

Hilfsmittel im Badezimmer ohne Umbau

Das Badezimmer selbstständig zu nutzen, ist Lebensqualität. Wer körperlich dazu in der Lage ist, jedoch ein bisschen mehr Sicherheit und Komfort im Bad möchte, kann Hilfsmittel einsetzen. Und zwar solche, für die weder ein Umbau noch Löcher in den Wänden nötig sind.

Wir benutzen das Badezimmer jeden Tag. Oft ist es so eingerichtet, dass es unseren Bedürfnissen entspricht. Kinder kennen es: Ein Badezimmer ist in der Regel nicht für ihre Bedürfnisse geeignet, aber dank kleinen Helfern kann man das ändern. So ist es auch möglich, das Bad für Erwachsene anzupassen. «Manchmal machen schon einfache Hilfsmittel einen grossen Unterschied», weiss Guido Jufer, Leiter des SAHB-Hilfsmittelzentrums in Quartino.

Für manche Menschen reichen Hilfsmittel aus, die keine baulichen Anpassungen erfordern. In komplexeren Situationen ist ein Umbau der einzige Weg. Leider ist es nicht immer so, dass die Eigentümerschaft einer Immobilie den notwendigen Veränderungen zustimmt. Umso wichtiger ist es, zu wissen, wie man das Bad an die eigenen Bedürfnisse anpassen kann.

IV beteiligt sich

Die Invalidenversicherung (IV) übernimmt die Kosten für das Ausstatten eines Badezimmers mit Hilfsmitteln oder beteiligt sich daran. Dabei gelten bestimmte Regeln. «Wichtig zu wissen ist, dass die IV einfache, zweckmässige und wirtschaftliche Lösungen und nicht die bestmögliche Lösung mitfinanziert», so der Fachmann.

Im Folgenden zeigen wir, welche Hilfsmittel keine baulichen Anpassungen oder gar das Einverständnis der Eigentümerschaft erfordern. Diese Hilfsmittel sind eine erste und einfache Lösung für einen sicheren Aufenthalt im Badezimmer. Um die verschiedenen Situationen zu veranschaulichen, bieten wir im Folgenden einen Überblick über die Hilfsmittel und bewerten ihre Funktion.

Bild 1: Mobile Sitzerhöhungen lassen sich in der Höhe einstellen und zum Reinigen entfernen. Auch mit integrierten Armlehnen als Stütze. Bild 2a+2b: Absitzen und Aufstehen ohne Kraftaufwand dank einer elektrischen Sitzerhöhung.



Bild 3: Auf WC-Stühlen mit Rädern kann man von einem beliebigen Zimmer auf die Toilette transferieren.
Bild 4: WC-Sitze für Kinder unterstützen bei Bedarf deren Körperhaltung.



Bild 5: Ein Badelift senkt die nutzende Person sicher in die Badewanne und fährt zum Aussteigen wieder hoch.

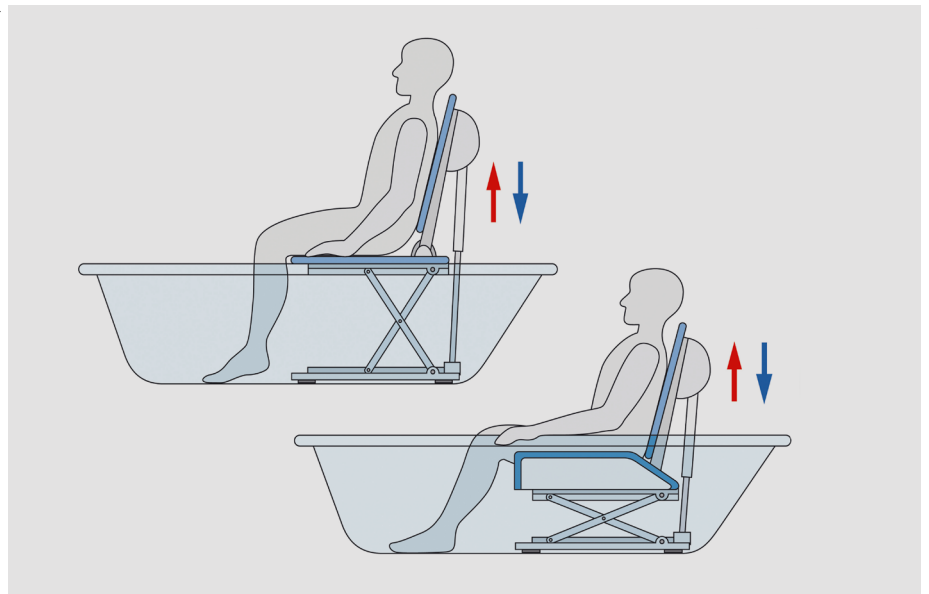
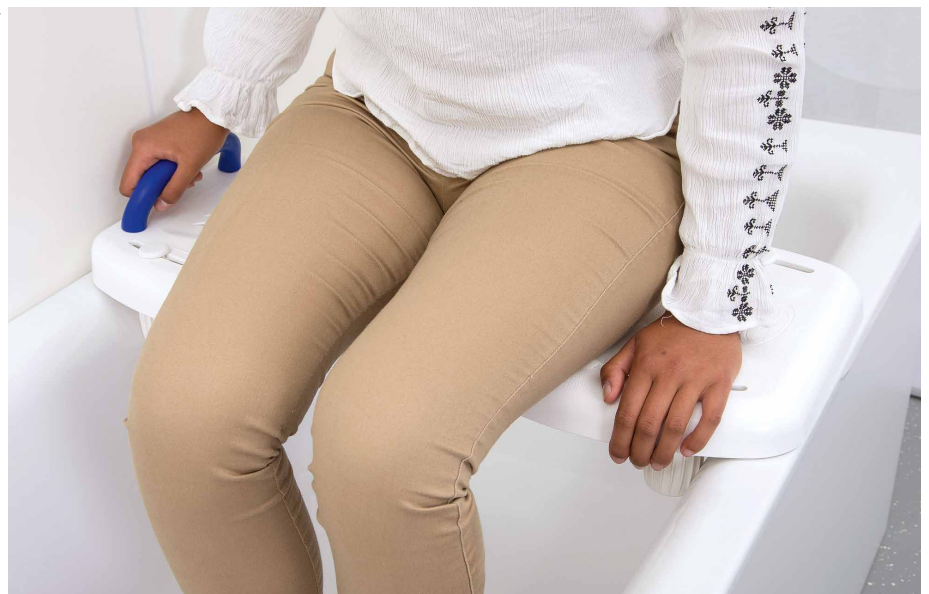


Bild 6: Das Badebrett ist ein praktisches kleines Hilfsmittel für mehr Sicherheit in der Badewanne.



Hilfsmittel für die Toilette

Die klassische Toilette ist für eine Person mit eingeschränkter Mobilität oft ungeeignet. Normalerweise ist sie etwa 40 Zentimeter hoch. Das ist tief, wenn man Probleme beim Aufstehen hat. Natürlich hängt alles von den Fähigkeiten und der Körpergröße der Person ab.

Sitzerhöhungen

Wenn eine Person feststellt, dass ihre Toilette zu niedrig ist, schafft eine Sitzerrhöhung (Bild 1) Abhilfe. Es gibt verschiedene Modelle in unterschiedlichen Höhen. So findet jede Person die Sitzerrhöhung, die ihren Bedürfnissen entspricht. Der Vorteil mobiler Sitzerrhöhungen ist, dass man sie zur Reinigung einfach entfernen kann.

Vor dem Kauf einer WC-Sitzerhöhung sollten sich Interessierte im Fachhandel oder bei der SAHB erkundigen, ob die Masse ihres WC mit der jeweiligen Sitzerrhöhung kompatibel ist. Dies insbesondere bei Modellen, die anstelle des Toilettensitzes angebracht werden. Bei der neuen WC-Generation mit verdeckten Schrauben kann man nicht alle Sitzerrhöhungen montieren.

Elektrische Sitzerrhöhungen (Bild 2a und 2b) erleichtern das Absitzen auf und Aufstehen von der Toilette enorm. Mit ihnen kann man per Knopfdruck die Höhe des Sitzes variieren. Dazu braucht es lediglich eine Steckdose in der Nähe. Interessierte sollten im Vorfeld abklären, ob es an der Seite des WC genug Platz hat und ob das WC geeignet ist. Denn diese Hilfsmittel passen nicht für alle WC.

Sitze mit Haltegriffen

Es gibt auch Toilettensitze mit Stützgriffen und Armlehnen, auf denen man sich abstützen kann, das Bohren von Löchern in die Wand entfällt. Für Menschen, die keine Toilettensitzerhöhung, sondern nur die Griffe benötigen, gibt es den Toilettensitz mit eingebauten Griffen.

WC-Stühle

Auch kann man einen WC-Stuhl mit Rädern (Bild 3) benutzen, um über die Toilette zu fahren. Hier ist darauf zu achten, dass die Öffnung des Stuhls mit

der Öffnung des WC übereinstimmt und dass die Breite des WC nicht mit den Stützen des Stuhls kollidiert. Nicht alle WC sind für dieses Hilfsmittel geeignet. Das Praktische an diesem Stuhl ist, dass man eine Person ausserhalb des Badezimmers darauf transferieren kann. Man setzt sie zum Beispiel im Schlafzimmer auf den Stuhl, bringt sie ins Bad und schiebt sie direkt über das WC. Ein weiterer Transfer entfällt.

Für Kinder

Natürlich gibt es auch für Kleinkinder Hilfsmittel für die Toilette (Bild 4). Bei Bedarf unterstützen sie zudem die richtige Körperhaltung. Einige Sitze lassen sich an der Toilette befestigen, andere verschieben die Hilfspersonen bei Bedarf.

Hilfsmittel für die Badewanne

Beim Benutzen einer Badewanne stehen Betroffene vor verschiedenen Herausforderungen: Sie haben zum Beispiel Schwierigkeiten, den Wannenrand beim Ein- und Aussteigen sicher zu überwinden. Beim Sitzen in der Badewanne besteht die Gefahr, dass sie nicht mehr aufstehen können. Stehend duschen wird schwierig, wenn man nicht über eine längere Zeit stehen kann. Viele Menschen denken dann, dass sie ihr Bad umbauen und eine barrierefreie Dusche einbauen müssen. Das kann teuer werden. Mit den richtigen Hilfsmitteln können sie die Badewanne aber weiterhin benutzen. Sie gewährleisten Sicherheit beim Ein- und Aussteigen sowie bei der Hygiene.

Badelift

Ein Badelift (Bild 5) erleichtert den Einstieg in die Badewanne. Die nutzende Person setzt sich dabei auf den Badewannenrand und verschiebt sich von dort auf den Lift. Der elektrisch gesteuerte Badelift senkt die nutzende Person sicher in die Badewanne ab, wo sie sitzend duschen kann. Nach der Körperpflege hebt sich der Lift per Knopfdruck wieder auf die Höhe des Wannenrandes, was das Aussteigen erleichtert.

Badebrett und andere Sitzgelegenheiten

Der Klassiker ist das Badebrett (Bild 6). Es eignet sich für Menschen, die geringe

Bild 7a + 7b: Für Kinder gibt es für die Badewanne kleine Liegestühle, die man nach Bedarf einstellen kann.



Bild 8: Sitzend duschen verringert das Sturzrisiko – Duschstühle sind mit oder ohne Arm- und Rückenstützen erhältlich.



Bild 9: Mit Duschstühlen mit Rädern transferiert man Personen unkompliziert von einem anderen Raum direkt unter die Dusche.



motorische Einschränkungen haben. Die nutzende Person setzt sich auf das Brett und hebt die Beine in die Badewanne. Sie kann sitzend oder stehend duschen. Ähnlich dem Badebrett gibt es noch andere Hilfsmittel, zum Beispiel einen Badewannendrehstuhl. Wichtig ist, dass man die körperlichen Einschränkungen und die vorhandenen mobilen Fähigkeiten einer Person berücksichtigt.

Ob Badelift, Badebrett oder ein anderes Hilfsmittel: Interessierte sollten sich beraten lassen und ein solches Hilfsmittel vor dem Anschaffen in der eigenen Badewanne testen. Nicht alle Badewannen sind für jedes Hilfsmittel geeignet.

Für Kinder

Kinder können einen kleinen Liegestuhl in der Badewanne benutzen (Bild 7a und 7b). Dieser entspricht ihren Bedürfnissen bezüglich Sitzposition, Rumpfstabilität und Kopfhaltung. Einige Modelle haben Erhöhungen, das erleichtert den Eltern die Körperpflege des Kindes.

Hilfsmittel für die Dusche

Eine Dusche ist meistens nicht barrierefrei, auch kommen bauliche Einschränkungen vor. Es gibt Duschen mit Vorhängen oder mit Kabinen. Ist die Dusche bodeneben, hat aber eine Kante, ist das mit gewissen körperlichen Einschränkungen ein Hindernis. Manche Duschwannen sind vertieft. Das Platzverhältnis und die motorischen Fähigkeiten der nutzenden Person sind bei der Wahl der passenden Hilfsmittel entscheidend.

Duschstühle mit und ohne Räder

Hat eine Person geringe motorische und/oder Gleichgewichtsschwierigkeiten, ermöglichen zum Beispiel Duschstühle/-hocker (Bild 8) das Nutzen der Nasszelle. Damit sie den Bedürfnissen der Person und dem verfügbaren Platz bestmöglich entsprechen, sind sie in unterschiedlichen Formen und Grössen erhältlich. Zudem kann man einen mobilen Duschstuhl (Bild 9) auch anderweitig nutzen, beispielsweise beim Sitzen oder beim An- und Ausziehen.

Ist die Dusche bodeneben, schwellenlos und ohne Kanten, eignen sich auch Duschstühle mit Rädern.

Ist es im Badezimmer eng, empfiehlt es sich, die nutzende Person in einem anderen Raum auf den Duschstuhl zu transferieren. Mit diesem kann man sie ins Badezimmer oder unter die Dusche fahren.

Für Kinder

Wer ein kleines Kind mit körperlichen Einschränkungen und eine ausreichend grosse Dusche hat, kann einen Duschstuhl (Bild 10) oder einen Badewannenstuhl mit Ständer verwenden. So kann man das Kind höher platzieren.

Griffe unterstützen

Stützgriffe bieten Sicherheit in verschiedenen Situationen. Richtig montiert und in die Wand geschraubt sind sie am zuverlässigsten. Ist eine bauliche Anpassung

Bild 10: Mit einem solchen Duschstuhl ist ein Kind höher platziert und lässt sich besser waschen.



oder das Bohren von Löchern nicht möglich, gibt es Saugnapfgriffe in verschiedenen Längen. Sie sind sehr nützlich, aber es ist Vorsicht geboten: Nutzende müssen sich immer vergewissern, dass die Griffe noch gut befestigt sind, bevor sie sich abstützen oder festhalten. Heute gibt es auch Haltegriffe mit Statusanzeigen zur Saugfestigkeit (Bild 11).

Die Oberfläche, auf der sie angebracht werden, muss eben, glatt und fugenlos sein, sonst haften die Saugnäpfe nicht. Vor dem Kauf sollten Interessierte die Stelle ausmessen, an der sie die Saugnäpfe anbringen wollen, sowie die Oberfläche und eventuelle Fugen prüfen.

Wird ein Haltegriff benötigt, aber es ist keine Wand vorhanden? Wenn es genug Platz im Bad hat, eignen sich Haltegriffe, die zwischen dem Boden und der Decke eingespannt werden. Die Nutzenden können solche Griffe nach ihren Bedürfnissen im Raum positionieren.

Waschbecken

Muss eine Person vor dem Waschbecken sitzen, sollte darunter kein Unterschrank stehen (Bild 12). Das schafft Beinfreiheit und stellt sicher, dass die Person richtig sitzen kann. Am Esstisch hat man schliesslich auch Beinfreiheit.

Folgende Tipps erleichtern das Benutzen des Waschbeckens im Sitzen:

- einen Hocker im Badezimmer platzieren
- den Schrank unter dem Waschbecken entfernen lassen – sofern das Waschbecken nicht auf dem Schrank aufliegt
- sperrige Wasserabflussrohre durch einen Wandablauf ersetzen, sodass unter dem Waschbecken mehr Platz entsteht

Bedürfnisse kennen und sich beraten lassen

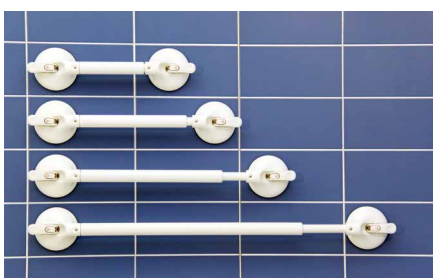
Mit den hier erläuterten Hilfsmitteln können Interessierte ihr Badezimmer unkompliziert anpassen und sicherer machen, ohne dass bauliche Veränderungen vonnöten sind. Gut ist, wenn der mobil eingeschränkten Person die eigenen Bedürfnisse und die vorhandenen Fähigkeiten bekannt sind. So versteht man, welche Hilfsmittel für welche Tätigkeiten im Bad nötig sind.

«Interessierte können Fachleute aus Ergotherapie, Physiotherapie sowie Spital- oder Hauspflege nach Hilfsmitteln fragen», sagt Guido Jufer. Auch die Beratenden der SAHB stehen mit Rat und Tat zur Seite. Viele Produkte sind zudem in der Hilfsmittel-ausstellung Exma VISION der SAHB in Oensingen ausgestellt. Interessierte können sie vor Ort anschauen, vergleichen und ausprobieren.

Bild 11: Der Saugnapfgriff Mobeli zeigt beim Pfeil auf der Seite einen roten Streifen an, wenn er nicht mehr haftet. Dann muss er gereinigt und neu angebracht werden.

Bild 12a + 12b: Egal, ob für einen Rollstuhl oder einen Hocker: Ein unterfahrbares Waschbecken sorgt für die nötige Beinfreiheit.

11



12b

