



# Der kleine Ratgeber

Lösungen und Hinweise für ein aktives Leben

2., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage

**VTTNetz**

Innovationsnetzwerk Vernetzte Technikberatung und Techniknutzung

▲ Hochschule Harz



## Liebe Leserin, lieber Leser,

heute gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Wohnung angenehm und komfortabel zu gestalten. Auch eine Vielzahl von kleineren und größeren Alltagshelfern kann dazu beitragen, den Komfort zuhause zu steigern, sich hier wohl und sicher zu fühlen und bis ins höhere Lebensalter aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. In diesem Heft stellen wir Ihnen Tipps und technische Hilfen für den Alltag vor, die Sie an Ihre individuellen Bedürfnisse und räumlichen Gegebenheiten anpassen können. Das fängt beim vorausschauenden Einräumen an: Ist unser Zuhause so eingerichtet, dass wir leichter an die Dinge gelangen, die wir täglich brauchen, dann gehen uns viele Tätigkeiten plötzlich leichter von der Hand. Auch andere Überlegungen zur Aufwertung der vertrauten Wohnumgebung können sich lohnen: Wenn mein Wohn- und Schlafbereich, das Bad und die Küche so gestaltet sind, dass ich mich bequem darin bewegen kann, trägt das zu meinem allgemeinen Wohlbefinden bei – und beugt ganz nebenbei Stolpern und Stürzen vor.

Technische Produkte und Anwendungen können uns bei den vielfältigen Aufgaben im Haushalt und im Alltag ebenfalls entlasten, uns sogar neue Möglichkeiten für ein aktives Leben auch außerhalb der eigenen vier Wände eröffnen. Die Hinweise, die wir als Hochschulprojekt VTTNetz in enger Kooperation mit den Berater:innen der Fach-Arbeitsgemeinschaft Technikberatung für diese vollständig überarbeitete und erweiterte Neu-Auflage unseres im Januar 2020 erstmals erschienenen Ratgebers zusammengetragen haben, sind praxiserprobt und stützen sich auf umfangreiche Erfahrungen aus der Wohn- und Technikberatung. Die Auswahl der Tipps (markiert mit einer Glühbirne) und

die Vorstellung konkreter Geräte geben Orientierung zu Unterstützungsmöglichkeiten durch traditionelle Technik genauso wie durch moderne digitale Anwendungen aus dem Bereich der technischen Assistenz.

„Der kleine Ratgeber“ richtet sich an alle, die sich über die Vielfalt aktuell verfügbarer Lösungen informieren oder dazu gezielt ein Beratungsangebot aufsuchen möchten. Auch Kommunen, in denen schon ein Beratungsangebot vorhanden ist oder die sich im Verbund mit anderen Partnern vor Ort im Bereich der Wohn- und Technikberatung ganz neu aufstellen möchten, kann die Aktualität und visuell anschauliche Gestaltung des Heftes dazu inspirieren, neue Wege zu gehen. Die Inhalte des Ratgebers entsprechen dem Erkenntnisstand zum Erhalt von Lebensqualität auch durch Nutzung digitaler Anwendungen im höheren Alter, wie er beispielsweise im Achten Altersbericht der Bundesregierung zum Thema „Ältere Menschen und Digitalisierung“ genauer nachzulesen ist.

Zu Beginn des Heftes zeigen wir unterschiedliche Zugänge zur Wohn- und Technikberatung auf und unterstreichen – ausgehend von unserem eigenen Modell-Vorhaben am Standort Wernigerode – u.a. die besondere Rolle von Musterwohnungen als Ankerpunkt vernetzter Beratungsangebote vor Ort. Im zweiten Teil präsentieren wir Möglichkeiten für eine bedarfs- und bedürfnisgerechte Aufwertung der vertrauten Wohnumgebung sowie Lösungen, die zur Sicherheit in den eigenen vier Wänden beitragen können. Alltagsunterstützende Hilfen für spezielle Bedarfe bei gesundheitlichen Einschränkungen stellen wir im dritten Themenkomplex vor – von allgemeinen Lösungen für den

Bereich Ernährung und das Monitoring von Vitalwerten bis hin zu speziellen Hilfen beispielsweise für Sehingeschränkte oder Menschen mit Demenz. Zudem ist hier eine breite Palette von mechanischen und digitalen Anwendungen mit Komfortfunktion im Bereich Unterhaltung erfasst. Im vierten Teil haben wir unter dem Titel „Smartes Leben“ spezielle Hinweise und Beispiele für technische Assistenz zusammengestellt. Zusätzlich widmen wir uns an dieser Stelle dem Thema Künstliche Intelligenz und geben insbesondere Ratschläge zu Anwendungsmöglichkeiten und Herausforderungen beim Einsatz von Sprachassistenten, die sich als Trend rasant weiterverbreiten. Abschließend haben wir im letzten Teil praktische Tipps zu Finanzierung und Kauf sowie eine Liste weiterführender Internetseiten aufgeführt. Zudem haben wir ein Register erstellt, das Ihnen durch seine alphabetische Anordnung das Auffinden einzelner Themen und Beispielanwendungen erleichtern kann.

Die persönliche Beratung bei der Umsetzung konkreter Maßnahmen für Wohnungsanpassung oder das Abwägen von Chancen und Risiken bei der Entscheidung für eine besondere technische Lösung kann dieses Ratgeberheft nicht ersetzen. Nutzen Sie deshalb die Beratungsangebote in Ihrer Umgebung wie auch andere seriöse Informationsquellen, von denen wir einige am Ende des Heftes aufgeführt haben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre.

## **Ihr Team des Projekts VTTNetz**

*Innovationsnetzwerk Vernetzte Technikberatung und Techniknutzung*

<b>TEIL 1: BERATUNG NUTZEN</b>	<b>8</b>
Anlaufstellen für Nutzer:innen	9
Informationen für Berater:innen	13
<b>TEIL 2: STÜRZE VERMEIDEN</b>	<b>16</b>
Ordnung halten und Räume aufwerten	17
Halt geben	22
Sitzkomfort erhöhen	29
Trittsicherheit schaffen	32
Zugang erleichtern	35
Beleuchtung verbessern	40
Vitalität und Bewegung	44
Bekleidung anpassen	48
Im Ernstfall Unterstützung anfordern	54
<b>TEIL 3: HILFEN IM ALLTAG</b>	<b>60</b>
Auf sich Acht geben	61
Hilfen für Seheingeschränkte	64
Hilfen für Menschen mit Demenz	68
Hilfen für Hörgeschädigte	76
Hilfen bei schwachen Händen	78
Komfortable Unterhaltung	84

<b>TEIL 4: SMARTES LEBEN</b>	<b>88</b>
Smartphone und Tablet	89
Smartes Wohnen	94
Künstliche Intelligenz	98
<b>TEIL 5: NÜTZLICHE HINWEISE</b>	<b>102</b>
Finanzierung und Kauf	103
Weiterführende Informationen im Internet	106
<b>REGISTER</b>	<b>110</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>114</b>

### HINWEISE DER REDAKTION

- ▶ Die Angaben in diesem Heft wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und zusammengestellt. Trotzdem kann sich der Fehlerteufel eingeschlichen haben. Alle Angaben erfolgen daher ohne Gewähr.
- ▶ Insbesondere die angegebenen Richtpreise dienen nur der Orientierung und können von den Preisen der jeweiligen Anbieter abweichen.

Teil 1

# **BERATUNG NUTZEN**

## Warum sollte ich mich zu meiner Wohnsituation und möglicher Techniknutzung beraten lassen?

Wohnberatung kann die Zufriedenheit und das Wohlfühlen im eigenen Zuhause steigern. Auch wenn sie grundsätzlich allen Altersgruppen offensteht, kann sie vor allem für Menschen mit hohem Lebensalter oder Teilhabebeeinträchtigung einen wichtigen Beitrag leisten, weiterhin selbstständig und komfortabel in den gewohnten Räumlichkeiten zu leben. In der Wohnberatung geht es um Themen wie Barrierefreiheit, selbstbestimmtes Leben sowie den Erhalt von Wohnlichkeit und Komfort. Mögliche Lösungen reichen dabei von einfach umzusetzenden Tipps für den Alltag über hilfreiche Produkte und technische Assistenzsysteme bis hin zu stärkeren baulichen Veränderungen. Präventive, also vorsorgende Beratung kann zudem dabei unterstützen, sich freier in der Wohnung zu bewegen und Unfälle zu vermeiden.

## Wo finde ich kompetente Ansprechpartner?

Wohnberatung wird in Deutschland von verschiedenen Anbietern erbracht. Der Grad der Professionalisierung und die institutionelle Einbindung in kommunale Sorgestrukturen unterscheiden sich je nach Bundesland. Um sich gemeinsam zu organisieren, haben sich Wohnberater:innen und Wohnberatungsstellen 1994 zur Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Wohnungsanpassung e.V. zusammengeschlossen. Ziele sind der Ausbau von Wohnberatungsangeboten sowie die Verbesserung der zugrunde liegenden Rahmenbedingungen. Einen Überblick über regionale Beratungsstellen inklusive Kontaktdaten gibt es online auf [www.wohnungsanpassung-bag.de](http://www.wohnungsanpassung-bag.de).



## Wie kann ich entscheiden, welche Lösungen für mich und meine Wohnung geeignet sind?



Neben der reinen Beratung kann der Besuch einer Musterwohnung hilfreich sein, um den Nutzen vorgeschlagener Lösungen besser nachvollziehen und einordnen zu können. Musterwohnungen betten Produkte in eine alltagsnahe Umgebung ein und veranschaulichen auf natürliche Weise, wie Technik für ältere Menschen und Personen mit Teilhabebeeinträchtigung eingesetzt werden kann.



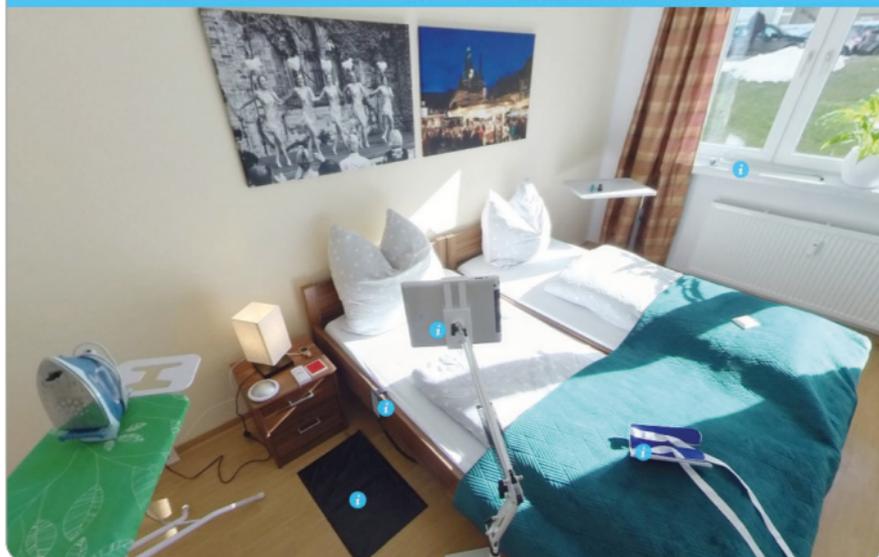
Besucher:innen können sich dort zu einer bedarfsgerechten Einrichtung inspirieren lassen und oft auch Produkte ausprobieren. Die Beratung erfolgt in der Regel produkt- und anbieterneutral und ist in vielen Fällen kostenfrei. Neben Musterwohnungen gibt es auch Ausstellungen, in denen Hilfen für ein selbstbestimmtes Leben vorgestellt werden.

*In Musterwohnungen und -ausstellungen können sich Interessierte über den Einsatz von Assistenztechnik und den Abbau von Barrieren informieren.*



Eine nach Bundesländern geordnete Übersicht deutscher Musterwohnungen und -ausstellungen ist auf der Webseite [www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen/altersgerechte-musterwohnungen.html](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen/altersgerechte-musterwohnungen.html) zu finden.

Schlafzimmer, barrierearme Musterwohnung / Reallabor TAKSI, Wernigerode (Stand: 25.06.2021)



Wer die Wernigeröder Musterwohnung des Projekts VTTNetz im Reallabor TAKSI via 360-Grad-Rundgang besucht, kann per Klick auf die i-Buttons auch weiterführende Informationen zu den dargestellten Produkten einholen.

Viele Anbieter von Musterwohnungen stellen ihre Räumlichkeiten zusätzlich als 360-Grad-Rundgang für einen digitalen Besuch via Smartphone, Tablet oder PC dar. Nutzer:innen können sich dadurch auch aus der Ferne durch die Zimmer navigieren. Einige Beispiele für virtuelle Musterwohnungen sind im Ratgeber-Kapitel „Weiterführende Informationen im Internet“ auf den Seiten 106 bis 109 aufgelistet.



Die Musterwohnung der Beratungsstelle im bayrischen Tirschenreuth kann auch online erkundet werden.

## Kann ich die Beratungsangebote mit meinen Erfahrungen als Nutzer:in unterstützen?

Angebote der Wohn- und Technikberatung sollen Menschen helfen, bedarfsgerechte Lösungen für ihren Alltag zu finden. Durch die Rückmeldung der Nutzer:innen können die Beratenden erkennen, ob die vorgeschlagenen Alternativen zur bestehenden Wohnsituation wie angedacht funktionieren. Es ist ein stetiger Lernprozess, in den sich auch Privatpersonen einbringen können.



*Unterstützt von ehrenamtlichen Technikbotschafter:innen bietet das Wernigeröder Projekt VTTNetz Smartphone-Sprechstunden für Senior:innen an.*

Eine Möglichkeit ist die aktive Beteiligung über ein Ehrenamt, etwa als Technikbotschafter:in oder Senioren-Medien-Mentor:in. Auf diesem Weg können Engagierte ihre Erfahrungen direkt an hilfesuchende Menschen weitergeben. Wenden Sie sich dazu einfach an eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe und fragen Sie nach Unterstützungsmöglichkeiten. In vielen Fällen bestehen bereits Kooperationen mit

Ehrenamtlichen in digitalen Erfahrungs- und Lernorten, deren Ausbau u.a. im Rahmen der Initiative „DigitalPakt Alter“ von Bund, Ländern, Kommunen, Wirtschaft, Wissenschaft und Zivilgesellschaft gefördert wird.

Eine weitere Option, aktiv an der Weiterentwicklung der Technikberatung mitzuwirken, bietet das Internet-Portal WiQQi. Interessierte Bürger:innen und Beratende sind eingeladen, Kontakt zu dem Citizen Science-Projekt aufzunehmen und dort ihre Erfahrungen mit anderen Ehrenamtlichen zu teilen.



## Welche Möglichkeiten habe ich als Berater:in, mich weiterzubilden und zu vernetzen?

Da sich Wohn- und Technikberatung in einem ständigen Lernprozess befindet, ist der Austausch unter den Berater:innen ein wesentlicher Baustein für eine stetige Weiterentwicklung. Die Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Wohnungsanpassung e.V. als Zusammenschluss von Wohnberater:innen und Wohnberatungsstellen versteht sich als Netzwerk für einen fachlichen Diskurs. Um innerhalb der bestehenden Vereinsstruktur einen thematisch gezielteren Austausch zu fördern, hat sich im Frühjahr 2020 mit der Facharbeitsgemeinschaft Technikberatung eine Untergruppe herausgebildet.

Die Fach-AG legt den Fokus auf technische Lösungen. Sie wird von einem Gründungssprecherrat mit derzeit 14 Mitgliedern (Stand: März 2022) aus dem gesamten Bundesgebiet geleitet. Ziel ist die Professionalisierung des noch jungen Felds der (Senioren-)Technikberatung über Austauschformate. Als wichtigste Veranstaltungen gelten die virtuellen Austauschtreffen, die mehrmals jährlich in Kooperation mit dem Wernigeröder Projekt VTTNetz als Online-Videokonferenz angeboten werden. Neben Impulsbeiträgen und Technik-Pitches steht dabei die kollegiale Beratung im Vordergrund. Ergänzend sollen informative Newsletter und ein jährliches Präsenztreffen die Vernetzung und den fachlichen Austausch intensivieren und fördern.

Zur Beteiligung in der Fach-AG Technikberatung aufgerufen sind Menschen aus der Wohn-, Pflege-, Senioren- und Technikberatung. Dazu zählen auch Freiberufler:innen wie Architekt:innen und selbstständige Wohnberater:innen. Diese können sich als Mitglied der Fach-AG einbringen, sich aber auch als Externe über die Teilnahme an den Austauschtreffen vernetzen und weiterbilden.



## Wie trägt das Projekt VTTNetz beispielgebend zur Stärkung von Beratungsstrukturen bei?

Das angewandte Forschungsprojekt VTTNetz, das von 2018 bis 2022 unter Leitung von Prof. Dr. Birgit Apfelbaum an der Hochschule Harz angesiedelt ist, möchte kommunale Akteure wie Verwaltungen dazu anregen, Netzwerk-Strukturen für Technikberatung aufzubauen. Die These: Über Kooperationen, etwa mit der Wohnungswirtschaft und Vereinen, werden Menschen besser erreicht und in ihrem Wunsch, im gewohnten Zuhause alt zu werden, nachhaltig begleitet und unterstützt.



*In Wernigerode ist die TAKSI-Zentrale des Projekts VTTNetz Anlaufstelle für Interessierte, die sich eine Wohn- und Technikberatung wünschen.*

In Wernigerode und dem Landkreis Harz gestaltet das Projekt ein solches Netzwerk mit Modell-Charakter, in dem Haupt- und Ehrenamtliche zusammenarbeiten. Es wird über Vorläuferprojekte bereits seit 2011 kontinuierlich erweitert und gefestigt. Ankerpunkt des regionalen Netzwerks ist eine barrierearme Musterwohnung der Wernigeröder Wohnungsgenossenschaft eG.

Die Wohnung wurde anfangs in Kooperationen mit der Hochschule Harz als Innovationslabor, seit Oktober 2018 als Reallabor für Technikakzeptanz und Soziale Innovation (kurz: TAKSI-Zentrale) genutzt. Ehrenamtliche Technikbotschafter:innen und ältere Ratsuchende werden auf Augenhöhe in den Forschungs- und Entwicklungsprozess eingebunden. Untersucht wird beispielsweise, ob eine wöchentliche Smartphone-Sprechstunde als Türöffner zur Wohn- und Technikberatung dienen kann.



## Wie wichtig sind Kooperationen?

Das Beispiel des Projekts VTTNetz zeigt, dass der Aufbau von Beratungsstrukturen und das Erreichen von Menschen, für die Angebote geschaffen werden sollen, nur mithilfe starker Kooperationspartner gelingen kann. Zu dem Modell-Netzwerk im Landkreis Harz und in Sachsen-Anhalt zählen Akteure aus Ehrenamt, Wissenschaft, Wohlfahrtspflege und Kommune. Das Projekt VTTNetz arbeitet u.a. mit folgenden Partnern aus unterschiedlichsten Bereichen zusammen (Stand März 2022):

- Wernigeröder Wohnungsgenossenschaft eG
- Seniorenvertretung der Stadt Wernigerode e.V.
- Frauenzentrum Wernigerode Frau und Bildung e.V.
- Ländliche Erwachsenenbildung, Kreisarbeitsgemeinschaft Harz
- TECLA (Technische Pflegeassistenzsysteme) e.V.



Teil 2

# **STÜRZE VERMEIDEN**



## KABEL CLEVER ORGANISIEREN

- ▶ Kabel und Verlängerungsschnüre auf dem Boden sehen unordentlich aus und sind potenzielle Stolperstellen.

### Prüfen Sie deshalb:

- ▶ Welche Geräte mit Kabel nutze ich regelmäßig?
- ▶ Auf welche Geräte kann ich verzichten?
- ▶ Welche Geräte mit Kabel kann ich z.B. auf einem Schrank platzieren und das Kabel so vom Boden entfernen?
- ▶ Kann ich Geräte mit Kabel in eine näher gelegene Steckdose umstecken?
- ▶ Kann ich Kabel kenntlich machen, damit ich achtsam darüber gehe?



## Kabelorganisation

mit Kabelbindern u. -boxen

- ▶ Kabelbinder, -spiralen, -bündler und spezielle Kabelclips fassen zu lange oder mehrere Kabel zu einem geordneten Strang zusammen;
- ▶ Stolperstellen werden reduziert;
- ▶ Der Raum wirkt ordentlicher;
- ▶ Trittsichere und rutschfeste Kabelbrücken können Kabel auf dem Boden abdecken.
- ▶ Hinweis: Kabelbrücken optisch markieren.

### Bezugsquelle

Versandhandel, Baumarkt

### Richtpreis

5 Euro (Kabelbinder), 25 Euro (Box)



## TEPPICHE SICHERN

- ▶ Ziel: Teppiche sollten eben und fest auf dem Boden aufliegen.
- ▶ Lose Läufer und Teppiche entfernen.
- ▶ Alternativen prüfen: Auslegware kann nicht verrutschen.
- ▶ Teppiche mit kurzem Flor eignen sich besser für Rollatoren und Rollstühle.

### Richtig befestigen:

- ▶ Klebebeläge anbringen.
- ▶ Ecken und Kanten ankleben.
- ▶ Anti-Rutschmatten verwenden.
- ▶ Erhöhungen entfernen: Teppiche und Fußmatten in den Boden einlassen.



## Anti-Rutschmatte

unter Teppichen

- ▶ Anti-Rutschmatten verhindern, dass der Teppich wegrutscht, Falten wirft oder Wellen bildet;
- ▶ Vorteil: Absaugen und Pflege gehen leichter von der Hand, wenn Teppiche eben, fest und glatt auf dem Boden aufliegen.
- ▶ Prüfen: Stellt die Teppichkante trotz Anti-Rutschmatte eine Stolperfalle dar (hoher Teppich)?



### Bezugsquelle

Versandhandel, Baumarkt

### Richtpreis

ca. 10 Euro



## DEKORATION NEU ANRICHTEN

- ▶ Vasen, Zeitungsstapel oder Deko-Artikel auf dem Fußboden können hinderlich sein.
- ▶ Viele Gegenstände auf dem Boden können die Reinigung aufwändiger gestalten und auch zum Stolpern führen.
- ▶ In Vitrinen oder in einem Ordnungssystem an der Wand (Regal) wirken viele Deko-Artikel attraktiver.
- ▶ Der Raum wird optisch aufgewertet.
- ▶ Die Bodenreinigung wird erleichtert.



## Stockhalter

für die Gehhilfe

- ▶ Gehstöcke, die an Wände oder Möbel gelehnt werden, können zu Boden fallen;
- ▶ Bücken und Aufheben erhöhen die Gefahr zu stürzen;
- ▶ Der Gehstock kann mit einem Stockhalter in Greifhöhe ordentlich verstaut werden;
- ▶ Fest montierte Lösungen sorgen für Ordnung daheim;
- ▶ Magnetische Ausführungen können unterwegs, z.B. an der Bushaltestelle, eingesetzt werden.

### Bezugsquelle

Versandhandel, Sanitätshaus

### Richtpreis

ab 4 Euro



## PLATZ SCHAFFEN IM RAUM

- ▶ Schränke mit Schwebetüren und Klappmöbel schaffen Platz und sorgen für Bewegungsfreiheit.
- ▶ Ein barrierearmes Bad mit bodengleicher Dusche kann unkomplizierter gereinigt werden, wirkt großzügig und modern.
- ▶ Unterfahrbare Küchenzeilen bieten Freiraum für die Beine, der wichtig für sitzende Tätigkeiten ist.



### Kleiderschrank

mit Schweb- o. Schiebetüren

- ▶ Kleiderschränke mit leichtgängigen Schwebetüren sparen Platz, da kein Raum für geöffnete Türen freigehalten werden muss;
- ▶ Auch Personen mit Rollator oder Rollstuhl können den Schrank unkompliziert öffnen;
- ▶ Laufwege zum Schrank und zu den Türen sollten freigehalten werden, um die Sturzgefahr zu minimieren.
- ▶ Tipp: Kleidung, die häufig getragen wird, kann in Greifhöhe verstaut werden.

#### Bezugsquelle

Möbelhaus

#### Richtpreis

je nach Größe ab 300 Euro



## Küchenzeile

mit Unterfahr-Möglichkeit

- ▶ Wird der Backofen im Hochschrank verbaut, ist unter dem Herd viel Platz;
- ▶ Personen mit einem Rollstuhl oder einem Rollator können den Herd auf Augenhöhe erreichen;
- ▶ Menschen, die ohne Gehhilfen mobil sind, können auf einem (Dreh-)Stuhl sitzend oder an einer Stehhilfe angelehnt das Essen bequem zubereiten;
- ▶ Die Risiken, sich zu verbrennen oder zu stürzen, werden reduziert.



## Badumbau

mit barrierearmen Lösungen

- ▶ Der Abbau von Barrieren im Bad ist eine Voraussetzung für die Selbstständigkeit im Alter;
- ▶ Das Austauschen der Wanne gegen eine ebenerdige Dusche ist eine gängige Lösung;
- ▶ Wer größere Umbauarbeiten vermeiden möchte, kann auf aufwandsarme Systemlösungen zurückgreifen;
- ▶ Bei Vorliegen eines Pflegegrades kann der Badumbau durch die Pflegekasse bezuschusst werden.

### Bezugsquelle

Küchenstudio, Möbelhaus

### Richtpreis

projektabhängig

### Bezugsquelle

Sanitärfachhandel

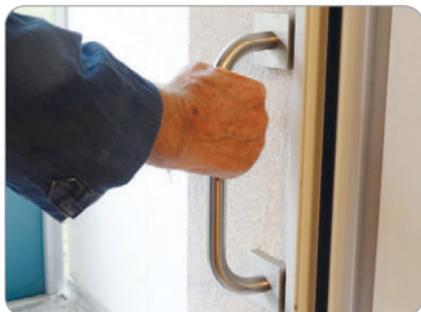
### Richtpreis

projektabhängig



## STANDFESTIGKEIT ERHÖHEN

- ▶ Griffe, Haltestangen und Stützgriffe bieten Halt und Abstützung bei der Überwindung von Höhenunterschieden sowie an Stellen, die zum Hinsetzen oder Aufstehen aufgesucht werden.
- ▶ Sie können z.B. am Balkon, in der Dusche oder neben dem WC sowie an Stufen und Schwellen zum Festhalten eingesetzt werden.
- ▶ Haltegriffe sollten – sofern möglich – fest in der Wand verschraubt werden.
- ▶ Mobile Griffe sind eine Alternative, wenn ein Verschrauben nicht möglich ist. Achtung: Auf rauen Fliesen, Fugen und verschmutzten Oberflächen halten sie ggf. nicht.



## Haltegriffe

und zusätzliche Geländer

- ▶ Haltegriffe können zusätzlichen Halt an Schwellen und Stufen (bei der Überwindung von Höhenunterschieden) bieten;
- ▶ Sie können beim Hinsetzen und Aufstehen entlasten;
- ▶ Haltegriffe sind auch dort sinnvoll, wo sie dabei unterstützen, auf rutschigen Untergründen das Gleichgewicht zu halten;
- ▶ Anwendungsbeispiele: Geländer am Hauszugang, (zweiter) Handlauf im Treppenhaus, Haltegriff an der Balkontür.

## Bezugsquelle

Baumarkt, Versandhandel

## Richtpreis

ab 25 Euro



## Handlauf

in Wohnung u. Treppenhaus

- ▶ Ein zweiter Handlauf an der Treppe bietet extra Halt, etwa wenn nur eine Hand genutzt werden kann;
- ▶ Nachträgliches Anbringen ist meist problemlos möglich;
- ▶ Ab drei Stufen ist ein Handlauf laut DIN 18065, in der Höchst- und Mindestmaße für Gebäudebau festgelegt sind, auch bei privaten Häusern Vorschrift;
- ▶ Bei einer Stufenbreite von über 150 cm muss beidseitig ein Handlauf angebracht werden.



## Sicherheitsgriffe

für Badewannen

- ▶ Zusätzliche Griffe können das Betreten und Verlassen der Badewanne erleichtern;
- ▶ Der Griff wird wie mit einer Schraubzwinge am Wannenrand befestigt;
- ▶ Beim Anbau sollte darauf geachtet werden, dass man gut aus der Wanne heraus gelangt;
- ▶ Wichtige Eigenschaften sind die Tragfähigkeit der Griffe sowie Merkmale wie gummierte und rutschhemmende Klemmplatten.

---

### Bezugsquelle

Baumarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 15 Euro pro laufendem Meter

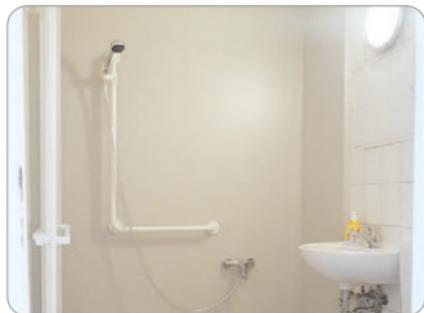
---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ca. 150 Euro



## Haltegriff-Systeme

für Dusche und Badewanne

- ▶ Haltegriff-Systeme können die Sturzgefahr mindern, wo es nass und rutschig ist;
- ▶ Durch verschiedene Griff- und Haltemöglichkeiten kann man sich beim Betreten und Verlassen der Dusche abstützen;
- ▶ In der Badewanne unterstützen Haltegriffe beim Einstieg, Ausstieg und Aufstehen;
- ▶ Die Systeme können an den Raum angepasst werden.



## Waschbecken

mit Höhenverstellung

- ▶ Die Höhe des Waschbeckens kann je nach Bedarf mit Fernbedienung oder Hebel individuell justiert werden;
- ▶ Höhenverstellung mit Elektro- oder Gasdruckantrieb erhältlich;
- ▶ Einige Modelle können nachträglich installiert werden;
- ▶ Optional inkl. Waschbecken mit Haltegriffen und seniorengerechten Armaturen erhältlich.
- ▶ Hinweis: Nicht alle Modelle sind dafür ausgelegt, täglich verstellt zu werden.

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ca. 350 Euro

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ca. 800 - 2.500 Euro



## Duschsitz

mit Klappfunktion

- ▶ Bietet als zusätzliche Sitzmöglichkeit Komfort und Halt unter der Dusche;
- ▶ Kann platzsparend angeklappt werden;
- ▶ Wichtige Eigenschaften sind Höhenverstellbarkeit und eine Hygieneausparung;
- ▶ Vor dem Kauf die Tragfähigkeit der Wand prüfen: Befestigung bei massiven Wänden problemlos möglich, bei anderen Wandtypen (Trockenbau) sollte eine Fachfirma konsultiert werden.



## Stützklappgriff

zur festen Montage

- ▶ Wird neben der Toilette fest angeschraubt, um Halt beim Toilettengang zu bieten;
- ▶ Kann platzsparend senkrecht hochgeklappt werden, sodass er an der Wand anliegt und ausreichend Bewegungsfreiheit bietet;
- ▶ Erhältlich in verschiedenen Längen;
- ▶ Optional mit Hilferuftaste und Toilettenpapierhalter erhältlich.

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Sanitärfachhandel

### Richtpreis

80 - 200 Euro

### Bezugsquelle

Sanitätshaus

### Richtpreis

ca. 300 Euro



### Außen-Rollator

mit Sitzfläche und Korb

- ▶ Rollatoren sind Mobilitätshilfen, die das Skelett beim Gehen anders belasten, indem sie die Unterstützungsfläche von Stand und Gang vergrößern oder verhindern, dass man nur mit einem Bein auf dem Boden steht;
- ▶ Dadurch können sie fehlende Kraft in den Armen ausgleichen und die Standfestigkeit erhöhen;
- ▶ Bei schwacher Beinmuskulatur entlasten sie, indem die Last über Schultergürtel, Arme und Hände auf den Rollator übertragen wird.



### Innen-Rollator

mit Tablett und Bremse

- ▶ Wird ausschließlich in der Wohnung genutzt;
- ▶ Wirkt wie ein fahrbarer Handlauf;
- ▶ Ist mit kleinen, bremsbaren Rädern ausgestattet, schmal gebaut und wendig, sodass er auch in kleinen Wohnräumen genutzt werden kann.
- ▶ Achtung: Mit den kleineren Rädern können Teppichkanten möglicherweise schwieriger überwunden werden.

---

#### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Einzelhandel

#### Richtpreis

80 - 500 Euro

---

#### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

#### Richtpreis

300 Euro



## CHECKLISTE FÜR DEN ROLLATORKAUF

- ▶ Vor dem Erwerb eines Rollators sollten je nach individuellem Einsatz und der körperlichen Verfassung der Nutzer:innen folgende Eigenschaften der Rollatoren geprüft werden:
  - Anzahl der Rollen: drei oder vier Räder
  - Gewicht: Leichtgewicht-Rollator oder schweres Modell
  - Maße: Sitzhöhe, Sitztiefe, ggf. Faltmaß
  - Höhe: ist abhängig von Statur und Haltung des Nutzers bzw. der Nutzerin – Ist die Höhe verstellbar?
  - Belastbarkeit: ist abhängig von Größe und Gewicht des Nutzers bzw. der Nutzerin
  - Reifengröße und Beschaffenheit
  - Faltbare Modelle: Querfalter oder Längsfalter
  - Wird eine Federung benötigt?
  - Bremsen: Handbremse, Feststellbremse
  - Verhindern die Bremsen, dass sich der Rollator auf abschüssigen Wegen „selbstständig“ macht?
  - Rollstuhlfunktion
  - Anti-Kipp-Hilfe / Steighilfe / Ankipphilfe
  - Griffe (Ergogriffe)
- ▶ Tipp: Einige Sanitätshäuser bieten die Möglichkeit an, einen Rollatorführerschein zu absolvieren, um die korrekte Nutzung zu erlernen.



## ZUBEHÖR FÜR GEHHILFEN

- Optional sind diverse Zubehörartikel erhältlich:
- **Ordnung halten:** Gehstockhalter, Rollatorbox
  - **Stock hinstellen:** Gehstock-Kapsel, Gummikapsel, Dreifuß-Aufsatz
  - **Komfort:** Sitzkissen, Rückengurt für Sitz
  - **Beleuchtung:** Stocklicht, LED, Reflektoren
  - **Witterung:** Schirm-Adapter, Eiskralle, Schneespikes, Bergstockspitze, Abdeckhülle
  - **Transport:** Einkaufskorb, Taschenhalter, Tablett als Ablage, Transportfläche
  - **Sonstiges:** Klingel, Getränke-Halter, Smartphone-Halter



## Stehhilfe

zur Entlastung der Beine

- Kann bei längerem Stehen Rücken, Beine und Kniegelenke entlasten;
- Haus- und Küchenarbeit gehen rückenfreundlich und ergonomisch von der Hand in angenehmer Sitz-Stehposition;
- Die Stehhilfe kann bewegungsanregend wirken.
- Hinweis: Auf Stabilität und Standfestigkeit achten.



## Bezugsquelle

Möbelhaus, Bürobedarf

## Richtpreis

ca. 125 Euro



## IM SITZEN ANKLEIDEN

- ▶ Ein Stuhl im Flur ermöglicht das komfortable Anziehen der Schuhe im Sitzen.
- ▶ Das Ankleiden im Sitzen auf einem Stuhl kann Schwindel und Stürzen vorbeugen.
- ▶ Möbelerhöher bringen Möbelstücke auf eine angenehme Sitzhöhe.
- ▶ Aufstehhilfen auf dem Stuhl können das Aufstehen erleichtern.



## Möbelerhöher

für flache Sitz- u. Liegemöbel

- ▶ Heben Betten, Sofas oder Tische an;
- ▶ Erleichtern das Hinlegen und Aufstehen aus dem Bett, das Hinsetzen und Aufstehen von Sofa, Sessel oder Stuhl;
- ▶ Wichtige Eigenschaften sind die Tragfähigkeit und Höhe.
- ▶ Prüfen: Wie wirken sich die Klötze auf die Kippstabilität aus? Besteht das Risiko, dass dünne Stuhlbeine die Klötze durchstechen?

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 20 Euro (4er-Set)



### WC-Lift

mit elektr. Höhenverstellung

- ▶ Kann Menschen mit Knie- und Hüftproblemen beim Hinsetzen und Aufrichten unterstützen;
- ▶ Einige Modelle können auch nachträglich durch Vorwandmontage installiert werden;
- ▶ Höhenverstellung mit Fernbedienung.
- ▶ Prüfen: Kann die Höhe auch während des Sitzens verstellt werden?
- ▶ Hinweis: Niedriges Sitzen kann den Stuhlgang erleichtern.



### Lattenrost

mit elektr. Höhenverstellung

- ▶ Kann eine Alternative zum Pflegebett darstellen;
- ▶ Hilfe für Menschen, die Probleme beim Aufrichten haben oder einen Höhentransfer brauchen;
- ▶ Ermöglicht u. U. das Schlafen im Doppelbett, wenn ein Partner Hilfe beim Aufstehen benötigt;
- ▶ Kopf- und Fußteil sowie Höhe des Lattenrostes können separat eingestellt werden;
- ▶ Optional mit Aufstehfunktion.
- ▶ Prüfen: Passt das Modell in den vorhandenen Bettkasten?

**Bezugsquelle**  
Sanitärfachhandel

**Richtpreis**  
ab 4.500 Euro

**Bezugsquelle**  
Sanitätshaus

**Richtpreis**  
900 Euro



## Aufstehhilfe

mit mech. o. elektr. Antrieb

- ▶ Die Aufstehhilfe kann Knie und Hüfte entlasten;
- ▶ Die Variante mit elektrischem Antrieb unterstützt gleichmäßig Menschen, deren nachlassende Kräfte ein selbstständiges Aufstehen nicht mehr ermöglichen;
- ▶ Auch als Katapultsitz verfügbar: Beim Setzen wird eine Gasdruckfeder zusammengedrückt, die sich beim Aufstehen entspannt und die Person in die Höhe hebt.



## Aufstehsessel

mit Komfortfunktionen

- ▶ Aufstehsessel eignen sich für bewegungseingeschränkte Menschen, die Hilfe beim Aufstehen und Hinsetzen benötigen, etwa wenn die nötige Kraft fehlt oder die Gelenke schmerzen;
- ▶ Unterstützen durch elektrische Absenk- und Hebefunktion beim Hinsetzen und Aufstehen;
- ▶ Manche Modelle verfügen über weitere Sitz- und Liegepositionen, die individuell angepasst werden können.

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

170 Euro (mech.), 270 Euro (elektr.)

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

3.500 Euro



## SCHWELLEN ENTFERNEN

- ▶ Das Überwinden von Türschwellen kann zum Stolpern führen.
- ▶ Schwellen sollten – wo möglich – entfernt werden.
- ▶ Alternativ können sie sichtbar gemacht werden (LED-Lichtband oder Leuchtstreifen).
- ▶ Bei Neubau und Sanierung können schwellenlose Türelemente genutzt werden.
- ▶ Stufen und Schwellen können mit Rampen überwunden werden (auf rutschfestes Material achten).
- ▶ Beachten: Ein Längsgefälle von 6% sollte nicht überschritten werden. Bei Mietwohnungen den Vermieter einbeziehen.



## Rampensysteme

für Innen- und Außenbereich

- ▶ Rampen helfen, Hindernisse wie Stufen, kleine Treppen oder Schwellen mit einem Rollator oder Rollstuhl zu überwinden;
- ▶ Auch erhältlich als Steckmodule zum Auslegen von Hohlfächern wie Duschwannen.
- ▶ Prüfen: Ist der Untergrund ebenerdig? Ist die Rampe selbst ggf. eine Stolperfalle? Ist ihre Oberfläche rutschfest?

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

projektabhängig



## BODENHAFTUNG ERHÖHEN

- ▶ Auf glatten, feuchten Böden kann man leichter ausrutschen.
- ▶ Rutschfeste Fliesen (auf sogenannten R-Wert achten) nutzen.
- ▶ Anti-Rutsch-Matten verwenden.
- ▶ Bestehende Oberflächen mit Anti-Rutsch-Behandlung nachträglich versiegeln.
- ▶ Rutschhemmende Klebestreifen können auf glatten Untergründen Halt geben.
- ▶ Prüfen: Wie leicht gelingt die Reinigung? Können die Streifen wieder rückstandslos entfernt werden, ohne die Oberfläche zu beschädigen (relevant bei Holzflächen)?



## Rutschfeste Fliesen

für Küche und Bad

- ▶ In Barfußbereichen, Nass- oder Außenbereichen (auf der Terrasse) können Fliesen mit einer stärker profilierten oder angerauten Oberfläche einem Ausrutschen vorbeugen;
- ▶ Die Rutschhemmung der Fliesen wird im sog. R-Wert ausgedrückt – die DIN 18040 für barrierefreies Planen, Bauen und Wohnen empfiehlt einen R-Wert von R10 für bodenebene Duschen.

### Bezugsquelle

Sanitärfachhandel, Baumarkt

### Richtpreis

ab 25 Euro pro Quadratmeter



## Anti-Rutsch-Streifen

an Treppenkanten

- ▶ Können eine kostengünstige und pflegeleichte Alternative zu Stufenmatten darstellen;
- ▶ Sorgen auf glatten Treppenstufen für Reibung und beugen so Ausrutschen vor;
- ▶ Können nachträglich auf Stein-, Beton- und Holzstufen angebracht werden;
- ▶ Anti-Rutsch-Streifen können auch in der Dusche und Badewanne für Trittsicherheit im Nassbereich sorgen.



## Fußmatte

für Einbau in den Boden

- ▶ Lose Fußmatten sind häufig Stolperfallen;
- ▶ Direkt in den Boden integrierte Schmutzfangmatten vermindern die Sturzgefahr;
- ▶ Fußabtreter sollten möglichst eben sein und rutschfest am Boden befestigt werden.
- ▶ Tipp: Beleuchtung überprüfen, da im Eingangsbereich häufig Beutel, Schuhe oder der Rollator im Weg stehen können.

---

### Bezugsquelle

Sanitärfachhandel, Versandhandel

### Richtpreis

ab 10 Euro pro Rolle à 5 Meter

---

### Bezugsquelle

Versandhandel, Baumarkt

### Richtpreis

projektabhängig



## INTELLIGENT VERSTAUEN

- ▶ Häufig genutzte Gegenstände in Greifhöhe einräumen.
- ▶ Küchenschränke nur bis Greifhöhe einräumen, um Strecken, Klettern und Bücken zu vermeiden.
- ▶ Schubladen und Schranktüren nicht offenstehen lassen.
- ▶ Drehteller in Schränken bringen z.B. Gläser und Gewürze nach vorne, ohne umräumen und lange suchen zu müssen.



## Backofen

im Hochschrank

- ▶ Backöfen, die in den Schränken der Küche verbaut sind, erleichtern das Kochen und Backen durch einen besseren Zugang und entlasten den Rücken;
- ▶ Die Geräteoberkante sollte der Schulterhöhe entsprechen;
- ▶ Für Rollstuhlfahrer:innen können seitliche oder versenkbare Türen sinnvoll sein.



## Bezugsquelle

Küchenstudio, Möbelhaus

## Richtpreis

ab 350 Euro



## Kleiderlift

mit ausziehbarer Kleiderstange

- ▶ Eine nach unten schwenkbare Kleiderstange kann dabei helfen, den Platz „bis unter die Decke“ auszunutzen;
- ▶ Die Stange kann auch von einem Rollstuhl aus mit einer Zugstange oder optional elektrisch nach unten bewegt werden;
- ▶ Kleiderlifte können in der Breite variabel sein und nachgerüstet werden.



## Regalboden

mit Vollauszug

- ▶ Regalböden und Schubladen mit Vollauszug ermöglichen den Blick auf die komplette Ablagefläche;
- ▶ Auch kleinere Gegenstände wie Gürtel sind schnell griffbereit und können dichter verstaut werden;
- ▶ Schafft zusätzlichen Stauraum durch reduzierte Abstände zwischen den Ablageflächen.

---

### Bezugsquelle

Möbelhaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 70 Euro

---

### Bezugsquelle

Möbelhaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 20 Euro



## Gardinenlift

für leichtes Auf- u. Abhängen

- ▶ Der Gardinenlift fährt die Gardine auf Schulterhöhe herunter;
- ▶ Vorhänge und Gardinen werden an einer Gardinenstange befestigt, die wie ein Rollladen hinaufgezogen und herabgelassen werden kann;
- ▶ Der Mechanismus ist optisch unauffällig;
- ▶ Wird nach Maß gefertigt.



## Drehkissen

für Wohnung und Auto

- ▶ Entlastet beim Aussteigen und Aufstehen, weil man sich sitzend mit geringem Kraftaufwand drehen kann;
- ▶ Besteht aus zwei Schichten: Die untere liegt fest auf der Sitzfläche auf, die obere dreht sich mit dem Körper.
- ▶ Prüfen: Kann die Drehbewegung beim Autofahren irritieren?

---

### Bezugsquelle

u.a. [www.gardinenlift.de](http://www.gardinenlift.de)

### Richtpreis

ab 250 Euro

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 20 Euro



## Griffverlängerung

für Fenstergriffe

- ▶ Kann das Öffnen, Ankippen und Schließen schwer erreichbarer Fenster oder Oberlichter erleichtern;
- ▶ Nutzung auch im Sitzen oder Liegen möglich;
- ▶ Reichweite je nach Bedarf bis zu zwei Meter;
- ▶ Zum Öffnen wird eine Hülse an der Griffverlängerung über den Fenstergriff geschoben.



## Greifhilfe

für Haushalt und Garten

- ▶ Zum Aufnehmen, Heranholen oder Wegstellen leichter Gegenstände, die sich außer Reichweite befinden;
- ▶ Geeignet für schmale und schwer erreichbare Stellen;
- ▶ Geeignet für Menschen, die sich schlecht bücken können;
- ▶ Optional erhältlich mit Magnet, Schuhlöffel, Haken, drehbarer Zange, Unterarmstütze.

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 70 Euro

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 5 Euro



## Drehteller

für Ordnung in Schränken

- ▶ Gläser und Joghurtbecher sind auf einem Drehteller platziert schnell und unkompliziert erreichbar;
- ▶ Das erspart Suchen und Räumen;
- ▶ Bessere Übersicht kann Verschwendung oder verdorbenen Lebensmitteln vorbeugen;
- ▶ Einsetzbar im Kühlschrank, im Gewürzregal und im Badezimmer- oder Medizin-Schrank, um nachhaltig Ordnung und Übersicht zu schaffen.



## Liftbeschlag

für Oberschränke

- ▶ Der Inhalt im Oberschrank ist herabschwenkbar, sodass Gegenstände in Reichweite der Hände gelangen;
- ▶ Kann ggf. in Oberschränken nachgerüstet werden – es muss auf die Breite der Tür geachtet werden.
- ▶ Prüfen: Erlauben Gasdruckfeder und Gewicht des Schrankinhalts ein bequemes Öffnen und Schließen durch die Anwender:innen?

---

### Bezugsquelle

Versandhandel, Einzelhandel

### Richtpreis

ab 20 Euro

---

### Bezugsquelle

Küchenstudio, Möbeltischler

### Richtpreis

ab 180 Euro



## BARRIEREN MARKIEREN

- ▶ LED-Lampen in schlecht ausgeleuchteten Bereichen nachrüsten.
- ▶ Auch Außenbereiche gut ausleuchten.
- ▶ Beleuchtung sollte nachts leicht angehen (Bewegungsmelder, Nachtlichter).
- ▶ Beleuchtung sollte nicht blenden, jedoch ausreichend stark sein – besonders in Durchgangsbereichen, beispielsweise auf dem Weg vom Schlafzimmer ins Bad.



## Bewegungsmelder

für automatische Beleuchtung

- ▶ Bewegungsmelder im Innenbereich sorgen in Verbindung mit smarten Lampen automatisch für Licht, ohne dass ein Lichtschalter betätigt werden muss;
- ▶ Helfen Strom zu sparen, da sie mittels Infrarot-Sensoren nur bei Bewegung reagieren und nach einer festgelegten Dauer das Licht wieder löschen.
- ▶ Prüfen: Erzeugen Haustiere Fehlschaltungen? Besteht das Risiko, dass Lichter unerwünscht aus- oder angehen?



### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Baumarkt

### Richtpreis

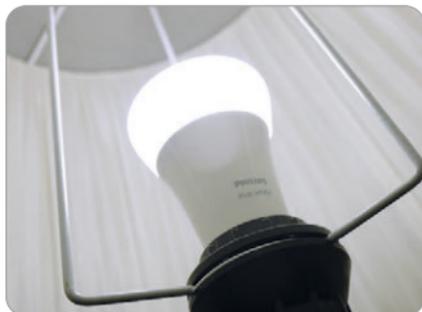
ab 8 Euro



## Nachtlicht

mit 3-in-1-Funktion

- ▶ 3 in 1-Funktion: Nachtlicht, Notlicht bei Stromausfall und Taschenlampe;
- ▶ Der Bewegungsmelder schaltet bei Aktivität im Raum ein Flächenlicht ein, das selbstständig wieder erlischt;
- ▶ Das LED-Nachtlicht steckt in einer Steckdosenhalterung; daher ist die Taschenlampe immer geladen;
- ▶ Fällt der Strom aus, beginnt die Lampe als Notlicht sofort dauerhaft zu leuchten.



## Lichtsystem

mit Sprachsteuerung

- ▶ Auf Befehl können Nutzer über Sprachassistenten das Licht dimmen, ein- und ausschalten;
- ▶ Einsatz eignet sich v.a. für bewegungseingeschränkte Menschen, die unabhängig von Unterstützern selbstständig das Licht bedienen können;
- ▶ Über Sprachassistenten lassen sich Lichtquellen zu Gruppen zusammenfassen oder Routinen festlegen, z.B. Licht im gesamten Haus per Sprachbefehl einschalten.

---

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 15 Euro

---

### Bezugsquelle

Versandhandel, Elektrofachmarkt

### Richtpreis

ab 20 Euro



## Funksteckdose

mit Fernbedienung

- ▶ Funksteckdosen ermöglichen die Fernschaltung (schwer zugänglicher) Geräte wie Kaffeemaschinen oder Stehlampen mittels Funkfernbedienung;
- ▶ Neben der Grundfunktion Ein/Aus können sie optional über zusätzliche Sensoren für die Anbindung an einen Sprachassistenten oder zur Messung von Stromverbrauch und Temperatur verfügen.



## Funkschalter

ohne Kabel und Batterie

- ▶ Geringer Installations- und Wartungsaufwand, da weder Kabel verlegt werden müssen noch Batterien benötigt werden;
- ▶ Schalter funktioniert wie ein Dynamo: Durch die Bewegung beim Klicken des Schalters wird ausreichend Energie erzeugt, um ein Funksignal zum Empfänger, z.B. einem Lichtsystem, zu senden.
- ▶ Prüfen: Reicht die Kraft aus, um den Schalter zu drücken?

---

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

10 - 50 Euro je nach Ausstattung

---

### Bezugsquelle

Baumarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 20 Euro



## LED-Lichtband

an Treppenstufen

- ▶ LED-Leuchtbänder geben dezent, aber effektiv Hinweise auf die Barriere;
- ▶ Sie leuchten indirekt schlecht einsehbare Bereiche aus und schaffen mit ambientem Licht eine wohnliche Atmosphäre;
- ▶ Sie werden direkt auf die Treppe geklebt.
- ▶ Tipp: In Kombination mit einem Bewegungsmelder die Beleuchtung bei Bedarf aktivieren.
- ▶ Prüfen: Blendet das Licht? Gibt es harte Kontraste?



## Sockellicht

mit Bewegungsmelder

- ▶ Sockellichter können Stolperstellen beleuchten und Orientierung geben;
- ▶ Sie sind in unterschiedlichen Größen erhältlich und werden ohne Verkabelung (Batteriebetrieb) eingesetzt;
- ▶ Schaltung: Lichter werden über Bewegungsmelder und/oder Dämmerungssensor gesteuert: Ein- und Ausschalten der Leuchten entfällt.
- ▶ Prüfen: Blendet das Licht? Wann ist ein Batteriewechsel nötig?

### Bezugsquelle

Versandhandel, Elektrofachmarkt

### Richtpreis

ca. 10 Euro

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 15 Euro



## SPORTLICH AKTIV BLEIBEN

- ▶ Regelmäßiges Training von Muskulatur, Balancegefühl und Körperspannung stärkt das Wohlbefinden.

### Einfache Gleichgewichts-Übungen für zuhause:

- ▶ **Einbein-Stand:** Ein Bein vorne oder hinten anwinkeln und so lange wie möglich auf dem anderen Bein stehen bleiben.
- ▶ **Zehen-Stand:** Mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen stellen und halten. Wenn möglich, auf und ab wippen.
- ▶ **Seitliches Bein heben:** Auf einem Bein stehend das andere Bein seitlich abspreizen, so hoch es geht, ohne mit dem Oberkörper auszuweichen.
- ▶ **Linien-Stand:** Den einen Fuß vor den Standfuß setzen. Die Ferse des vorderen Fußes berührt die Zehen des hinteren Fußes. Die Position so lange wie möglich halten.
- ▶ **Ausfallschritt:** Mit dem einen Bein einen Schritt nach vorne, mit dem anderen Bein einen Schritt nach hinten. Hüfte nun senken, bis das vordere Knie einen rechten Winkel bildet. Wieder hoch, und Übung wiederholen.



## Fitness-Videospiel

für die Spielekonsole

- ▶ Computerspiele, die als sog. Exergames zu körperlichen Bewegungen und Reaktionen auffordern, können sich positiv auf die Gesundheit auswirken;
- ▶ Beispielsweise bietet RingFit Adventure für die Nintendo Switch-Spielekonsole mit individualisierbaren Übungen, Mini-Spielen und dem Abenteuermodus verschiedene Anreize, sich in einer Mischung von Ausdauer- und Muskeltraining körperlich zu betätigen.



## Spielekonsole

mit therapeutischen Spielen

- ▶ Die MemoreBox ist eine plattformbasierte, einfach zu bedienende Spielekonsole für ältere Menschen;
- ▶ Spiele wie Tischtennis, Karaoke, Kegeln und Tanzen sind grafisch einfach aufbereitet; können von mehreren gespielt werden;
- ▶ Geeignet insbesondere für Pflegeeinrichtungen.
- ▶ Prüfen: Abgleich mit betriebs-internen Datenschutz-Regeln, da das Programm die Spielenden fotografiert.

### Bezugsquelle

Versandhandel, Elektrohandel

### Richtpreis

280 Euro (Konsole), 70 Euro (Spiel)

### Bezugsquelle

RetroBrain GmbH (memore.de)

### Richtpreis

auf Anfrage



## Aktiv-Bodenmatte

für Tätigkeiten im Stehen

- ▶ Fördert durch eine Oberfläche mit einer unregelmäßigen Struktur die Bewegung der Beine im Stehen;
- ▶ z.B. Modell „Muvmat“ von der Aeris GmbH;
- ▶ Entwickelt für längeres, bewegtes Stehen und gesunde Körperhaltung;
- ▶ Kann die Füße entspannen, indem Reflexzonen und Muskulatur aktiviert werden;
- ▶ Nicht verwechseln mit Schaumstoffmatten ohne Struktur.



## Balance-Kissen

für dynamisches Sitzen

- ▶ Luftkissen erzeugt mit seiner Form und Beschaffenheit eine instabile Sitzposition;
- ▶ Kann einen Trainingseffekt auf die Körpermitte haben, da man angeregt wird, die Muskulatur anzuspannen;
- ▶ Kissen verfügt über Noppen, die zusätzlichen Halt auf der Sitzfläche geben;
- ▶ Geeignet zur Unterstützung beim Gleichgewichtstraining.

---

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

ca. 140 Euro

---

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

30 Euro



## Stehhocker

für ergonomische Haltung

- ▶ Begünstigt eine Mischung aus Sitzen und Stehen durch abgerundeten Fuß und speziell geformte Sitzfläche;
- ▶ Kann die Muskulatur aktivieren und für eine aufrechte Haltung des Rückens sorgen;
- ▶ Rutschfester Fuß mit gummierter Beschichtung ermöglicht Schräglage des Stuhls und unterstützt damit das Stehen.



## Fitnessarmband

zum Aktivitätsmonitoring

- ▶ Kontrolle der Vitalparameter ohne Zeitaufwand;
- ▶ Wird wie eine Uhr am Handgelenk getragen und zeichnet beispielsweise Herzfrequenz, Kalorienverbrauch oder gegangene Schritte auf;
- ▶ Die Daten werden auf Smartphones oder Computern gespeichert und grafisch aufbereitet;
- ▶ Kann eine motivierende und gesundheitsfördernde Wirkung entfalten.

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

ca. 180 Euro

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 30 Euro



## GEEIGNETE KLEIDUNG WÄHLEN

- ▶ Gut sitzende Kleidung fördert das Wohlbefinden und hilft, Stolpern zu vermeiden.
- ▶ Keine zu langen Hosen tragen.
- ▶ Passendes Schuhwerk sorgt für einen sicheren Gang.
- ▶ Festes Schuhwerk, keine „Puschen“ tragen.
- ▶ Auf glatten Böden rutschhemmende Sohlen tragen.
- ▶ Hinweis: Gerade die rutschhemmenden Eigenschaften können jedoch auf Teppichboden zum Sturz führen, da die Sohlen stark abbremsend wirken.



### ABS-Socken

mit rutschhemmender Sohle

- ▶ Sohle ist mit einem Noppenprofil oder einer Beschichtung versehen, sodass man Halt auf glatten Böden findet;
- ▶ Können auch nachts sinnvoll auf dem Weg zur Toilette sein, um Ausrutschen vorzubeugen.
- ▶ Tipp: Die Strümpfe sollten bequem am Fußgelenk sitzen, ohne es einzuschnüren.

### Bezugsquelle

Versandhandel, Einzelhandel

### Richtpreis

5 Euro



## Festes Schuhwerk

mit ausgeprägtem Profil

- ▶ Bequeme, gut sitzende, geschlossene Schuhe mit Profil, niedrigem Absatz und gummierter Sohle können die Mobilität im Alter unterstützen;
- ▶ Auf glatten oder matschigen Wegen können Schuhe mit Stollen extra Halt geben (z.B. Golfschuhe).



## Spikes

mit Metallstiften

- ▶ Spikes können für vorhandene Schuhe nachgerüstet werden, um bei Glatteis die Gefahr auszurutschen zu mindern;
- ▶ Spikes werden bei Bedarf über den Schuh gezogen;
- ▶ Die Metallstifte geben Halt auf Glatteis, das Gummi der Halterung sorgt für extra Grip.

---

### Bezugsquelle

Schuhgeschäft, Sportgeschäft

### Richtpreis

ab 60 Euro

---

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

20 Euro



## Eiskralle

für den Gehstock

- ▶ Krallen kann am vorhandenen Geh- oder Spazierstock befestigt werden;
- ▶ Vermindert das Risiko, dass der Stock auf glattem Untergrund wegrutscht;
- ▶ Kronenkrantz kann hochgeklappt werden, wenn er nicht benötigt wird;
- ▶ Ermöglicht auch im Winter Spaziergänge.



## Schnürsenkel

mit Magnetverschluss

- ▶ Wenn Bücken und Zubinden schwerfallen, können Magnetverschlüsse (z.B. von „Zubits“) das Anziehen unterstützen;
- ▶ Nach dem Reinschlüpfen führt man die Magnete zusammen; ausgezogen wird der Schuh durch Herausziehen des Fußes.
- ▶ Vorteile: Die Öffnung ist so weit, als wären drei Ösen geöffnet, Schuhe können an metallischen Oberflächen angebracht werden, was neue Verstaue-Optionen eröffnet.

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 10 Euro

---

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

25 Euro



## Langer Schuhlöffel

mit Öse zum Aufhängen

- ▶ Extra lange oder ausziehbare Schuhlöffel können das An- und Ausziehen von Schuhen im Stehen erleichtern;
- ▶ Bücken wird vermindert, das kann Rücken- und Knieschmerzen reduzieren;
- ▶ Durch ein Loch im Stab oder eine daran angebrachte Öse kann der Schuhlöffel an die Garderobe gehängt werden;
- ▶ Das verhindert, dass der Löffel umfällt, im Weg liegt und zur Stolperfalle wird.



## Anziehhilfe

für Strümpfe und Socken

- ▶ Kann das Anziehen erleichtern, da man sich nicht so tief bücken muss;
- ▶ Strumpf wird mit der Hand auf die Hilfe gesteckt, die Fußspitze in die Hilfe gestellt.
- ▶ Prüfen: Ist die Anziehhilfe auch für Kompressionsstrümpfe geeignet?

---

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

ab 10 Euro

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

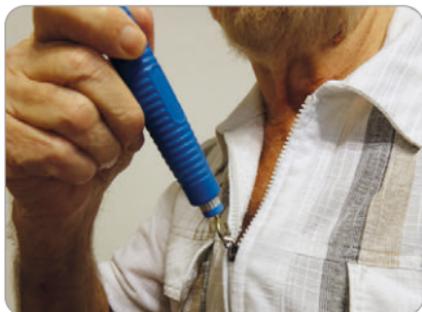
ab 60 Euro



### Knöpfhilfe

mit gummiertem Griff

- ▶ Kann beim Zuknöpfen von Blusen, Hemden, Hosen und Jacken unterstützen, wenn Greifkraft oder Feinmotorik nicht ausreichen;
- ▶ Ermöglicht so länger das Tragen von Kleidung mit Knöpfen;
- ▶ Öse wird durch das Knopfloch geschoben, über den Knopf gelegt und mit dem Knopf durch das Knopfloch zurückgeführt;
- ▶ Der breite Griff unterstützt eine natürliche Handhaltung und kann Schmerzen vorbeugen.



### Reißverschlusshilfe

mit Haken

- ▶ Eine Reißverschlusshilfe kann das selbstständige Ankleiden bei schwacher Handmuskulatur oder eingeschränkter Beweglichkeit der Finger erleichtern;
- ▶ Der Metallhaken wird in die Reißverschluss-Öse eingehängt;
- ▶ Durch den breiten Griff wird die Kraft besser übertragen; Schmerzen durch eine angespannte Handhaltung können verringert oder gar vermieden werden.

---

#### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

#### Richtpreis

ab 15 Euro

---

#### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

#### Richtpreis

ab 7 Euro



## Reißverschlusshilfe

mit Metallring

- ▶ Ein simpler Schlüsselring, der in den Reißverschluss eingefädelt wird, vergrößert die Angriffsfläche und sorgt für ein angenehmeres Greifen, erleichtert Öffnen und Schließen;
- ▶ Die Handhaltung ist natürlicher, Schmerzen werden eventuell gemindert;
- ▶ Eine preisgünstige Lösung, um Kleidung mit Reißverschlüssen länger selbstständig anzuziehen.



## Klemmleuchte

mit LED-Licht

- ▶ Auf dunklen Wegen, bei feuchtem Laub oder Glatteis ist es besonders wichtig, gut zu sehen und die Hände frei zu haben;
- ▶ Ein Licht am Hut leuchtet den Bereich vor den Füßen aus und kann einem Stolpern vorbeugen, weil man sieht, wohin man tritt;
- ▶ Der Einsatz ist auch dann sinnvoll, wenn man beide Hände frei haben möchte und ein zusätzliches Licht benötigt, z.B. auf dem Weg in den Keller.

---

### Bezugsquelle

Einzelhandel

### Richtpreis

ab 3 Euro

---

### Bezugsquelle

Versandhandel, Angelbedarf

### Richtpreis

ab 10 Euro



## AUF DEN NOTFALL VORBEREITET SEIN

- ▶ Wichtige Telefonnummern gut sichtbar neben dem Telefon platzieren.
- ▶ Telefonnummern im Festnetzapparat einspeichern.
- ▶ Spezialtelefone mit SOS-Knopf, bebilderten oder extragroßen Tasten, Blitz-Signal nutzen.
- ▶ Mit Freunden oder Familie Rituale festlegen: einmal täglich anrufen, Nachrichten zu festgelegten Zeiten schicken, z.B. Guten Morgen-Nachricht, Online-Status bei WhatsApp prüfen.
- ▶ Hausnotruf/Pflegeruf: Regelmäßig im Rahmen von Probeläufen mit den Anbietern die Tonqualität testen und die Abläufe üben.



## Großtastentelefon

mit Notruffunktion

- ▶ Einige Großtastentelefone verfügen über Notruffunktionen;
- ▶ Die Anwender:innen tragen Sender am Körper, z.B. an Armband oder Kette, der bei Betätigen einen Notruf an festgelegte Kontakte startet;
- ▶ Die Telefone schalten in den Freisprechmodus, der Hörer muss nicht abgehoben werden;
- ▶ Optional auch mit Bildern für die Tasten erhältlich, die mit Fotos von Kontakten hinterlegt werden können.

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 100 Euro



## Mobiltelefon

mit Großtasten u. SOS-Knopf

- ▶ Die Tasten sind größer als bei herkömmlichen Handys;
- ▶ Ein Element ist ein SOS-Knopf, der bei Betätigen einen Notruf auslöst;
- ▶ Nummern von Notfallkontakten können hinterlegt werden;
- ▶ Die Verwendung von Notrufnummern der Polizei oder des Rettungsdienstes als Notfallkontakte ist untersagt.
- ▶ Prüfen: Entspricht die Lautstärke des Klingeltons und der Gespräche dem Hörvermögen?

---

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 40 Euro



## Taschenalarm

als mobile Sirene

- ▶ In Gefahrensituationen oder bei Hilfebedarf kann die mobile Sirene aktiv von den Betroffenen ausgelöst werden;
- ▶ Das lautstarke Geräusch zieht Aufmerksamkeit im Umkreis der betroffenen Person auf sich;
- ▶ Angreifer werden möglicherweise von dem Geräusch verschreckt;
- ▶ Optional mit Blitzlicht, Taschenlampenfunktion oder mit Adapter für den Gehstock erhältlich.

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 10 Euro



## Türstopper

mit Alarmfunktion

- ▶ Der Keil verzögert oder verhindert ein Öffnen der Tür, indem das Türblatt blockiert wird;
- ▶ Bei Bedarf kann ein akustisches Signal aktiviert werden: Es wird ausgelöst, wenn die Metallwippe des Keils gedrückt wird;
- ▶ Keil ist batteriebetrieben und kann z.B. auf Reisen eingesetzt werden, um Türen in Hotel oder Ferienwohnung zu sichern.
- ▶ Tipp: Manche Lautsprecher können mit Klebeband gedämpft werden.



## Gehstock

mit Alarm und Licht

- ▶ Verfügt über einen Schalter am Griff, mit dem ein schriller Alarm ausgelöst werden kann;
- ▶ Personen mit Hilfebedarf können auf sich aufmerksam machen oder einen Angreifer verschrecken;
- ▶ Optional erhältlich mit Kordel zum Anhängen, Zusatz-Licht zur Beleuchtung des Weges, Gummikapseln für unebene Wege oder mit Fußteller zum Abstellen des Gehstocks.

---

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 10 Euro

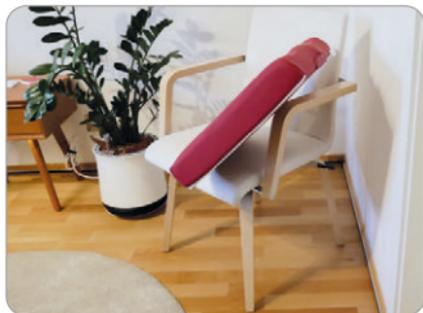
---

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

ab 50 Euro



## Monitoring

für Sitzgelegenheit

- ▶ Wenn sturzgefährdete oder verwirrte Personen von der Sitzgelegenheit aufstehen, wird Hilfe gerufen;
- ▶ Das Kissen erkennt, wenn die Sitzgelegenheit nicht mehr belegt ist;
- ▶ Pflegende oder Angehörige werden informiert, dass der Betroffene die Sitzgelegenheit verlassen hat und möglicherweise Unterstützung braucht.



## Monitoring

für das Bett

- ▶ Alarmtrittmatten signalisieren das Betreten der Matte über Funk beim Empfänger mit einem akustischen Signal;
- ▶ Ausschlussgründe: Matte kann zum Sturzrisiko durch Stolpern oder Übersteigen werden, kann als Überwachung wahrgenommen werden, kann die Beziehung belasten.
- ▶ Prüfen: Kann das gleiche Ziel z.B. mit einem Hilferuf-Knopf oder Bewegungsmelder erreicht werden?

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 100 Euro

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 100 Euro



## Sturzerkennung

mit Radar für den Raum

- ▶ Sturzmelder verhindern einen Sturz nicht, können aber dazu führen, dass dieser rascher erkannt wird, was die Folgen für Betroffene minimieren kann;
- ▶ Radarbasierte Sturzerkennungssysteme analysieren kontaktlos Bewegungsaktivitätswerte;
- ▶ Werden an der Zimmerdecke angebracht und ähneln optisch einem Rauchmelder;
- ▶ Wird ein Sturz registriert, alarmiert System in Echtzeit Dritte (Pflegepersonal, Angehörige).



## Pflegeruf

auf Funkbasis

- ▶ Geeignet bei der Pflege, wenn Hilfebedürftige und Kümmerer im gleichen Haus leben;
- ▶ Das Set (z.B. von ELDAT) besteht aus einem Sender, der am Handgelenk getragen wird, und einem Empfänger, der in der Wohnung des Helfers in einer Steckdose steckt;
- ▶ Reichweite ist abhängig von den baulichen Gegebenheiten;
- ▶ Notrufe werden vom Empfangsgerät mit Melodie und Blitzlicht signalisiert.

### Bezugsquelle

z.B. sedimentum.com, qumea.com

### Richtpreis

auf Anfrage

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 90 Euro



## Hausnotruf

mit Notrufarmband

- ▶ Durch Drücken eines sogenannten Funkfingers (Armband-Knopf oder Amulett) wird der Betroffene mit einer Notrufzentrale verbunden, deren Mitarbeiter:innen eine vorab festgelegte Alarmkette in Gang setzen;
- ▶ Optional mit Sturzsensoren, Medikamentenspendern, Wassermelder kombinierbar;
- ▶ Inhaber eines Pflegegrades erhalten einen monatlichen Zuschuss von der Pflegekasse.



## Hausnotruf

mit Zusatzsensoren

- ▶ Kann aktiv über die Notruftaste am Hausnotrufgerät, über den Funkfinger oder kompatible Systeme ausgelöst werden;
- ▶ Passive Alarme können mit Zeitschaltuhr ausgelöst werden, Tagestaste verhindert dies;
- ▶ Statt Tagestaste können über Zusatzsensoren wie AmbiAct auch routinemäßig gebrauchte Geräte (Kaffeemaschine) eingebunden werden;
- ▶ Achtung: Geräte dürfen nicht automatisiert tätig werden.

### Bezugsquelle

Hausnotrufanbieter

### Richtpreis

ab 20 Euro pro Monat

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

monatliche Gebühr

Teil 3

# **HILFEN IM ALLTAG**



## ERNÄHRUNG UND VITALWERTE IM BLICK BEHALTEN

- ▶ Eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen unterstützt das körperliche Wohlbefinden.
- ▶ Im Alter kann das natürliche Durstempfinden abnehmen, deswegen auf regelmäßiges Trinken achten. Etwa 1,3 Liter aus Getränken pro Tag gelten als ausreichend.
- ▶ Bei wenig Durstgefühl kann eine Trinkerinnerung unterstützend wirken.
- ▶ Mögliche Wechselwirkungen von Medikamenten aktiv beim Arztbesuch ansprechen.



## Tablettenkarussell

mit Erinnerungsfunktion

- ▶ Gerät kann so eingestellt werden, dass Medikamenteneinnahmen zu festgelegten Zeitpunkten optisch und akustisch in Erinnerung gerufen werden;
- ▶ Medikamente werden in chronologischer Reihenfolge der Einnahme ins Karussell eingelegt;
- ▶ Die gefüllten Kammern werden zum festgelegten Zeitpunkt an die Entnahmeöffnung geführt.
- ▶ Prüfen: Kann das Gerät die Häufigkeit der Einnahmezeitpunkte pro Tag abbilden?

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 95 Euro



## Trinkerinnerung

mit Blinksignal

- ▶ Bei wenig Durstgefühl kann eine sensorbasierte Trinkerinnerung (z.B. „Ulla smart“) hilfreich sein;
- ▶ Gerät wird am Gefäß mit einem Gummiband befestigt;
- ▶ Ein Sensor registriert das Anheben und Kippen des Gefäßes;
- ▶ Nach einem bestimmten Zeitintervall blinkt das Gerät und ruft das Trinken in Erinnerung;
- ▶ Blitzen stoppt, wenn Gerät erneut eine Bewegung feststellt.



## Trinkbecher

bei Schluckstörung

- ▶ Menschen mit Bewegungseinschränkungen können beim Trinken Probleme haben, den Kopf in den Nacken zu legen, und sich dadurch verschlucken;
- ▶ Eine Membran in der Trinkhilfe „Sippa“ drückt die Flüssigkeit im Gefäß nach oben;
- ▶ Der Betroffene hat das Gefühl, immer aus einem vollen Glas zu trinken;
- ▶ Optional im Set mit Verschüttschutz und Griffen erhältlich.

---

### Bezugsquelle

Versandhandel, [www.ulla.io](http://www.ulla.io)

### Richtpreis

ab 20 Euro

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

40 - 70 Euro



## Smarte Personenwaage

für Körperanalyse

- ▶ Gerät misst, registriert und sammelt Daten wie Körperfett, Muskelmasse, Gesamtkörperwasser und Knochenmasse;
- ▶ Über Funk übermittelt das Gerät die Daten an ein Online-Konto oder eine App auf dem Smartphone;
- ▶ Das ermöglicht die Auswertung der Gesundheitsdaten und ein Monitoring, beispielsweise im Rahmen einer ärztlichen Fernbetreuung.



## Mobiler Herzmonitor

für EKG und Herzfrequenz

- ▶ Durch Auflegen der Finger auf Sensoren werden Herzfrequenz und EKG-Messdaten ohne Kabel oder Haftdioden aufgezeichnet;
- ▶ z.B. Wiwe wird über eine App mit Smartphone verbunden;
- ▶ Die Daten werden grafisch aufbereitet, gesammelt und gespeichert;
- ▶ Gerät weist auf problematische Werte hin;
- ▶ Achtung: Produkt ersetzt keine ärztliche Betreuung.

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 50 Euro

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 230 Euro



## SEHSTÄRKE UND BRILLE KONTROLLIEREN

- ▶ Wer nicht gut sieht, erkennt schlechter oder später Hindernisse: Bei visuellen Defiziten steigt die Sturzgefahr an.
- ▶ Die Sehstärke sollte regelmäßig überprüft und die Stärke der Brillengläser ggf. angepasst werden.
- ▶ Alte Brillen wegräumen und nicht mehr nutzen.



## Smarter Langstock

zur Hinderniserkennung

- ▶ Blindenstock „We Walk Cane“ detektiert über Ultraschall-Sensor Hindernisse in Brust- und Kopfhöhe in einer Entfernung von 0,80 bis 1,65 Metern;
- ▶ Zeigt ein Hindernis durch Vibration am Griff an;
- ▶ Barrieren, Stufen und Löcher müssen mittels Langstock selbst erkannt werden;
- ▶ Stock kommuniziert via Bluetooth mit dazugehöriger Smartphone-App und kann den Träger über Kopfhörer navigieren.



### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ca. 500 Euro



### Pinzette

mit Lupe und LED-Licht

- ▶ Durch die Vergrößerung einer an der Pinzette montierten Lupe lassen sich kleine Gegenstände besser erkennen;
- ▶ An der Lupe kann ein batteriegespeistes LED-Licht eingeschaltet werden, das den Greifbereich der Pinzette ausleuchtet;
- ▶ Unterstützt z.B. bei Handarbeiten und bei der Körperhygiene;
- ▶ Hilfreich, um Splitter oder Zecken zu entfernen.



### Nagelknipser

mit Lupe und LED-Licht

- ▶ Kann die Körperpflege durch Kombination mit LED-Licht und Lupe erleichtern;
- ▶ Nägel werden stark vergrößert und lassen sich genauer schneiden;
- ▶ Dies kann Verletzungen vorbeugen;
- ▶ Ergonomischer Griff erleichtert zusätzlich die Handhabung.

---

#### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

#### Richtpreis

ab 10 Euro

---

#### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

#### Richtpreis

ab 15 Euro



## Dokumentenkamera

zur vergrößerten Ansicht

- ▶ Ermöglicht die stark vergrößerte und hochaufgelöste Ansicht von Dokumenten, Gegenständen oder Touch Screens, die unter der Kamera platziert werden, z.B. zum Lesen einer Zeitung oder eines Vertrags;
- ▶ Weiterentwicklung des Overhead-Projektors, aber eher verwandt mit Scannern;
- ▶ Wird in Verbindung mit einem externen Monitor oder einem Projektor bzw. in einer Video-Konferenz genutzt.



## Lupenbrille

mit Wechselokularen

- ▶ Okulare verschiedener Stärken können an einem Brillengestell befestigt werden;
- ▶ Die Okulare können je nach Bedarf ausgetauscht werden;
- ▶ Die Sehhilfe wird direkt vor den Augen getragen: Beide Hände sind frei;
- ▶ Geeignet für handwerkliche Tätigkeiten, die ein besonderes Sehvermögen und ein hohes Maß an Genauigkeit erfordern, z.B. beim Nähen oder Basteln.

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

ab 1.300 Euro

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 30 Euro



## Sprechende Uhr

mit Zeitansage

- ▶ Die Uhr sagt durch Druck auf die Oberfläche die Zeit an;
- ▶ Als Wecker oder Armbanduhr erhältlich;
- ▶ Manche Modelle können so eingestellt werden, dass sie tagsüber zu jeder vollen Stunde die Uhrzeit automatisch ansagen;
- ▶ Einige Modelle sagen auch die Temperatur an.
- ▶ Prüfen: Ist die Sprachausgabe laut genug? Ist die Qualität der Sprachausgabe ausreichend?



## Memo-Recorder

mit Sprachausgabe

- ▶ Kleiner Recorder mit Magnet kann als sprechender Notizzettel für eine kurze, dringliche Nachricht genutzt werden;
- ▶ Sprechzeit beträgt 10 Sekunden;
- ▶ Nachricht kann immer wieder überspielt werden;
- ▶ Hilfreich für sehbeeinträchtigte Menschen.
- ▶ Prüfen: Ist die Sprachausgabe laut genug? Ist die Qualität der Sprachausgabe ausreichend?

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 10 Euro

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 35 Euro



## PERSONENORTUNG UND DATENSCHUTZ

- ▶ Ortungssysteme können helfen, Menschen mit Orientierungsverlust zeitnah zu finden.
- ▶ Eine geschlossene Unterbringung zum Schutz vor Selbstgefährdung wird verhindert, Autonomie gefördert.
- ▶ Grundsätzlich unterscheidet man zwischen:
  - Ortung bei manuellem Notruf (Standort wird bei Absetzen des Notrufs gesendet → Batterielaufzeit, Erreichbarkeit im Mobilfunknetz beachten)
  - permanenter Ortung (Ortung und Datenübertragung findet immer statt → Batterielaufzeit beachten)
- ▶ Grundrecht auf informationelle Selbstbestimmung: Eine Person muss dem Einsatz eines Ortungsgeräts zustimmen. Nur so bewegen sich die Beteiligten innerhalb des rechtlichen Rahmens.
- ▶ Ist der Betroffene nicht mehr fähig, diese Entscheidung selbst zu treffen, muss ein Sachwalter dem Einsatz der Personenortung zustimmen.
- ▶ Tragemöglichkeit reflektieren: Kette oder Armband, in der Schuhsohle oder an einem Kleidungsstück, Schlüsselanhänger, Smartphone, Uhr.



## Bluetooth-Anhänger

für Smartphones

- ▶ Notfall-Umhänger, der durch Drücken eines großen Notfallknopfes aktiviert wird und eine vorab festgelegte Reaktionskette auslöst;
- ▶ Angehörige können sich informieren lassen, wenn der Notfall-Knopf von der hilfebedürftigen Person betätigt wurde;
- ▶ Verbindung wird über eine dazugehörige App hergestellt, in der die Daten der Angehörigen hinterlegt werden.



## Bluetooth-Tracker

von Apple

- ▶ Schlüsselanhänger, der ein Verfolgen und Wiederauffinden via Bluetooth-Signal ermöglicht;
- ▶ In Kombination mit einem iPhone kann die „Wo ist?“-Funktion genutzt werden, sodass der Suchende zum verlorenen Anhänger geführt wird;
- ▶ Der „AirTag“ gibt einen Ton ab, wenn er sich in der Nähe des verknüpften iPhones befindet;
- ▶ Nutzt keine Mobilfunkdaten und verursacht deswegen keine monatlichen Kosten.

---

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

ab 30 Euro

---

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 35 Euro



## GEOFENCING

- ▶ Kunstwort aus den englisch-sprachigen Begriffen „geographic“ (zu Deutsch: geografisch) und „fence“ (Zaun).
- ▶ Alarmiert und geortet wird, wenn ein vordefinierter Bereich auf der Karte verlassen oder betreten wird.
- ▶ Verlässt der/die Betroffene das Haus oder einen vorher individuell festgelegten Bereich (sog. „Geofence“), erhält eine Betreuungsperson automatisch eine Meldung mit der Angabe des Aufenthaltsorts der vermissten Person auf einen PC, ein Smartphone oder ein spezielles Empfangsgerät.



## GPS-Tracker

mit Geozaun-Funktion

- ▶ Ortungsgerät, das mehrere Ortungstechnologien nutzt: GPS, WLAN, Mobilfunk, Bluetooth;
- ▶ Aktualisiert Standort alle 3-5 Sekunden für maximal 15 Minuten am Stück; vielfach genutzt fürs Tracking von Haustieren, Kindern, Senioren, Familienautos;
- ▶ Ermöglicht das Erstellen von Zonen, z.B. wird erst nach Verlassen einer Zone informiert;
- ▶ Akku-Laufzeit und Nutzung hängen vom Tracking-Modus (insb. vom Sende-Intervall) ab.

### Bezugsquelle

Mobilfunkanbieter, Versandhandel

### Richtpreis

ab 50 Euro + Mobilfunk-Gebühren



## Schlüsselfinder

mit Funk oder Bluetooth

- ▶ Schlüsselfinder können zum Einsatz kommen, wenn betreute Menschen Dinge verlegen und pflegende Angehörige beim Suchen unterstützen;
- ▶ Bluetooth-Schlüsselfinder können mit dem Smartphone gekoppelt werden und verfügen über Zusatzfunktionen, z.B. die Lokalisierung über eine Karten-App.



## Wandkalender

aus Holz mit Jahreszeiten

- ▶ Immerwährender Kalender aus Holz kann täglich eingestellt werden;
- ▶ Gibt visuell Orientierung über Tag, Monat, Jahr und Jahreszeit;
- ▶ Kalenderbestandteile sind besonders groß und dadurch gut lesbar;
- ▶ Vermittelt Verständnis und Gefühl für die Zeit und den Jahresverlauf.

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 20 Euro

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

ab 30 Euro



## KONTRASTE SCHAFFEN

- ▶ Menschen mit Demenz fällt es schwer, „den Durchblick“ zu behalten; sie leiden unter Interpretationsschwierigkeiten.
- ▶ Klare Formen und farbige Kontraste erleichtern das Erkennen → Lichtschalter farblich umranden, rote Toilettenbrille.
- ▶ Rotes Geschirr und Besteck wirken appetitanregend.
- ▶ Muster können Ängste auslösen → Tapete und Fliesen in freundlichen Farben wählen.



## Besteck und Geschirr

mit roten Kontrastelementen

- ▶ Löffel, Gabel, Messer verfügen über verdickte Handgriffe für besseren Halt;
- ▶ Geschirr besitzt im Design versteckte Hilfsfunktionen, die selbstständiges Essen fördern;
- ▶ Klare Formen, deutliche Kontraste und rote Farbakzente wirken appetitanregend, geben Orientierung und werden gut erkannt.
- ▶ Prüfen: Erschwert die abgerundete Klinge möglicherweise das Schneiden?

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

25 Euro (Besteck-Set), 10 Euro (Teller)



## Hilfsmittel-Box

für Essen und Trinken

- ▶ Kombiniert verschiedene Hilfsmittel zum Essen und Trinken für demenziell Erkrankte;
- ▶ Enthalten sind: Trinkaufsatz, Teller mit schiefem Boden, Becher mit konischer Innenform, Essbrettchen mit rutschhemmender Unterseite und Kante sowie Zwei-Henkel-Becher;
- ▶ Hilfsmittel verfügen über klare Formen und Signalfarben;
- ▶ Erhöhter Rand und rutschfeste Unterseiten können motorische Schwierigkeiten ausgleichen.

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 60 Euro



## Wasserwächter

mit Alarmfunktion

- ▶ Kommt die Sensor-Kontaktstelle mit Wasser in Berührung, wird ein Alarmgeräusch ausgelöst;
- ▶ Wasser kann so rascher entdeckt und beseitigt werden, was die Folgen von Wasserschäden und die Risiken für Stürze infolge rutschiger Wasserlachen minimieren kann;
- ▶ Gerät kann flexibel hingelegt sowie fest in Schränken oder an Wänden montiert werden;
- ▶ Batteriebetriebene oder netzbetriebene Variante erhältlich.

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

15 Euro (Batterie), 40 Euro (Netz)



## Überkoch-Schutz

für Töpfe und Pfannen

- ▶ Abdeckung besteht aus zwei Silikonschichten und kann Überkochen verhindern;
- ▶ Überkochende Flüssigkeit kann durch Öffnungen in der Mitte austreten, abkühlen und zurück in das Kochgefäß fließen;
- ▶ Erhältlich für verschiedene Topf- und Pfannengrößen.
- ▶ Prüfen: Ist der Durchmesser des Silikondeckels einige Zentimeter größer als der Durchmesser des Kochgefäßes?



## Herdüberwachung

mit Abschaltautomatik

- ▶ Herdüberwachungen helfen, einen Küchenbrand durch das Entzünden von Speiseölen zu verhindern – sie verhindern nicht das Anbrennen;
- ▶ Sie bestehen aus Sensoren und einem Schalter, der vom Elektriker in die Stromzuleitung eingebaut wird;
- ▶ Wird eine kritische Temperatur überschritten, ertönt ein Alarmsignal; erfolgt kein manuelles Abschalten, unterbricht das System die Stromzufuhr.

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ca. 25 Euro

### Bezugsquelle

Elektroinstallateur

### Richtpreis

ab 400 Euro



### Begleit-Haustier

mit eingebauten Sensoren

- ▶ Haustier-Roboter mit Fell, der auf Berührung mit Bewegung (Schnurren, Wedeln) und Geräuschen (Miauen oder Bellen) reagiert;
- ▶ Simuliert eine Interaktion mit einem echten Tier;
- ▶ Entwickelt speziell für ältere Menschen, die mit einem Haustier schmusen möchten, ohne die Verantwortung für ein echtes Tier tragen zu müssen;
- ▶ Als Hund oder Katze mit verschiedenen Fellfarben erhältlich.



### Fotoalbum

mit Textansage zu Bildern

- ▶ Ein sprechendes Fotoalbum verfügt über einen Speicher, auf dem Spracherkklärungen zu den einzelnen Bildern hinterlegt werden;
- ▶ Die Sprachaufnahmen werden dann zu den einzelnen Bildern abgerufen;
- ▶ Aufnahmen können beliebig gelöscht und erneuert werden;
- ▶ Es sind auch Apps für Smartphones und Tablets erhältlich, die eine analoge Funktion erfüllen.

#### Bezugsquelle

Versandhandel

#### Richtpreis

ab 170 Euro

#### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

#### Richtpreis

ab 50 Euro



## MEHRERE SINNE ANSPRECHEN

- ▶ Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen sollten Informationen gemäß „Zwei-Sinne-Prinzip“ verarbeiten können: Nach diesem Prinzip müssen mindestens zwei der drei Sinne „Hören, Sehen und Tasten“ angesprochen werden.
- ▶ Technik kann dies durch akustische, optische und haptische Signale bzw. Impulse unterstützen:
  - gut sichtbare Lichtblitze
  - Rundumleuchten
  - Signallampen
  - eine sicher fühlbare Vibration
  - eine prägnante Kurzinformation auf Displays.



## Blitzklingel

mit optischem Signal

- ▶ Ein Rufgong signalisiert den Gast vor der Tür durch lautes Klingeln und zusätzliche optische Signale;
- ▶ Die Geräte können separat betrieben oder in die vorhandene Klingelanlage integriert werden;
- ▶ Der Rufgong ist durch Batteriebetrieb mobil und kann in Reichweite der Funk-Verbindung genutzt werden;
- ▶ Kann mit Zusatzgeräten wie Bewegungsmelder, Türkontakt per Funk kombiniert werden.



## Bezugsquelle

Sanitätshaus, Elektrofachmarkt

## Richtpreis

ab 60 Euro



## Vibrationskissen

für Warn- und Hinweissignale

- ▶ Vibrationskissen können über Schnittstellen mit Türklingel, Rauchmelder, Wecker, Telefon oder Smartphone verbunden werden;
- ▶ Die Vibrationen des Kissens eignen sich zur Signalisierung besonders für Gehörlose oder für Menschen, die leise informiert werden möchten;
- ▶ Anrufe können z.B. haptisch wahrgenommen und der Wecker durch die Vibration gespürt werden.



## TV-Kopfhörer

auf Funkbasis

- ▶ Hörverstärker für die direkte Übertragung des Fernsehtons ins Ohr, speziell für hörbeeinträchtigte Menschen;
- ▶ Gewünschte, zu verstärkende Frequenz (hoch/tief) kann eingestellt werden;
- ▶ Für die gelegentliche Nutzung, wenn Personen kein Hörgerät tragen möchten oder können;
- ▶ Verschiedene Formen, auch als Kinnbügel-Kopfhörer verfügbar.

---

### Bezugsquelle

Hörakustiker, Versandhandel

### Richtpreis

ab 80 Euro

---

### Bezugsquelle

Versandhandel, Elektrofachmarkt

### Richtpreis

ab 80 Euro



## GRIFFKRAFT VERSTÄRKEN

- ▶ Gezieltes Training kann die Griffkraft erhalten und stärken: Latex-Trainingsbänder ziehen oder Tennisball quetschen.
- ▶ Spezielle Küchenhilfen können schwindende Kraft in Armen und Händen ausgleichen.
- ▶ Verdickte oder abgewinkelte Griffe sowie ergonomische Formen können Schmerzen mildern und ermöglichen einen besseren Kraftübertrag.



## Drehhilfe

für Schlüssel

- ▶ Durch einen größeren Griff und einen verbesserten Kraftübertrag können Schlüssel leichter gedreht werden;
- ▶ Bei manchen Modellen wird der Schlüssel mit einer Schraube direkt am Schüsseldreher befestigt; wenn der Schlüssel nicht in Gebrauch ist, kann er eingeklappt werden;
- ▶ Geeignet für Menschen mit geschwächten Händen oder eingeschränkter Handfertigkeit.

## Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

## Richtpreis

ab 10 Euro



## Zughilfe

für Netzstecker

- ▶ Die Zughilfe kann das Herausziehen von Steckern aus Steckdosen erleichtern;
- ▶ Sie passt auf die meisten gängigen Netzstecker und ermöglicht ein leichteres Ein- und Ausstöpseln der Stecker ohne viel Kraftaufwand, etwa bei eingeschränkten feinmotorischen Fähigkeiten;
- ▶ Zughilfe wird aufgesteckt und nicht fest am Stecker fixiert, sie ist variabel für verschiedene Stecker einsetzbar.



## Komfort-Steckdose

mit Auswurf-Knopf

- ▶ Flache und festsitzende Stecker können durch das Betätigen des Auswurfmechanismus aus der Steckdose entfernt werden;
- ▶ Das anstrengende Ziehen am Kabel entfällt;
- ▶ Geeignet für Menschen mit schwacher Greifkraft und motorischen Einschränkungen.

---

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

ab 10 Euro

---

### Bezugsquelle

Elektrofachbetrieb

### Richtpreis

ab 14 Euro



### Tremorlöffel

zum Ausgleichen des Zitterns

- ▶ Der Löffel (optional Gabel) kann die Bewegung der Hände ausgleichen, indem er der Zitterbewegung gegensteuert;
- ▶ Der Besteckkopf kann so relativ ruhig zum Mund geführt werden, ohne die Speisen zu verlieren;
- ▶ Dies kann die selbstständige Nahrungsaufnahme fördern;
- ▶ Geeignet laut Hersteller für Menschen mit Tremor bis zu Ausschlägen mit einer Amplitude von 7 cm.



### Winkelgriffmesser

zur Entlastung der Hand

- ▶ Der angewinkelte Griff kann bei der Nutzung Hand, Handgelenk und Arm entlasten;
- ▶ Ermöglicht einen besseren Kraftübertrag und leichtere Führung des Messers, weil die natürliche Haltung der Hand beibehalten bleibt;
- ▶ Gummierter Griff sorgt für zusätzlichen Halt;
- ▶ Neben Messern sind zahlreiche Besteckteile mit abgewinkelten Griffen erhältlich.

---

#### Bezugsquelle

Versandhandel

#### Richtpreis

ca. 300 Euro

---

#### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

#### Richtpreis

ca. 15 Euro



## Universalöffner

für Schraubverschlüsse

- ▶ Universalöffner verfügen über Aufsätze für verschiedene Deckeldurchmesser;
- ▶ Öffnungshilfe umschließt den Rand des Gefäßes und unterstützt durch einen verbesserten Halt das Öffnen;
- ▶ Geeignet, wenn Kraft oder feinmotorische Fähigkeiten in den Händen nachgelassen haben oder die Gelenke schmerzen;
- ▶ Erleichtert auch Menschen mit nur einer intakten Hand das Öffnen von Schraubgläsern.



## Schraubdeckelöffner

zur festen Montage

- ▶ Öffner zur Montage unter einem Hängeschrank oder Küchentisch;
- ▶ Vorteil: Man hat beide Hände frei, um das Glas zu halten und zu drehen;
- ▶ Mit geringem Kraftaufwand können Gläser beidhändig geöffnet werden, mit etwas mehr Kraftaufwand auch einhändig;
- ▶ Verschluss wird in die Öffnung eingeführt, bis er einklemmt, dann wird der Deckel durch eine Drehbewegung geöffnet.

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 5 Euro

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 20 Euro



## Brettchen

zur Einhandbedienung

- ▶ Das Brettchen soll es ermöglichen, Brote mit einer Hand zu schmieren, z.B. bei Personen mit einseitiger Lähmung oder mit einem gebrochenen Arm;
- ▶ Die Brotscheibe wird durch eine Kante oder Anschlagpunkte in Position gehalten;
- ▶ Die angewinkelte Seite wird gegen die Tischkante gelegt, sodass das Brettchen beim Gebrauch nicht über den Tisch rutschen kann; die Unterseite ist zusätzlich rutschhemmend.



## Griffverdicker

für Besteck

- ▶ Griffverdicker werden auf vorhandenes Besteck aufgezogen;
- ▶ Können auch für andere Gegenstände mit schmalen Griff verwendet werden, z.B. Rasierer, Kugelschreiber oder Stifte;
- ▶ Dickere Griffe ermöglichen angenehmere Haltung der Hand;
- ▶ Prüfen: Wie leicht fällt es, die Verdicker abzuziehen, z.B. zur Reinigung?

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 12 Euro

---

### Bezugsquelle

Sanitätshaus, Versandhandel

### Richtpreis

ab 10 Euro (im Set)



## Greifhilfe

für Schreib- und Malstifte

- ▶ Gummi-Verdickung, die über einen Stift gezogen wird, kann das Halten und Führen des Stiftes erleichtern;
- ▶ Ergonomisch geformt, je nach Bedarf verschiedene Griffhaltungen möglich;
- ▶ Geeignet bei eingeschränkter Hand- oder Fingerfertigkeit.



## Duschkopf

mit drehbarem Griff

- ▶ Duschkopf „Hansa Medijet Flex“ verfügt auf der Rückseite über einen Bügelgriff;
- ▶ Geeignet für Personen, die normale Duschköpfe nicht halten können;
- ▶ Duschkopf-Griff wird in die Hand „eingehakt“, was die Kontrolle über den Wasserstrahl verbessern kann;
- ▶ Pflegenden kann das Waschen unterstützungsbedürftiger Personen durch den drehbaren Duschkopf erleichtert werden.

---

### Bezugsquelle

Schreibwarengeschäft

### Richtpreis

ab 5 Euro (im Set)

---

### Bezugsquelle

Sanitärfachhandel, Versandhandel

### Richtpreis

ca. 50 Euro



## ENTSPANNTE AUSZEIT

- ▶ Kissen können unterstützend beim Fernsehen im Rücken für eine angenehme Sitzposition wirken.
- ▶ Halterungen für Tablet oder Buch entlasten Arme und Hände.
- ▶ Einfache Fernbedienungen reduzieren die Komplexität, Fehleinstellungen an den Fernsehgeräten werden so vermieden.
- ▶ Ein Beistelltisch und spezielle Taschen für Zeitschriften, die an der Couch befestigt werden, sorgen für Ordnung und mehr Komfort durch einen leichteren Zugang.



## Buchständer

für komfortables Lesen

- ▶ Mit dem Leseständer lassen sich Bücher oder Zeitschriften fixieren, sodass die Hände frei sind;
- ▶ Ermöglicht eine angenehme Leseposition und kann müden Armen vorbeugen;
- ▶ Spart auf dem Schreibtisch Platz, da Bücher in dem Buchständer weniger Raum einnehmen als aufgeklappt auf dem Tisch liegend.
- ▶ Prüfen: Wie groß ist das Buch? Bei dicken Wälzern hält die Klammer möglicherweise nicht.



### Bezugsquelle

Schreibwarengeschäft

### Richtpreis

ab 10 Euro



## Tablet-Halter

für bequeme Bedienung

- ▶ Halterung unterstützt die komfortable Nutzung eines Tablets;
- ▶ Höhe und Winkel können so eingestellt werden, dass der Kopf nicht gesenkt werden muss;
- ▶ Hals-, Schulter- und Rückenbereich werden geschont;
- ▶ Geeignet für alle, die auf dem Tablet Videos ansehen oder lesen möchten;
- ▶ Auch das Führen von Video-telefonaten per Tablet kann so komfortabel gestaltet werden.



## Spielkartenhalter

für entspannte Hände

- ▶ Der fächerförmige Kartenhalterclip steht auf dem Tisch, die Karten sind übersichtlich darin aufgereiht;
- ▶ Ermöglicht das Kartenspielen mit nur einer Hand;
- ▶ Bietet Komfort beim Kartenspielen, schont die Hände;
- ▶ Kann mit extragroßen Spielkarten kombiniert werden.
- ▶ Prüfen: Können sich die Mitspieler:innen gegenseitig in die Karten schauen?

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

ab 30 Euro

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

ab 20 Euro



## E-Book-Reader

mit flexibler Buchstabengröße

- ▶ Fast alle Bücher sind auch in elektronischer Form erhältlich und können auf einem Lesegerät gelesen werden;
- ▶ Die Buchstabengröße kann bei den Geräten jederzeit verändert werden;
- ▶ E-Book-Reader sind besser festzuhalten als ein Buch, da deutlich leichter;
- ▶ Elektronische Bücher auch in Bibliotheken ausleihbar;
- ▶ Auch Tageszeitungen sind für E-Book-Reader erhältlich.



## Leselampe

mit Lupe und Licht

- ▶ Leselampe spendet Licht und vergrößert Gegenstände um ein Vielfaches, z.B. zum angenehmen Lesen der Zeitung;
- ▶ Die LED-Beleuchtung hebt den Gebrauchswert für sehbeeinträchtigte Menschen;
- ▶ Geeignet für Tätigkeiten wie Basteln, Nähen und Lesen.

---

### Bezugsquelle

Buchhandel, Elektrofachmarkt

### Richtpreis

ab 80 Euro

---

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 50 Euro



## Smart-TV

zum Streamen u. Aufzeichnen

- ▶ Smarte Fernsehgeräte verfügen über eine eigene Bedienoberfläche mit Zusatzfunktionen: Aufnahme von Sendungen, Nutzung von Streamingdiensten und Mediatheken;
- ▶ Modelle mit 4K, Ultra-HD oder 8K sind besonders hochauflöst und erleichtern das Sehen;
- ▶ Prüfen: Für die Nutzung von Streamingdiensten wird eine schnelle Internetverbindung (mindestens 16 Mbit/s für Full-HD) benötigt.



## Fernbedienung

mit vereinfachter Bedienung

- ▶ Einfache Universalfernbedienungen haben eine stark reduzierte Anzahl an Funktionstasten: an/aus, laut/leise, nächster Kanal/vorhergehender Kanal;
- ▶ Sie können komplizierte Fernbedienungen, die vom Hersteller mit dem TV-Gerät ausgeliefert werden, ersetzen.
- ▶ Achtung: Weitere Funktionen, die für moderne TV-Geräte notwendig sind, können über die einfachen Universalfernbedienungen nicht aktiviert werden.

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 300 Euro

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 18 Euro

Teil 4

# **SMARTES LEBEN**



## MOBILE ENDGERÄTE

- ▶ Smartphone und Tablet ermöglichen über die Anbindung an das Internet vielfältige Funktionen, die den Alltag erleichtern und bereichern.
- ▶ Durch ihre handliche Größe sind sie platzsparend in der Handtasche zu verstauen und können ohne großen Aufwand überall mit hingenommen werden.
- ▶ Verbreitete Betriebssysteme sind Android und iOS.

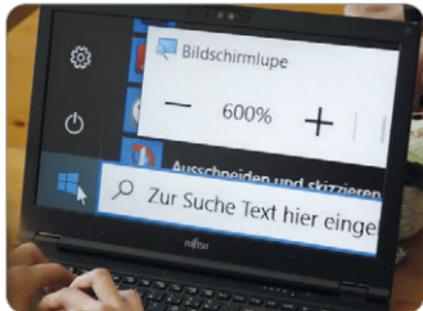
### Anwendungsbereiche:

- ▶ Smartphones verfügen über eine oder mehrere Kameras sowie verschiedene Sensoren und Speichermöglichkeiten.
- ▶ Die mobilen Endgeräte bieten u.a. folgende Funktionen:
  - Aufnehmen, Senden und Speichern von Fotos und Videos
  - Navigation zum Zielort
  - Ortung einer anderen Person
  - Abruf von Wetterdaten
  - Kommunikation über Messenger-Dienste mit Videotelefonie, Sprachnachrichten und Textnachrichten in Gruppen oder mit Einzelkontakten



## VERTRAGSFORMEN

- ▶ Smartphones rufen auch unterwegs Daten ab, damit die Anwendungen genutzt werden können.
- ▶ Mobile Daten (mobiles Internet) sind nötig, um alle Funktionen des Smartphones unterwegs nutzen zu können.
- ▶ Die Kosten der Verträge hängen vom genutzten Datenvolumen ab. Tipp: vorher Bedarf ermitteln.
- ▶ Feste Verträge: Laufzeit und automatische Verlängerung beachten.
- ▶ Prepaid: über Guthaben kann Datenvolumen auf das Smartphone geladen werden.



## Assistenzfunktionen

für PC und Smartphone

- ▶ Für die Betriebssysteme iOS, Android und Windows sind Assistenzfunktionen verfügbar, die Seh- und Hörbeeinträchtigungen ausgleichen können;
- ▶ Typisch sind z.B. die Bildschirmleupe, Funktionen für Sprachbedienung bzw. das Vorlesen von Display-Inhalten, die Verstärkung der Display-Kontraste oder die Umwandlung von Sprache in Text für die Kommunikation mit hörbeeinträchtigten Menschen;
- ▶ Bei PC und Laptop sind Assistenzfunktionen bereits im Betriebssystem integriert; für Tablet und Smartphone sind sie kostenfrei im Play Store bzw. App Store erhältlich.



## APPS

- ▶ Apps sind kleine Programme, die für unterschiedliche Funktionen auf dem Smartphone zuständig sind.
- ▶ Sie werden über den App Store (für Apple-Geräte), den Google Play Store (für Android-Geräte) oder Plattformen anderer App-Anbieter auf das Smartphone geladen.
- ▶ Beliebt sind Messenger-Apps, Wetter-Apps, Kalender-Apps, E-Mail-Apps.
- ▶ Es gibt auch Apps, die medizinische Funktionen erfüllen und z.B. an die Medikamenteneinnahme erinnern.



## Smartphone-Apps

für vereinfachte Bedienung

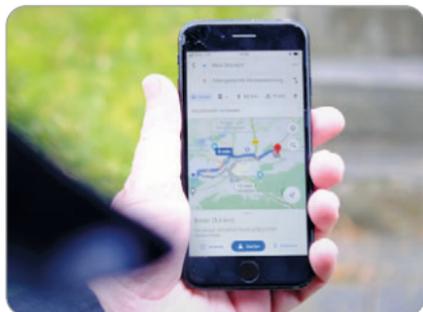
- ▶ Launcher-Apps ersetzen vorinstallierte Nutzeroberfläche durch eine einfachere Ansicht;
- ▶ Ausschlussgründe: Bedienung und Einrichtung kann kompliziert sein; einige Apps senden Daten oder schalten Werbung; nicht alle Apps laufen fehlerfrei in der neuen Oberfläche.
- ▶ Alternativen prüfen: Samsung-Smartphones bieten eine vorinstallierte, alternative Oberfläche namens „einfacher Modus“ an; Senioren-Handy nutzen.

### Bezugsquelle

Play Store, App Store

### Richtpreis

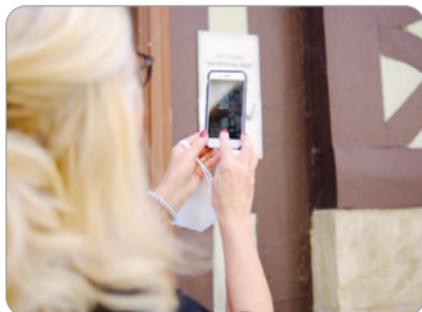
kostenfrei bis zu 100 Euro pro Jahr



## Navigation

mit dem Smartphone

- ▶ Karten-Apps wie Google Maps ermöglichen die Navigation zu einem Wunsch-Ort per Auto, zu Fuß, mit dem Fahrrad oder öffentlichen Verkehrsmitteln;
- ▶ Karten-Apps bieten Orientierung in einer fremden Stadt;
- ▶ Sie verfügen über nützliche Zusatz-Funktionen: Man kann zum Standort des geparkten Autos geleitet werden, Offline-Karten für die Nutzung ohne Internet speichern oder eine Liste mit Wunsch-Reisezielen erstellen.



## Fotografie und Video

mit dem Smartphone

- ▶ Mit dem Smartphone ist die Kamera immer dabei, was neue Möglichkeiten eröffnet;
- ▶ Durch Antippen auf dem Bildschirm erscheint ein kleiner Kasten; dort werden die Schärfe und Belichtungszeit eingestellt;
- ▶ Laut-Leise-Taste kann über die Geräteeinstellungen als Auslöse-Knopf eingerichtet werden.
- ▶ Tipp: Linse reinigen; Videos am besten im Querformat aufzeichnen.

---

### Bezugsquelle

Play Store, App Store

### Richtpreis

kostenfrei

---

### Bezugsquelle

Play Store, App Store

### Richtpreis

kostenfrei



## Messenger-Dienste

statt SMS

- ▶ Messenger (z.B. Signal, Telegram, WhatsApp) funktionieren ähnlich wie SMS, erleichtern aber im Vergleich das Versenden und Teilen von Sprachnachrichten, Bildern und Videos;
- ▶ Erlauben Kommunikation in Gruppen, z.B. Familie, Verein;
- ▶ Internet-Verbindung mit dem Smartphone (mobiles Internet oder WLAN) ist Voraussetzung.
- ▶ Prüfen: Welchen Messenger nutzen die meisten meiner Kontakte?



## Ortung

per App oder Zusatzgeräte

- ▶ App greift die GPS-Daten vom Smartphone ab und stellt sie ggf. auf einer Karte dar, was die Ortung von Personen ermöglichen kann;
- ▶ Nutzung sollte mit allen Beteiligten geklärt sein;
- ▶ Es gibt auch Geräte zur Ortung: Hunde-/Katzentracker, Schlüsselanhänger, Smartwatch.
- ▶ Prüfen: Welche Daten werden weitergegeben? Wird das Smartphone von der betroffenen Person mitgeführt?

### Bezugsquelle

Play Store, App Store

### Richtpreis

kostenfrei

### Bezugsquelle

Play Store, Versandhandel

### Richtpreis

Apps kostenfrei, Geräte ab 40 Euro



## FUNKSTANDARDS

- ▶ Rollos, Lampen, Sprachassistenten, Steckdosen und Überwachungskameras: Intelligente Geräte mit Sensoren kommunizieren im Smart Home (engl. „intelligentes Zuhause“) miteinander, oft vernetzt über eine Basisstation, die an den Router z.B. per LAN-Kabel angebunden wird.
- ▶ Geräte nutzen dazu verschiedene Funkstandards (z.B.: ZigBee, ZWave, DECT, EnOcean, WiFi, Bluetooth).
- ▶ Damit Geräte ggf. miteinander kommunizieren können, sollte auf einen einheitlichen Standard geachtet werden.



## Heizungssteuerung

per App

- ▶ Einige Thermostate können per Sprache gesteuert werden (alternativ per App oder Funk);
- ▶ Sie können mit Wetter-Apps, Bewegungsmeldern und weiteren Smart-Home-Komponenten kombiniert werden;
- ▶ Für jeden Raum und in Abhängigkeit vom Heizkreislauf können individuelle Temperaturen und Zeitpläne eingestellt werden, z.B. Temperatur nachts automatisch absenken;
- ▶ Erleichtert Alltag, spart Energie.

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

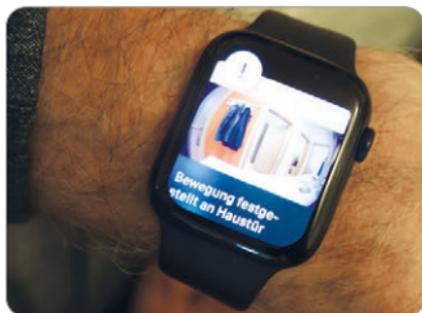
ab 25 Euro



## Lichtsteuerung

per App

- ▶ Einige Leuchtmittel können per Sprache gesteuert werden;
- ▶ Leuchtmittel können über eine App des Herstellers, über zugehörige Schalter oder andere Systeme (z.B. Sprachassistenten) gesteuert werden;
- ▶ Szenarien wie Nachtlicht-Steuerung oder das Zusammenfügen mehrerer Lampen zu Gruppen sind möglich;
- ▶ Funkschalter können flexibel platziert werden.



## Türklingel

mit Video

- ▶ Videofunktion ermöglicht, Besuch vor der Tür zu identifizieren, ohne die Tür zu öffnen;
- ▶ Videotürklingeln erkennen Bewegungen und informieren den Besitzer auch über unerwünschte Eindringlinge, z.B. per Push-Nachricht auf das Handy;
- ▶ In Kombination mit einem Motor-Türschloss kann Zutritt in Abwesenheit gewährt werden;
- ▶ Achtung: Datenschutz beachten. In Miets- und Mehrfamilienhäusern meist unzulässig.

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 30 Euro pro Leuchtmittel

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

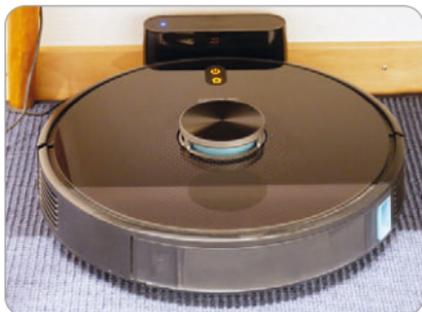
ab 100 Euro



## Lüftungserinnerung

mit CO<sub>2</sub>-Messgerät

- ▶ Durch Anzeige der Luftqualität (z.B. über die Farbanzeige im Ampelsystem) erinnert das Gerät an das regelmäßige Lüften;
- ▶ Frischluft hält wach, senkt die Anzahl der Aerosole in der Luft, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und mindert die Ansteckungsgefahr;
- ▶ Optional können bei einigen Geräten Werte in einer App auf dem Smartphone gesammelt und ausgewertet werden.



## Haushaltsroboter

für innen und außen

- ▶ Roboter übernehmen Tätigkeiten wie Staubsaugen, Rasenmähen oder Fensterputzen;
- ▶ Die Geräte führen Arbeiten weitgehend selbstständig aus und können ältere Menschen von anstrengenden Routine-Tätigkeiten entlasten;
- ▶ Viele Roboter steuern selbst wieder Ladezentralen an und können für feste Tageszeiten programmiert werden.
- ▶ Achtung: Roboter können zur Stolperfalle werden.

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

30 - 200 Euro

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 250 Euro



## Roboter-Kamera

mit Gegensprechfunktion

- ▶ Mobile Heimüberwachung, per App oder über das Internet fernsteuerbar;
- ▶ Integrierte Kamera und Zwei-Wege-Audio;
- ▶ Im Vorfeld sollte mit allen Beteiligten eingehend über den Einsatz gesprochen werden;
- ▶ Roboter kann in seiner Bewegung durch Stufen, geschlossene Türen eingeschränkt werden.



## Telepräsenz-Roboter

mit Bildschirm

- ▶ Telepräsenz-Roboter (z.B. „Double“) lassen sich über den Webbrowser oder per App steuern;
- ▶ Die zugeschaltete Person kann ihn frei im Raum navigieren;
- ▶ Dies kann Angehörige entlasten und Betroffenen soziale Beziehungen ermöglichen, etwa wenn die Verwandten in der Ferne leben.
- ▶ Prüfen: Ist Video-Telefonie eine Alternative? Warum wird die Mobilität des Roboters benötigt?

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 170 Euro

### Bezugsquelle

Versandhandel

### Richtpreis

ab 4.500 Euro



## LERNENDE KI-SYSTEME

- ▶ Systeme mit Künstlicher Intelligenz (kurz: KI) sind vielfach in unserem Alltag zu finden: in Sprachassistenten, Navigationssoftware, Staubsauger-Robotern oder in der Gesichtserkennung des Smartphones.
- ▶ KI basiert auf Algorithmen, also festgelegten Rechenwegen; allerdings lernen KI-Algorithmen laufend dazu.
- ▶ Grundlage für den Lernprozess ist eine große Menge an Daten, die im KI-System als Wissensbasis dient.
- ▶ Durch den Einsatz der Systeme im Alltag wird die Wissensbasis laufend erweitert, wodurch sich die Leistung kontinuierlich verbessert.



## Chatbots

im Kundenservice

- ▶ Manchmal chatten wir nicht mit echten Menschen, sondern mit einem Programm, das auf Künstlicher Intelligenz basiert: einem Chatbot;
- ▶ Das Wort Chatbot setzt sich aus den englischen Wörtern „chat“ (unterhalten) und „robot“ (Roboter) zusammen;
- ▶ Der Chatbot funktioniert wie ein digitaler Assistent;
- ▶ Unternehmen setzen ihn oft im Kundenservice auf ihren Webseiten ein, um standardisierbare, häufige Fragen zu beantworten.
- ▶ Hinweis: Im Zweifel kann nachgefragt werden, ob mit einem realen Menschen oder einem Chatbot kommuniziert wird.



## Algorithmen

für individuelle Empfehlung

- ▶ Künstliche Intelligenz basiert auf der Verarbeitung enorm großer Datenmengen mit Hilfe sogenannter Algorithmen;
- ▶ Solche Algorithmen werden eingesetzt, um Inhalte auf Webseiten nach standardisierbaren Nutzervorlieben zu filtern und zu empfehlen;
- ▶ Die Algorithmen interpretieren u.a. Semantik und Kontext der Suchanfrage sowie Standort und persönliche Einstellungen und wichten diese Faktoren für ein individuelles Suchergebnis;
- ▶ Mit steigender Datenmenge lernen Algorithmen dazu und entwickeln sich daher konsequent weiter.



## Bildererkennung

mit dem Smartphone

- ▶ Mobile Bildererkennung basiert auf künstlicher Intelligenz;
- ▶ Erkennt beim Abfotografieren z.B. Texte, Gegenstände, Tiere, Pflanzen oder markante Gebäude und liefert Hintergrundinformationen dazu (z.B. App Flora Incognita oder Google Lens);
- ▶ Bestimmt via Bildanalyse u.a. Pflanzenarten, ermittelt Kaufmöglichkeiten für Produkte oder hinterlegt beim Scannen von Veranstaltungsplakaten Kalendereinträge.



### Bezugsquelle

App Store, Play Store

### Richtpreis

kostenfrei



## DATENSCHUTZ BEI SPRACH- ASSISTENTEN

- ▶ Um das Signalwort zu erkennen, müssen Sprachassistenten aktiviert sein; dadurch hören sie aber auch ständig mit.
- ▶ Daten werden von den Geräte-Herstellern u.U. für personalisierte Werbeeinhalte genutzt.
- ▶ Sprachaufnahmen und Verlaufsprotokolle können über die jeweilige App unter den Kontoeinstellungen gelöscht werden.
- ▶ Nützlicher Sprachbefehl: „Alexa, lösche alles, was ich heute gesagt habe.“



## Amazon Echo Show

mit Bildschirm und Kamera

- ▶ Lautsprecher mit Mikrophon und Kamera sowie integriertem Sprachassistenten Alexa von Amazon;
- ▶ Verfügt über ein Display, das Zusatzfunktionen wie Video-telefonie ermöglicht;
- ▶ Praktische Hilfe beim Kochen durch Anzeige von Rezepten über den Bildschirm;
- ▶ Erhältlich in verschiedenen Bildschirmgrößen; einige verfügen über eine Schwenkfunktion (Echo Show 10, 3. Generation).

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 85 Euro



## Amazon Echo Dot

mit integriertem Digitalradio

- ▶ Puck-förmiger Sprachassistent, der im Unterschied zum Echo Show lediglich über Mikrofon und Lautsprecher, aber ein integriertes Digitalradio verfügt;
- ▶ Bedienszenarien sind beispielsweise das Dimmen von Licht, das Einschalten des Lieblings-Radiosenders und das Stellen des Weckers über Sprachbefehle;
- ▶ Funktionen lassen sich über sog. Skills erweitern.



## Google Nest

mit Bildschirm

- ▶ Breites Produktportfolio mit integriertem Google Home-Sprachassistenten;
- ▶ Verfügbar als Smart Speaker-Lautsprecher mit und ohne Touch Display sowie in Kombination mit Kamera und anderen Smart Home-Funktionen;
- ▶ Erlaubt das Anschauen von Filmen über Streaming-Plattformen und die Steuerung von kompatiblen Geräten per Sprachbefehl.

---

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 20 Euro

---

### Bezugsquelle

Elektrofachmarkt, Versandhandel

### Richtpreis

ab 110 Euro

Teil 5

# **NÜTZLICHE HINWEISE**

## Über welche Wege kann ich Hilfsmittel beziehen?

Einige der im „Kleinen Ratgeber“ aufgeführten Lösungen können vom Arzt per Rezept verordnet werden. Verschriebene Hilfsmittel erhält man bei Vorlage des Rezeptes im Sanitätshaus oder in der Apotheke. Ausnahme: Einige Krankenkassen haben eigene Vertragspartner, das Rezept muss in diesen Fällen direkt bei der Krankenkasse eingereicht werden.

Ist das gewünschte Produkt nicht verschreibungsfähig, sind neben Sanitätshäusern auch Fachgeschäfte eine weitere Anlaufstelle. Unter Umständen kann es jedoch schwierig sein, die im „Kleinen Ratgeber“ vorgestellten Lösungen in den Geschäften vor Ort zu finden. In diesen Fällen können Onlineshops im Internet eine Alternative bieten. Im Heft finden Sie bereits unter jedem Produkt mögliche Bezugsquellen und Richtpreise.

## Wo finde ich eine Übersicht über Hilfsmittel, die von Ärzten verschreibungsfähig sind?

Das Portal REHADAT bietet eine neutrale Übersicht zu den gelisteten Hilfsmitteln und technischen Arbeitshilfen in Deutschland sowie Hintergrundwissen. Die Plattform dient als erste Orientierungs- und Auslegungshilfe.

Das Online-Verzeichnis auf [www.rehadat-gkv.de](http://www.rehadat-gkv.de) wird vom GKV-Spitzenverband erstellt und regelmäßig fortgeschrieben. Die Hilfsmittel sind nach Produktgruppen (z.B. 04 Bade- und Duschhilfen), Anwendungsbereichen (z.B. 40 Häuslicher Bereich) und Untergruppen (z.B. 05 Sicherheitsgriffe und Aufrichtehilfen) gegliedert. Aktuell sind mehr als 12.000 Hilfsmittel samt Beschreibung und Angaben zum Hersteller erfasst.



## Wo kann ich mich vor dem Kauf beraten lassen?

Unser Rat: Vereinbaren Sie einen Termin in einer Beratungsstelle oder erkundigen Sie sich in einem Sanitätshaus. Letztere sind häufig die erste Anlaufstelle, wenn Menschen ein Hilfsmittel brauchen. Sanitätshäuser bieten rund um das Sortiment an Pflegehilfsmitteln, Reha-hilfen und -produkten sowie Alltagshilfen eine individuelle Beratung.

Die Angestellten prüfen zudem mit den Betroffenen, ob die jeweiligen Hilfsmittel auch wirklich ihren Bedürfnissen entsprechen. Sanitätshäuser rechnen die Kosten für verordnete Produkte direkt mit den Krankenkassen ab. Anlaufstellen in Ihrer Nähe finden Sie online auf [www.sani-aktuell.de/sanitaetshaus-finden](http://www.sani-aktuell.de/sanitaetshaus-finden).



*Sanitätshäuser bieten ein umfangreiches Sortiment an Hilfsmitteln für Pflege und Alltag, beispielsweise Hilfsmittelboxen mit speziellem Geschirr für Menschen mit Demenz. Zudem werden Interessierte hier fachkundig beraten.*

## Wie kann der Kauf der im Heft genannten Produkte finanziell unterstützt werden?

Wurden Hilfsmittel vom Arzt verschrieben, können die Kosten von der Krankenkasse getragen werden, wenn die Produkte den Erfolg einer Krankenbehandlung sichern. Voraussetzungen sind ein Eintrag im Hilfsmittelverzeichnis sowie eine Hilfsmittelnummer. Der Zuschuss ist in den Hilfsmittelverträgen mit den einzelnen Krankenkassen geregelt.

Für Inhaber eines Pflegegrades stehen teilweise Finanzierungsmöglichkeiten über die Pflegekassen offen. Es kann auch sein, dass die Berufsgenossenschaft oder eine andere Sozialversicherung die Kosten trägt – es kommt auf den Einzelfall an.

Für größere bauliche Veränderungen kann ein Zuschuss oder ein zinsgünstiger Kredit der KfW-Bank die passende Lösung sein. Angeboten werden u.a. Fördermöglichkeiten für die Installation von Smart-Home-Systemen, altersgerechtes und barrierearmes Umbauen sowie Einbruchsschutz.

Achtung: Die Förderung ist nur möglich, solange es das Budget hergibt. Nach derzeitigem Stand (März 2022) können beispielsweise für das laufende Jahr keine Anträge für barrierereduzierende Maßnahmen im Rahmen des Zuschussprogramms 455-B gestellt werden, da die Fördermittel laut KfW bereits ausgeschöpft wurden. „Die Nachfrage nach Förderzuschüssen im Bereich ‚Altersgerecht Umbauen‘ ist zuletzt deutlich gestiegen – allein im ersten Vierteljahr 2021 um 25 %“, verdeutlicht das Kreditinstitut auf seiner Webseite. Diese Entwicklung spiegelt sowohl den höheren Bedarf aufgrund des demografischen Wandels wider als auch das steigende Interesse, Barrieren in der eigenen Wohnung zu reduzieren, um im Alter möglichst lang und komfortabel in der vertrauten Umgebung leben zu können. Ob das Förderprogramm verlängert wird, entscheidet die Bundesregierung mit der noch ausstehenden Verabschiedung des Haushalts 2022.

## Was ist sonst noch wissenswert?

Der Themenbereich „Altersgerechtes Wohnen“ ist sehr komplex. Deshalb ist es ratsam, sich bei Überlegungen zu barrierearmem Umbau, technischer Assistenz und der Frage der Finanzierung Unterstützung zu holen. Neben regionalen Beratungsstellen gibt es auch eine Vielzahl nicht-kommerzieller Webseiten, die weiterhelfen können. Die nachfolgende Übersicht versteht sich als Auswahl relevanter Informations-Portale und Webseiten. Die Übersicht gibt auch Hinweise auf Möglichkeiten für ehrenamtliches Engagement rund um die Technikberatung.

### GRUNDLEGENDE INFOS ZUM THEMA ALTER UND TECHNIK

- [www.achter-altersbericht.de](http://www.achter-altersbericht.de)  
*Informationen rund um den Achten Altersbericht der Bundesregierung zum Thema „Ältere Menschen und Digitalisierung“*
- [www.bagso.de/themen/digitalisierung/](http://www.bagso.de/themen/digitalisierung/)  
*Informationen der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) e.V. zum Schwerpunktthema Digitalisierung und Ältere Menschen*
- [www.serviceportal-zuhause-im-alter.de](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de)  
*Informationen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) zur Förderung der Selbstständigkeit im Alter*

### BERATUNGSANGEBOTE

- [www.wohnungsanpassung-bag.de/seite/259749/wohnberatungsstellen](http://www.wohnungsanpassung-bag.de/seite/259749/wohnberatungsstellen)  
*Liste der in der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Wohnungsanpassung e.V. organisierten Wohnberatungsstellen*
- [www.online-wohn-beratung.de](http://www.online-wohn-beratung.de)  
*Informationen des Barrierefrei Leben e.V. zu Wohnraumanpassung und Hilfsmitteln*

- [www.digitale-wohnberatung.bayern](http://www.digitale-wohnberatung.bayern)  
*Online-Portal mit weiterführenden Informationen rund um das Thema Wohn- und Technikberatung*
- [www.wiqqi.de](http://www.wiqqi.de)  
*Online-Portal mit Datenbank zu Produkten, Beratungsangeboten und Tipps zur Unterstützung von fachlich und ethisch reflektierten, kriterienorientierten Entscheidungen*

## PRODUKTRECHERCHE

- [www.rehadat-gkv.de](http://www.rehadat-gkv.de)  
*GKV-Hilfsmittelverzeichnis und Informationen zu Hilfsmitteln*
- [www.online-wohn-beratung.de/produktanschau](http://www.online-wohn-beratung.de/produktanschau)  
*Produktinformationen des Barrierefrei Leben e.V. zu den Themen altersgerechter Umbau, Hilfsmittel und häusliche Pflege*
- [www.aktion-barrierefreies-bad.de/kategorie/barrierefrei/produkte-barrierefrei/](http://www.aktion-barrierefreies-bad.de/kategorie/barrierefrei/produkte-barrierefrei/)  
*Produktübersicht der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) e.V. zum barrierefreien Badumbau*
- [www.demenz-support.de/publikationen/2019/100-desswork-43-produktkatalog/](http://www.demenz-support.de/publikationen/2019/100-desswork-43-produktkatalog/)  
*Produktkatalog der Demenz Support Stuttgart gGmbH (2019) mit Informationen zu Technischer Unterstützung bei Demenz (Schwerpunkt: Eigene Häuslichkeit)*

## VIRTUELLE MUSTERWOHNUNGEN

- [www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen/altersgerechte-musterwohnungen/virtuelle-wohnung-serviceportal.html](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de/wohnen/altersgerechte-musterwohnungen/virtuelle-wohnung-serviceportal.html)  
*Virtuelle Wohnung des Serviceportals „Zuhause im Alter“ mit Rundgang zum Thema Barrierefreiheit*
- [www.innovativ-altern.de/portfolio/360grad](http://www.innovativ-altern.de/portfolio/360grad)  
*Virtueller 360-Grad-Rundgang durch die Musterwohnung für barrierearmes Wohnen der Wernigeröder Wohnungsgenossenschaft eG*

- <https://wiqqi.de/360s>  
*Liste mit 360-Grad-Rundgängen durch virtuelle Musterwohnungen in Deutschland und der Schweiz*
- [www.digitale-wohnberatung.bayern/virtueller-rundgang](http://www.digitale-wohnberatung.bayern/virtueller-rundgang)  
*Virtuelle Rundgänge in 2D und 3D durch eine Musterwohnung zum altersgerechten Wohnen*
- [www.seniorenberatung-hannover.de/media/360grad-gundlach](http://www.seniorenberatung-hannover.de/media/360grad-gundlach)  
*Virtueller 360-Grad-Rundgang durch die Gundlach-Musterwohnung*

## BARRIEREARMES WOHNEN UND TECHNISCHE ASSISTENZ

- [www.nullbarriere.de](http://www.nullbarriere.de)  
*Fachportal mit Informationen zum Thema barrierefreies Planen, Bauen und Wohnen*
- [www.aktion-barrierefreies-bad.de](http://www.aktion-barrierefreies-bad.de)  
*Informationen der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) e.V. zum barrierefreien Badumbau*
- [www.shk-barrierefrei.de](http://www.shk-barrierefrei.de)  
*Serviceportal des Zentralverbands Sanitär Heizung Klima (ZVSHK) mit Produktfinder rund um das Thema Barrierefreie Badplanung*

## FÖRDER- UND FINANZIERUNGSMÖGLICHKEITEN

- [www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien](http://www.kfw.de/inlandsfoerderung/Privatpersonen/Bestandsimmobilien)  
*Informationen zu KfW-Zuschüssen und -krediten für den barrierefreien Umbau von Bestandsimmobilien*
- [www.online-wohn-beratung.de/finanzielle-hilfen-kostenuebernahme](http://www.online-wohn-beratung.de/finanzielle-hilfen-kostenuebernahme)  
*Informationen des Barrierefrei Leben e.V. zu finanziellen Hilfen und Kostenübernahme*
- [www.aktion-barrierefreies-bad.de/kategorie/ratgeber/foerderung-ratgeber/](http://www.aktion-barrierefreies-bad.de/kategorie/ratgeber/foerderung-ratgeber/)  
*Informationen der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) e.V. zu Förderungs- und Finanzierungsmöglichkeiten für barrierefreien Badumbau*

## LERN-UND ERFAHRUNGSORTE SOWIE ANLAUFSTELLEN FÜR EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

- [www.digital-kompass.de](http://www.digital-kompass.de)

*Informationen zu kostenfreien Angeboten für Senior:innen rund um das Thema Internet*

- [www.wissensdurstig.de](http://www.wissensdurstig.de)

*Informationen über die Servicestelle „Digitalisierung und Bildung im Alter“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) e.V.*

- [www.digitalpakt-alter.de](http://www.digitalpakt-alter.de)

*Informationen über die Initiative zur Stärkung von gesellschaftlicher Teilhabe und Engagement Älterer in einer digitalisierten Welt*

## BROSCHÜREN UND FACHPUBLIKATIONEN

- [www.innovativ-altern.de/portfolio/eigene-publikationen](http://www.innovativ-altern.de/portfolio/eigene-publikationen)

*Publikationen des Hochschulprojekts „Innovationsnetzwerk Vernetzte Technikberatung und Techniknutzung“ (VTNet)*

- [www.wohnungsanpassung-bag.de/seite/259755/materialien.html](http://www.wohnungsanpassung-bag.de/seite/259755/materialien.html)

*Sammlung der Bundesarbeitsgemeinschaft (BAG) Wohnungsanpassung e.V. von Publikationen zum Thema Wohn- und Technikberatung*

- <https://opus4.kobv.de/opus4-hs-duesseldorf/frontdoor/index/index/docId/2982>

*Expertise des TiWo-Projekts zum Thema „Technikberatung als Baustein der Wohnberatung: Erfahrungen, Rahmenbedingungen und aktuelle Entwicklungstrends“ (2021)*

- [www.wissensdurstig.de/digital-souveraen-mit-ki/](http://www.wissensdurstig.de/digital-souveraen-mit-ki/)

*Ratgeber „Künstliche Intelligenz im Alltag älterer Menschen“ (2021) aus dem BAGSO-Projekt „Digital souverän mit Künstlicher Intelligenz“*

- <https://www.bitkom.org/sites/default/files/2021-11/24.11.2021-infobroschure-digitale-losungen-fur-das-wohnen-im-alter.pdf>

*Leitfaden des Branchenverbands der deutschen Informations- und Telekommunikationsbranche Bitkom e.V. zum Thema „Digitale Lösungen für das Wohnen im Alter – Selbstbestimmt, gesund und sicher.“ (2021)*

- A** **BS-Socken**  
mit rutschhemmender Sohle. .48
- Aktiv-Bodenmatte**  
für Tätigkeiten im Stehen. . . . .46
- Algorithmen**  
für individuelle Empfehlung . . . . .99
- Amazon Echo Dot**  
mit integriertem Digitalradio. . . . .101
- Amazon Echo Show**  
mit Bildschirm und Kamera. . . . .100
- Anti-Rutschmatte**  
unter Teppichen . . . . .18
- Anti-Rutsch-Streifen**  
an Treppenkanten . . . . .34
- Anziehhilfe**  
für Strümpfe und Socken. . . . .51
- Assistenzfunktionen**  
für PC und Smartphone. . . . .90
- Aufstehhilfe**  
mit mech. o. elektr. Antrieb. . . . .31
- Aufstehsessel**  
mit Komfortfunktionen. . . . .31
- Außen-Rollator**  
mit Sitzfläche und Korb. . . . .26
- B** **adumbau**  
mit barrierearmen Lösungen. . . . .21
- Backofen**  
im Hochschrank. . . . .35
- Balance-Kissen**  
für dynamisches Sitzen. . . . .46
- Begleit-Haustier**  
mit eingebauten Sensoren . . . . .75
- Besteck und Geschirr**  
mit roten Kontrastelementen . . . . .72
- Bewegungsmelder**  
für automatische Beleuchtung . . . .40
- Bilderkennung**  
mit dem Smartphone. . . . .99
- Blitzklingel**  
mit optischem Signal . . . . .76
- Bluetooth-Anhänger**  
für Smartphones. . . . .69
- Bluetooth-Tracker**  
von Apple. . . . .69
- Brettchen**  
zur Einhandbedienung. . . . .82
- Buchständer**  
für komfortables Lesen. . . . .84
- C** **hatbots**  
im Kundenservice. . . . .98
- D** **okumentenkamera**  
zur vergrößerten Ansicht. . . . .66
- Drehhilfe**  
für Schlüssel. . . . .78
- Drehkissen**  
für Wohnung und Auto. . . . .37
- Drehteller**  
für Ordnung in Schränken . . . . .39
- Duschkopf**  
mit drehbarem Griff. . . . .83
- Duschsitz**  
mit Klappfunktion. . . . .25
- E** **-Book-Reader**  
mit flexibler Buchstabengröße 86
- Eiskralle**  
für den Gehstock . . . . .50
- F** **ernbedienung**  
mit vereinfachter Bedienung. . . .87

- Festes Schuhwerk**  
mit ausgeprägtem Profil.....49
- Fitnessarmband**  
zum Aktivitätsmonitoring.....47
- Fitness-Videospiel**  
für die Spielekonsole.....45
- Fotoalbum**  
mit Textansage zu Bildern.....75
- Fotografie und Video**  
mit dem Smartphone.....92
- Funkschalter**  
ohne Kabel und Batterie.....42
- Funksteckdose**  
mit Fernbedienung.....42
- Fußmatte**  
für Einbau in den Boden.....34
- G**ardinenlift  
für leichtes Auf- u. Abhängen 37
- Gehstock**  
mit Alarm und Licht.....56
- Google Nest**  
mit Bildschirm.....101
- GPS-Tracker**  
mit Geozaun-Funktion.....70
- Greifhilfe**  
für Haushalt und Garten.....38
- Greifhilfe**  
für Schreib- und Malstifte.....83
- Griffverdicker**  
für Besteck.....82
- Griffverlängerung**  
für Fenstergriffe.....38
- Großtastentelefon**  
mit Notruffunktion.....54
- H**altegriffe  
und zusätzliche Geländer.....22
- Haltegriff-Systeme**  
für Dusche und Badewanne.....24
- Handlauf**  
in Wohnung u. Treppenhaus.....23
- Haushaltsroboter**  
für innen und außen.....96
- Hausnotruf**  
mit Notrufarmband.....59
- Hausnotruf**  
mit Zusatzsensoren.....59
- Heizungssteuerung**  
per App.....94
- Herdüberwachung**  
mit Abschaltautomatik.....74
- Hilfsmittel-Box**  
für Essen und Trinken.....73
- I**nnen-Rollator  
mit Tablett und Bremse.....26
- K**abelorganisation  
mit Kabelbindern u. -boxen... 17
- Kleiderlift**  
mit ausziehbarer Kleiderstange...36
- Kleiderschrank**  
mit Schweb- o. Schiebetüren...20
- Klemmleuchte**  
mit LED-Licht.....53
- Knöpfhilfe**  
mit gummiertem Griff.....52
- Komfort-Steckdose**  
mit Auswurf-Knopf.....79
- Küchenzeile**  
mit Unterfahr-Möglichkeit.....21

- Langer Schuhlöffel**  
mit Öse zum Aufhängen..... 51
- Lattenrost**  
mit elektr. Höhenverstellung ..... 30
- LED-Lichtband**  
an Treppenstufen..... 43
- Leselampe**  
mit Lupe und Licht..... 86
- Lichtsteuerung**  
per App ..... 95
- Lichtsystem**  
mit Sprachsteuerung ..... 41
- Liftbeschlag**  
für Oberschränke ..... 39
- Lüftungserinnerung**  
mit CO<sub>2</sub>-Messgerät ..... 96
- Lupenbrille**  
mit Wechselokularen ..... 66
- Memo-Recorder**  
mit Sprachausgabe ..... 67
- Messenger-Dienste**  
statt SMS ..... 93
- Möbelerhöher**  
für flache Sitz- u. Liegemöbel..... 29
- Mobiler Herzmonitor**  
für EKG und Herzfrequenz..... 63
- Mobiltelefon**  
mit Großtasten u. SOS-Knopf..... 55
- Monitoring**  
für Sitzgelegenheit ..... 57
- Monitoring**  
für das Bett ..... 57
- Nachtlicht**  
mit 3-in-1-Funktion ..... 41
- Nagelknipser**  
mit Lupe und LED-Licht..... 65
- Navigation**  
mit dem Smartphone..... 92
- Ortung**  
per App oder Zusatzgeräte... 93
- Pflegerruf**  
auf Funkbasis..... 58
- Pinzette**  
mit Lupe und LED-Licht..... 65
- Rampensysteme**  
für Innen- und Außenbereich.. 32
- Regalboden**  
mit Vollauszug..... 36
- Reißverschlusshilfe**  
mit Haken..... 52
- Reißverschlusshilfe**  
mit Metallring..... 53
- Roboter-Kamera**  
mit Gegensprechfunktion ..... 97
- Rutschfeste Fliesen**  
für Küche und Bad ..... 33
- Schlüsselfinder**  
mit Funk oder Bluetooth..... 71
- Schnürsenkel**  
mit Magnetverschluss..... 50
- Schraubdeckelöffner**  
zur festen Montage..... 81
- Sicherheitsgriffe**  
für Badewannen ..... 23
- Smarte Personenwaage**  
für Körperanalyse..... 63
- Smarter Langstock**  
zur Hinderniserkennung ..... 64

- Smartphone-Apps**  
für vereinfachte Bedienung ..... 91
- Smart-TV**  
zum Streamen u. Aufzeichnen.....87
- Sockellicht**  
mit Bewegungsmelder .....43
- Spielekonsole**  
mit therapeutischen Spielen .....45
- Spielkartenhalter**  
für entspannte Hände .....85
- Spikes**  
mit Metallstiften.....49
- Sprechende Uhr**  
mit Zeitansage.....67
- Stehhilfe**  
zur Entlastung der Beine.....28
- Stehhocker**  
für ergonomische Haltung.....47
- Stockhalter**  
für die Gehhilfe ..... 19
- Sturzerkennung**  
mit Radar für den Raum .....58
- Stützklappgriff**  
zur festen Montage.....25
- Tablet-Halter**  
für bequeme Bedienung .....85
- Tablettenkarussell**  
mit Erinnerungsfunktion..... 61
- Taschenalarm**  
als mobile Sirene.....55
- Telepräsenz-Roboter**  
mit Bildschirm.....97
- Tremorlöffel**  
zum Ausgleichen des Zitterns.....80
- Trinkbecher**  
bei Schluckstörung .....62
- Trinkerinnerung**  
mit Blinksignal .....62
- Türklingel**  
mit Video .....95
- Türstopper**  
mit Alarmfunktion .....56
- TV-Kopfhörer**  
auf Funkbasis .....77
- Überkoch-Schutz**  
für Töpfe und Pfannen.....74
- Universalöffner**  
für Schraubverschlüsse..... 81
- Vibrationskissen**  
für Warn- u. Hinweissignale... 77
- Wandkalender**  
aus Holz mit Jahreszeiten... 71
- Waschbecken**  
mit Höhenverstellung.....24
- Wasserwächter**  
mit Alarmfunktion .....73
- WC-Lift**  
mit elektr. Höhenverstellung .....30
- Winkelgriffmesser**  
zur Entlastung der Hand.....80
- Zughilfe**  
für Netzstecker .....79



## IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt ist das „Innovationsnetzwerk Vernetzte Technikberatung und Techniknutzung“ (VTTNetz)

Leitung: Prof. Dr. Birgit Apfelbaum  
Adresse: Hochschule Harz | Friedrichstraße 57-59 | 38855 Wernigerode  
E-Mail: [bapfelbaum@hs-harz.de](mailto:bapfelbaum@hs-harz.de)  
Webseite: [www.innovativ-altern.de](http://www.innovativ-altern.de)

Das Projekt „Innovationsnetzwerk Vernetzte Technikberatung und Techniknutzung“ (VTTNetz) an der Hochschule Harz ist Teil des Verbundprojektes „Transfer- und Innovationsservice im (Bundes)Land Sachsen-Anhalt“ (TransInno\_LSA) bestehend aus den Hochschulen Harz, Merseburg und Magdeburg-Stendal und wird im Rahmen der Förderinitiative „Innovative Hochschule“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und der Gemeinsamen Wissenschaftskonferenz (GWK) gefördert für den Zeitraum 01.01.2018 bis 31.12.2022. Förderkennzeichen: 03IHS013.

////////////////////////////////////

Herausgeberin: Prof. Dr. Birgit Apfelbaum  
Redaktion: Julia Angelov, Prof. Dr. Birgit Apfelbaum, Karoline Klimek  
Fotos: Julia Angelov, <https://wiqqi.de/page/Impressum>, Karoline Klimek  
Gestaltung: Karoline Klimek  
Ausgabe: 2., völlig neu bearbeitete und erweiterte Auflage (März 2022)  
Druck: Wetzel Werbetechnik GmbH, Albert-B.-Str. 14a, 38855 Wernigerode



„Der kleine Ratgeber“, herausgegeben von Birgit Apfelbaum, Hochschule Harz, ist lizenziert unter [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



**Innovative**  
*Hochschule*



EINE GEMEINSAME INITIATIVE VON



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Gemeinsame  
Wissenschaftskonferenz  
**GWK**