

## **Hilfsmittel und Alltagshilfen**

Die Auswahl und die Nutzung von Hilfsmitteln setzt eine fachliche, ressourcenorientierte Beratung voraus. So ist ein Badewannenliffter wenig hilfreich, wenn eine Person ihre Beine auch mit Hilfe nicht oder nur unter großen Schmerzen über den Badewannenrand heben kann. Bei der Nutzung einer Toilettensitzerhöhung muss die Frage nach der passenden Höhe und Ausstattung geklärt werden. Insbesondere die Auswahl und das Anbringen von Haltegriffen erfordert große Sorgfalt. So führen die häufig schräg in der Badewanne angebrachten Haltegriffe dazu, dass die vorhandene Kraft aufgrund der verdrehten Stellung des Handgelenks nicht vollständig genutzt werden kann. Es muss vorab geklärt werden, ob der Ratsuchende sich besser aufstützen oder hochziehen kann, ob es Unterschiede in der Kraftverteilung in den Händen, Armen oder Beinen gibt und welche individuellen Gewohnheiten und Besonderheiten beim Transfer zu berücksichtigen sind.

Folgende Hilfsmittel und Alltagshilfen können nützlich sein:

### **Eingangsbereich**

- Verwendung von mobilen oder feststehenden Rampen bei Rollator- und Rollstuhlnutzern
- Einsatz von Treppenraupen oder Scalamobilen zur Treppenüberwindung
- Installation von Lichtsignalklingeln für Telefon und Haustür bei Hörgeschädigten
- Kennzeichnung von Treppen durch farbige Stufenmarkierungen

### **Bad**

- Anbringung von Badewannengriffen, Haltegriffen, Winkelgriffen oder Stützklappgriffen an WC, Waschtisch, Badewanne oder Dusche
- Verwendung von Toilettensitzerhöhungen, Toilettenstützgestellen, Toilettenstühlen oder WC-Sitzen mit 2 Brillen in unterschiedlicher Höhe
- Ausstattung mit Badeliegen, Badewannenlifftern, -brettern und –(schwenk)sitzen oder Duschstühlen
- Anbringung eines halbhohen Duschspritzschutzes zum Schutz vor Spritzern beim Duschen
- Auftragung einer Anti-Slip-Beschichtung in Dusche oder Badewanne

### **Küche**

- Einsatz von kabellosen Wasserkochern, Kaffeemaschinen, Mikrowellen, Kühl-Gefrierkombinationen mit hochgesetztem Kühlschrank
- Sicherung des Elektroherdes durch automatische Abschaltung oder Hitzewächter
- Einrichtung eines festen Sitz-, Ess- und Arbeitsplatzes in der Küche

- Nutzung von Besteckverdickungen, Spezialbesteck, aufsteckbaren Tellerrändern, rutschfesten Unterlagen sowie Einhandtablets, Haushaltsutensilien mit Saugnäpfen oder Küchenbrettchen mit Halterungen, die die einhändige Nutzung ermöglichen
- Statt Spezialbestecke anzuschaffen, ist es häufig ausreichend - und zudem wesentlich kostengünstiger - Griffe oder Schaumstoffschläuche über das vorhandene Besteck zu schieben.
- Glas- und Flaschenöffnungshilfen
- Rutschfeste Unterlagen
- aufsteckbarer Tellerrand, der auf das normale Haushaltsgeschirr gesteckt werden kann und das Essen mit einer Hand ermöglicht,
- Strohhalm mit einem Ventil, das das Rückfließen der Flüssigkeit verhindert.

### **Schlafzimmer**

- Möbelerhöhung für die Füße des Bettes
- Anschaffung eines höhenverstellbaren Einlegerahmens oder eines Pflegebettes
- Ausstattung des vorhandenen Bettes mit Bettgalgen, Strickleitern oder Betthaltegriffen als Aufstehhilfe
- Platzierung eines Nachtstuhls neben dem Bett
- Entfernung von Bettvorlegern oder Sicherung mit rutschhemmenden Unterlagen

### **Wohnzimmer**

- Möbelerhöhung für Sofas
- Anschaffung eines elektrischen Fernseh- und Aufstehsessels oder eines elektrischen Möbellifters als Aufstehhilfe für das vorhandene Sitzmobiliar
- Einsatz von Katapultsitzen oder mechanischen Aufrichtgestellen
- Entfernung von Teppichbrücken oder Sicherung mit rutschfesten Unterlagen

### **Sonstige technische Hilfen, Hilfsmittel und Alltagshilfen**

- Absenkung des Fenstergriffs oder Einbau einer Fenstergriffverlängerung
- Ausstattung der Wohnung mit einem Hausnotrufsystem und ggf. benötigten Zusatzgeräten, wie Nässe Sensoren, Rauch-, Gas-, Bewegungs-, Geräusch- und Sturzmelder sowie Raum- oder Körperfunktionsüberwachungssystemen
- Nutzung von Drehscheiben und Drehsitzen für den Transfer
- Einsatz eines Medikamententimers
- Anschaffung von Spezialgeräten wie z.B. Telefone mit Nummernspeicher, Großtasten- oder Fototastentelefone, Großtastenfernbedienungen
- Ausstattung von Gehhilfen mit Gummifüßen und Spikes für den Winter
- Anbringung von Stockhaltern und Gehhilfenhaltern

- Patientenlifter,
- Kopfwaschbecken,
- Katapult- und Hebesitze
- Mobilatoren und Rollatoren,
- Lagerungs-, Hebe- und Transferhilfen, wie Drehscheiben, Umsetzhilfen oder Umlagerungsbretter,
- mobile Rampen und Treppenraupen zur Überbrückung von Türschwellen bzw. Treppen
- Türgriffverlängerungen
- Scheren, die mit einer Feder ausgestattet sind, so dass sie sich von selbst öffnen
- Stifthalterungen
- Einhandtablets
- Stockhalter
- Universal- und Schlüsselhilfen
- Stehhilfen

Sie haben Fragen oder möchten sich beraten lassen: Die [Wohnberatung des Kreises Unna](#) kann Ratsuchende auch bei der Auswahl geeigneter Alltagshilfen unterstützen.

### **Pflege- und Wohnberatung im Kreis Unna**

Severinshaus  
Nordenmauer 18  
59174 Kamen

Fon 0800 / 27 200 200 (kostenfrei)

Fax 0 23 07 / 28 99 06 66

[pwb@kreis-unna.de](mailto:pwb@kreis-unna.de)

#### **Sprechzeiten**

Montag bis Freitag 9 bis 12.30 Uhr

Donnerstag 14 bis 17 Uhr