

Handout Hilfsmittel im Alltag

Viele Hilfsmittel können ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung ermöglichen und verbessern. Eine individuelle Beratung ist wichtig! Die Pflegestützpunkte, Sanitätshäuser, die Seniorenberatungsstellen und Hilfeseiten im Internet geben einen Einblick, mit welchen Hilfsmitteln oder individuellen Umbauten in der Wohnung sich der Alltag erleichtern lässt.

Mobilität

Mobilität ist ein Grundbedürfnis. Bewegung und Mobilität gehören zu den wichtigsten Fähigkeiten eines Menschen und sind damit Grundvoraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben und wichtig, um die Lebensqualität zu erhalten. In der Regel werden Mobilitätshilfsmittel medizinisch verordnet. Zu den Mobilitätshilfsmitteln werden Gehhilfen, Rollatoren, Seniorenmobile gezählt.

Wer sich ohne medizinische Verordnung moderne Mobilitätshilfsmittel anschaffen möchte, kann sich bei Pflegeberatungsstellen und den örtlichen Orthopädiefachgeschäften beraten lassen

Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen

Oft die wesentliche Voraussetzung, um ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung fortzusetzen zu können. Wer pflegebedürftig ist und in einen Pflegegrad zugesprochen bekommen hat, kann über die Pflegekasse Zuschüsse für einen barrierefreien Umbau seiner Wohnung oder seines Hauses beantragen. Für die Realisierung solcher Umbaumaßnahmen bedarf es der Zustimmung seitens des jeweiligen Vermieters.

Gesundheit

Die Grenze zwischen krank und gesund verläuft nicht entlang der Frage, ob ein Senior Herzschwäche, Diabetes oder Arthrose hat. Entscheidend ist, dass er im Alltag klarkommt – und die Dinge tun kann, die ihm am Herzen - liegen. Wichtig ist, dass die medizinischen Vorgaben durch den behandelnden Arzt eingehalten werden. Bewegung ist Teil der Gesunderhaltung.

Alltagshilfen

Es gibt eine Vielzahl an Seniorenhilfsmitteln für die verschiedensten Bedürfnisse, welche älteren Menschen den Alltag sicherer und komfortabler gestalten können. Alltagshilfen unterstützen Sie in Küche, Haushalt, Bad und Schlafzimmer. Viele Hilfsmittel werden von den Kranken-/Pflegekassen bei medizinischer Begründung bereitgestellt. Eine individuelle Beratung durch die Pflegestützpunkte und Seniorenvertretungen ist zu empfehlen. Informationen zu Hilfsmitteln findet man unter:

www.thomashilfen.de

www.lowvision-shop.de

www.kommhelp.de

www.humanelektronik.de

www.fokus.fraunhofer.de/go/indoor-navigation

www.einfach-teilhabe.de

www.pflege.de

www.otb.info

www.otb.info/sanitaetsfachgeschaeft

Pflegebedürftigkeit

Was tun? Pflegebedürftige und Angehörige müssen dann schnell handeln - häufig ohne Vorwissen zum Thema Pflege. Die Pflegestützpunkte informieren zu Fragen rund um Pflege und Alter. Sie vermitteln und koordinieren auf Wunsch notwendige Hilfen, beraten zum senioren- und pflegegerechten Umbau der Wohnung, klären Finanzierungsmöglichkeiten und unterstützen bei der Antragstellung.

Sie finden die **Pflegestützpunkte** in Marzahn-Hellersdorf in:

- Marzahner Promenade 49, 12679 Berlin, Tel: 030 - 5143093
- Janusz-Korczak-Straße 11, 12627 Berlin, Tel: 0800 265 080 28686
- Warener Str. 1, 12683 Berlin, Tel: 030 2700498-40

(Siehe auch: www.pflegestuuetzpunkteberlin.de)

Notfalldose!

Ein wichtiges Hilfsmittel für die eigene Sicherheit ist eine Notfalldose, in welcher alle wichtigen Informationen (Notfallinfoblatt) für (Ihre) Retter! Enthalten sind. Nicht jedem gelingt es, in einer Notfallsituation Angaben zum Gesundheitszustand und anderen wichtigen Details zu machen. Sind die Retter bei Ihnen eingetroffen und sehen auf der Innenseite Ihrer Wohnungstür und dem Kühlschrank den Aufkleber „Notfalldose“, so kann die Notfalldose umgehend aus Ihrer Kühlschranktür entnommen werden und es sind sofort alle wichtigen und notfallrelevanten Informationen verfügbar. Die Informationen in der Notfalldose sind auch eine große Hilfe für Angehörige, Freunde und Bekannte. Auch sie sind in einer Notfallsituation unter Stress und reagieren mitunter ganz unterschiedlich.

Rauchmelder

Die von den Vermietern installierten Rauchmelder müssen für sinnesbeeinträchtigte Menschen auf die individuellen Bedürfnisse angepasst werden.
(Auf Antrag Kostentragung durch die eigene Krankenkasse)

Hausnotrufsystem

Ein wichtiges Kommunikationsmittel um schnelle Hilfe zu erhalten. Sinnvoll u.a. für Menschen mit Behinderungen, Lebensältere, Menschen mit Schwindelanfällen, sturzgefährdete Menschen und Alleinlebende.

Mittlerweile gibt es Notrufsysteme für zuhause und unterwegs. Die Pflegekassen leisten bei einem Pflegegrad einen Zuschuss zu den Notrufsystemen.

Einige Ansprechpartner für **Hausnotrufsysteme**:

- **AMG** www.AMG-Berlin.de
Warener Str. 5, Haus 9, 12683 Berlin, Tel. 030/56298500, info@amg-berlin.de
- **Arbeiter-Samariter-Bund/ASB** www.asb.de, www.asb.de/unsere-angebote/hausnotruf, www.asb-berlin-nordost.de
Herzbergstr. 40 – 43, 10365 Berlin, Tel. 030/44651253, info@asb-berlin-nordost.de
www.asb-berlin-suedost.de Seelenbinderstr. 49, 12555 Berlin, Tel. 030/65264361, info@asb-berlin-suedost.de
- **Berliner Notruf Dienst UG – BND** www.berliner-notruf-dienst.de
Prenzlauer Promenade 147, 13189 Berlin, Tel. 030/97104661, bnd@berliner-notruf-dienst.de
- **Caritas** www.caritas.de/glossare/hausnotruf

Helene-Weigel-Platz 10, 12681 Berlin, Tel. 030/67964990,
sozialstation.marzahn@caritas-altenhilfe.de

- **DRK** www.drk-hausnotruf.de, www.drk-berlin.de/notrufsysteme
Tel. 030/600300800, Service@drk-berlin.de, notrufsysteme@drk-berlin.de
- **Johanniter** www.johanniter.de/Notrufdienste/Hausnotruf, Tel. 0800/3233800
- **Malteser** www.malteser.de/hausnotruf.html, Tel. 0800/9966001
- **SOPHIA Berlin**
Mehrower Allee 52, 12687 Berlin, Tel. 030/93020870, info@sophia-berlin.de
- **Volkssolidarität** www.volkssolidarität-berlin.de
Storkower Str. 111, 10407 Berlin, Tel. 030/40366-1000

Betreuungsangebote

- Lux Seniorenbetreuung GmbH, Alt Kaulsdorf 23, 12621 Berlin, Tel. 030/96607737
Herrn Dr. John, info@lux-seniorenbetreuung.de, www.lux-seniorenbetreuung.de/
- SOPHIE Personenbetreuung – Hilfen und Entlastung
Mehrower Allee 22, 12687 Berlin, Tel. 030/93020870, info@sophia-berlin.de,
www.sophia-berlin.de

Haushaltsdienste

- Berliner Alltagshelden, Am Gewerbepark 5, 12683 Berlin, Tel. 030/84510384
info@berliner-alltagshelden.de, www.berliner-alltagshelden.de
- KuS - Kluge und Strümpel Agentur für Haushaltsnahe Dienstleistungen & Seniorenbetreuung
Buckower Ring 31, 12683 Berlin, Tel. 030/91563103, Frau Rosemarie Strümpel,
kus-agentur@gmx.de

PC-Schulung für Senioren

- PC Kurs für Senioren und Anfänger
MITTENDRIN leben e.V., Stadtteilzentrum Hellersdorf-Ost, Albert-Kuntz-Str. 42, 12627 Berlin, jeden Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr
- Computerberatung im Stadtteilzentrum
HVD Landesverband Berlin-Brandenburg e.V., Stadtteilzentrum „Pestalozzi-Treff“, Pestalozzistr. 1A, 12623 Berlin-Mahlsdorf, jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 15.00 - 16.50 Uhr
- Senioren-Computerclub
BALL e.V., Stadtteilzentrum Biesdorf, Alt-Biesdorf 15, 12685 Berlin, jeden 1. bis 4. Mittwoch im Monat in Kooperation mit NetComputer Lernen g.e.V. von 09.00 - 12.30 Uhr
- Computerkurs für Ältere
Kiek in e.V., Stadtteilzentrum „Kiek in“, Rosenbecker Straße 25/27, 12689 Berlin, jeden Dienstag von 10.30 – 12.30 Uhr
- Starthilfe und praktische Tipps für Tablet & Smartphone
BALL e.V., Nachbarschaftszentrum, Scheibenbergstraße 23, 12683 Berlin, jeden Freitag im Monat in Kooperation mit NetComputer Lernen g.e.V. von 10.00 - 13.00 Uhr
- Sprechstunde zu PC-Problemen
NetComputer Lernen g.e.V., Haus „Am Akaziengrund“, Allee der Kosmonauten 79, 12681 Berlin, jeden Dienstag und Donnerstag von 09.00 – 14.00 Uhr