

## **Handout Hilfsmittel im Alltag** (Stand 10/2024)

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.

### **Mobilitätshilfsdienste in Marzahn – Hellersdorf:**

- Diakonie-Pflege Verbund Berlin gGmbH, Mobilitätshilfdienst Marzahn / Hellersdorf  
<https://www.diakonie-pflege.de/diakonie-mobilitaetshilfdienste>  
Telefon: 030 794 731 60, E-Mail: [mobidienst-marzahn@diakonie-pflege.de](mailto:mobidienst-marzahn@diakonie-pflege.de)
- BALL e. V.,  
<https://ball-ev-berlin.de/projekte-im-ball-e-v/>  
Telefon: 030 54 98 91-0, Mobil: 0176 – 414 857 87  
E-Mail: [info@ball-ev-berlin.de](mailto:info@ball-ev-berlin.de)  
E-Mail: [rainer.wendl@ball-ev-berlin.de](mailto:rainer.wendl@ball-ev-berlin.de)
- G.U.T. Consult GmbH  
<https://gutconsult-gmbh.de/buerger-und-seniorenbetreuung/>  
Telefon: 030 56 84 11 50, E-Mail: [info@gutconsult-gmbh.de](mailto:info@gutconsult-gmbh.de)
- Jahresringe e. V.  
<http://www.jahresringe-ev.de/marzahn-hellersdorf.html>  
Telefon: 030 29 34 18 15, E-Mail: [gesellschaft@jahresringe-ev.de](mailto:gesellschaft@jahresringe-ev.de)

### **Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen**

Diese Maßnahmen sind oft die wesentliche Voraussetzung, um ein selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung fortzusetzen zu können. Wer pflegebedürftig ist und 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 jemand 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 Hilfsmitteln für die verschiedensten Bedürfnisse, die den Alltag sicherer und komfortabler gestalten können. Alltagshilfen unterstützen in Küche, Haushalt, Bad und/oder Schlafzimmer. Viele Hilfsmittel werden von den Kranken- und/bzw.

Pflegekassen bei medizinischer Begründung bereitgestellt. Eine individuelle Beratung durch die Pflegestützpunkte ist zu empfehlen. Informationen zu Hilfsmitteln findet man unter:

- [www.thomashilfen.de](http://www.thomashilfen.de)
- [www.lowvision-shop.de](http://www.lowvision-shop.de)
- [www.kommhelp.de](http://www.kommhelp.de)
- [www.humanelektronik.de](http://www.humanelektronik.de)
- [www.fokus.fraunhofer.de/go/indoor-navigation](http://www.fokus.fraunhofer.de/go/indoor-navigation)
- [www.einfach-teilhaben.de](http://www.einfach-teilhaben.de)
- [www.pflege.de](http://www.pflege.de)
- [www.otb.info](http://www.otb.info)

### **Pflegebedürftigkeit**

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

### **Pflegestützpunkte Marzahn-Hellersdorf**

Sprechzeiten: Dienstag: 9 – 15 Uhr, Donnerstag: 12 – 18 Uhr

#### [Standort Blumberger Damm](#)

Blumberger Damm 2k, 12683 Berlin, Tel: 030 270049840

#### [Standort Janusz-Korczak-Straße](#)

Janusz-Korczak-Straße 17, 12627 Berlin, Tel: 0800 26508028686, Fax: 0800 26508028696

#### [Standort Marzahner Promenade](#)

Marzahner Promenade 49, 12679 Berlin, Tel: 030 5143093, Fax: 030 5143061

**Berlinweites Servicetelefon: 0800 59 500 59, Montag – Freitag 09.00 – 18.00 Uhr**

<https://www.pflegestuetzpunkteberlin.de/>

### **Berliner Kompetenzzentrum Pflegeunterstützung**

<https://www.pflegeunterstuetzung-berlin.de/>

### **Alles rund um die Pflege**

**Pflege.de** ist ein Service der: web care LBJ GmbH

<https://www.pflege.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)

### **Hausnotrufsysteme**

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 Ihr Zuhause und unterwegs. Die Pflegekassen leisten bei einem Pflegegrad einen Zuschuss zu den Notrufsystemen. Konkrete Ansprechpartner finden Sie unter Hausnotrufsysteme in der Region.

### **Betreuungsangebote**

- LUX Familienpflege & Seniorenbetreuung,  
<https://lux-seniorenbetreuung.de/>  
Alt Kaulsdorf 23, 12621 Berlin,  
Tel.: 030 96607737, E-Mail: [info@lux-familienpflege.de](mailto:info@lux-familienpflege.de)  
Mo. – Fr. 08:00 – 16:00 Uhr
  
- SOPHIA **SO**ziale **P**ersonenbetreuung und **H**ilfen im **A**lltag  
[www.sophia-berlin.de](http://www.sophia-berlin.de)  
Mehrower Allee 52, 12687 Berlin,  
Tel.: 030 93020870, E-Mail: [info@sophia-berlin.de](mailto:info@sophia-berlin.de),  
Bürozeiten: Mo – Do: 9.00 bis 16.00 Uhr, Fr: 9.00 bis 13.00 Uhr  
SOPHIA-Notrufzentrale mit 24-stündiger Erreichbarkeit für unsere Hausnotrufkunden
  
- Berliner Hausbesuche in Marzahn-Hellersdorf  
<https://www.malteser-berlin.de/angebote-und-leistungen/berliner-hausbesuche.html>  
Dayana Szeimis, Martina Wollenweber  
Tel. [030 348 003 – 251](tel:030348003251)  
[bhb.marzahn-hellersdorf@malteser.org](mailto:bhb.marzahn-hellersdorf@malteser.org)

### **Niedrigschwellige Entlastungs- und Betreuungsangebote nach § 45b Abs. 4 SGB XI**

- LUX Familienpflege & Seniorenbetreuung,  
<https://lux-seniorenbetreuung.de/seniorenbetreuung/haushaltshilfe/>  
Alt Kaulsdorf 23, 12621 Berlin,  
Tel.: 030 96607737, E-Mail: [info@lux-familienpflege.de](mailto:info@lux-familienpflege.de)  
Mo. – Fr.: 08:00 – 16:00 Uhr
  
- Careship, Care Companion GmbH  
<https://www.careship.de/stadt/berlin/>  
Ullsteinstraße 130, 12109 Berlin  
Mo bis Mi 08 – 12 Uhr  
Do & Fr 12-15 Uhr

Telefon: [+49 30 220 128 831](tel:+4930220128831)

Internet: [www.careship.de](http://www.careship.de)

E-Mail: [info@careship.de](mailto:info@careship.de)

- KuS – Kluge und Strümpel Agentur für Haushaltsnahe Dienstleistungen & Seniorenbetreuung

<https://www.hilfelotse-berlin.de/detail/kus-kluge-und-struempel-agentur-fuer-haushaltsnahe-dienstleistungen-seniorenbetreuung>

Buckower Ring 31, 12683 Berlin,

Tel.: 030 91563103, Mobil: 0176 - 77 46 83 38, E-Mail: [kus-pflegebegleitung@gmx.de](mailto:kus-pflegebegleitung@gmx.de)

### **PC – Tablet – Smartphone**

Information, Beratung, Kurse für Senioren/innen in Marzahn-Hellersdorf

<https://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/aemter/amt-fuer-soziales/senioren-sozialkommissionen/>

- [Faltblatt mit Angeboten](#)
- [flyer-digitale-angebote.pdf](#)