

Im Alter unabhängig bleiben

Älteren Menschen fällt es oft schwer, sich einzugestehen, dass sie nicht mehr der Jungbrunnen von einst sind. Verständlich, dass sie so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden wohnen möchten. Mit kleinen, cleveren Anpassungen und Hilfsmitteln lässt sich bereits viel machen.

Im Laufe der Jahre verändert sich das Leben. Oft schleichend. Das Seh- und das Hörvermögen lassen allmählich nach. Die einst selbstverständliche körperliche und geistige Belastbarkeit nimmt ab. Wer Eltern in einem gewissen Alter hat, stellt früher oder später viele kleine Veränderungen an deren Verhalten fest. Es ist wichtig, dass Angehörige mit Verständnis darauf reagieren und die Betroffenen frühzeitig darauf hinweisen. Denn je älter ein Mensch wird, umso mehr ist man mit Alterssturheit konfrontiert. Betroffenen fallen Veränderungen schwer und können Angst auslösen.

Alte Menschen tun sich teilweise schwer damit, in ein Alters- oder Pflegeheim zu ziehen. Das Bild von herumsitzenden, gelangweilten Menschen ist in vielen Köpfen verankert. Diese Zeiten sind jedoch vorbei. In den meisten Institutionen gibt es abwechslungsreiche Unterhaltungsprogramme und Aktivitäten.

Und die Bewohnerinnen und Bewohner profitieren vom sozialen Umfeld vor Ort.

Dennoch ist es wichtig zu wissen: Es ist im Interesse aller, dass Menschen so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden bleiben können. Das ist immer noch günstiger als ein Umzug in ein Heim oder eine andere Institution. Im Folgenden geben wir Tipps und zeigen auf, welche Hilfsmittel ältere Menschen Unterstützung bieten.

Bei der Auswahl von Hilfsmitteln ist es wichtig, individuelle Bedürfnisse und Vorlieben zu berücksichtigen. Sich professionell beraten zu lassen und die Hilfsmittel auf die eigenen Bedürfnisse einzustellen, ist das A und O. Die SAHB berät Interessierte unabhängig. Aber auch Fachleute aus der Physio- oder Ergotherapie können behilflich sein, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. In der Ausstellung der SAHB in Oensingen (SO),

Bild 1: Der Rollator bietet Stabilität und Sicherheit beim Gehen.

Bild 2: Dank einem Elektroscooter sind Menschen mit Mobilitätseinschränkungen unabhängig unterwegs.



Bild 3: Notrufsysteme sind Gold wert, wenn jemand schnell Hilfe anfordern muss.



Bild 4: Haltegriffe bieten viel Sicherheit beim Toilettengang und bei der Körperpflege.

Bild 5: Ein Duschsitz reduziert die Sturzgefahr beim Duschen.



Bild 6: Ein Badebrett erleichtert den Einstieg in die Badewanne.



der Exma VISION, können Interessierte viele Hilfsmittel ausprobieren.

Selbstständig unterwegs dank Mobilitätshilfen

Dank Hilfsmitteln können Seniorinnen und Senioren weiterhin aktiv und selbstständig am täglichen Leben teilnehmen und ihre Lebensqualität erheblich steigern. Für eine Person, die nicht mehr so gut zu Fuss unterwegs ist, ist ein Rollator ein wertvolles Hilfsmittel. Er bietet Sicherheit beim Gehen und kann Stürze verhindern. Dank den Bremsen ist die nutzende Person auch sicher, wenn sie abwärts geht. Möchte die Person selbstständig einkaufen, hilft ein Rollator mit Sitzgelegenheit und Korb oder Tasche enorm. Kleinere Einkäufe sind sicher verstaut, und bei Ermüdung setzt sich die Person einfach einen Moment hin und ruht sich aus. Eine andere gute Möglichkeit zum unabhängigen und sicheren Fortbewegen ist ein Elektroscooter mit drei oder vier Rädern.

Manchmal ist ein Rollstuhl das passende Hilfsmittel. Rollstühle gibt es in allen möglichen Varianten. Von Standardrollstühlen, die sich manuell bedienen lassen, über Elektrorollstühle für drinnen und draussen bis hin zu Spezialrollstühlen wie Stehrollstühle oder Reiserollstühle. Kurz: Es gibt für jedes Bedürfnis die passende Lösung.

Technologien auf dem Vormarsch

Auch elektronische Hilfsmittel spielen im barrierefreien Leben eine immer grössere Rolle. Mit Smart-Home-Systemen steuert man Licht, Temperatur, Sicherheit und mehr per Sprachbefehl oder Smartphone – einfach per Knopfdruck und ohne Kraftaufwand.

Ein Notrufsystem – in Form eines Armbands, einer Kette oder eines Mobilgeräts – bietet Seniorinnen und Senioren sowie ihren Angehörigen ein Gefühl der Sicherheit. Per Knopfdruck können Nutzende im Notfall rasch Hilfe rufen.

Gesundheits- und Fitness-Tracker messen Gesundheitsdaten wie Herzfrequenz, Schlaf und Aktivität. Erinnerungssysteme helfen, dass unter anderem das Einnehmen

von Medikamenten oder andere Aufgaben nicht vergessen gehen. Smartphones, Tablets und Computer werden immer altersgerechter und barrierefreier. Die Textvergrösserung macht Texte besser lesbar. Viele Geräte bieten integrierte Optionen zum Anpassen der Textgrösse, sodass ältere Menschen auch digitale Medien ohne Einschränkungen nutzen können. Alternativ können sie sich die Texte auch vorlesen lassen. Zudem gibt es Apps, die das Gedächtnis trainieren.

Hilfsmittel für zu Hause

Damit jemand so lange wie möglich zu Hause wohnen kann, ist es wichtig, das Umfeld entsprechend zu gestalten. Um Stürze zu verhindern, müssen unnötige Stolperfallen, wie Teppiche oder Blumentöpfe, entfernt werden. Auch sollten dunkle Ecken gut ausgeleuchtet sein. Generell gilt: Weniger ist oft mehr, und man bewegt sich freier und sicherer in den eigenen vier Wänden.

Sicher vor Stürzen im Badezimmer

Insbesondere im Badezimmer, wo der Boden rutschig sein kann, sind Haltegriffe und -stangen Gold wert. Sie bieten Halt und Stabilität beim Nutzen des WC, in der Dusche oder der Badewanne und senken das Risiko von Stürzen erheblich. Fachleute montieren die Haltegriffe. Weitere Helfer im Bad sind Duschsitze, Dusch-WC oder eine WC-Sitz-Erhöhung. Ein Badebrett unterstützt beim Einstieg in die und beim Ausstieg aus der Badewanne. Wichtig ist, dass sich Duschkabintentüren gegen aussen öffnen lassen. Im Notfall kann man so einer hilfsbedürftigen Person aus der Dusche helfen.

Rutschfeste Bodenbeläge können im Bad, aber auch im Rest der Wohnung verlegt werden. Sie bieten einen zusätzlichen Schutz vor Ausrutschen und Fallen.

Übrigens: Was ist, wenn man bei der Körperpflege Hilfe braucht? In den Kantonen gibt es Vermittlungsstellen für Organisationen, die älteren Menschen zu einem vergünstigten Preis ihre Dienste anbieten. Verschiedene Spitex-Organisationen

Bild 7: Ein Sitztreppenlift braucht wenig Platz und bringt Personen sicher von einem Stockwerk ins andere.



Bild 8: Ein Bett mit Seitengittern und Kippfunktion erleichtert den Ein- und den Ausstieg.



Bild 9: Ein multifunktionaler Aufstehsessel bringt Nutzende in die richtige Position – ob beim bequemen Liegen, beim Lesen oder als Hilfe zum Aufstehen.



bieten einen solchen Dienst ebenfalls – für die Körperpflege sowie für die Reinigung zu Hause. Verschreibt die Hausärztin oder der Hausarzt eine solche Unterstützung, übernehmen die Krankenkassen einen Teil der Kosten. Es lohnt sich also, dies abzuklären.

Zu Hause Schwellen und Stufen überwinden

Barrierefreiheit ist der Schlüssel, wenn es um das Wohlbefinden älterer Menschen geht. Dank einer barrierefreien Umgebung bewegen sie sich frei und ungehindert in ihren eigenen vier Wänden.

Rampen und breite Türen erleichtern den Zugang und die Mobilität in die häusliche Umgebung. Sie ermöglichen Menschen mit Gehhilfen oder im Rollstuhl, sich ohne fremde Hilfe zu bewegen, und fördern somit die Selbstständigkeit und Freiheit im Alltag.

Treppen lassen sich mit einem Treppenlift einfach überwinden. Treppenlifte gibt es in den unterschiedlichsten Varianten – egal, ob für gerade oder kurvige Treppen. Fest montierte Handläufe sind sehr nützlich. Beidseitig angebracht, schützen sie vor Stürzen und bieten mehr Sicherheit beim Treppensteigen.

Gut schlafen

Ein Niederflurbett oder auch Niederbett ist ein Pflegebett, das sich sehr weit nach unten absenken lässt. Dies erleichtert Nutzenden das Einsteigen ins und das Aussteigen aus dem Bett und minimiert die Sturzgefahr. Ein Bett mit Seitengittern schützt zudem vor dem Herausfallen während des Schlafens.

Sitzgelegenheiten mit Extrakomfort

Ergonomisch gestaltete und leicht zugängliche Sitzgelegenheiten erhöhen den Komfort und die Sicherheit bei alltäglichen Aktivitäten wie Essen, Lesen oder Fernsehen. Sie können dazu beitragen, dass ältere Menschen länger selbstständig bleiben und sich ihre Lebensqualität verbessert. Dies können unter anderem Sessel und Stühle mit einer integrierten Aufstehhilfe sein.

Kleine Hilfsmittel mit grosser Wirkung von der Rheumaliga

Die Rheumaliga führt clevere Hilfsmittel, die die Gelenke entlasten und ein selbstständiges Arbeiten in der Küche ermöglichen (für mehr Infos siehe Seite 17). Zum Beispiel einen Schraubdeckelöffner. Er verfügt über gezackte Greifbacken, die sich auf diverse Deckelgrössen einstellen lassen. Den Edelstahlgriff umschliesst man mit lockerem Faustgriff. Durch die Hebelwirkung braucht es deutlich weniger Kraft, den Drehverschluss zu öffnen.

Volle Pfannen sind schnell schwer. Dank einem mobilen Griff erhält eine Pfanne mit einem Haltegriff rasch einen zweiten. So verteilt sich das Gewicht auf beide Hände. Der Haltegriff passt auf alle Pfannen und ist leicht anzubringen. Eine rutschfeste Unterlage hilft, dass Schneidebretter während des Arbeitens sicher an Ort und Stelle verbleiben. Tipp: Eine solche Unterlage spart auch beim Öffnen von Verschlüssen oder beim Rühren Kraft in der Haltehand.

Die Rheumaliga hat auch eine Rüstmatte im Angebot, die nur 36 Gramm wiegt. Besonders praktisch: Da sie biegsam ist, lässt man das Schnittgut beidhändig in die Schüssel gleiten.

Hören und Sehen

Nehmen im Alter das Hör- oder das Sehvermögen ab, erschwert das die Kommunikation und die soziale Interaktion enorm. Das Anschaffen eines Hörgeräts sollten Betroffene rechtzeitig prüfen. Beantragen sie dieses vor dem Erreichen des ordentlichen Rentenalters, kommen sie auch danach in den Genuss der Besitzstandswahrung. Das bedeutet, dass von der IV finanzierte Hilfsmittel im AHV-Alter weiterfinanziert werden. Nutzen Betroffene das Hörgerät erst später, können sie bei der AHV einen Beitrag an die Kosten beantragen. Es ist wie bei einer Sehhilfe für den Nahbereich: Gewöhnt man sich früh an eine Bifokalbrille, ist die Umstellung einfacher, als wenn der Nahbereich eine starke Korrektur benötigt.

Für Menschen mit Sehschwächen erleichtern Vergrößerungsgläser das Lesen von Texten in Büchern, Zeitschriften oder auf Verpackungen erheblich.

Bewegung und gezieltes Training

Bewegung ist gut für das Immunsystem sowie die psychische und physische Gesundheit, für einen entspannten Schlaf und ein stabiles Gewicht. Durch regelmässiges Training kann man Kraft und Gleichgewicht verbessern sowie das Sturzrisiko deutlich senken.

Laut Pro Senectute verletzen sich jährlich in der Schweiz 88000 Seniorinnen und Senioren bei einem Sturz. Ein gezieltes Kraft- und Gleichgewichtstraining trägt dazu bei, dass sie sich auffangen können, wenn sie straucheln oder ausrutschen. Kombiniert mit regelmässiger Bewegung im Alltag senken Kraft- und Gleichgewichtstrainings das Sturzrisiko nachweislich. Besonders wirksam sind professionell angeleitete Gruppentrainings, wie sie Pro Senectute anbietet.

Zusammenseins fühlen sich die meisten verantwortlich für die andere Person und wollen diesen Schritt selbst organisieren. Doch es lohnt sich, Hilfe von Beratungsstellen für den Übertritt in eine Institution zu holen.

Wertvolle Anlaufstellen

www.spitex.ch
www.rheumaliga.ch
www.prosenectute.ch
www.sahb.ch

Bild 10: Dank der Hebelwirkung des Schraubdeckelöffners lässt sich ein Drehverschluss mit wenig Kraftaufwand öffnen.

Quelle: Rheumaliga Schweiz

Bild 11: Aus eins mach zwei: Dank einem mobilen Haltegriff lässt sich eine Pfanne besser tragen.

Quelle: Rheumaliga Schweiz

Beratungsstellen helfen

Ist eine Person nicht mehr in der Lage, sich selbst zu versorgen, tut sich der Partner oder die Partnerin sehr schwer, den Umzug für diese Person in eine Institution zu unterstützen. Nach vielen Jahren des

10



11

