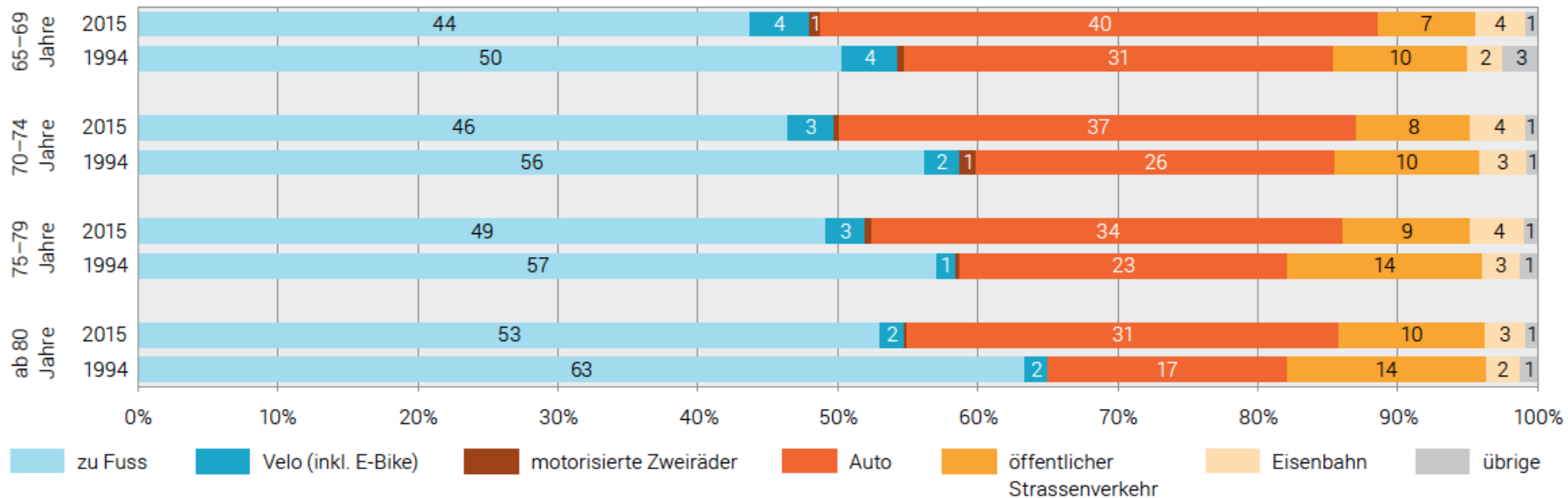
- Beginn Oktober 2017
- Fertigstellung (im Moment) 2027
- neuer RBS –Bahnhof
- Neue Unterführung mit neuen Zugängen im SBB Bahnhof
- Verbesserungen bestehende Anlagen:
Erhöhung Perrons, mehr Licht, Sitzgelegenheiten
Lifte...

Wahl der Verkehrsmittel der Personen über 65

Verkehrsmittelwahl bei Personen ab 65 Jahren nach Altersstufe, 2015 und 1994

Anteile der verschiedenen Verkehrsmittel an der Anzahl Etappen im Inland

G 3.5.1.5



Basis 2015: 12 022 Zielpersonen ab 65 Jahren

Quelle: BFS, ARE – Mikrozensus Mobilität und Verkehr (MZMV)

© BFS 2017

Erschwernisse während Bauphase Bahnhof Bern

- Lärm
- Neue, sich ändernde Abläufe
- Längere Umsteigestrecken
- Orientierungsschwierigkeiten
- Verunsicherung durch neue Situation

Vorteile für Fahrgäste, Passantinnen und Passanten in Zukunft

- Bequemes Einsteigen auf den Perrons und mehr Platz in Passagen und der Perronhalle
 - Hellere und freundlichere Atmosphäre in den Passagen
 - Kürzere Umsteigewege zwischen den Perrons dank neuer Personenunterführung
 - Einfachere Orientierung für geh- und sehbehinderte Menschen
 - Mehr Zugänge und kürzere Umsteigewege zu den regionalen Postautos
 - Leistungsfähiger, zweiter Hauptzugang im Westen
 - Direkte, fussgängerfreundliche Verbindung zum Hirschengraben / City West
 - Kurze Umsteigewege auf Tram / Bus / Postauto
 - Weniger Gedränge auf dem Bahnhofplatz und an dessen Haltestellen.
- > hindernisfrei, gut beleuchtet, optimale Akustik und Signalisation
- > Sitzgelegenheiten wo immer möglich

Begleitgruppe Zukunft Bahnhof Bern

- Victor Senn, IGGH (Hörbehinderung)
- Herbert Bichsel, Behindertenkonferenz Bern (Rollstuhlfahrer)
- Markus Koller, inclusion handicap (Dachverband Behindertenorganisationen)
- Marc Fehlmann, Stiftung Compaterra (Blinde und Sehbehinderte)
- Pierre Chanez, procap (Behinderte)
- Rita Stocker, Gerontologie Schweiz
- Projektleitende der SBB und RBS

Quellen Zukunft Bahnhof Bern

- Film: Neuer Bahnhof Bern –YouTube

eine

virtuelle Tour durch den Bahnhof Bern der Zukunft

- Broschüre Zukunft Bahnhof Bern
- <https://www.zukunftbahnhofbern.ch/de/home/>
- Infopavillon Parkterrasse, Bahnhof Bern , geöffnet mittwochs 15 - 19 Uhr, samstags 9 - 13 Uhr
- Alle gezeigten Bilder sind auf der obigen Homepage zu finden!