NIEDERSACHSENBÜRO
NEUES WOHNEN IM ALTER

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

NIEDERSÄCHSISCHE FACHSTELLE FÜR WOHNBERATUNG

Kleine Alltagshilfen – bequem und sicher durch den Tag

Neben der baulichen Umgestaltung der Wohnung bieten auch einfache Alltagshilfen viele Möglichkeiten, den Alltag bequemer und sicherer zu gestalten. Es gibt viele „kleine Lösungen“, die nicht teuer sein müssen, aber große Wirkung haben. Manches davon ist auch schon zu Hause vorrätig. Damit kann das Alltagsleben um vieles einfacher werden.

Kleine Helferlein für mehr Selbstständigkeit im Alltag!

Im Handel gibt es viele nützliche Hilfen, die nicht viel kosten, aber mehr Selbstständigkeit und Unabhängigkeit im Alltag ermöglichen: zum Beispiel Schlüsseldrehhilfen, Tragehilfen, Spültuchpressen, Leselupen, Pinzetten mit Leselupen, langstielige Schuhlöffel und u.v.m.

Tragehilfe

Langstieliger Schuhlöffel

Beim Öffnen von Flaschen oder Schraubgläsern zum Beispiel ist häufig Hilfe von Dritten gefragt.

Schraubdeckeldrehhilfe / Flaschenöffner

Hierzu gibt spezielle Schraubdeckel- und Flaschenöffner, mit denen Flaschen oder Gläser ohne großen Kraftaufwand geöffnet werden können.

Aber auch viele bereits vorhandene Gebrauchsgegenstände können „zweckentfremdet“ werden. So kann auch ein Nussknacker gute Dienste beim Aufdrehen von Flaschen leisten oder ein Zollstock als Spielkartenhalter genutzt werden.

Nussknacker zum Flaschenöffnen

Zollstock als Kartenhalter

Mit einer Zughilfe wird das Herausziehen fest sitzender Stecker deutlich erleichtert. Sie wird einfach auf den Netzstecker geklemmt und der Stecker dann gerade herausgezogen. Da man beim Ziehen des Netzsteckers den Ring der Zughilfe fasst und nicht nur mit zwei Fingern greift, benötigt man weniger Kraft.

Zughilfe für Stecker

Wenn die Fenstergriffe zu hoch sind oder die Fenster nur im Sitzen geöffnet werden können, kann ein manueller Fensteröffner helfen.

Manueller Fensteröffner

Machen Sie es sich bequemer!

Langstieliger Fugenkratzer

Für die Gartenarbeit ist ein langstieliger Fugenkratzer eine gute Möglichkeit, um das Unkraut im Stehen aus den Fugen zu entfernen.

Langstielige Kehrgarnitur

In der ganzen Wohnung fällt immer wieder Staub und Schmutz an. Oft ist es zu aufwändig, dafür den Staubsauger zu holen, so dass Kehrbesen und Schaufel zum Einsatz kommen. Eine Kehrgarnitur mit langen Stielen kann bequem genutzt werden, ohne sich bücken zu müssen.

Oft ist es auch schwierig, benötigte Gegenstände aus den unteren Schrankfächern zu holen. Hier können einfache Körbe, Plastikbehälter oder nachgerüstete Schubladen helfen.

Plastikkörbe als Schubladenersatz

Auch höher gestellte Haushaltsgeräte können den Alltag erleichtern.

Waschmaschine auf einem Podest

Wenn Sitzmöbel oder Betten zu niedrig sind, fällt das Aufstehen schwer. Möbelbeinerhöhungen sind da eine große Erleichterung.

Sessel mit Möbelbeinerhöhung

Auch für Menschen mit größeren Beeinträchtigungen gibt es viele Hilfen.

In Sanitätshäusern und mittlerweile auch zunehmend im Einzelhandel finden Sie „kleine Helfer“ wie zum Beispiel besonders geformte Geschirrteile, die das Essen und Trinken auch bei eingeschränkter Motorik erleichtern, oder Hilfen, um Knöpfe oder Reißverschlüsse zu öffnen. Auch Brot mit einer Hand zu schneiden ist dank des Einhandschneidebretts kein Problem mehr.

Einhandschneidebrett

Einige Hilfsmittel können aber auch selbst gefertigt werden. Mit einem einfachen Holzbrett mit Schrauben lässt sich das Brötchen einfacher schmieren, und anstatt des teuren Rheumabestecks kann das vorhandene Besteck auch mit einfachen Mitteln angepasst werden: Lockenwickler (Papilotten) oder Rohrisolierungen aus dem Baumarkt machen das Besteck griffsicher und kosten kaum etwas.

Gabel mit Griffverstärkung

Greifhilfen erleichtern das Aufheben und Greifen verschiedenster Dinge und können den Alltag enorm erleichtern. Mühevolles Strecken und Herabbeugen sind mit diesem „verlängerten Arm“ nicht mehr notwendig.

Greifhilfe

Rollatorregenschirm

Als verlängerter Arm kann auch ein Schwammstock dienen. So kann man sich am ganzen Körper reinigen und eincremen, ohne sich verrenken zu müssen.

Der Rollator ist ein beliebtes Hilfsmittel. Um auch bei Regenwetter trocken zu bleiben, kann ein Rollatorregenschirm am Rollator befestigt werden.

Mit Hilfe eines Drehkissens kann man sich leicht drehen, z. B. zum Ein- und Aussteigen beim Auto oder auf einem Stuhl oder Bett. Das Drehkissen ist meist aus stoffähnlichem Material gefertigt. Es besteht aus zwei kreisrunden Scheiben, die durch ein Kunststoffla-

ger miteinander verbunden sind. Auch eine Plastiktüte kann beim Drehen gute Dienste leisten.

Drehkissen

Sicher durch den Tag!

Der Hausnotruf, eine Notfalluhr oder ein gut nutzbares Handy können sehr hilfreich sein, aber auch Haushaltsgeräte können sicher gemacht werden: So stellt eine Herdsicherung den Herd nach Ablauf einer definierten Zeit ab, Bügeleisen mit Abschaltautomatik schalten sich aus, wenn sie nicht bewegt werden.

Gut einzusetzen sind auch Lichtquellen, die mit einem Bewegungsmelder gekoppelt sind, sowie LED-Nachtlichter. Beide sind schon für wenige Euro zu haben. Unter dem Bett oder auf dem Flur sorgt der Bewegungsmelder dafür, dass das Licht beim Aufstehen bzw. beim Betreten des Flures automatisch angeht. Im Treppenhaus können z. B. die Stufen mit LED-Leuchten sicher gemacht werden. In der Dämmerung wird zudem das Nachtlicht automatisch aktiviert.

LED-Lichter für Treppe

Ein Funkgong kann als Personenrufanlage verwendet werden. Dazu wird der Klingeltaster in Reichweite z. B. eines Pflegebedürftigen befestigt. Eine andere Person steckt den mobilen Empfänger in die Steckdose, wo sie/er sich, gerade aufhält und ist somit gut erreichbar.

Schwellen in der Wohnung sind gefährliche Stolperquellen. Im Fachhandel gibt es Steckrampensysteme, die einfach zusammengesteckt werden können. So können Schwellen mit einfachen Mitteln überbrückt werden.

Eine kleine Notfalldose kann in einer Notsituation Großes bewirken. Sie enthält alle wichtigen Informationen für die Retter und wird immer im Kühlschrank aufbewahrt. Ein kleines Schild an der Innentür der Wohnung weist darauf hin, dass eine Notfalldose vorhanden ist.

Notfalldose

Jetzt aktiv werden!

- Viele dieser Produkte können in Sanitätshäusern, Baumärkten, Elektrogeschäften oder als Angebote in Drogerien, Discountern und anderen Verbrauchermärkten erworben werden.
- Sanitätshäuser haben Kataloge, in denen gestöbert werden kann.
- Das Internet ist eine Fundgrube für viele nützliche Produkte.
- Bei www.neues-wohnen-nds.de gibt es unter dem Stichwort „Alltagshilfen“ im Schlagwortregister (Wohnberatung/Fachinformationen) viele weitere Tipps.
- Auch Wohnberatungsstellen (in Niedersachsen häufig bei den Senioren- und Pflegestützpunkten) helfen weiter. Die Kontaktdaten finden Sie auch unter www.neues-wohnen-nds.de.