



# Leichter aufstehen

**BETT, SESSEL, TOILETTE** Bei wenig Kraft oder schmerzenden Gelenken fällt Hochkommen schwer. Helfer für mehr Sicherheit und Selbstständigkeit

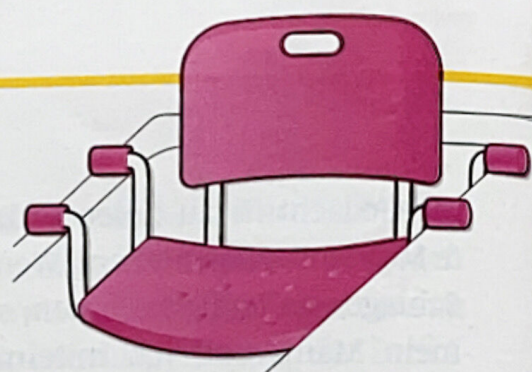
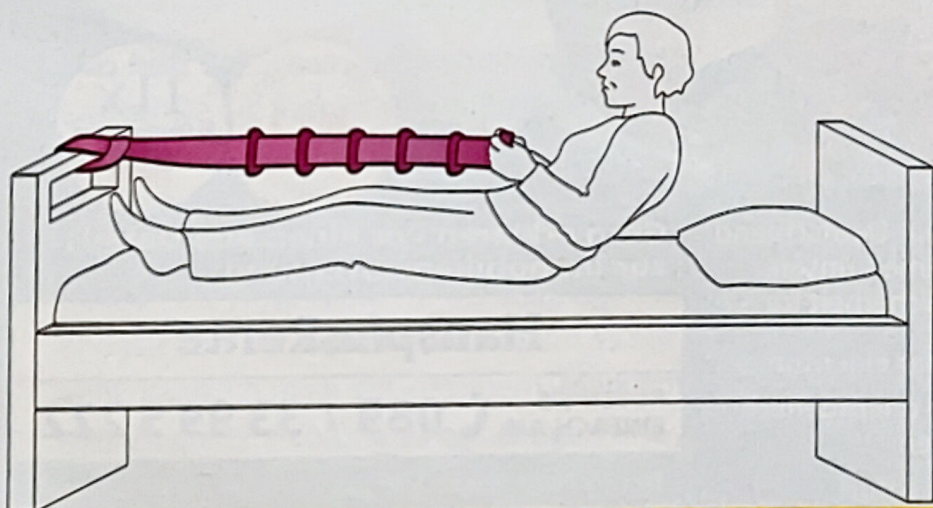
VON PETRA HAAS

## Bettleiter

**Unterstützt weil...** man sich daran hochziehen kann.

**Darauf achten:** Flexible Schlaufenbänder ermöglichen ein seitliches Greifen. Manche Bettlägerige können so aktiv mithelfen, was Angehörigen oder Pflegekräften die Arbeit erleichtert. Alternativ gibt es nachrüstbare Gestelle zum Hinstellen ans Bett, sogenannte Mobilitätsgeländer. Oder Hilfen zum Einschieben zwischen Matratze und Lattenrost. Bettaufstehhilfen müssen sich solide befestigen lassen, der/die Griffe sollten rutschfest sein.

**Hilfsmittel:** ja. Bei Rezept vom Arzt Kostenübernahme durch die gesetzliche Krankenkasse möglich. Bewilligt? Stets den Bescheid abwarten!



## Badewannensitz

**Unterstützt weil...** man sich in der Wanne ab duschen kann, ohne tief zu sitzen.

**Darauf achten:** Modelle zum Einhängen am Rand, die Größe muss zur Wanne passen! Gummistopper verhindern, dass die Griffe auf dem Badewannenrand verrutschen. Der Sitz sollte ergonomisch geformt, kantenlos sein, das Nutzergewicht zum Körpergewicht passen. Gut, wenn durch kleine Löcher Wasser ablaufen kann. Ohne Lehne spricht man vom Badewannenbrett. Achtung: Zum Haarewaschen eignet sich der Sitz eher nicht, es sei denn, man hat einen extra Spritzschutz. Modelle gibt es auch als Drehsitz. Die elektrische Variante ist der Badewannenlift.

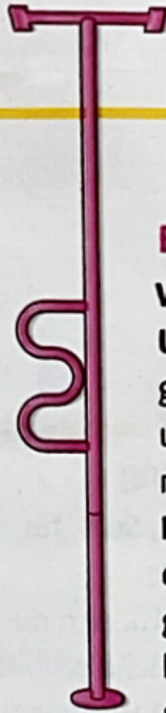
**Hilfsmittel:** ja. Bei Rezept vom Arzt Kostenübernahme möglich. Badewannenlift nötig? Es gibt Kassenmodelle, mit der Krankenkasse sprechen.

## Toilettensitzerhöhung

**Unterstützt weil ...** sie die herkömmliche Klobrille ersetzt, sich die Brille um 10 bis 15 Zentimeter erhöht. Die Knie beim Hinsetzen und Aufstehen haben einen größeren Winkel, was auch die Hüfte schont.

**Darauf achten:** robustes Modell. Nach dem Verschrauben darf nichts verrutschen. Es gibt höhenverstellbare Sitze, mit und ohne Deckel. Manche Modelle besitzen integrierte Armlehnen. Experten raten stattdessen zu extra Haltegriffen, die an der Wand montiert werden oder zu stabilen Gestellen mit hoher Stützlast. Kräftige Menschen sollten nach einem XXL-Sitz mit breitem Rand und hoher Belastbarkeit fragen.

**Hilfsmittel:** ja. Bei Rezept vom Arzt Kostenübernahme möglich.



## Boden-Decken-Stange

**Wofür?** Bad, Schlafzimmer, Wohnzimmer, Flur.

**Unterstützt weil ...** sich die senkrechte Haltestange fast überall im Raum zwischen Zimmerdecke und Fußboden aufstellen lässt. Sie benötigt keinerlei Kontakt zur Wand.

**Darauf achten:** Es gibt Stangen, die glatt, rau oder profiliert sind. Modelle mit verstellbaren, ergonomischen Zusatzgriffen in der Mitte ermöglichen verschiedene, kraftsparende Handhaltungen. Ausprobieren. Es gibt Stangen zum einfachen Einklemmen zwischen Boden und Zimmerdecke ohne Bohren – stabiler ist eine verschraubte Montage. Ideal bei hohem Körpergewicht. Und wenn die Stange, der Griff mehr als nur zum leichten Festhalten dienen soll. Mieter müssen vor einer Montage erst fragen.

**Hilfsmittel:** ja. Bei Rezept vom Arzt Kostenübernahme möglich.



”

Hilfsmittel können Sie auch über Ihre Apotheke bestellen.

Immer mehr Mitarbeiter sind fit in Sachen häusliche Pflege.

Franziska Scharpf, Apothekerin in Sonthofen



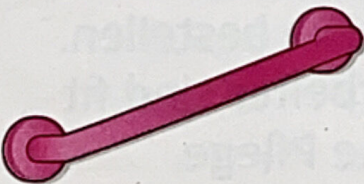
## Haltegriffe

**Wofür?** Neben Bett, WC, Kleiderschrank, Balkontür, Dusche, Badewanne.

**Unterstützt weil...** sich die Griffe im passenden Winkel, der richtigen Höhe nahezu überall, auch ohne Bohren, anbringen lassen.

**Darauf achten:** Es gibt gerade, u- und L-förmige Griffe. Manche Stützgriffe kann man klappen, was bei kleinen Bädern sinnvoll ist oder wenn noch andere Personen einen Raum nutzen. Welche Lösung und Montage sich eignet, hängt von der körperlichen Einschränkung, den räumlichen Möglichkeiten und davon ab, ob man etwa einen Rollstuhl benutzt.

**Hilfsmittel:** ja. Bei Rezept vom Arzt Kostenübernahme möglich.



## Möbelerhöhung

**Wofür?** Fürs Bett, Sofa, für Sessel oder Stühle.

**Unterstützt weil...** sich die Liege- oder Sitzfläche erhöht, was die Knie- und Hüftgelenke entlastet. Aufstehen, hinsetzen, hinlegen fällt leichter.

**Darauf achten:** Es gibt Erhöhungen aus Kunststoff, Holz und Edelstahl, sie müssen robust sein. Das Möbelstück muss sich für eine Erhöhung eignen. Schreiner vor Ort wissen, ob und welche Möbelerhöhung sich eignet und übernehmen die Montage. Ob Bett, Sessel oder Stuhl: Die Höhe passt, wenn man vorn an der Kante sitzt, die Fußsohlen leicht aufliegen und der Kniewinkel mindestens 90 Grad beträgt. Beim Bett können mitunter auch Beschläge versetzt werden, so dass man höher liegt.

**Hilfsmittel:** nein, muss man selbst bezahlen.

## Sitzkissen

**Wofür?** Stühle, Sessel, Sofa, Sitzbank im Garten.

**Unterstützt weil...** man höher sitzt, relativ harte verbessern auch die Stabilität.

**Darauf achten:** Hart, ergonomisch geformt oder druckentlastend? Beraten lassen. Die Größe muss passen, das Kissen muss guten Seitenhalt gewähren und darf nicht rutschen. Allzu weiche Sofas eignen sich als Untergrund eher nicht. Der Bezug sollte waschbar sein.

**Hilfsmittel:** Kostenübernahme in der Regel nur als Rollstuhlkissen für Rollstuhlfahrer möglich.



Fachliche Beratung: Susanne Röhrer, Therapie Centrum Rosenheim



”

Fragen Sie Ihren Hausarzt, ob ein Rezept für die Physio- oder Ergotherapie Sinn macht. Dort zeigt man Ihnen geeignete Hilfsmittel und kann Sie beim Beantragen unterstützen.

Susanne Röhrer, Ergotherapeutin aus Rosenheim