



SoFa 

# Selbständig zu Hause wohnen

**Einfache Hilfen,  
die den Alltag erleichtern**



gemeinde  
**freienbach**

## Impressum

### Herausgeberin und Bezugsadresse:

Gemeinde Freienbach  
Kontaktstelle für Altersfragen  
Churerstrasse 15, Postfach 140  
8808 Pfäffikon  
Telefon 055 416 94 97  
www.freienbach.ch

### Druck:

1. Auflage, 8000 Exemplare, November 2011  
Steiner Druck, Pfäffikon

### Copyright (S. 4 bis 60):

Stadt Zürich  
Gesundheits- und Umweltdepartement  
Departementssekretariat  
8021 Zürich

### Projektleitung:

Christiana Brenk  
Gesundheits- und Umweltdepartement Stadt Zürich

### Autor:

Felix Bohn  
Fachberatung für altersgerechtes  
Bauen und Wohnen im Alter, Zürich  
www.wohnenimalter.ch

### Fotos:

Susi Lindig, Zürich  
Felix Bohn, Zürich  
Ernst Keller, Wilen

### Gestaltung:

Maria Gmür-Vitulano, fiume marketing, Freienbach

### Lektorat:

Manuela Gili Sidler, wort·satz·punkt, Wollerau

## Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren

Das eigene Zuhause ist ein zentraler Wert für den Erhalt der Selbstständigkeit und der Unabhängigkeit in Eigenverantwortung.

Der Ratgeber «Selbständig zu Hause wohnen» ist Teil eines laufenden Projekts und hat das Ziel, ältere Menschen in ihrem Wunsch, möglichst lange zu Hause wohnen zu bleiben, zu unterstützen. In dieser Broschüre erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Selbstständigkeit erhalten können. Viele Hilfsmittel sind noch wenig bekannt – diese Broschüre zeigt Ihnen die wichtigsten.

Im Leitbild der Gemeinde Freienbach heisst es: «Freienbach ist auch im Alter attraktiv». Wir freuen uns, mit dieser Broschüre einen weiteren Beitrag dazu zu leisten. Ebenso grosse Freude bereitet die konstruktive und zielführende Zusammenarbeit in der begleiteten Projektgruppe. Interessierte Seniorinnen und Senioren arbeiten hier mit Professionellen daran, älteren Einwohnerinnen und Einwohnern den möglichst langen Verbleib in der vertrauten Umgebung zu ermöglichen.



Die Herausgabe dieses Ratgebers wurde ermöglicht durch die Gemeinde Freienbach und die Stiftung «Lebensabend im eigenen Heim».

Sicher haben Sie das neue Logo **SoFa** bemerkt. Dieser Begriff bedeutet: «selbständig und organisiert in Freienbach altern». Das Logo **SoFa** wird auch in Zukunft als Begleiter und Symbol bei weiteren Vorhaben im Altersbereich präsent sein. Wir bleiben dran an der Weiterentwicklung der soliden Grundlage im Altersbereich in der Gemeinde Freienbach.

Herzliche Grüsse  
Gemeinde Freienbach  
Präsident Alterskommission  
Franz Merlé, Gemeinderat

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>		<b>Informationen</b>	
Impressum	2	Finanzierung	62
Vorwort	3	Rechtliche Fragen	63
Selbständig und sicher zu Hause wohnen	5	Dienstleistungen	64
Hilfsmittel	6	Schutz vor Kriminalität	65
Anpassungen in der Wohnung	7	Wohnformen im Alter	66
		Publikationen	67
		Nützliche Adressen	68
<b>Produkte</b>		Notfallnummern	70
Ganze Wohnung	8	Wichtige Nummern	71
Badezimmer	26		
Küche	35		
Schlafzimmer	45		
Alltagshilfen	51		
Freizeit	57		
Mobilität	61		

### Legende Preisangaben

- bis 50 Franken
- bis 100 Franken
- bis 500 Franken
- bis 1000 Franken
- über 1000 Franken

## Selbständig und sicher zu Hause wohnen

Sicher und möglichst lange selbständig zu Hause wohnen ist der Wunsch der meisten älteren Menschen. Dabei gilt es, sich den Alltag, wo immer möglich, zu erleichtern und Gefahrenquellen zu beseitigen. Schwellen, ungenügend beleuchtete Kellerabgänge oder rutschige Fliesen im Badezimmer können die Selbständigkeit und Sicherheit stark einschränken. Es lohnt sich, aktiv zu werden und geeignete Massnahmen zu ergreifen, bevor es zum ersten Unfall kommt. Das empfiehlt sich auch deshalb, weil Sie mit solchen Massnahmen oft mehr Komfort im Alltag erhalten.

Es gibt eine grosse Anzahl von Hilfsmitteln und möglichen Anpassungsmassnahmen. So viele, dass nicht alle in diesem Ratgeber aufgeführt werden können. Die vorgestellten Beispiele sollen jedoch die Vielfalt aufzeigen und dazu ermutigen, kreativ auf die Suche nach den individuell richtigen Massnahmen zu gehen. Es werden Hilfsmittel und bauliche Anpassungen verschiedenster Preisklassen vorgestellt. Dabei ist immer zu bedenken, dass Gesundheit und körperliche Unversehrtheit unbezahlbar

sind und dass das Wohnen zu Hause in der Regel die günstigste Wohnform ist. Auch eine etwas teurere Massnahme kann somit insgesamt eine günstige Anschaffung sein. Bei kostspieligen Massnahmen empfiehlt es sich aber, sich von neutralen Fachpersonen beraten zu lassen.

Neben Hilfsmitteln und baulichen Anpassungen können auch viele Dienstleistungen der Gemeinde, der Region und von privaten Organisationen den Alltag erleichtern helfen.

## Hilfsmittel

Hilfsmittel sind Geräte und Artikel, die eine Tätigkeit erleichtern, diese sicherer oder schmerzfreier gestalten oder sie überhaupt erst ermöglichen.

Tätigkeiten können erleichtert werden, wenn dank einem langen Hebelarm weniger Kraft nötig ist oder wenn das Hilfsmittel einen Gegenstand fixiert und dadurch mit nur einer Hand gearbeitet werden kann. Sicherer wird eine Tätigkeit, wenn man sich beispielsweise für die Körperpflege auf einen Duschsitz setzen kann, wenn man sich an einem festen Haltegriff am richtigen Ort beim Übersteigen des Badewannenrandes festhalten kann oder wenn dank einem Rauchmelder die Brandgefahr sinkt.

Schmerzfreier wird eine Tätigkeit, wenn für diese weniger Kraft benötigt wird (Beispiel: Drehverschlussöffner mit langem Hebel), ein Haushaltgerät statt der eigenen Körperkraft eingesetzt werden kann (Beispiel: elektrischer Dosenöffner), bei einer Tätigkeit ein anderes Gelenk als das schmerzhafte belastet (Schlüsselgriff) oder eine Tätigkeit anders als gewohnt aus-

geführt wird (z. B. sitzend statt stehend in der Küche arbeiten).

Hilfsmittel können eine Tätigkeit ermöglichen, für die man sonst auf fremde Hilfe angewiesen ist (Beispiel Greifzange oder Fixierbrett). Der Vorteil der Hilfsmittel ist, dass sie im Vergleich zu baulichen Massnahmen relativ günstig sowie schnell und mobil einsetzbar sind. Einige Hilfsmittel erleichtern den Alltag für alle und sind im Warenhaus zu kaufen. Andere wurden speziell für Menschen mit bestimmten körperlichen Einschränkungen entwickelt und sind deshalb auch nur im Fachgeschäft erhältlich. Angaben zu den Bezugsquellen sind bei allen Hilfsmitteln erwähnt. Kompetente Beratung zu diesen und zum gelenkschonenden Arbeiten bieten zudem Ergotherapeutinnen in Spitälern und Praxen an.

## Anpassungen in der Wohnung

Oft schafft schon das Entfernen gefährlicher Teppiche oder nicht dringend benötigter Möbel mehr Bewegungsraum und Sicherheit. Vielleicht besteht auch die Möglichkeit, das Schlafzimmer in einen bisher anders genutzten Raum näher beim Badezimmer zu verlegen, sodass nachts der Weg zum WC sicherer wird. Ein Tisch in der Küche ermöglicht das Arbeiten im Sitzen, wenn die Arbeit im Stehen zu sehr belastet. Auch eine bessere Beleuchtung erleichtert den Alltag und macht ihn sicherer. Feste Haltegriffe neben Badewanne, Dusche oder WC bieten sicheren Halt beim Hinsetzen, Aufstehen, Ein- und Aussteigen.

Reichen solche Massnahmen nicht aus, können bauliche Eingriffe die Situation verbessern. Eine zu schmale Tür kann eventuell verbreitert werden, eine Schwelle entfernt oder eine Badewanne durch eine flache Dusche ersetzt werden. Eine Treppe wird dank einem zweiten Handlauf oder dem Einbau eines Treppenlifts wieder überwindbar. Das sind zwar zum Teil vergleichsweise teure Eingriffe. Die Folgen eines Sturzes können aber gravie-

rend und mit hohen Kosten verbunden sein. Zudem erhöhen viele dieser Massnahmen den Komfort im Alltag. Für eine bauliche Anpassung in der Wohnung oder im Treppenhaus brauchen Mieter die schriftliche Einwilligung der Verwaltung. Hier ist deshalb frühzeitig das Gespräch zu suchen. Gerade bei Altbauwohnungen führt eine solche bauliche Anpassung oft zu einem Komfortgewinn für alle und kann deshalb auch für die Verwaltung attraktiv sein.

Bei baulichen Anpassungen sollte man sich immer von einer spezialisierten Bauberatungsstelle beraten lassen.



## Besser sehen

Ältere Menschen brauchen für dieselbe Sehleistung deutlich mehr Licht als jüngere. Gleichzeitig ist man im Alter aus verschiedenen Gründen blendempfindlicher. Der Grundsatz heisst deshalb «Mehr Licht» (vor allem für feine Arbeiten oder zum Lesen) und «Indirektes Licht», um die Augen vor unangenehmen Blendungen zu schützen.

**Nutzen:** Eine ausreichende und blendfreie Beleuchtung erhöht die Sicherheit und den Arbeitskomfort in der Wohnung und schafft mehr Sicherheit im Treppenhaus und rund um das Haus.

**Montage:** Festmontierte Leuchten müssen von einer Fachperson installiert werden. Oft reicht es aber schon, eine Lampe mit höherer Leistung in bestehende Leuchten einzusetzen, sofern keine Blend- und Überhitzungsgefahr besteht.

- bis 50 Franken
- bis 500 Franken (Leuchten)



## Mit Beleuchtung Sicherheit schaffen

Eine mit einem Bewegungsmelder verbundene Leuchte leistet gute Dienste. Beispielsweise dort, wo nachts der Schalter nicht gefahrlos erreichbar oder schwer auffindbar ist, sowie an dunklen Orten. Beim Hauszugang, im Garten, auf der Kellertreppe oder im Gang, der zum WC führt, kann dadurch mit einfachen Mitteln die Sicherheit erhöht werden.

**Nutzen:** Ein Bewegungsmelder schaltet das Licht ein, wenn sich jemand im Sensorbereich bewegt. Mit dem Bewegungsmelder können auch andere elektrische Geräte wie beispielsweise ein Türöffner gesteuert werden.

**Montage:** In der Regel muss ein Bewegungsmelder durch eine Fachperson installiert werden.

- bis 50 Franken (ohne Montage)

**Mietwohnung:** Bei freistehenden Leuchten und wandmontierten Leuchten, für die nur kleine Bohrlöcher nötig sind, ist keine Bewilligung der Verwaltung nötig.

**Ebenfalls beachten:** Bewegungsmelder, kontrastreiche Stufenkanten, Fernbedienung, Nachttischleuchte und Telefon.

**Information und Bezugsquellen:** Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz, Warenhaus, Leuchtenhandel, Elektro-Fachhandel, Elektroinstallateur, Lichtplaner.

**Mietwohnung:** Innerhalb der Wohnung ist eine Montage ohne Bewilligung möglich. Im Treppenhaus oder Kellerbereich muss die Verwaltung einer Installation zustimmen.

**Ebenfalls beachten:** Leuchten und Lampen, kontrastreiche Stufenkanten, Fernbedienung, Nachttischleuchte und Telefon.

**Information und Bezugsquellen:** Baumarkt, Leuchtenhandel, Elektro-Fachhandel, -Installateur.



## Problemlos das Telefon bedienen

Wird das Bedienen des Telefons immer schwieriger, erleichtert ein Telefon mit grossen Tasten die Wahl der Nummern. Einige Apparate sind mit grossen Direktwahltasten ausgerüstet, die mit einem Foto oder einem Symbol unterlegt werden können. Das macht das Benutzen des Telefons auch mit Einschränkungen (z. B. Sehbehinderung) möglich.

**Nutzen:** Sehbehinderte Menschen schätzen ein Telefon mit grossen Tasten. Direktwahltasten mit Symbolen oder Bildern erleichtern die Bedienung im Notfall oder durch verwirrte Menschen.

**Montage:** Dieses Telefon wird wie ein konventionelles Telefon angeschlossen. Es ist keine spezielle Montage nötig. Eventuell muss Hilfe bei der Programmierung der Kurzwahltasten beigezogen werden.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Lichtsignal-system, Notrufsystem, Doppelzylinder, Nachttischleuchte und Telefon, Lupe.

**Information und Bezugsquellen:** Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz, Telekommunikationsanbieter, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

●● bis 100 Franken



## Das Klingeln nicht überhören

Menschen, die schlecht hören, schätzen eine Anlage, die Ruftöne in Lichtsignale (oder Vibrationen) umwandelt. Der Empfänger wird in einem zentralen Raum oder dort installiert, wo sich die Person am häufigsten aufhält. So merkt sie, auch ohne in Tür- oder Telefonnähe zu sein, wenn jemand an der Haustür klingelt oder anruft.

**Nutzen:** Das Umwandeln von akustischen Signalen in optische Signale schafft grössere Unabhängigkeit für hörbehinderte Menschen, erleichtert ihnen Sozialkontakte und kann im Notfall entscheidend sein.

**Montage:** Das System wird nicht fest montiert, sondern über das bestehende Steckdosennetz angeschlossen.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Funkkopfhörer, Vibrationswecker.

**Information und Bezugsquellen:** Pro Audito, Hörgeräte-Fachgeschäft und Hörmittelzentralen.

●●● bis 500 Franken



## Jederzeit Hilfe rufen

Viele ältere Menschen wohnen gerne alleine zu Hause, möchten aber sicherstellen, dass sie bei Unwohlsein oder nach einem Sturz um Hilfe rufen können. Wer einen Notrufsender trägt, kann sich jederzeit mittels eines einfachen Knopfdrucks mit einer Notrufzentrale verbinden lassen. Das gibt auch Angehörigen ein beruhigendes Gefühl.

**Nutzen:** Mit einfachem Knopfdruck wird eine rund um die Uhr besetzte Notrufzentrale alarmiert. Über ein Telefon-Zusatzgerät mit Lautsprecher und Mikrofon kann nach Auslösen des Notrufs mit dieser Zentrale gesprochen werden, auch wenn man das Telefon – zum Beispiel nach einem Sturz oder von der Badewanne aus – selber nicht mehr erreichen kann.

**Montage:** Das Zusatzgerät funktioniert über den bestehenden Telefonanschluss. Installation und Instruktion werden vom Anbieter

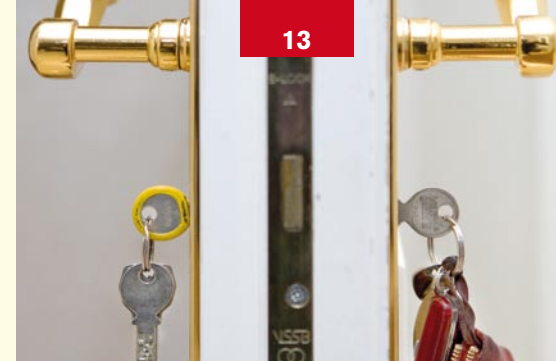
übernommen. Es fallen monatliche Gebühren an.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Lichtsignal-system, Doppelzylinder, Nachtschleuchte und Telefon.

**Information und Bezugsquellen:** Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schwyz, private Anbieter.

●● bis 50 Franken (Mietgebühr pro Monat)



## Jederzeit eine Tür von aussen öffnen

Ein Doppelzylinder an der Haus- oder Wohnungstür erlaubt Angehörigen oder Nachbarn, die Tür im Notfall, auch wenn ein Schlüssel im Schloss steckt, mit einem Zweitschlüssel von aussen zu öffnen. Für Badezimmer-türen gibt es Schlösser, die von aussen mit einem Schraubenzieher oder Vierkantschlüssel geöffnet werden können.

**Nutzen:** Bei einem Notfall gewährleistet ein Doppelzylinder, dass der Zutritt zur Wohnung immer möglich ist; vorausgesetzt, dass die Tür nicht zusätzlich durch eine Vorhängekette gesichert wird. Auch eine geschlossene Badezimmertüre lässt sich so im Notfall von aussen öffnen.

**Montage:** Es empfiehlt sich, ein neues Schloss durch eine Fachperson einbauen zu lassen.

●●● bis 500 Franken (inklusive Einbau)

**Mietwohnung:** Ein Schlosswechsel in einer Mietwohnung darf nur in Absprache mit der Verwaltung durchgeführt werden. Es ist darauf zu achten, dass der neue Schlüssel zum bestehenden Schliesssystem des Hauses passt.

**Ebenfalls beachten:** Notrufsystem, mobile Gegensprechanlage, Schlüsselhalter.

**Information und Bezugsquellen:** Spezialisierter Fachhandel und Schliesstechnik-Spezialisten.



## Von überall her die Haustür öffnen

Bei Bettlägerigkeit oder einer Gehbehinderung kann es schwierig sein, rechtzeitig bei der Gegensprechanlage zu sein, um zu wissen, wer klingelt. Da ist es praktisch, wenn man Gegensprechanlage und Türöffner in jeden beliebigen Raum mitnehmen kann. So können Bekannte auch spontan und ohne eigenen Schlüssel zu Besuch kommen.

**Nutzen:** Mit dieser Installation wird die Betätigung von Gegensprechanlage und Türöffner von jedem Raum in der Wohnung oder auch von der Waschküche oder der Terrasse aus möglich, falls dort eine Steckdose vorhanden ist.

**Montage:** Für den Betrieb ist eine technische Veränderung an der bestehenden Klingelanlage nötig. Diese muss durch eine Fachperson ausgeführt werden.

**Mietwohnung:** Für den Einbau ist die Zustimmung der Verwaltung einzuholen. Eventuell ist es sinnvoll, dieses System gleich für alle Wohnungen eines Miethauses zu installieren.

**Ebenfalls beachten:** Lichtsignal-system, Doppelzylinder, Fernbedienung, Nachttischleuchte und Telefon.

**Information und Bezugsquellen:** Hilfsmittelausstellung EXMA.

••••• über 1000 Franken



## Fahren statt tragen

Wieso etwas tragen, wenn man es auch fahren kann? Mit einem Transportwagen können Geschirr, die volle Suppenschüssel, schwere Bücher oder ein Wäschekorb leichter und sicherer transportiert werden. Dank der Kapazität des Wagens sind so weniger Wege zurückzulegen. Zudem kann er bei Bedarf auch als einfache Gehhilfe benutzt werden.

**Nutzen:** Der Transportwagen erleichtert den Transport von schweren Dingen von einem Raum in den anderen und kann als Gehhilfe dienen.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Schwellenkeil, Kabelkanal.

**Information und Bezugsquellen:** Hilfsmittel Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Krankenhaushilfsmittelmagazin, Ergotherapie.

••• bis 500 Franken



16

## Schwellen überwinden

Schwellen in der Wohnung sind unpraktisch, insbesondere, wenn man auf eine Gehhilfe angewiesen ist. Ausserdem erhöhen sie die Sturzgefahr. Schwellen, die sich nicht entfernen lassen, oder auch Stufen können mit einem Schwellenkeil oder einer kleinen Rampe überwunden werden. Dies erleichtert den Alltag und macht ihn sicherer.

**Nutzen:** Können Schwellen in einer Wohnung nicht entfernt werden, vermindert ein Schwellenkeil die Stolper- und Sturzgefahr. Insbesondere erleichtert er die Verwendung eines Rollators oder Transportwagens. Mit einer kleinen Rampe kann zum Beispiel die Balkontürschwelle sicherer überwunden werden.

**Montage:** Ein Schwellenkeil sollte mit Doppelseitenklebeband am Boden fixiert oder mit Schrauben an der Schwelle angebracht werden.

**Mietwohnung:** Die Verwendung in einer Mietwohnung ist unproblematisch, wenn keine Löcher in den Boden gebohrt werden.

**Ebenfalls beachten:** Transportwagen, Kabelkanal.

**Information und Bezugsquellen:** Ergotherapie, vorgefertigte Schwellenkeile können beim Hilfsmittel-Fachhandel bezogen werden, Schwellenkeile nach Mass beim Schreiner oder Metallbauer.

••• bis 500 Franken



17

## Die Stolpergefahr bannen

Freiliegender Strom- oder Telefonkabel sind eine gefährliche Stolperfalle. Kabel dürfen deshalb nie quer durch einen Raum geführt werden und sind im Bereich von Türen besonders zu sichern. Ein auf den Boden geklebter Kabelkanal entlang der Türschwelle oder der Wand schafft auf einfache und günstige Weise Ordnung und Sicherheit.

**Nutzen:** Ein Kabelkanal hilft Sturzunfälle zu vermeiden, schützt vor dem Herabreißen von elektrischen Geräten und der Beschädigung von Leitungen und schafft Ordnung.

**Montage:** Der Kunststoff-Kabelkanal kann einfach mit einem Cutter oder einer Metallsäge auf die richtige Länge zugeschnitten werden. Die Befestigung geschieht mittels Doppelseitenklebeband, das in der Regel bereits am Kabelkanal angebracht ist.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von Kabelkanälen in einer Mietwohnung ist unproblematisch, solange sie nicht auf einer Tapete angebracht werden.

**Ebenfalls beachten:** Schwellenkeil, Teppich-Gleitschutzmatte.

**Information und Bezugsquellen:** Baumarkt, Elektro-Fachhandel.

• bis 50 Franken



## Kein fliegender Teppich mehr

Frei liegende Teppiche auf Parkett- oder Fliesenböden stellen eine grosse Unfallgefahr dar, weil sie beim Betreten leicht wegrutschen. Hier helfen eine Teppich-Gleitschutzunterlage aus Kautschuk oder ein Teppich-Klettverlegeband, mit dem besonders auch die Teppich-Ecken sicher am Boden fixiert werden können.

**Nutzen:** Die Teppich-Gleitschutzunterlage verhindert das Wegrutschen von Teppichen auf glatten Böden. Dadurch können gefährliche Stürze vermieden werden. Genauso wichtig ist es aber, auf glatten Böden nicht in Strümpfen herumzugehen, sondern gute, rutschsichere Hausschuhe zu tragen.

**Montage:** Die Gleitschutzmatte kann problemlos mit einer Schere auf Mass zugeschnitten werden. Es empfiehlt sich, die gesamte Fläche des Teppichs mit der Matte zu unterlegen.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Kabelkanal, Hausschuhe und Schuh-Spikes.

**Information und Bezugsquellen:** Baumarkt, Warenhaus.

• bis 50 Franken

## Sicherheit auf der Treppe

Treppen steigen ist gesund, aber nicht ganz ungefährlich. Dank einem zweiten Handlauf entlang der Aussenseite kann man sich beim Überwinden der Treppe immer auf der bequemerer Seite oder mit dem stärkeren Arm festhalten. Besonders wichtig ist dies bei Wendeltreppen, auf denen das Gehen an der Aussenseite sicherer ist.

**Nutzen:** Ein zweiter Handlauf bietet erhöhte Sicherheit beim Treppensteigen. Wer sich beispielsweise nur rechts gut festhalten kann, braucht beim Hochsteigen und Hinabsteigen einer Treppe auf verschiedenen Seiten einen Handlauf.

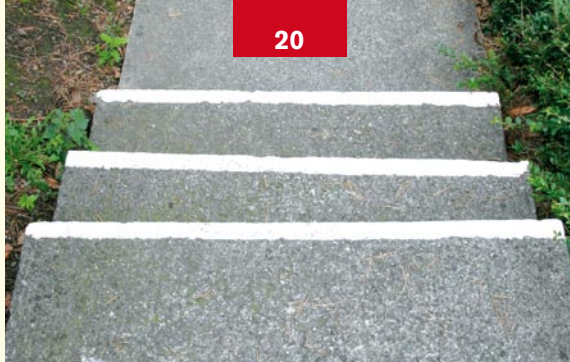
**Montage:** Es ist darauf zu achten, dass der Handlauf 30 cm über Treppenanfang und -ende hinausreicht, greiffreundlich ist und sich kontrastreich von der Wand abhebt.

**Mietwohnung:** Innerhalb der Wohnung ist eine Montage in der Regel unproblematisch. Die Absprache mit der Verwaltung wird jedoch empfohlen. Im gemeinsamen Treppenhaus oder im Aussenbereich darf ein Handlauf nur nach Absprache mit der Verwaltung montiert werden.

**Ebenfalls beachten:** Kontrastreiche Stufenkante, Treppenlift, Hausschuhe und Schuh-Spikes.

**Information und Bezugsquellen:** Schreiner, Treppenhersteller, spezialisierter Fachhandel.

Kosten abhängig von Treppenlänge und Materialwahl



## Die Sturzgefahr auf der Treppe bannen

Bei vielen Treppen und Stufen sind die Stufenkanten schwierig zu erkennen. Das erhöht die Sturzgefahr. Im Aussenraum können Stufenkanten mit kontrastreicher Farbe bezeichnet werden. Bei Stufen im Innenbereich sind Antirutschstreifen nützlich, die sowohl das Erkennen der Stufenkanten wie auch die Rutschsicherheit verbessern.

**Nutzen:** Kontrastreiche und rutschsichere Stufenvorderkanten erhöhen die Sicherheit im Treppenbereich und erleichtern nicht nur sehbehinderten Menschen das Treppensteigen.

**Montage:** Antirutschstreifen können selber aufgeklebt werden. Die kontrastreiche Bemalung der Stufenvorderkanten sollte von einer Fachperson ausgeführt werden.

**Mietwohnung:** Innerhalb der eigenen Wohnung können Antirutschstreifen problemlos angebracht werden. Die Verwendung von Farbe zur kontrastreichen Markierung der Stufenkanten innerhalb oder ausserhalb der Wohnung muss mit der Verwaltung abgesprochen werden.

**Ebenfalls beachten:** Leuchten und Lampen, Teppich-Gleitschutzmatte, zweiter Handlauf, Treppenlift, Hausschuhe und Schuh-Spikes.

**Information und Bezugsquellen:** Baumarkt, Maler.

● bis 50 Franken



## Treppen sicher und müheless überwinden

Treppen zum und im Haus können zu einem gefährlichen oder sogar unüberwindbaren Hindernis werden. Ein fest montierter Sitz-Treppenlift kann bei praktisch allen Treppen nachgerüstet und dann selbständig bedient werden. Ein Treppensteiggerät ist mobil und kann überall eingesetzt werden; hier ist aber eine Hilfsperson nötig.

**Nutzen:** Treppenlift und Treppensteiggerät ermöglichen das sichere und müheless Überwinden von Treppen und Stufen. Sie sind nicht nur für gehbehinderte Menschen nützlich, sondern erleichtern auch Menschen mit Herz-Kreislauf- und Lungenproblemen den Alltag.

**Montage:** Ein Treppenlift wird in der Regel nach Mass ausgeführt. Die Montage geschieht durch den Lieferanten. Das Treppensteiggerät ist mobil und benötigt keine Montage.

**Mietwohnung:** Ein Treppenlift darf erst nach Absprache mit der Verwaltung bestellt und montiert werden. Die Zuständigkeit für die Kosten einer eventuellen Demontage beim Auszug aus der Wohnung sollte vor dem Einbau mit der Verwaltung schriftlich abgesprochen werden.

**Ebenfalls beachten:** Zweiter Handlauf, kontrastreiche Stufenkante.

**Information und Bezugsquellen:** EXMA, Ergotherapie, spezialisierter Fachhandel.

●●●● über 1000 Franken



22

## Bequem sitzen – bequem aufstehen

Plötzlich wird es schwierig, aus Sitzmöbeln, die früher bequem waren, aufzustehen. Wird das Lieblingssofa erhöht oder frisch aufgepolstert, erleichtert dies das Aufstehen. Auch beim Bett kann eine höhere Position beim Ankleiden und Aufstehen hilfreich sein. Solche Anpassungen dürfen nur durch Fachleute ausgeführt werden!

**Nutzen:** Das Erhöhen und Aufpolstern von Sitzmöbeln ermöglicht ein stabileres Sitzen und erleichtert das Aufstehen.

**Montage:** Je nach Material des Untergestells ist das technische Vorgehen unterschiedlich. Bei Holzfüßen ist in der Regel eine gedübelte Holzverbindung empfehlenswert. Die angebrachten Elemente müssen stabil sein und dürfen auch beim Verschieben des Möbels nicht verrutschen oder wegknicken.

**Mietwohnung:** Weil keine Veränderung an der Bausubstanz nötig ist, können Sitzmöbel problemlos erhöht werden.

**Ebenfalls beachten:** Teppich-Gleitschutzmatte, kippsichere Möbel, Haltegriffe, WC-Sitzerhöhung, Stehhilfe, Betterhöhung.

**Information und Bezugsquellen:** Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachgeschäft, Anfertigung nach Mass durch einen Schreiner bzw. Metallbauer.

Kosten abhängig vom Möbel und der Ausführung



23

## Sich sicher festhalten

Menschen, die unsicher gehen, sind froh, wenn sie sich an Möbeln festhalten oder sich darauf abstützen können. Aus diesem Grund sind Tische mit Eckfüßen solchen mit einem zentralen Standfuß vorzuziehen. Sie erlauben das gefahrlose Abstützen auf der Tischkante beim Aufstehen. Hohe Gestelle sollten in der Wand verankert werden.

**Nutzen:** Standfeste Tische und das Verankern hoher und schlanker Gestelle bannen die Unfallgefahr durch kippende und umstürzende Möbel.

**Montage:** Hohe, schmale Möbel können beispielsweise mit Winkel-eisen in der Wand befestigt werden.

**Mietwohnung:** Das Verankern von Gestellen in der Wand ist unproblematisch, ausser wenn Holzwände und geflieste Wände angebohrt werden müssen. In diesem Fall ist eine Absprache mit der Verwaltung nötig.

**Ebenfalls beachten:** Haltegriff.

**Information und Bezugsquellen:** Möbel-Fachhandel, Baumarkt.

• bis 50 Franken (Verankerung ohne Montage)



## Hören ohne zu stören

Wer Radio oder Fernseher etwas lauter stellen muss, um auch leise Passagen verstehen zu können, ist mit einem Kopfhörer gut beraten. So kann die Lautstärke individuell eingestellt werden, ohne dass der Partner oder die Nachbarin gestört werden. Um die Stolpergefahr zu vermeiden, sind drahtlose Systeme vorzuziehen.

**Nutzen:** Ein Funkkopfhörer ermöglicht das ungestörte und andere nicht störende Hören von Radio und Fernsehen mit individueller Lautstärke. Es gilt zu beachten, dass bei Verwendung von Funkkopfhörern Klingel- und Warntöne nicht mehr (gut) gehört werden.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig. Der Sender kann direkt an den Kopfhörerausgang der Musikanlage oder des Fernsehers angeschlossen werden.

**Mietwohnung:** Die Verwendung eines Funkkopfhörers in einer Mietwohnung ist nicht nur unproblematisch, sondern besonders empfehlenswert.

**Ebenfalls beachten:** Lichtsignal-system, Vibrationswecker.

**Information und Bezugsquellen:** Warenhaus, Radio- und Fernseh-Fachgeschäft, Elektronik-Fachmarkt.

••• bis 500 Franken



## Elektrische Geräte fernbedienen

Wenn sich das Garagentor wie von Geisterhand bewegt, die Fernsehlautstärke vom Sessel aus verändert oder das Licht vom Bett aus bequem eingeschaltet werden kann, ist eine Fernbedienung im Spiel. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass die Fernbedienung grosse und leicht verständliche Bedienungselemente hat.

**Nutzen:** Mit einer Fernbedienung können elektrische Geräte aus Distanz bedient werden.

**Montage:** Die Fernbedienung von Leuchten ist durch einfache Vorschaltgeräte möglich, die in die entsprechende Steckdose gesteckt werden. Für die Automatisierung und Fernbedienung von Garagentoren, Türen, Rollläden und anderen Hilfsmotoren muss eine Fachperson beigezogen werden.

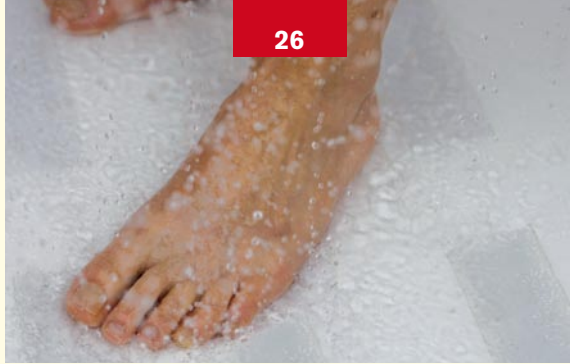
•• bis 100 Franken

•••• über 1000 Franken (Rollläden und Garagentore)

**Mietwohnung:** Die Elektrifizierung und Motorisierung von Rollläden, Türen und Toren muss mit der Verwaltung abgesprochen werden.

**Ebenfalls beachten:** Bewegungsmelder.

**Information und Bezugsquellen:** Unterhaltungselektronik-Fachgeschäft, Fachhandel für Türen und Tore, Baumarkt, Leuchtenhandel, Elektro-Installateur.



## Achtung Gleitfahr!

Besondere Gleitgefahr besteht auf glatten Böden in Bereichen, die nass werden können, sei dies das Bad, die Küche, aber auch der Hauseingang oder das Treppenhaus. Aufklebbare Antirutschstreifen oder eine chemische Nachbehandlung können solche Bodenbeläge an kritischen Stellen rutschsicher machen, beispielsweise in und vor der Badewanne.

**Nutzen:** Antirutschstreifen oder eine chemische Oberflächenbehandlung verbessern den Gleitwiderstand von glatten Böden. Dies dient der Sturzprävention in der Badewanne, der Dusche und auf glatten Böden und Treppen.

**Montage:** Antirutschstreifen können selber angebracht werden. Eine chemische Antirutsch-Oberflächenbehandlung muss durch Spezialisten ausgeführt werden.

**Mietwohnung:** Das Anbringen von Antirutschstreifen ist unproblematisch. Eine chemische Oberflächenbehandlung sollte mit der Verwaltung abgesprochen werden.

**Ebenfalls beachten:** Teppich-Gleitschutzmatte, zweiter Handlauf, kontrastreiche Stufenkanten, halbhocher Spritzschutz, Hausschuhe und Schuh-Spikes.

**Information und Bezugsquellen:** Ergotherapie, Rheumaliga, Hilfsmittel-Fachgeschäft, Baumarkt.

●●● bis 500 Franken (chemische Nachbehandlung)



## Sicherer Halt

Ein Haltegriff hilft beim Aufstehen vom WC, beim Einstieg in die Badewanne sowie in der Dusche. Ideal ist ein grosszügiger L-förmiger Griff (mind. 60 cm lang). Wichtig ist, sich punkto Griffposition und Montage beraten zu lassen. Nur ein richtig platzierter und sicher montierter Haltegriff bietet eine optimale Unterstützung.

**Nutzen:** Ein Haltegriff am richtigen Ort bietet Sicherheit und Unterstützung beim Hinsetzen und Aufstehen oder beim Duschen.

**Montage:** Der Haltegriff muss fest in stabile Wände verschraubt werden. Die Tragfähigkeit der entsprechenden Wand ist zu prüfen. Deshalb ist für die Montage eine Fachperson beizuziehen. Es empfiehlt sich grundsätzlich, die Badetuchstange und die Duschgleitstange durch Stangen mit derselben Funktion in Haltegriffqualität zu ersetzen.

**Mietwohnung:** Haltegriffe sollten in Mietwohnungen nur nach Absprache mit der Verwaltung montiert werden, insbesondere, wenn eine geflieste Wand angebohrt werden muss.

**Ebenfalls beachten:** Antirutschstreifen, WC-Sitzerhöhung, Duschsitz.

**Information und Bezugsquellen:** Ergotherapie, Sanitärinstallateur, Hilfsmittel-Fachhandel.

●●● bis 500 Franken (inklusive Montage)



## Den Komfort beim WC erhöhen

Gerade beim Benutzen des WCs möchte man möglichst lange von fremder Hilfe unabhängig sein. Dabei spielt die Sitzhöhe eine wichtige Rolle. Eine korrekt angepasste WC-Sitzerhöhung unterstützt das Aufstehen. Es ist sinnvoll, ein fest montierbares Modell zu wählen. Ein Dusch-WC-Aufsatz erleichtert die Hygiene und erhöht den Komfort.

**Nutzen:** Mit einer WC-Sitzerhöhung kann die Sitzhöhe ohne Umbau auf ein ideales Mass angepasst werden. Einige Modelle sind mit Seitenlehnen ausgerüstet, die das Aufstehen zusätzlich erleichtern und das sichere Sitzen unterstützen. Ein Dusch-WC-Aufsatz erleichtert die Intimhygiene.

**Montage:** Die WC-Sitzerhöhung kann grundsätzlich problemlos auf dem bestehenden WC montiert werden. Ein Dusch-WC-Aufsatz benötigt einen Wasser- und einen Stromanschluss.

- bis 500 Franken (WC-Sitzerhöhung)
- über 1000 Franken (Dusch-WC-Aufsatz)



## Die Badewanne sicher benützen

Ein Badebrett ermöglicht den sitzenden und damit sicheren Einstieg in die Badewanne. Zudem erlaubt es das Duschen im Sitzen. Ein Badelift fährt die badende Person bequem nach unten und hebt sie nach dem Bad wieder ohne Kraftanstrengung auf Höhe des Wannenrandes.

**Nutzen:** In vielen Wohnungen ist nur eine Badewanne, aber keine Dusche vorhanden. Das Überwinden des Badewannenrandes ist anstrengend, unbequem und nicht ungefährlich. Ein Badebrett ermöglicht den sicheren Einstieg in die Badewanne, sei es zum Duschen oder zum Baden. Ein Badelift kann das Baden zusätzlich erleichtern.

**Montage:** Das Badebrett muss nur einmal an die Badewannenbreite angepasst und kann problemlos wieder entfernt werden. Auch beim akkubetriebenen Badelift ist keine Montage nötig.

- bis 100 Franken (Badebrett)
- über 1000 Franken (Badelift)

**Mietwohnung:** Badebrett und Badelift können in einer Mietwohnung problemlos eingesetzt werden.

**Ebenfalls beachten:** Notruf, Antirutschstreifen, Haltegriff, Wannenverkürzer.

**Information und Bezugsquellen:** Ergotherapie, Rheumaliga, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Krankenmobiliemagazin.



## Kein Abrutschen in der Badewanne

Für kleinere Menschen sind Badewannen oft zu gross. Wenn sie nicht mehr sicher in der Wanne sitzen können, fürchten sie sich vielleicht davor, nach unten zu rutschen. Um dieser Gefahr zu begegnen, kann ein Wannverkürzer eingesetzt werden. Er bietet den Füessen festen Halt und gibt dadurch ein sicheres Gefühl.

**Nutzen:** Mit dem Wannverkürzer kann die nutzbare Badewannenlänge für kleinere Menschen verkürzt werden. Dadurch wird verhindert, dass jemand in der Wanne nach unten rutscht.

**Montage:** Der Wannverkürzer wird ohne Montage in die Wanne eingesetzt.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Notrufsystem, Antirutschstreifen, Haltegriff, Badebrett und Badelift.

**Information und Bezugsquellen:** Ergotherapie, Krankenmobiliemagazin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

••• bis 500 Franken



## Sitzen beim Duschen

Ob ein wandmontiertes Modell, das bei Nichtgebrauch hochgeklappt werden kann, oder einfach ein Kunststoffhocker: Ein Sitz in der Dusche ist bequem und erhöht die Sicherheit. Seitenlehnen bieten zusätzliche Sicherheit beim Sitzen. Ein frei stehender Sitz ist besonders hilfreich, wenn eine andere Person bei der Körperpflege hilft.

**Nutzen:** Mit einem Duschsitz kann bequem und sicher sitzend geduscht werden.

**Montage:** Ein Duschklapsitz muss von einer Fachperson sicher in einer tragfähigen Wand verankert werden. Die ideale Montage- bzw. Sitzhöhe hängt von der Körpergrösse und allfälligen individuellen Beschwerden ab.

**Mietwohnung:** Die Montage eines wandmontierten Duschklapsitzes muss mit der Verwaltung abgesprochen werden. Für die Verwendung

eines Duschstuhls ist keine Bewilligung nötig. Es ist jedoch darauf zu achten, dass die Stuhlfüsse den Duschboden nicht zerkratzen können.

**Ebenfalls beachten:** Antirutschstreifen, Haltegriff, halbhoher Spritzschutz, Griffverlängerungen.

**Information und Bezugsquellen:** Ergotherapie, Krankenmobiliemagazin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitär-Installateur, Sanitätsgeschäft.

••• bis 500 Franken



## Duschen und trotzdem trocken bleiben

Wenn jemand Hilfe braucht beim Duschen, sollte die pflegende Person nach Möglichkeit nicht mitgeduscht werden. Hier helfen ein herunterklappbarer halbhoher Duschvorhang oder eine halbhohe Duschtrennwand. Dies ermöglicht ein gründliches Duschen und die körpernahe Pflege. Und das Wasser bleibt da, wo es hingehört.

**Nutzen:** Ein halbhoher Spritzschutz erleichtert das Duschen einer Person, die dabei auf Hilfe angewiesen ist, und schützt vor Spritzwasser auf dem Boden (Gleitfahr!).

**Montage:** Ein an einem Klappgriff befestigter, halbhoher Duschvorhang wird wie ein Haltegriff in der Wand montiert. Hier muss eine Fachperson beigezogen werden.

**Mietwohnung:** Der Einsatz einer frei stehenden Duschtrennwand in einer Mietwohnung ist unproblematisch. Die Montage eines Klappgriffs mit integriertem Duschvorhang muss mit der Verwaltung abgesprochen werden.

**Ebenfalls beachten:** Antirutschstreifen, Haltegriff, Duschsitz.

**Information und Bezugsquellen:** Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel.

••• bis 500 Franken (inkl. Montage)



## Praktische Griffverlängerungen

Bei Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen kann es schwierig sein, sich die Haare zu bürsten oder zu kämmen und ohne fremde Hilfe den Rücken zu waschen. Universelle Griffverlängerungen oder spezielle Käme, Bürsten und Schwämme mit verlängerten Griffen ermöglichen eine selbständigere und schmerzfreiere Körperpflege.

**Nutzen:** Griffverlängerungen erleichtern Menschen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten die selbständige Körperpflege.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Drehverschlussöffner, Dosenöffner, Knöpfe, Griffverdickung, Schlüsselhalter, Akku-Schere, Kartenhalter.

**Information und Bezugsquellen:** Ergotherapie, Rheumaliga, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

• bis 50 Franken



## Bequem die kleine Wäsche waschen

Wenn der Weg in die Waschküche immer beschwerlicher wird, die nasse Wäsche über mehrere Stockwerke hochgetragen werden muss oder die Waschmaschine schwer zu bedienen ist, leistet eine Kleinwaschmaschine in der Wohnung gute Dienste. Eine solche Waschmaschine sollte aber die Bewegungsfreiheit im Badezimmer nicht zu sehr einschränken.

**Nutzen:** Eine Kleinwaschmaschine in der Wohnung erleichtert die kleine Wäsche zwischendurch.

**Montage:** Die Waschmaschine muss sicher stehen und braucht einen Stromanschluss sowie einen Frischwasseranschluss und eine Abflussmöglichkeit.

**Mietwohnung:** Auch wenn einzelne Kleinwaschmaschinenmodelle ohne feste Anschlüsse betrieben werden können, sollte die Verwaltung vor dem Kauf angefragt werden, ob der Einsatz einer solchen Maschine beispielsweise im Badezimmer erlaubt ist.

**Ebenfalls beachten:** Transportwagen, Küchenmaschinen.

**Information und Bezugsquellen:** Haushaltgeräte-Fachhandel.

••••• über 1000 Franken



## Gläser leichter öffnen

Das Öffnen von Gläsern und Flaschen mit Drehverschluss braucht viel Kraft. Viele praktische Geräte schaffen hier Abhilfe, beispielsweise Hilfsmittel zum Lösen des Vakuums, für jede Deckelgröße einstellbare Öffnungshilfen mit langem Hebelarm oder spezielle Flaschenöffner mit ergonomischem Griff für Getränkeflaschen.

**Nutzen:** Die diversen Hilfsmittel erleichtern das Öffnen von Drehverschlüssen. Sie sind vor allem hilfreich, wenn ein Verschluss sehr klein ist oder zum ersten Mal aufgedreht wird.

**Montage:** In der Regel ist keine Montage nötig. Ein Modelltyp kann an die Unterseite der Küchenoberschränke festgeschraubt werden. Dies hat den Vorteil, dass beide Hände eingesetzt werden können bzw. dass ein einhändiges Öffnen möglich ist.

• bis 50 Franken



## Problemlos Konservendosen öffnen

Lebensmittel in Dosen sind praktisch, das Öffnen der Dosen jedoch nicht. Ein elektrischer Dosenöffner nimmt diese mühsame Arbeit ab. Egal, ob Tischmodell oder mobiles Gerät mit Batterieantrieb: Wichtig ist eine einfache Bedienung. Besonders empfohlen wird ein Modell, das die Dose seitlich, ohne scharfe Schnittkante, öffnet.

**Nutzen:** Ein elektrischer Dosenöffner ermöglicht das mühelose Öffnen von Konservendosen.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig. Der elektrische Dosenöffner sollte in der Nähe einer Steckdose aufgestellt werden.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Drehverschlussöffner, Fixierbrett, Antirutschunterlage.

**Information und Bezugsquellen:** Warenhaus, Rheumaliga, Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

● bis 50 Franken



## Einhändig schneiden und schälen

Wenn die Kraft auf einer Körperseite fehlt, ist es vorteilhaft, Nahrungsmittel zum Schneiden und Schälen zu fixieren. Auf einem von Saugnäpfen gehaltenen Fixierbrett kann ein Brotlaib zum Schneiden eingeklemmt oder eine Kartoffel zum Schälen aufgestochen werden. Dadurch verrutscht auch bei einhändigem Arbeiten nichts mehr.

**Nutzen:** Dank dem Fixierbrett können viele Arbeiten einhändig ausgeführt werden, für die man sonst beide Hände braucht.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Drehverschlussöffner, Antirutschunterlage, Dosenöffner, Knöpfer, Kartenhalter.

**Information und Bezugsquellen:** Rheumaliga, Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

●●● bis 500 Franken



## Maschinen für sich arbeiten lassen

Wenn zum Teigkneten oder Brotschneiden die Kraft fehlt oder dabei Schmerzen auftreten, sollte die Arbeit einer Maschine überlassen werden. Haushaltsmaschinen zum Rühren, Schneiden, Kneten und Zerkleinern erleichtern den Alltag und bringen die Freude am Kochen zurück. Bei der Auswahl ist auf eine einfache Bedienung zu achten.

**Nutzen:** Mit Küchenmaschinen können viele Tätigkeiten maschinell ausgeführt werden, die sonst viel Kraft brauchen und den Einsatz beider Hände verlangen.

**Montage:** In der Regel ist für diese Maschinen nur ein Stromanschluss nötig. Sie sollten deshalb in der Nähe einer bestehenden Steckdose eingesetzt werden.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Kleinwaschmaschine, Dosenöffner, Akkuscherer.

**Information und Bezugsquellen:** Warenhaus, Haushaltsmaschinen-Fachhandel.

Kosten abhängig vom Produkt



## Gelenkschonend arbeiten

Es ist beschwerlich, einen mit Wasser gefüllten Kochtopf aus dem Spülbecken zu heben. Besser ist es, eine Armatur mit ausziehbarer Brause zu benutzen, um den Kochtopf bequem auf der Arbeitsfläche zu füllen. Zum Leeren des Kochtopfes kann ein Messgefäß oder ein Schöpflöffel verwendet werden, um die Gelenke zu schonen.

**Nutzen:** Schwere Arbeiten belasten die Gelenke. Besonders ungünstig sind dabei einseitige Belastungen bzw. Belastungen in einer ungünstigen Körperhaltung. Das gilt nicht nur für die Wirbelsäule, sondern für alle Körpergelenke. Deshalb sollten solche Belastungen vermieden werden.

**Montage:** Eine Armatur mit Ausziehbrause muss von einem Sanitärinstallateur montiert werden.

**Mietwohnung:** Die Montage einer Armatur mit Ausziehbrause sollte mit der Verwaltung abgesprochen werden.

**Ebenfalls beachten:** Transportwagen, Drehverschlussöffner, Dosenöffner, Küchenmaschinen, Pfannengriff, Schlüsselhalter, Knöpfe, Griffverdickung, Akkuscherer.

**Information und Bezugsquellen:** Ergotherapie, Rheumaliga, Sanitärinstallateur, Baumarkt, Warenhaus.

••• bis 500 Franken (inklusive Montage)



## Den Kochtopf beidhändig anheben

Schwere Gegenstände sollten generell beidhändig getragen werden. Die meisten Pfannen und Kochtöpfe sind nur mit einem Griff ausgerüstet, obwohl sie sehr schwer sein können. Mittels eines zusätzlichen Universalgriffs kann das Gewicht auf beide Hände verteilt werden. Das schützt die Gelenke und schafft mehr Sicherheit.

**Nutzen:** Durch das beidhändige Tragen werden die Gelenke entlastet und das Gewicht des gefüllten Kochtopfs besser verteilt.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Dosenöffner, Fixierbrett, Ausziehharmatur.

**Information und Bezugsquellen:** Rheumaliga, Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

● bis 50 Franken



## Sprudelwasser ohne lästiges Tragen

Viel Trinken ist gesund. Aber es ist mühsam, die Mineralwasserflaschen nach Hause oder aus dem Keller in die Wohnung zu tragen. Wer gerne kohlenensäurehaltiges Mineralwasser trinkt, ist deshalb mit einem Sodasprudler gut beraten. Damit kann auch der Kohlensäuregehalt nach eigenem Geschmack bestimmt werden.

**Nutzen:** Das Tragen von schweren Gegenständen sollte, wo möglich, vermieden werden. Das gesunde Höfner Leitungswasser und ein Sodasprudler ergeben zusammen ein feines Sprudelwasser, das nicht weit getragen werden muss und immer frisch hergestellt werden kann.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Transportwagen, Drehverschlussöffner.

**Information und Bezugsquellen:** Warenhaus.

●● bis 100 Franken



## Sitzend arbeiten

Langes Stehen in der Küche kann beschwerlich sein. Sitzendes Arbeiten ist normalerweise wegen der hoch liegenden Arbeitsfläche nicht möglich. Wer nicht sicher steht, muss sich abstützen und kann dann nur einhändig arbeiten. Eine Stehhilfe entlastet die Beine, stabilisiert den Stand und ermöglicht ein längeres, beidhändiges Arbeiten.

**Nutzen:** Mit einer Stehhilfe kann länger und bequemer an hohen Arbeitsflächen gearbeitet werden. Besonders geeignet ist der Einsatz in der Küche oder am Bügelbrett. In beiden Fällen gilt: Bei längeren Arbeiten ist es wichtig, nicht zu lange in derselben Haltung zu verweilen und zwischendurch aufzustehen.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** WC-Sitz-erhöhung, Auszieharmatur, Betterhöhung.

**Information und Bezugsquellen:** Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

••• bis 500 Franken



## Den Schrankinhalt erreichen

Der Inhalt von Küchenschränken ist oft schwer zu erreichen. Im Fachhandel gibt es eine Anzahl ausziehbarer und ausschwenkbarer Beschläge, die den Inhalt der Schränke zugänglicher machen. Wer ein gutes Gleichgewichtsgefühl hat, kann für das Erreichen von Oberschränken auch eine stabile Steighilfe mit maximal zwei Tritten einsetzen.

**Nutzen:** Mit diesen Spezialbeschlägen oder einer sicheren Steighilfe können sonst schwer erreichbare Bereiche der Küche besser genutzt und sicherer erreicht werden.

**Montage:** Die speziellen Küchenbeschläge müssen in der Regel durch eine Fachperson montiert werden. Die Steighilfe sollte bei Nichtbenutzung aus dem Weg geräumt werden, damit sie keine Stolpergefahr darstellt.

••• bis 500 Franken (ohne Montage)



44

## Sicherheit beim Kochen

Es kann gefährlich sein, wenn ein Kochfeld aus Versehen eingeschaltet oder nicht ausgeschaltet wird. Ein Rauchmelder schlägt Alarm, wenn etwas anbrennt. Wohnt eine verwirrte Person im Haushalt, kann es sinnvoll sein, in die Stromzufuhr einen Hauptschalter einbauen und den Kochherd ausserhalb der Kochzeiten ganz auszuschalten.

**Nutzen:** Die unsachgemässe Bedienung eines Kochherdes kann schwere Verletzungen und Brände zur Folge haben. Ein zusätzlicher Stromhauptschalter und ein Rauchmelder können mithelfen, diese Risiken zu minimieren.

**Montage:** Batteriebetriebene Rauchmelder können selber montiert werden. Ein Stromhauptschalter darf nur durch eine Fachperson eingebaut werden.

**Mietwohnung:** Für den Einbau eines Stromhauptschalters ist die Einwilligung der Verwaltung nötig.

**Ebenfalls beachten:** Lichtsignal-system, Sicherheitsmatte.

**Information und Bezugsquellen:** Alzheimer-Beratungsstelle, Elektro-Installateur, Elektro-Fachhandel, Baumarkt.

•• bis 100 Franken (ohne Montage)



45

## Betterhöhung erleichtert das Aufstehen

Es ist viel einfacher, sich sitzend auf dem Bett an- und auszukleiden und vom Bett aufzustehen, wenn es etwa so hoch wie eine bequeme Stuhlfläche ist. Eine feste Matratze erleichtert das Sitzen und Aufstehen zusätzlich. Die Betthöhe kann, wenn nötig, von einer Fachperson beispielsweise mit Holzunterlagen angepasst werden. Auch beim Sofa sinnvoll.

**Nutzen:** Ein Bett auf Sitzhöhe mit fester Matratze unterstützt die Selbständigkeit beim Ankleiden und erleichtert das Aufstehen vom Bett.

**Montage:** Für die Erhöhung des Bettes sollte eine Fachperson beigezogen werden. Je nach Material des Untergestells ist das technische Vorgehen unterschiedlich. Bei Holzfüssen ist in der Regel eine gedübelte Holzverbindung empfehlenswert. Die angebrachten Elemente müssen stabil sein und dürfen auch beim Verschieben

des Bettes nicht verrutschen oder wegknicken.

**Mietwohnung:** Weil keine Veränderung an der Bausubstanz nötig ist, kann das Bett problemlos erhöht werden.

**Ebenfalls beachten:** Teppich-Gleitschutzmatte, erhöhte Sitzmöbel.

**Information und Bezugsquellen:** Anfertigung nach Mass durch einen Schreiner bzw. Metallbauer.

Kosten abhängig vom Möbel und der Ausführung



## Strümpfe bequem anziehen

Das Anziehen von Strümpfen und Socken verlangt grosse Beweglichkeit und ein sicheres Sitzen. Beim Strumpfanzieher werden Strümpfe oder Socken zuerst über dieses Hilfsmittel gezogen und dadurch aufgespannt. Dann kann der Fuss bequem, und ohne dass man sich bücken muss, in den Strumpf oder die Socke schlüpfen.

**Nutzen:** Ein Strumpfanzieher erleichtert das Anziehen von Socken und Strümpfen. Dies erleichtert das Ankleiden generell und ist besonders hilfreich nach einer Beinoperation oder wenn beim Bücken Schwindelgefühle ausgelöst werden.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Leuchten und Lampen, erhöhte Sitzmöbel, Betten, Bett-erhöhung, Greifhilfe.

**Information und Bezugsquellen:** Rheumaliga, Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

• bis 50 Franken



## Knöpfe problemlos schliessen

Es braucht viel Geschicklichkeit, um ein Hemd oder eine Bluse zuzuknöpfen. Im Alter kann das schwierig oder schmerzhaft sein. Wer trotzdem nicht auf eine schicke Bluse oder sein Lieblingshemd verzichten möchte, verwendet einen Knöpfer, mit dem das Einfädeln viel einfacher von der Hand geht.

**Nutzen:** Ein Knöpfer erleichtert das Anziehen von Blusen und Hemden, wenn fein koordinierte Bewegungen nicht mehr möglich sind oder wenn diese Bewegungen Schmerzen verursachen. Alternativ können die Knöpfe auch als Zierde auf die Knopfleiste angenäht werden und Hemd oder Bluse mit einem versteckten Klettverschluss geschlossen werden.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Strumpfanzieher, Griffverdücker.

**Information und Bezugsquellen:** Rheumaliga, Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

• bis 50 Franken



## Sicherheit im Schlafzimmer

Ein Lichtschalter mit Leuchtknopf in unmittelbarer Bettnähe oder eine Nachttischleuchte machen das nächtliche Aufstehen sicherer. Eine helle, aber blendfreie Nachttischleuchte macht zusätzlich das Lesen im Bett zum Vergnügen. Bei längerer Krankheit ist ein Telefon neben dem Bett willkommen und kann im Notfall hilfreich sein.

**Nutzen:** Sicherheit und Komfort sind im Schlafzimmer besonders wichtig, wenn man nachts oft aufstehen muss oder krankheitsbedingt viel Zeit im Bett verbringt.

**Montage:** Falls kein Stromanschluss in Bettnähe vorhanden ist, muss dieser durch eine Fachperson installiert werden. Ein Funktelefon mit Basisstation in einem anderen Raum ist nur eine Alternative, wenn der Akku regelmässig aufgeladen wird.

**Mietwohnung:** Falls neue Anschlüsse installiert werden müssen, ist eine Absprache mit der Verwaltung nötig.

**Ebenfalls beachten:** Leuchten und Lampen, Grosstastentelefon, Notrufsystem, mobile Gegensprechanlage, Kabelkanal, Teppich-Gleitschutzmatte, Betterhöhung, Sicherheitsmatte.

**Information und Bezugsquellen:** Warenhaus, Elektro-Fachhandel, Elektroinstallateur, Baumarkt.

●● bis 100 Franken (ohne Montage)



## Den Wecker spüren statt hören

Wie wichtig Hören im Alltag ist, zeigt sich nicht nur im Kontakt mit anderen Menschen. Es ist auch unangenehm, wenn man am Morgen den Wecker nicht mehr zuverlässig hört. Hier hilft ein Vibrationswecker unter dem Kopfkissen, der einen mittels sanftem, aber unerbittlichem Vibrationssignal daran erinnert, dass es Zeit ist, aufzustehen.

**Nutzen:** Wer nicht mehr so gut hört oder den Wecker nicht immer hört, weil er nachts das Hörgerät nicht trägt, dem kündigt ein Vibrationssignal unter dem Kopfkissen an, wenn es Zeit ist, aufzustehen. Für alle, die ohne Kopfkissen schlafen, gibt es auch Weckermodelle, die zur Weckzeit ein Lichtsignal auslösen.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

●●● bis 500 Franken

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Lichtsignalssystem, Funkkopfhörer.

**Information und Bezugsquellen:** Pro Audito, Hörgeräte-Fachgeschäft und Hörmittelzentralen.



## Entlastung bei verwirrten Angehörigen

Es ist beruhigend zu wissen, dass eine verwirrte Angehörige oder ein dementer Angehöriger nachts oder über Mittag nicht unbemerkt aufstehen kann. Eine Matte vor dem Bett, die ein Alarmsignal auslöst, wenn sie betreten wird, erhöht die Sicherheit verwirrter Menschen, ohne ihre Bewegungsfreiheit einzuschränken.

**Nutzen:** Wer mit einem verwirrten Menschen zusammenlebt, möchte wissen, wann dieser nachts oder nach einem Mittagsschlaf aufsteht. Um nachts selber ruhig schlafen zu können und tagsüber die Zeit optimal zu nutzen, hilft ein Gerät, das einem mittels Signalton ankündigt, wenn die betreute Person auf die neben dem Bett liegende Sicherheitsmatte tritt.

**Montage:** Das Signal, das durch das Betreten der Sicherheitsmatte ausgelöst wird, wird per Funk an den Empfänger übermittelt. Sender

und Empfänger werden durch Batterien gespeist. Es ist keine feste Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Betterhöhung, Doppelzylinder, Ortungssystem.

**Information und Bezugsquellen:** Alzheimer-Beratungsstelle, Hilfsmittel-Fachhandel.

•••• bis 1000 Franken



## Gegenstände heranholen

Mit einer Greifhilfe können kleinere Gegenstände vom Boden aufgehoben, vom anderen Ende des Tisches oder aus einem Gestell zu sich hergeholt werden. Als Verlängerung des Arms kann mit der Greifhilfe auch ein Schalter betätigt oder ein leichter Vorhang geöffnet werden.

**Nutzen:** Eine Greifhilfe nützt überall dort, wo man kleinere Gegenstände nicht gut erreicht oder etwas vom Boden aufheben muss.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Strumpfanzieher, Kehrset, Griffverdickung.

**Information und Bezugsquellen:** Rheumaliga, Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

• bis 50 Franken



## Boden aufwischen ohne bücken

Rasch den Boden nach dem Essen aufwischen ist eine mühsame Angelegenheit, wenn man sich dazu bücken oder unter den Tisch beugen oder extra den schweren Staubsauger hervorholen muss. Wie praktisch ist da ein langstieliges Kehrset, mit dem der Schmutz ohne sich zu bücken vom Boden aufgewischt werden kann.

**Nutzen:** Ein Kehrset mit langen Stielen erleichtert das Aufwischen des Bodens, ohne dass es nötig ist, sich zu bücken oder den Staubsauger hervorzuholen.

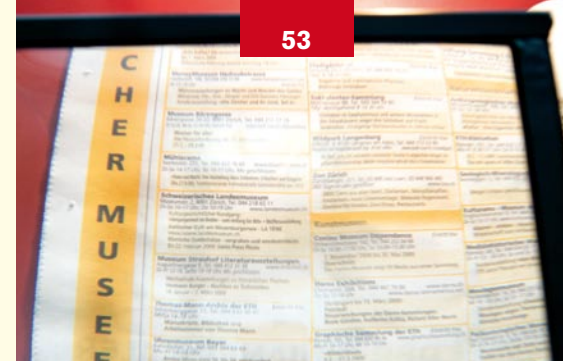
**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Griffverlängerungen, Greifhilfe.

**Information und Bezugsquellen:** Hilfsmittel-Fachhandel, Rheumaliga.

● bis 50 Franken



## Kleingedrucktes lesen

Zeitungen, Beipackzettel von Medikamenten und Lebensmittelverpackungen sind oft in sehr kleiner Schrift gedruckt. Das macht das Lesen sehr anstrengend. Mit einer Leselupe wird kleine Schrift lesbar. Weil dabei auch genügend Licht für die Lesbarkeit entscheidend ist, gibt es Leselupen mit eingebauter Lichtquelle.

**Nutzen:** Eine Leselupe und ausreichendes, blendfreies Licht erleichtern das Lesen von kleiner Schrift. Damit die Hände dabei frei bleiben, gibt es grossformatige Lupen, die frei auf dem Tisch aufgestellt werden können.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig. Wird eine Tischlupe mit eingebauter Leuchte verwendet, ist darauf zu achten, dass das Stromkabel sicher entlang den Wänden und nicht quer durch den Raum geführt wird.

●● bis 500 Franken

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Leuchten und Lampen, Grosstastentelefon, kontrastreiche Stufenkante.

**Information und Bezugsquellen:** Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz, Hilfsmittel-Fachhandel.



## Bequemer greifen

Wenn es schwierig oder schmerzhaft ist, Gegenstände mit dünnen Griffen zu benutzen, ist eine Griffverdickung hilfreich. Es gibt sowohl spezielles Besteck mit verdickten Griffen wie auch universelle Griffverdickungen, die beispielsweise über ein Messer oder eine Zahnbürste gestülpt werden können und so ein bequemes Greifen ermöglichen.

**Nutzen:** Griffverdickungen erleichtern das Halten von Besteck, Schreibstiften und anderen Gegenständen des täglichen Gebrauchs.

**Montage:** Da die Griffverdickung gut auf dem Griff halten muss und nicht verrutschen sollte, muss sie möglichst eng anliegen. Deshalb kann sich das Darüberstülpen als schwierig erweisen. In diesem Fall können Angehörige oder Nachbarn beigezogen werden.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Griffverlängerungen, Knöpfe, Schlüsselhalter.

**Information und Bezugsquellen:** Rheumaliga, Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

• bis 50 Franken



## Antirutsch-Unterlage

Wie oft wäre die sprichwörtliche dritte Hand praktisch. Mit einer Antirutsch-Unterlage bleibt die Schüssel beim Rühren am Ort, steht Geschirr sicher auf dem Servertablett und verrutscht das Konfitürenglas beim Öffnen nicht. Besonders hilfreich ist eine Antirutsch-Unterlage, wenn nur eine Hand eingesetzt werden kann.

**Nutzen:** Mit einer Antirutsch-Unterlage können Tätigkeiten einhändig ausgeführt werden, für die es sonst zwei Hände braucht. Zudem verhindert sie generell, dass Dinge auf einer glatten Oberfläche verrutschen.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Antirutschstreifen, Drehverschlussöffner, Fixierbrett, Küchenmaschinen.

**Information und Bezugsquellen:** Rheumaliga, Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

• bis 50 Franken



## Problemlos den Schlüssel umdrehen

Moderne Schlüssel sind klein und verlangen beim Öffnen einer Tür viel Geschicklichkeit und Kraft. Anstelle eines Schlüsselbundes kann ein Schlüsselhalter verwendet werden. Wird der benötigte Schlüssel ausgeklappt, dient der Schlüsselhalter als grosser Griff, mit dem der Schlüssel kraftvoll im Schloss gedreht werden kann.

**Nutzen:** Ein Schlüsselhalter erleichtert das Öffnen von Schlössern, weil der Schlüssel besser gehalten werden und mit der Kraft von Hand und Unterarm im Schloss gedreht werden kann.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Doppelzylinder, Griffverdickung.

**Information und Bezugsquellen:** Rheumaliga, Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

• bis 50 Franken



## Ohne Kraft schneiden und schrauben

Etwas ausschneiden kann beschwerlich werden, wenn das Papier dick ist oder die Schneidbewegungen Schmerzen bereiten. Eine Akku-Schere kann leicht entlang der Schnitlinie geführt werden und nimmt die Schneidarbeit ab. Auch für viele andere Freizeitaktivitäten gibt es hilfreiche Geräte wie beispielsweise den Akku-Schrauber.

**Nutzen:** Mit akkubetriebenen Geräten können viele Tätigkeiten maschinell ausgeführt werden, die sonst viel Kraft brauchen und den Einsatz beider Hände verlangen.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Kleinwaschmaschine, Drehverschlussöffner, Dosenöffner, Küchenmaschinen.

**Information und Bezugsquellen:** Rheumaliga, Ergotherapie, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Warenhaus.

• bis 50 Franken



## Stürze vermeiden

Stürze im Alter sind besonders gefährlich. Neben einem guten Bodenbelag ist die Fussbekleidung von entscheidender Bedeutung. Im Haus sollten immer gute Hausschuhe oder zumindest rutschsichere Socken getragen werden. Ausserhalb des Hauses schützen im Winter Schuh-Spikes oder ein Eisdorn am Stock vor Unfällen.

**Nutzen:** Schuh-Spikes und vergleichbare Hilfsmittel erhöhen die Sicherheit auf Eis und Schnee und helfen, Unfälle zu vermeiden. Vorsicht: Schuh-Spikes dürfen nie auf glatten Böden im Innern, zum Beispiel in Schalterhallen, getragen werden. Hier erhöhen sie die Rutschgefahr.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Schuh-Spikes sollen und dürfen generell nur im Aussenbereich verwendet werden.

**Ebenfalls beachten:** Leuchten und Lampen, zweiter Handlauf, kontrastreiche Stufenkanten.

**Information und Bezugsquellen:** Warenhaus, Schuhgeschäft, Schuhmacher, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

● bis 50 Franken



## Verwirrte Personen lokalisieren

Wenn verwirrte Menschen den Heimweg nicht mehr finden, kann das gefährlich sein. Immer kleiner werdende Systeme mit GPS-Funktion erlauben das Lokalisieren von Personen, die ein entsprechendes Gerät auf sich tragen. Aus ethischen Gründen sollte, wo immer möglich, die betroffene Person selber über das Tragen des Gerätes entscheiden.

**Nutzen:** Trägt eine verwirrte Person ein entsprechendes Gerät auf sich, kann sie im Freien jederzeit auf wenige Meter genau lokalisiert werden. Teilweise ist es auch möglich, dass der Empfänger per SMS informiert wird, wenn der Träger des Gerätes ein vorbestimmtes Gebiet verlässt.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig. Das Einrichten des Services geschieht über den Anbieter. Es fallen monatliche Kosten an.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Notrufsystem, Sicherheitsmatte.

**Information und Bezugsquellen:** Alzheimer-Beratungsstelle, EXMA.

●●● bis 500 Franken, zusätzliche monatliche Kosten für Datenübertragung vom Telekommunikationsanbieter abhängig



## Karten spielen

Karten spielen ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung bei Jung und Alt. Wem das Mischen der Karten zu anstrengend ist, dem nimmt ein elektrischer Kartenmischer diese Arbeit ab. Die so gemischten Karten können dann in einen Kartenhalter gesteckt werden. Das ist nicht nur bequemer, sondern erleichtert auch die Übersicht.

**Nutzen:** Kartenmischer und Kartenhalter erleichtern den Umgang mit Spielkarten. Mit dem Kartenhalter können viele Karten übersichtlich und vor neugierigen Blicken geschützt angeordnet werden, ohne dass man sie dabei in der Hand halten muss. Auch ein Klappmeter kann als Kartenhalter dienen.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Verwendung von nicht montierten Hilfsmitteln in einer Mietwohnung ist unproblematisch.

**Ebenfalls beachten:** Greifhilfe.

**Information und Bezugsquellen:** Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Rheumaliga.

● bis 50 Franken



## Neue Mobilität mit einem Elektro-Scooter

Durch den Einsatz eines Elektro-Scooters für Menschen mit eingeschränkter Mobilität kann die Unabhängigkeit und damit auch die Lebensqualität wesentlich erhöht werden. Diese Geräte erlauben eine neue, komfortable, umweltfreundliche und kostengünstige Möglichkeit, sich fortzubewegen.

**Nutzen:** Mit einem Elektro-Scooter haben Sie die Möglichkeit, Ausfahrten zu unternehmen.

**Montage:** Es ist keine Montage nötig.

**Mietwohnung:** Die Parkmöglichkeit ist mit der Verwaltung zu klären.

**Ebenfalls beachten:** Je nach Fahrzeugtyp wird eventuell ein entsprechender Fahrausweis benötigt. Auskunft dazu erhalten Sie bei den Verkehrsamtsstellen des Kantons Schwyz.

**Information und Bezugsquellen:** Fachhandel, Internetauktionen.

●●●● ab 4000 Franken (Occasionen günstiger)

## Finanzierung von Wohnanpassungen und Hilfsmitteln

Die Pro Senectute berät Sie bei finanziellen Fragen. Sie kennt auch Stiftungen, die mitfinanzieren helfen.

Wer Wohnumbauten nicht selber finanzieren kann, wendet sich z. B. an die Stiftung «Lebensabend im eigenen Heim».

### **Mieter:**

Sie fragen die Verwaltung an um finanzielle Beteiligung. Denn ein zweiter Handlauf im Treppenhaus, eine Gegensprechanlage oder eine bessere, blendfreie Beleuchtung in den allgemeinen Bereichen dienen allen Mietern.

### **Ist ein Umzug sinnvoll?**

Wenn die Wohnung im 4. Stock nur noch mit Mühe erreichbar ist, kann man vielleicht in die nächste frei werdende Wohnung im Erdgeschoss des Hauses bzw. der Siedlung umziehen.

Bei Wohneigentum: Lohnt sich der Einbau eines Lifts oder sucht man besser eine altersgerechte Wohnung?

Die Adressen finden Sie ab Seite 68.

## Rechtliche Fragen bei Wohnanpassungen

### **Hauseigentum:**

Es lohnt sich, frühzeitig mit der Baubehörde in Kontakt zu treten und zu klären, ob eine Bewilligung nötig ist.

Umfassendere bauliche Änderungen im und um das Haus bedürfen einer Baubewilligung. Beispiele: Aussenlift oder Ausbau des Kellergeschosses.

### **Stockwerkeigentum:**

Veränderungen an der Fassade oder in den gemeinsamen Bereichen bedürfen der Einwilligung aller Miteigentümerinnen und Miteigentümer und, je nach Eingriff, einer Baubewilligung. Beispielsweise Treppenlift im gemeinsamen Treppenhaus.

### **Mietwohnung:**

Eine schriftliche Einwilligung der Verwaltung ist nötig, wenn etwas fest montiert wird. Zum Beispiel Löcher in Fliesen bohren (Montage eines Haltegriffs oder eines Duschkloppsitzes).

## Dienstleistungen

Es ist wichtig, sich die notwendige Hilfe zu organisieren. So kann man länger zu Hause wohnen bleiben. Diese Hilfe kann von Angehörigen, Bekannten, Nachbarn oder professionellen Dienstleistern kommen.

Einige Beispiele von Dienstleistungen: Mahlzeitendienst der Spitex, Steuererklärungsdienst der Pro Senectute, Notrufsystem des Roten Kreuzes, Vorhänge ab- und aufhängen durch Freiwillige des Netzwerks Nachbarschaftshilfe Freienbach.

Hauslieferdienst von Lebensmittelläden und Grossverteilern für Getränke-Harassen, Waschpulverboxen und andere schwere oder sperrige Artikel mit langer Haltbarkeit.

Die Adressen finden Sie ab Seite 68.

## Schutz vor Kriminalität

Wenn das Leben im Alter vielfach ein wenig ruhiger wird, sollte die persönliche Sicherheit nicht geringer werden!

Dubiose Gestalten missbrauchen altersbedingte Einbussen. Bevorzugte Betätigungsfelder zwielichtiger Gestalten und Krimineller sind:

- Diebstahl
- Trickdiebstahl
- Enkeltrick
- Einschleichdiebstahl
- Entreisssdiebstahl
- Haustürgeschäfte, Geldsammlungen, Kaffeefahrten
- Zahlungen

Die Polizei und die Schweizerische Kriminalprävention (SKP) haben eine sehr informative Broschüre unter dem Titel «Sicherheit im Alter» herausgegeben. Darin findet man einige grundsätzliche Empfehlungen für die Sicherheit. Aber auch viele nützliche Tipps zum Selbstschutz.

### Schutz vor Diebstahl:

- Tragen Sie nur wenig Bargeld auf sich. Zahlen Sie lieber mit Ihrer Kredit-, EC- oder Post-Card.
- Legen Sie Ihr Portemonnaie beim Bezahlen nie aus der Hand.

### Schutz vor Trickdiebstahl:

- Lassen Sie grundsätzlich keine fremden Personen in Ihre Wohnung.
- Lassen Sie sich bei Amtspersonen immer einen offiziellen Ausweis zeigen.

### Schutz vor Enkeltrick:

- Seien Sie misstrauisch gegenüber Personen, die sich am Telefon als Verwandte oder Bekannte ausgeben.
- Übergeben Sie niemals Bargeld oder Wertsachen an unbekannte Personen.

### Schutz vor Haustürgeschäften:

- Lassen Sie sich Zeit! Unterschreiben Sie nichts unter Zeitdruck.
- Lassen Sie keine Verkäufer in Ihre Wohnung.

Diese und noch viel mehr nützliche Hinweise finden Sie in der Broschüre «Sicherheit im Alter».

### Information und Bezugsquelle:

Die Broschüre ist bei jedem Polizeiposten erhältlich. Sie erscheint in Deutsch, Französisch, Italienisch und kann auch als PDF-File unter [www.skppsc.ch](http://www.skppsc.ch) heruntergeladen werden.

## Wohnformen im Alter

### Wichtig:

Wer frühzeitig plant, kann schneller und gezielter reagieren, wenn sich die persönliche Situation ändert. Vieles kann mit Spitex-Leistungen aufgefangen werden. Es ist leichter, sich in jüngeren Jahren und mit guter Mobilität an einem neuen Ort einzuleben und Kontakte zu knüpfen als im hohen Alter.

### Pflege:

Wenn die Spitex nicht mehr reicht, ist ein Umzug in ein Pflegezentrum nötig. Die Pflegezentren Pfarrrmatte und Roswitha bieten zudem Ferienplätze, mit dem Ziel, Angehörige punktuell zu entlasten.

Ab Frühjahr/Sommer 2012 gibt es auch Tagesstrukturen für pflegebedürftige Menschen.

Die Adressen finden Sie ab Seite 68.

### Gedankenanstösse:

- Hat es Stufen oder Treppen bis zum Eingang meiner Wohnung?
- Muss ich Treppen steigen, um zur Toilette zu gelangen?
- Wie weit ist es bis zur nächsten Bushaltestelle? Geht es bergauf?
- Möchte ich nicht alleine wohnen?
- Möchte ich mit Gleichgesinnten eine Haus- oder Wohngemeinschaft gründen?
- Melde ich mich für eine Alterswohnung der Genossenschaft Freienbach AWF an?
- Ist das Badezimmer gross genug auch für einen Rollstuhl? Ist die Dusche flach?

## Publikationen

### Wohnungsanpassungen:

«Wohnungsanpassungen bei behinderten und älteren Menschen», Felix Bohn, Schweizerische Fachstelle für behindertengerechtes Bauen ISBN 3-908183-08-1  
Bezugsquelle:  
Telefon 044 299 97 97  
[www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch)

### Merkblatt:

«Die Wohnung anpassen» Schweizerische Alzheimervereinigung Uri/Schwyz  
Bezugsquelle:  
Telefon 044 786 35 63  
[www.alzheimerurischwyz.ch/wohnungsanpassungen](http://www.alzheimerurischwyz.ch/wohnungsanpassungen)

### Checklisten:

[www.wohnenimalter.ch](http://www.wohnenimalter.ch)

### Andere Wohnformen:

[www.wohnform50plus.ch](http://www.wohnform50plus.ch)

«Neues Wohnen in der zweiten Lebenshälfte»  
Andreas Huber (Hrsg.)  
ETH Wohnforum  
ISBN 978-3-7643-8633  
Birkhäuser Verlag

### Prävention und Hilfsmittel:

Diverse Merkblätter und Broschüren der Rheumaliga Schweiz zum gelenkschonenden Arbeiten, Sitzen und Liegen, zu Alltagshilfen und rheumatologischen Krankheitsbildern  
Bezugsquelle:  
Telefon 044 487 40 00  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

### Aktuelle Informationen, Adressen, Veranstaltungen:

Kontaktstelle für Altersfragen  
Churerstrasse 15  
8808 Pfäffikon  
Telefon 055 416 94 97  
[altersfragen@freienbach.ch](mailto:altersfragen@freienbach.ch)  
[www.freienbach.ch](http://www.freienbach.ch)

## Nützliche Adressen

Kontaktstelle für Altersfragen  
Churerstrasse 15  
8808 Pfäffikon  
Telefon 055 416 94 97  
altersfragen@freienbach.ch  
www.freienbach.ch

### Wohnen:

Genossenschaft für  
Alterswohnungen (AWF)  
Postfach  
8807 Freienbach  
Telefon 055 410 53 36  
awf.liegenschaften@bluewin.ch

Pflegezentrum Pfarrmatte  
Pfarrmatte 1  
8807 Freienbach  
Telefon 055 415 35 35

Pflegezentrum Roswitha  
Ettelstrasse 18  
8808 Pfäffikon  
Telefon 055 415 07 07

### Beratung für behindertengerechtes Bauen:

Procap  
Geschäftsstelle  
Churerstrasse 21  
8808 Pfäffikon  
Telefon 055 420 39 70  
Beratungstelefon 043 888 08 37

### Spitex/Pflege:

Spitex Höfe  
Schindellegistrasse 71  
8808 Pfäffikon  
Telefon 055 415 78 50  
www.spitex-hoefe.ch

### Hilfsmittel:

Krankenmobiliemagazin  
Samariterverein Freienbach +  
Umgebung  
Telefon 077 410 48 14

SAHB Hilfsmittel-Zentrum  
(für LU, NW, OW, SZ, UR, ZG)  
Ebenastrasse 20, 6048 Horw  
Telefon 041 340 23 22

Hilfsmittelausstellung Spitexpo  
Kasernenstrasse 3A  
8184 Bachenbülach  
Telefon 044 872 97 50  
www.spitexpo.ch

## Nützliche Adressen

### Beratung:

Pro Senectute Schwyz  
Beratungsstelle Ausserschwyz  
Bahnhofplatz 3  
8853 Lachen  
Telefon 055 442 65 55  
www.sz.pro-senectute.ch

Schweizerische Alzheimervereini-  
gung Uri/Schwyz  
Telefon 044 786 35 63  
Beratungstelefon 079 212 58 91  
www.alzheimerurischwyz.ch

Rheumaliga Uri/Schwyz  
Gotthardstrasse 5  
6460 Altdorf  
Telefon 041 810 05 51  
www.rheumaliga.ch

Schweiz. Blindenbund  
(Sehprobleme)  
Beratungsstelle Linth  
Hauptstrasse 4  
8867 Niederurnen  
Telefon 055 610 40 44 / 45

Fachstelle Sehbehinderung  
Zentralschweiz (Sehprobleme)  
Maihofstrasse 95c  
6006 Luzern  
Telefon 041 485 41 41  
www.fs-z.ch

Verein für gutes Hören  
Wädenswil-Richterswil und  
Umgebung (Hörprobleme)  
Telefon 044 725 26 96  
(zuständig für die Gemeinde  
Freienbach)

Pro Audito (Hörprobleme)  
Telefon 044 202 08 26  
www.proaudito-zuerich.ch

### Transport:

Verein Behindertentaxi  
Kontakt via Rotes Kreuz

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Schwyz  
Zweigstelle Siebnen  
Telefon 055 460 35 65  
www.srk-schwyz.ch

### Nachbarschaftshilfe:

Netzwerk Nachbarschaftshilfe  
Freienbach  
Telefon 0840 00 0830  
www.nachbarschaftshilfe-freien-  
bach.ch

### Finanzierungshilfe:

Stiftung  
„Lebensabend im eigenen Heim“  
c/o Kontaktstelle für Altersfragen  
Telefon 055 416 94 97  
altersfragen@freienbach.ch

## Notfallnummern

Ambulanz	144
Dargebotene Hand (Wir hören Ihnen zu!)	143
Polizei	117
Feuerwehr	118
Hausärzte-Notruf	0840 81 81 81

Anrufe bei Notfallnummern lösen in der Regel eine Aktion aus.

### Tipps für die Vorbereitung:

- Notfallnummernverzeichnis beim Telefon bereitlegen
- Notfallnummern im Telefon (Festnetz und Mobilgerät) einprogrammieren
- Lieber einmal zu viel als einmal zu wenig eine Notrufnummer anrufen
- Notfallnummernverzeichnis in Geldbeutel/Handtasche legen

Grundsatz: Ruhe bewahren und handeln

### Notrufnummer anrufen:

- Namen nennen
- Telefonnummer bekannt geben
- Adresse angeben
- Beschreiben, was passiert ist

### Und zum Schluss:

- Hören Sie zu, bis der Notrufbetreiber gesagt hat, was er jetzt macht.

## Wichtige Nummern

Altersinfo 055 416 93 93  
 Auskunft und Beratung rund um das Thema Alter(n).  
 Gern rufen wir zurück!

Spitex 055 415 78 50

Pro Senectute 055 442 65 55

SRK Fahrdienst 055 460 35 65

Mahlzeitendienst 055 415 78 50

Krankensmobilen (Rollstühle, Krücken etc.) 077 420 48 14

Nachbarschaftshilfe Freienbach 0840 00 0830

Ombudsstelle Alter UBA 058 450 60 60



gemeinde  
**freienbach**

Gemeinde Freienbach  
Kontaktstelle für Altersfragen  
Churerstrasse 15  
Postfach 140  
8808 Pfäffikon  
055 416 94 97  
[www.freienbach.ch](http://www.freienbach.ch)