Mittelbayerische Zeitung

Es gibt Hilfsmittel für alle Lebenslagen – nur viele Menschen wissen nichts davon

Stand 28.11.2023, 17:01 Uhr,
Markus Rath, Redakteur Lokalredaktion Neumarkt (Parsberg) *Foto: Markus Rath*

social_media.icon-label.whatsapp social_media.icon-label.facebook social_media.icon-label.twitter social_media.icon-label.print

Wenn der Körper nicht das tut, was er soll oder was Mensch von ihm erwartet, ist die Lebensqualität schnell eingeschränkt. Die gute Nachricht: Es gibt viele praktische Hilfsmittel, um den Alltag trotzdem zu meistern. Doch nicht jeder weiß davon.

Tipps geben Gerhard Fürbaß und Heinz Eckert bei einer Hilfsmittelpräsentation auf der Burg in Lupburg.

Hören: Wie die Brille ist das Hörgerät sicherlich das allen Menschen bekannteste Hilfsmittel. Zwei Varianten gibt es: Zum einen Geräte die hinter dem Ohr, zum anderen im Ohr getragen werden. Ein besser oder schlechter gibt es hier nicht. Nur ausprobieren bringt den Erfolg.

Experten geben wichtige Tipps

Wichtig: „Wer seine Verordnung beim Hörgeräteakustiker abgibt, bevor er eine Entscheidung für ein Gerät getroffen hat, ist dann an diesen gebunden. Besser ist es die Verordnung immer so lange zu behalten, bis man wirklich zufrieden ist“, empfehlen die Hilfsmittel-Experten Heinz Eckert und Gerhard Fürbaß.

Darüber hinaus gibt es aber auch noch intelligente Lösungen, wie zum Beispiel einen Verstärker für Telefon- und Türklingel. Der macht nicht nur ordentlich Radau (bis zu 100 Dezibel), sondern blitzt auch noch wie ein Gewitter, wenn es an der Tür schellt oder jemand anruft.

Beim Fernsehschauen können auch einfache Drahtloskopfhörer helfen, um einen klaren und lauten TV-Ton zu hören, ohne die Mitmenschen durch eine hohe Lautstärke zu belästigen. Hilfreich im Alltag sind auch Hörverstärker für das Telefon oder ein Hörverstärker mit Richtmikrofon für Gesprächsrunden. So wird die Stimme eines Sprechers lauter gemacht, während die Hintergrundgeräusche gleich laut bleiben und dadurch quasi herausgefiltert werden.

Sehen: Viele Senioren kennen das Problem: Trotz Brille ist die Schrift der Zeitung zu klein. Hier helfen Leselupen. Günstige optische Ausziehlupen kosten weniger als 20 Euro. Mehr Anwendungsmöglichkeiten bieten elektronische Lupen (440 bis 600 Euro), Bildschirmlesegeräte oder Vorlesegeräte.

Oft bezahlt die Krankenkasse die Anschaffung

Die beiden letzteren Kosten mehrere tausend Euro, können aber vom Arzt auch verordnet werden. Dann ist nur eine Zuzahlung fällig. Praktisch bei Seheinschränkungen sind auch abtastbare oder sprechende Armbanduhren. Und wer Probleme hat Farben richtig zu sehen oder vollständig erblindet ist, dem hilft ein sprechendes Farberkennungsgerät bei der Auswahl seiner Kleidung.

Sensorik/Motorik: Im Alter lassen Zuverlässigkeit, Geschwindigkeit und Muskelkraft nach. Dazu kommen Krankheiten wie Arthrose oder Parkinson, welche die Feinmotorik durch das Zittern der Hände, Tremor genannt, beeinträchtigen. Damit trotz Zittern die Suppe auf dem Löffel bleibt, gibt es praktische Löffelaufsätze, die verhindern, dass die Suppe herunterschwappt. Tellerranderhöhungen sorgen dafür, dass Essen nicht vom Teller geschoben wird. Zudem gibt es biegsames Besteck.

Als Produkt des Jahres 2020 wurde zudem ein Einhandteller ausgezeichnet. Er besitzt Haltestifte, die gewährleisten, dass ein Stück Fleisch ohne eine Gabel einhändig geschnitten werden kann.

In die gleiche Richtung – nämlich den einhändigen Gebrauch – zielt die Knöpf- und Reißverschlusshilfe, die für mehr Unabhängigkeit beim Ankleiden sorgt. Sie wird durch das Knopfloch gesteckt, umschlingt dann den Knopf und schließt beim langsamen Zurückziehen das Hemd oder die Bluse.

Damit Gesellschaftsspiele weiter möglich sind

Einschränkungen ergeben sich durch Probleme in der Feinmotorik nicht nur beim Essen und Anziehen, sondern auch bei der Freizeitgestaltung. Wenn man beim Schafkopfen die Karten nicht gut halten oder bei Brettspielen die Figuren nicht greifen kann, sind Kartenhalter oder übergroße magnetische Spielfiguren die Lösung. Fernbedienungen mit extrem großen oder nur sehr wenigen Tasten erleichtern Senioren den Umgang mit Unterhaltungsmedien.

Heinz Eckert demonstriert ein übergroßes Mensch-Ärgere-Dich-Nicht-Spiel mit magnetischen Spielfiguren.

Haushalt: Eng mit der Motorik verbunden sind viele Hilfsmittel für Küche und Haushalt. Vollautomatische Dosenöffner, ein elektrischer Deckelöffner für Schraubgläser oder Flaschen oder ein Küchenmesser mit nach oben gebogenem Griff ermöglichen es dem Benutzer, Alltagsaufgaben, die Kraft erfordern, mit deutlich weniger Muskelschmalz zu bewältigen.

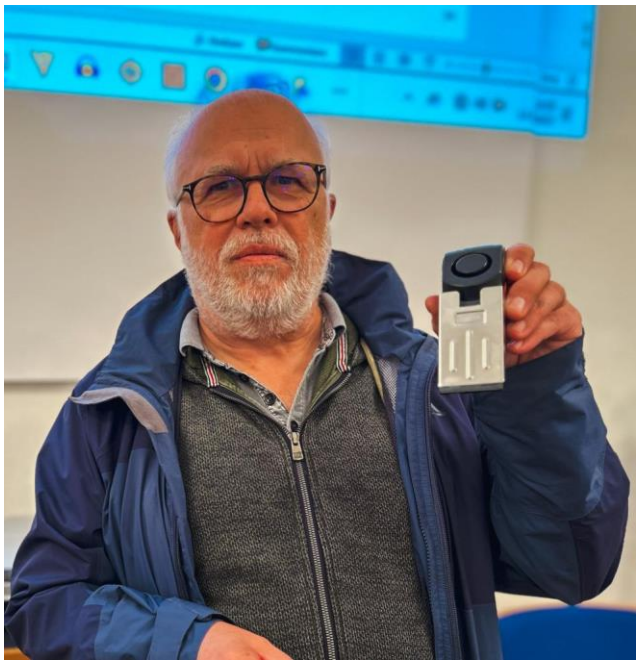
Mobilität: Rund zehn Prozent der bayerischen Bevölkerung gelten als Schwerbehindert (Grad der Behinderung mehr als 50 Prozent). Probleme sind dabei oft das Aufstehen von niedrigen Stühlen oder aus dem Bett. Wer keine neuen Möbel kaufen will oder kann, kann zum Beispiel Möbelerhöhungen nutzen, um Stühle von der Standardhöhe von 42 Zentimeter auf die seniorengerechte Höhe von 48 Zentimeter zu bringen. Zudem gibt es Aufstehhilfen für Stühle oder Drehkissen mit denen man leichter auf die Beine oder aus dem Autositz kommt.

Niedrige Betten sind für Senioren oft ein Problem

Beim Bett leisten ein Matratzentopper oder eine Matratzenerhöhung gute Dienste. Oft kann hier auch ein Schreiner das eigene Bett gut umbauen. Übrigens: Wenn ein Pflegebett benötigt wird, kann ein normales Schlafzimmerbett durch einen Pflegebett-Einlegerahmen umfunktioniert werden. Beim Laufen unterstützen Gehstock oder Rollator Menschen mit einer Einschränkung. Beim Treppensteigen helfen Treppenlifter oder Treppenraupen, um das Wohnen in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen.

Sicherheit: Den Klassiker, das Hausnotrufsystem kennt praktisch jeder. Doch darüber hinaus gibt es viele nützliche technische Errungenschaften. Hilfreich sind zum Beispiel Sturzsensoren mit automatischem Notruf in der Smartwatch oder auch GPS-Tracker, mit denen zum Beispiel hilfsbedürftige oder demente Menschen geortet werden können, wenn sie ihre gewohnte Umgebung verlassen haben und nicht mehr nach Hause finden.

Praktisch sind auch Sensormatten, die Signal geben, wenn eine Person, die nicht ohne Hilfe laufen kann, versucht aus dem Bett aufzustehen. Eine Nummer kleiner sind in diesem Zusammenhang eine automatische Herdabschaltung, die dann anspringt, wenn zu viel Hitze entsteht, und so einen Zimmerbrand verhindern kann.



Wer kein Geld für eine Alarmanlage ausgeben will, kann Einbrecher mit einem Alarmkeil vor der Tür erschrecken, die dann losheulen, wenn die Tür dagegen gedrückt wird. Gleichzeitig verhindert der Keil, dass die Tür aufgeht.

Gut zu wissen

Referenten: Gerhard Fürbaß (Telefon 09141/ 92 29 77) und sein Partner Heinz Eckert (Telefon 09141/630) sind ehrenamtliche Wohnraumberater des Landkreis Weißenburg-Gunzenhausen.

Spezialisten: Das Duo hat sich auf Hilfsmittel im Alltag spezialisiert. „Wir haben uns in das Thema hineingefuchst, weil wir erkannt haben, dass viele Menschen mit einem Unterstützungsbedarf gar nicht wissen, wie viele vielfältige Hilfsmittel es gibt“, sagen sie.
Jetzt touren sie mit ihrer Präsentation durch Bayern.

Hilfsmittelverzeichnis: Bei der Krankenkasse kann ein Hilfsmittelverzeichnis eingesehen werden. Diese Liste verrät, welche Hilfsmittel der Arzt verordnen kann und welche Firma diese herstellt oder vertreibt. Wichtig: Erst muss die Verordnung vorliegen, dann muss die Kasse die Anschaffung genehmigen. Dann darf der Kauf erfolgen.