



Stadt Zürich

Gesundheits- und Umweltdepartement

SELBSTSTÄNDIG ZU HAUSE WOHNEN

**Einfache Hilfen,
die den Alltag erleichtern**



IMPRESSUM

Herausgeberin und Bezugsadresse:
Stadt Zürich
Gesundheits- und
Umweltdepartement
Departementssekretariat
Walchestrasse 31
Postfach 3251
CH – 8021 Zürich
Tel. 044 412 45 45
www.stadt-zuerich.ch/gud

Projektleitung:
Gesundheits- und Umwelt-
departement,
Christiana Brenk Trachsler

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

Gestaltung: Liz Ammann,
Grafik Design, Zürich

Fotos: Susi Lindig, Zürich
Felix Bohn, Zürich

Lektorat: Regula Walser, Zürich

Druck: Fotorotar AG, Egg

3. Auflage, Oktober 2011
8000 Exemplare
Gedruckt auf «RecyStar»,
100 % Recyclingpapier



Stadträtin Claudia Nielsen
Vorsteherin des Gesundheits-
und Umweltdepartements der
Stadt Zürich

VORWORT

ERFOLGREICH ALTERN HEISST NICHT, KEINE BESCHWERDEN ZU HABEN, SONDERN LERNEN, DIESE ZU MEISTERN.

Unsere Lebensqualität ist hoch und wir werden immer älter. Alle Untersuchungen zeigen zudem, dass ältere Menschen meist zufriedener sind als junge.

Auch wenn wir sehr gesund leben und uns geistig, körperlich und sozial fit halten, können im höheren Alter Beschwerden auftreten, die unsere Lebensqualität beeinträchtigen. Die einen trifft es mehr bei Sinnesorganen, beispielsweise Gehör oder Sehkraft. Andere haben Mühe beim Bücken oder Aufstehen, und wieder andere sind unsicher beim Gehen und müssen mit der Gefahr von Stürzen leben.

Zum Glück gibt es für fast alle Einschränkungen dieser Art Mittel und Wege, uns den Umgang damit zu erleichtern. Manche Hilfsmittel sind uns selbstver-

ständig geworden, wie etwa die Lesebrille, andere kennen wir, sind aber vielleicht noch nicht bereit, sie zu akzeptieren. So schieben wir zum Beispiel die Anschaffung eines Hörgeräts hinaus, solange sich unsere Schwerhörigkeit noch in Grenzen hält.

Ziel dieses Ratgebers ist es, älteren Menschen und ihren Angehörigen und Bekannten Hinweise zu geben, wie die häufigsten Beschwerden, welche die Lebensqualität im Alter bedrohen, mit geeigneten Mitteln und Strategien bewältigt werden können.

Klug ist, wer nicht wartet, sondern seine Wohnung seinen Bedürfnissen anpasst und sie sicherer macht, bevor die Selbstständigkeit bedroht ist.

Ich hoffe, Sie finden in diesem Ratgeber viele Hinweise und Ideen, die Sie oder Ihre Angehörigen dabei unterstützen, weiterhin erfolgreich und zufrieden in Ihrer eigenen Wohnung zu leben.

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG

Impressum	2
Vorwort	3
Selbstständig und sicher zu Hause wohnen	5
Hilfsmittel	6
Anpassungen in der Wohnung	7

PRODUKTE

Ganze Wohnung	8
Badezimmer	26
Küche	35
Schlafzimmer	45
Alltagshilfen	51
Freizeit	57

INFORMATIONEN

Finanzierung	61
Rechtliche Fragen	62
Dienstleistungen	63
Wohnformen im Alter	64
Publikationen	65
Nützliche Adressen	66

SELBSTSTÄNDIG UND SICHER ZU HAUSE WOHNEN

Sicher und möglichst lange selbstständig 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. Schwel len, ungenügend beleuchtete Kellerabgänge oder rutschige Fliesen im Badezimmer können die Selbstständigkeit und Sicherheit stark einschränken. Es lohnt sich, bevor es zum ersten Unfall kommt, aktiv zu werden und geeignete Massnahmen zu ergreifen. Das empfiehlt sich auch deshalb, weil mit solchen Massnahmen oft ein grosser Komfortgewinn verbunden ist.

Es gibt eine grosse Anzahl von Hilfsmitteln und möglichen Anpassungsmassnahmen. Selbstverständlich können nicht alle in diesem Ratgeber aufgeführt werden. Die vorgestellten Beispiele sollen jedoch die Vielfalt aufzeigen und dazu ermutigen, kreativ auf die Suche nach der individuell richtigen Massnahme zu gehen. Es werden Hilfsmittel und bauliche Anpassungen ver-

schiedenster 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, eine neutrale Beratung beizuziehen.

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

HILFSMITTEL

Hilfsmittel sind Geräte und Artikel, die eine Tätigkeit erleichtern, 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 elek-

trischer Dosenöffner), bei einer Tätigkeit ein anderes Gelenk als das schmerzhafte belastet (Schlüsselgriff) oder eine Tätigkeit anders als gewohnt ausgeführt 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, so dass 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 gravierend 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 braucht die Mieterschaft die schriftliche Einwilligung der Vermieterinnen und Vermieter. 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 Vermieter 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.

- bis 50 Franken
- bis 500 Franken (Leuchten)



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.

Mietwohnung: Bei freistehenden Leuchten und wandmontierten Leuchten, für die nur kleine Bohrlöcher nötig sind, ist keine Bewilligung des Vermieters nötig.

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

Information und Bezugsquellen: Zürcher Sehhilfe, Warenhaus, Leuchtenhandel, Elektro-Fachhandel, Elektroinstallateur, Lichtplaner.

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 Kellerterrasse oder im Gang, der zum WC führt, kann dadurch mit einfachen Mitteln die Sicherheit erhöht werden.

- bis 50 Franken (ohne Montage)



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.

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

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

Information und Bezugsquellen: Baumarkt, Leuchtenhandel, Elektro-Fachhandel, Elektroinstallateur.

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.

●● bis 100 Franken



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: Lichtsignalsystem, Notrufsystem, Doppelzylinder, Nachttischleuchte und Telefon, Lupe.

Information und Bezugsquellen: Zürcher Sehhilfe, Telekommunikationsanbieter, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

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.

●●● bis 500 Franken



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.

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.

●● bis 100 Franken (Mietgebühr pro Monat)



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: Lichtsignalssystem, Doppelzylinder, Nachttischleuchte und Telefon.

Information und Bezugsquellen: Rotes Kreuz Kanton Zürich, Swisscom, private Anbieter.

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 Badezimmertüren gibt es Schlösser, die von aussen mit einem Schraubenzieher oder Vierkantschlüssel geöffnet werden können.

●●● bis 500 Franken (inklusive Einbau)



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.

Mietwohnung: Ein Schlosswechsel in einer Mietwohnung darf nur in Absprache mit dem Vermieter 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 HAUSTÜRE 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.

●●●●● über 1000 Franken



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 des Vermieters einzuholen. Eventuell ist es sinnvoll, dieses System gleich für alle Wohnungen eines Miethauses zu installieren.

Ebenfalls beachten: Lichtsignalsystem, Doppelzylinder, Fernbedienung, Nachttischleuchte und Telefon.

Information und Bezugsquellen: Hilfsmittelausstellung EXMA.

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.

●●● bis 500 Franken



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, Krankenmobiliemagazin, Ergotherapeutin.

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.

●●● bis 500 Franken



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: Ergotherapeutin; vorgefertigte Schwellenkeile können beim Hilfsmittel-Fachhandel bezogen werden, Schwellenkeile nach Mass beim Schreiner oder Metallbauer.

DIE STOLPERGEFAHR BANNEN

Freiliegende 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.

- bis 50 Franken



Nutzen: Ein Kabelkanal hilft Sturzunfälle zu vermeiden, schützt vor dem Herabreisen 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, so lange sie nicht auf einer Tapete angebracht werden.

Ebenfalls beachten: Schwellenkeil, Teppich-Gleitschutzmatte.

Information und Bezugsquellen: Baumarkt, Elektro-Fachhandel.

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.

● bis 50 Franken



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 Schuhspikes.

Information und Bezugsquellen: Baumarkt, Warenhaus.

SICHERHEIT AUF DER TREPPE

Treppen steigen ist gesund, aber nicht ganz ungefährlich. Dank eines zweiten Handlaufs 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.

Kosten abhängig von Treppenlänge und Materialwahl



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

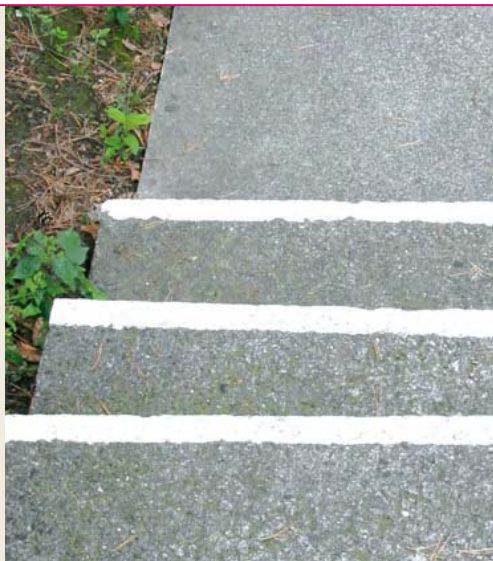
Wohnung ist eine Montage in der Regel unproblematisch. Die Absprache mit dem Vermieter wird jedoch empfohlen. Im gemeinsamen Treppenhaus oder im Aussenbereich darf ein Handlauf nur nach Absprache mit dem Vermieter montiert werden.

Ebenfalls beachten: Kontrastreiche Stufenkante, Treppenlift, Hausschuhe und Schuh-Spikes.
Information und Bezugsquellen: Schreiner, Treppenhersteller, spezialisierter Fachhandel.

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.

- bis 50 Franken



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 an-

gebracht werden. Die Verwendung von Farbe zur kontrastreichen Markierung der Stufenkanten innerhalb oder ausserhalb der Wohnung muss mit dem Hauseigentümer abgesprochen werden.

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

Information und Bezugsquellen: Baumarkt, Maler.

TREPPEN SICHER UND MÜHELOS 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 selbstständig bedient werden. Ein Treppensteig-gerät ist mobil und kann überall eingesetzt werden; hier ist aber eine Hilfsperson nötig.

●●●●● über 1000 Franken



Nutzen: Treppenlift und Treppensteiggerät ermöglichen das sichere und mühelose 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 dem Vermieter bestellt und montiert werden. Die Zuständigkeit für die Kosten einer eventuellen Demontage beim Auszug aus der Wohnung sollte vor dem Einbau mit dem Vermieter schriftlich abgesprochen werden.

Ebenfalls beachten: Zweiter Handlauf, kontrastreiche Stufenkante.

Information und Bezugsquellen: EXMA, Ergotherapeu-

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!

Kosten abhängig vom Möbel und der Ausführung



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 wegnicken.

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

Ebenfalls beachten: Teppich-Gleitschutzmatte, kippstabile Möbel, Haltegriffe, WC-Sitzerhöhung, Stehhilfe, Bett-erhöhung.

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

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.

- bis 50 Franken
(Verankerung ohne Montage)



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 Winkleisen 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 dem Hauseigentümer nötig.

Ebenfalls beachten: Haltegriff.
Information und Bezugsquellen: Möbel-Fachhandel, Baumarkt.

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.

●●● bis 500 Franken



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: Lichtsignalssystem, Vibrationswecker.

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

ELEKTRISCHE GERÄTE FERNBEDIENEN

Wenn sich das Garagentor wie von Geisterhand bewegt, die Fernseh-lautstärke 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.

- bis 100 Franken
- über 1000 Franken (Rolläden und Garagentore)



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.

Mietwohnung: Die Elektrifizierung und Motorisierung von Rollläden, Türen und Toren muss mit dem Hauseigentümer abgesprochen werden.

Ebenfalls beachten: Bewegungsmelder.

Information und Bezugsquellen: Unterhaltungselektronik-Fachgeschäft, Fachhändler für Türen und Tore, Baumarkt, Leuchtenhandel, Elektroinstallateur.

ACHTUNG GLEITGEFAHR!

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.

●●● bis 500 Franken (chemische Nachbehandlung)



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 dem Hauseigentümer abgesprochen werden.

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

Information und Bezugsquellen: Ergotherapeutin, Rheumaliga, Hilfsmittel-Fachgeschäft, Baumarkt.

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.

●●● bis 500 Franken (inklusive Montage)



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 der-

selben Funktion in Haltegriffqualität zu ersetzen.

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

Ebenfalls beachten: Antirutschstreifen, WC-Sitzerhöhung, Duschsitz.

Information und Bezugsquellen: Ergotherapeutin, Sanitärinstallateur, Hilfsmittel-Fachhandel.

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.

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



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. Für diese Anschlüsse sind Fachleute beizuziehen.

Mietwohnung: Der Anschluss eines Dusch-WC-Aufsatzes sollte mit dem Hauseigentümer abgesprochen werden.

Ebenfalls beachten: Haltegriff.
Information und Bezugsquellen: Ergotherapeutin, Rheumaliga, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Krankenmobiliemagazin, Sanitärinstallateur.

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.

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



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 pro-

blemlos wieder entfernt werden. Auch beim akkubetriebenen Badelift ist keine Montage nötig.

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

Ebenfalls beachten: Notruf, Antirutschstreifen, Haltegriff, Wannenverkürzer.

Information und Bezugsquellen: Ergotherapeutin, 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 Füßen festen Halt und gibt dadurch ein sicheres Gefühl.

●●● bis 500 Franken



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: Ergotherapeutin, Krankenmobiliemagazin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

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.

●●● bis 500 Franken



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

Montage: Ein Duschklappsitz 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 Duschklappsitzes muss mit dem Hauseigentümer abgespro-

chen 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: Anti-rutschstreifen, Haltegriff, halbhocher Spritzschutz, Griffverlängerungen.

Information und Bezugsquellen: Ergotherapeutin, Krankenmobiliemagazin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Sanitärinstallateur.

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.

●●● bis 500 Franken (inkl. Montage)



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

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 dem Hauseigentümer abgesprochen werden.

Ebenfalls beachten: Anti-rutschstreifen, Haltegriff, Duschsitz.

Information und Bezugsquellen: Ergotherapeutin, Hilfsmittel-Fachhandel.

PRAKTISCHE GRIFVERLÄNGERUNGEN

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 Kämmen, Bürsten und Schwämme mit verlängerten Griffen ermöglichen eine selbstständigere und schmerzfreiere Körperpflege.

● bis 50 Franken



Nutzen: Griffverlängerungen erleichtern Menschen mit eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten die selbstständige 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: Ergotherapeutin, Rheumaliga, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

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.

●●●●● über 1000 Franken



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 der Hauseigentümer 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.

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.

● bis 50 Franken



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.

Mietwohnung: Nur bei der Montage des an der Unterseite eines Küchenoberschrankes montierten Öffners ist die Zustimmung des Hauseigentümers nötig.

Ebenfalls beachten: Dosenöffner, Fixierbrett, Antirutsch-Unterlage.

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

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.

- bis 50 Franken



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, Ergotherapeutin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

EINHÄNDIG SCHNEIDEN UND SCHÄLEN

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

●●● bis 500 Franken



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, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Ergotherapie.

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.

Kosten abhängig vom Produkt



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, Akku-Schere.

Information und Bezugsquellen: Warenhaus, Haushaltsmaschinen-Fachhandel.

GELENKSCHONEND ARBEITEN

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

●●● bis 500 Franken (inklusive Montage)



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 dem Hauseigentümer abgesprochen werden.

Ebenfalls beachten: Transportwagen, Drehverschlussöffner, Dosenöffner, Küchenmaschinen, Pfannengriff, Schlüsselhalter, Knöpfe, Griffverdücker, Akku-Schere.

Information und Bezugsquellen: Ergotherapeutin, Rheumaliga, Sanitärinstallateur, Baumarkt, Warenhaus.

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.

- bis 50 Franken



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, Auszieharmatur.

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

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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser trinkt, ist deshalb mit einem Sodasprudler gut beraten. Damit kann auch der Kohlenstoffgehalt nach eigenem Geschmack bestimmt werden.

●● bis 100 Franken



Nutzen: Das Tragen von schweren Gegenständen sollte, wo möglich, vermieden werden. Das gesunde Zürcher 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.

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.

●●● bis 500 Franken



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-Sitzerhöhung, Auszieharmatur, Betterhöhung.

Information und Bezugsquellen: Ergotherapeutin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

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.

●●● bis 500 Franken (ohne Montage)



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.

Mietwohnung: Die Montage von Küchenbeschlägen muss mit dem Hauseigentümer abgesprochen werden.

Ebenfalls beachten: Leuchten und Lampen, Greifhilfe.

Information und Bezugsquellen: Schreiner, Küchen-Fachhandel, Warenhaus.

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 zu lassen und den Kochherd ausserhalb der Kochzeiten ganz auszuschalten.

●● bis 100 Franken (ohne Montage)



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 des Hauseigentümers nötig.

Ebenfalls beachten: Lichtsignalssystem, Sicherheitsmatte.
Information und Bezugsquellen: Alzheimer-Beratungsstelle, Elektroinstallateur, Elektro-Fachhandel, Baumarkt.

BEQUEM ANKLEIDEN UND 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.

Kosten abhängig vom Möbel und der Ausführung



Nutzen: Ein Bett auf Sitzhöhe mit fester Matratze unterstützt die Selbstständigkeit 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 wegnicken.

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.

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.

- bis 50 Franken



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, Betterhöhung, Greifhilfe.
Information und Bezugsquellen: Rheumaliga, Ergotherapeutin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

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.

- bis 50 Franken



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, Griffverdickung.

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

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.

●● bis 100 Franken (ohne Montage)



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 dem Hausbesitzer nötig.

Ebenfalls beachten: Leuchten und Lampen, Grosstastentelefon, Notrufsystem, mobile Gegensprechanlage, Kabelkanal, Teppich-Gleitschutzmatte, Betterhöhung, Sicherheitsmatte.
Information und Bezugsquellen: Warenhaus, Elektrofachhandel, Elektroinstallateur, Baumarkt.

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.

●●● bis 500 Franken



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.

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

Ebenfalls beachten: Lichtsignalsystem, 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.

●●●● bis 1000 Franken



Nutzen: Wer mit einem verwirrten Menschen zusammenlebt, möchte wissen, wann dieser nachts oder nach einem Mittagschlaf 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: Bettenhöhung, Doppelzylinder, Ortungssystem.

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

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.

- bis 50 Franken



Nutzen: Eine Greifhilfe nützt überall dort, wo man kleinere Gegenständen 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, Ergotherapeutin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

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 dann 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.

- bis 50 Franken



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.

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.

●●● bis 500 Franken



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.

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

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

Information und Bezugsquellen: Zürcher Sehhilfe, 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.

● bis 50 Franken



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, Ergotherapeutin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

DIE SPRICHWÖRTLICHE DRITTE HAND

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

● bis 50 Franken



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, Ergotherapeutin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

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.

- bis 50 Franken



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, Ergotherapeutin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

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 Schnittlinie geführt werden und nimmt die Schneidarbeit ab. Auch für viele andere Freizeitaktivitäten gibt es hilfreiche Geräte wie beispielsweise den Akkuschrauber.

● bis 50 Franken



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, Ergotherapeutin, Warenhaus, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.

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.

● bis 50 Franken



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.

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.

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



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.

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.

● bis 50 Franken



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.

FINANZIERUNG

Generell gilt für alle: Hilfsmittel und Wohnungsanpassungen müssen nach Eintritt ins ordentliche Pensionierungsalter der AHV in der Regel selber bezahlt werden. Personen mit eingeschränkten finanziellen Mitteln können für solche Massnahmen bei der Pro Senectute Individuelle Finanzhilfen (IF) des Bundes beantragen. Es gibt auch diverse Stiftungen, die ältere Menschen in schwierigen finanziellen Verhältnissen unterstützen. Die Frage, welche Stiftung im Einzelfall am besten angefragt wird, kann jede Behinderterorganisation beantworten. Auskunft geben auch die Sozialen Dienste der Stadt Zürich oder das kostenpflichtige Verzeichnis «Fonds und Stiftungen», das unter www.infostelle.ch bestellt werden kann.

Bei baulichen Massnahmen können Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer angefragt werden, ob sie sich finanziell beteiligen. Dies ist vor allem dann denkbar, wenn die geplante Massnahme allen Hausbewoh-

nern zugutekommt. Beispiele dafür sind ein zweiter Handlauf im Treppenhaus, eine Gegensprechanlage oder eine bessere, blendfreie Beleuchtung in den allgemeinen Bereichen. Auch wenn Umbauten für Nachmieter nützlich sind oder sowieso Umbauarbeiten anstehen, ist es vorstellbar, dass sich die Vermieter an den Kosten beteiligen oder diese ganz übernehmen. Wird beispielsweise in einem 30 Jahre alten Badezimmer eine flache Dusche eingebaut, entspricht dies einer Modernisierung und Aufwertung des Bades, die nicht vom Mieter oder der Mieterin alleine bezahlt werden sollte.

Zeichnen sich für die geplanten Anpassungen hohe Kosten ab, sollte immer auch abgeklärt werden, ob ein Umzug nicht vorteilhafter wäre. Ist beispielsweise eine Wohnung im 4. Stock nur noch mit Mühe erreichbar, kann bei der Verwaltung angefragt werden, ob es möglich ist, in die nächste frei werdende Wohnung im Erdgeschoss des Hauses bzw. der Siedlung umzuziehen.

RECHTLICHE FRAGEN

Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer haben den grössten Spielraum, wenn es darum geht, den Zugang zum Haus und zur Wohnung sowie das Innere des Hauses den ändernden Bedürfnissen anzupassen. Ein zweiter Handlauf im Treppenhaus oder ein Klappsitz in der Dusche können ohne Weiteres montiert werden. Auch für das Ersetzen einer Badewanne durch eine Dusche oder das Verlegen von rutschsicheren Fliesen im Bad ist keine amtliche Bewilligung nötig. Umfassendere bauliche Änderungen im und um das Haus wie eine umfassende Veränderung des Hauszugangs, ein Aussenlift oder eine Nutzungsänderung (z.B. Ausbau des Kellergeschosses) bedürfen einer Baubewilligung.

Beim Stockwerkeigentum sind Veränderungen innerhalb der Wohnung ohne Bewilligung möglich, soweit die Struktur des Gebäudes nicht angegriffen wird. Veränderungen an der Fassade oder in den gemeinsamen Bereichen bedürfen der Einwilligung aller Miteigentümerinnen und Miteigentümer und, je nach

Eingriff, einer Baubewilligung. So kann beispielsweise ein Treppenlift im gemeinsamen Treppenhaus nur mit Einwilligung aller Parteien und der Feuerpolizei eingebaut werden. Dies gilt es zu bedenken, wenn eine Eigentumswohnung gekauft wird, die nicht direkt mit einem Aufzug erschlossen ist.

Mieterinnen und Mieter dürfen Hilfsmittel nach eigenem Ermessen verwenden, sofern sie nicht fest montiert werden. So kann zwar problemlos ein Badelift in die Badewanne gestellt oder die Rutschsicherheit in der Dusche durch das Aufkleben von Antirutschstreifen verbessert werden. Müssen jedoch für die Montage eines Haltegriffs oder eines Duschklappsitzes Löcher in Fliesen gebohrt werden, ist dazu vorab die schriftliche Einwilligung des Eigentümers einzuholen. Gleiches gilt selbstverständlich für jegliche Art von Umbauten. Es empfiehlt sich, immer dann eine schriftliche Einwilligung einzuholen, wenn Fachpersonen eine Montagearbeit ausführen müssen.

DIENSTLEISTUNGEN

Wenn die Kräfte nachlassen oder jemand krank ist, kann das Leben zu Hause beschwerlich werden. Dann ist es wichtig, die notwendige Hilfe zu organisieren. Diese Hilfe kann von Angehörigen, Bekannten oder Nachbarn kommen. Manchmal ist es aber auch sinnvoll und praktisch, professionelle Dienstleistungen zu nutzen.

In der Stadt Zürich wird eine grosse Anzahl von Dienstleistungen angeboten, die das Leben und Wohnen im Alter erleichtern kann. Dabei sollte auch, aber nicht nur, an Notrufsysteme und Angebote der Spitex oder von Pro Senectute (Mahlzeitedienst) gedacht werden. Viele Quartierläden und Grossverteiler bieten einen Hauslieferdienst für Waren des täglichen Gebrauchs an. Das ist besonders empfehlenswert bei Getränke-Harassen, Waschpulverboxen und anderen schweren oder sperrigen Artikeln mit langer Haltbarkeit, die auf Vorrat gekauft werden können. Daneben gibt es viele weitere

Dienstleistungsanbieter, die nach Hause kommen und schwere Arbeiten im Garten abnehmen, mit dem Hund spazieren gehen, beim Ausfüllen der Steuererklärung helfen, Haare waschen, Füsse pflegen oder Pakete abholen.

WOHNFORMEN IM ALTER

Wer nicht mehr am bisherigen Ort wohnen will oder kann, findet in der Stadt Zürich viele Angebote. Wenn man sich frühzeitig über seine Wohnsituation Gedanken macht, kann man schneller und gezielter reagieren, wenn sich die persönliche Situation ändert. Muss nach einem unerwarteten Ereignis rasch eine Lösung gesucht werden, ist es oft schwierig, eine befriedigende Wohnform zu finden. In jedem Fall ist es empfehlenswert, nicht zu lange mit einem Umzug zu warten. Es ist leichter, sich in jüngeren Jahren und mit guter Mobilität an einem neuen Ort einzuleben und Kontakte zu knüpfen als im hohen Alter.

Gute Strategien für ein möglichst langes selbstständiges Wohnen im Alter sind der Wechsel in eine besser zugängliche Wohnung (Parterre oder Lift), die rechtzeitige Suche nach einer altersgerechten Wohnung und der Umzug an eine optimal mit dem öffentlichen Verkehr erschlossene Adresse. Bei der Suche nach einer altersgerechten Wohnung

ist vor allem einer schwellenlosen Erschliessung der Wohnung und einem grosszügigen Badezimmer mit Dusche Beachtung zu schenken. Wer nicht mehr alleine wohnen möchte, kann beispielsweise mit Gleichgesinnten eine Hausgemeinschaft gründen, eine genossenschaftliche Alterswohnung mieten, in ein Altersheim einziehen oder sich um eine Wohnung der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich bewerben.

Auch Menschen, die auf Pflege angewiesen sind oder aus anderen Gründen nicht mehr selbstständig wohnen können, finden in der Stadt Zürich ein umfassendes Angebot. Auskunft über entsprechende betreute Wohnangebote im Quartier gibt die städtische Beratungsstelle Wohnen im Alter. Viele Heime und Wohngruppen bieten auch Tages- oder Ferienplätze für pflegebedürftige oder verwirrte Menschen an, mit dem Ziel, Angehörige punktuell zu entlasten.

PUBLIKATIONEN

WOHNUNGSANPASSUNGEN

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

«Weiterbauen – Wohneigentum im Alter neu nutzen», Mariette Beyeler, Age Stiftung (Hg.), Christoph Merian Verlag

Merkblatt
«Die Wohnung anpassen»
Schweizerische Alzheimer-vereinigung
Bezugsquelle: Tel. 024 426 20 00
www.alz.ch

WOHNUNGSSUCHE UND WOHNFORMEN

Broschüre
«Wohnen im Alter»
Angebote der Stadt Zürich, Beratungsstelle Wohnen im Alter
Bezugsquelle: Tel. 044 388 21 21
wohnenimalter@zuerich.ch

«Wohnen im Alter – so fühlen Sie sich wohl», Katrin Stäheli Haas, Beobachter-Buchverlag ISBN: 978-3-85569-361-0
Bezugsquelle:
www.beobachter.ch
oder im Buchhandel

PRÄVENTION UND HILFSMITTEL

Diverse Merkblätter und Broschüren der Rheumaliga Schweiz zum gelenkschonenden Arbeiten, Sitzen und Liegen, zu Alltagshilfen und rheumatologischen Krankheitsbildern
Bezugsquelle:
Tel. 044 487 40 00
www.rheumaliga.ch

AKTUELLE INFORMATIONEN, ADRESSEN, VERANSTALTUNGEN, CHECKLISTEN

www.stadt-zuerich.ch
rechts bei «Themen» unter dem Buchstaben «A» das Stichwort «Alter» anklicken

www.wohnenimalter.ch
aktuelle Informationen und Checklisten

NÜTZLICHE ADRESSEN

Beratungsstelle Wohnen
im Alter
Asylstrasse 130
8032 Zürich
Tel. 044 412 11 22
[www.stadt-zuerich.ch/
wohnenimalter](http://www.stadt-zuerich.ch/wohnenimalter)

Bauberatungsstelle der
Behindertenkonferenz Kanton
Zürich (BKZ)
Kernstrasse 57
8004 Zürich
Tel. 043 243 40 04
www.bkz.ch

Spitex
www.spitex-zuerich.ch
Tel. 044 412 44 97

Krankenmobiliemagazine
unter www.spitex-zuerich.ch
Rubrik Angebot
oder im Telefonbuch

Pro Senectute Kanton Zürich
Seefeldstrasse 94a
8008 Zürich
Tel. 058 451 50 00
www.zh.pro-senectute.ch

Rheumaliga Zürich
Badenerstrasse 585
8048 Zürich
Tel. 044 405 45 50
www.rheumaliga.ch

Zürcher Seehilfe
Beratungsstelle Zürich
Lutherstrasse 14
8004 Zürich
Tel. 043 322 11 70
www.zuercher-seehilfe.ch

Pro Audito Zürich (Hörprobleme)
Seestrasse 45
8002 Zürich
Tel. 044 202 08 26
www.proaudito-zuerich.ch

ProMobil, Zürcher Stiftung
für Behindertentransporte
Gasometerstrasse 9
8005 Zürich
Tel. 044 278 90 00
www.promobil.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Zürich
Kronenstrasse 10
8006 Zürich
Tel. 044 360 28 60
www.rotekreuzzuerich.ch

Schweizerische
Alzheimervereinigung Zürich
Forchstrasse 362
8008 Zürich
Tel. 043 499 88 63
www.alz-zuerich.ch

ErgotherapeutInnen-Verband
Schweiz
Poststrasse 17
3000 Bern 8
Tel. 031 313 88 44
www.ergotherapie.ch

Hilfsmittelausstellung EXMA
Dünnerstrasse 32
4702 Oensingen
Tel. 062 388 20 20
www.exma.ch

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

Stadt Zürich
Gesundheits- und Umweltdepartement
Departementssekretariat
Walchestrasse 31
Postfach 3251
CH – 8021 Zürich
044 412 45 45
www.stadt-zuerich.ch/gud