



Mehr Sicherheit, mehr Komfort Alles, da mit Ihr Alltag leichter wird



BEQUEMER AUFSTIEG
Mit einem Treppenlift geht es sitzend ins nächste Stockwerk ▶

▲ **ÜBERSICHTLICH**
Große Zahlentasten helfen beim Tippen



▲ **ERLEICHTERUNG**
Lästiges Bücken und in-die-Knie-Gehen fällt mit der praktischen Kehrhilfe weg



▲ **FREIE FAHRT** Die Autoindustrie liefert mittlerweile seniorenfreundliche Fahrzeuge



Oft sind es nur die letzten drei Treppenstufen, die Mühe machen. Oder Telefontasten, die ohne Brille nicht zu erkennen sind. Und schon ist der Alltag nur noch schwer zu bewältigen. Wir zeigen, welche Hilfen es gibt

Beim Telefonieren

Fast alle Telefonhersteller bieten Geräte mit großen Tasten und leichter Menüführung an, so dass Nummernspeichern kein Problem ist oder SOS-Tasten für Notfälle bereitstehen. Selbst Handys mit nur drei Tasten für die wichtigsten Nummern, z. B. die der Tochter oder des Arztes, sind auf dem Markt.

Im Badezimmer

Hier passieren die meisten Haushaltsunfälle. Ein Wannensitz ist da z. B. eine gute Absicherung. Die Duschwanne bodeneben umzubauen, senkt das Stolperrisiko.

TIPP Kleine Tricks unterstützen die Sicherheit: Rutschfeste Wanneneinlagen sorgen ohne Aufwand für mehr Sicherheit.

Beim Autofahren

Wer in seiner Beweglichkeit eingeschränkt ist, achtet beim Autokauf am besten auf höhenverstellbare Sitze, weit zu öffnende Türen, eine niedrige Ladekante am Kofferraum und ein übersichtliches, gut angeordnetes Armaturenbrett.

Im Schlafzimmer

Komfortbetten lassen sich über eine Fernbedienung verstellen und helfen so beim Aufstehen. Ein weiteres Hilfsmittel ist ein höhenverstellbarer Beistelltisch, der sich auch als Lesepult verwenden lässt.

Meist sind keine großen Umbauten nötig, schon kleine Änderungen reichen aus:

In der Küche

Oberstes Gebot: Alles muss leicht erreichbar sein, um die Gelenke zu schonen und Stürze zu vermeiden. Überprüfen Sie, ob alle Arbeitsflächen die optimale Höhe haben, Schränke zu hoch sind oder Kanten stören.

TIPP Rückenschonend: das Kehrblech mit langem Stiel (s. Foto ganz li.).

Im Treppenhaus

Gerade wenn man mit schweren Taschen vom Einkaufen kommt, ist jede einzelne Stufe eine große Belastung. Hilfreich: Treppenlifte (z. B. von Lifta), die sich an jede Treppe anpassen lassen.

TIPP Fragen Sie Ihre Pflegeversicherung bezüglich einer Beteiligung an den Kosten.