

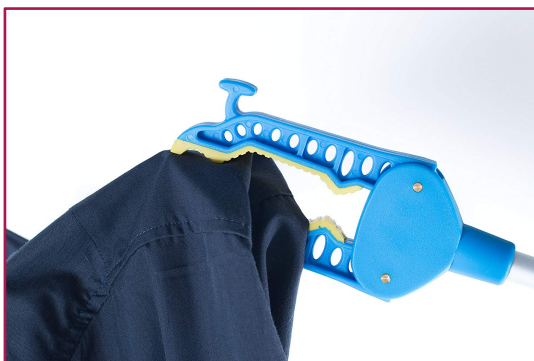
Infobogen 9

Alltagshilfen für ältere Menschen

Sogenannte „Alltagshilfen“ sind Gebrauchsgegenstände, die das selbstständige Durchführen von alltäglichen Tätigkeiten für ältere Menschen erheblich erleichtern können.

Es gibt viele nützliche Dinge, die **Bewegungsabläufe** in der Wohnung und Unterwegs vereinfachen. Hierzu zählen beispielsweise:

Greifhilfen



Auf Grund von Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen fällt es vielen Senioren schwer sich zu bücken, um Gegenstände vom Boden, der Couch oder dem Regal aufzuheben. Eine Greifzange hilft dabei, Zeitungen, Kleidungsstücke und mehr zu greifen, ohne damit den Rücken belasten zu müssen.

Geh- und Mobilitätshilfen



Gerade das Gehen fällt vielen Menschen im Alter zunehmend schwerer. Doch es gibt eine ganze Reihe von Gehhilfen, mitunter sogar elektrische, die körperlich eingeschränkten Menschen helfen, länger mobil zu bleiben und ihre Gelenke zu entlasten. Vom einfachen Gehstock bis zum Rollator mit Einkaufskorb und Sitz für die Fahrt durch die Stadt – es gibt eine Fülle an Hilfsmitteln, die die Mobilität im Alter stark erleichtern. Mit dem Begriff „Gehhilfe“ werden Hilfsmittel für Senioren bezeichnet, die die Gelenke entlasten und die Mobilität fördern.

Lesehilfen

- Leselupe für Senioren: Sie kann oft schon ausreichen, um ein unbeschwertes Lesen wieder zu ermöglichen. Leselupen gibt es in unterschiedlichen Größen und Ausführungen. Die einfachste Version ist dabei die Taschenlupe, die kompakt, handlich und jederzeit einsatzbereit ist. Sie zählt zu den günstigeren Möglichkeiten.
- Seniorengerechte Leuchtlupe: Für zuhause gibt es komfortablere Lupenmodelle, die über Beleuchtung verfügen und einfach über das Buch gestellt werden können. Ein mühsames Halten der Lupe entfällt somit.



- Lupenbrille für Senioren: Diese Brille wird nicht nur von Ärzten und Technikern gerne verwendet, sie kann auch bei einer Sehbeeinträchtigung gute Dienste leisten. Dabei werden Lupen, die bis zu 8-fach vergrößern, können auf ein Brillengestell montiert. Der große Vorteil dabei ist, dass die Hände frei bleiben

Alltagshilfen

- spezielle Flaschen- oder Dosenöffner
- Schuh- und Strumpfanzieher
- Großtastentelefone für jedes Alter.

Darüber hinaus gibt es beispielsweise auch manuelle Fenstergriffverlängerungen, die das Öffnen und Schließen von schwer zugänglichen Fenstern wieder einfach und bequem gestalten.