



10 Jahre Pflegestützpunkt Werra-Meißner-Kreis: Alltagshilfen – kleine Helfer – große Wirkung

20.01.2022 Aktuelles Familiennetz Aktuelles Seniorennetz Pressemitteilungen
FB5_Gesundheit_Verbraucherschutz_Veterinaerwesen

Kleine Helfer erleichtern den Alltag – zum Beispiel beim Halten eines Messers, beim Kartenspielen oder dem Anziehen der Strümpfe. Häufig können kleine Helferlein mit geringem handwerklichem und finanziellem Aufwand selbst hergestellt werden oder ein Haushaltsgegenstand kann ohne viel Mühen umfunktioniert werden. Das fördert die Selbständigkeit älterer oder eingeschränkter Menschen und führt zu einem echten Gewinn an Lebensqualität. Um das zu fördern oder im kleinen Rahmen wieder herzustellen braucht es häufig gar nicht viel.

Hier einige Beispiele dafür:

- Zum besseren und schmerzfreien Halten des Bestecks oder eines Stiftes reicht eine Rohr-Isolierung aus dem Baumarkt aus. Einfach mit Klebeband umwickeln und schon ist die Griffverdükung fertig. Es gibt die Rohrisolierungen in unterschiedlichen Stärken, so kann sie den jeweiligen Bedürfnissen angepasst werden.
- Damit beim Greifen eingeschränkte Personen Reißverschlüsse selbstständig hoch- und runterziehen können, reicht meistens schon ein Band als Verlängerung des Zippers aus.
- Im Baumarkt gibt es eine weitere Hilfe für kleines Geld: Ein Zollstock kann hervorragend als Spielkartenhalter genutzt werden. Den Zollstock ungeöffnet auf den Tisch legen und die Karten dazwischen stecken.



- Ebenso gibt es im Baumarkt rutschfeste Folien, zum Beispiel zur Auslage in Schubladen. Gerade, wenn die Greiffähigkeit einer Hand eingeschränkt oder gar nicht mehr vorhanden ist, ist eine solche Folie vielseitig einsetzbar. Sie verhindert z.B. das Verrutschen eines Tellers auf dem Tisch oder einer Flasche beim Öffnen.

- Um das Verrutschen eines Holzbrettchens zu verhindern, eignen sich auf der Rückseite angebrachte Saugnäpfe. Eine zusätzlich angebrachte Leiste als Kante am Brettchen ermöglicht es Einhändlern und Menschen mit einer Halbseitenlähmung, sich das Brot eigenständig zu schmieren, indem das Brettchen durch die Leiste an der Tischkante fixiert werden kann.

- Saugnäpfe können auch an Fingernagelbürsten auf der Rückseite befestigt werden und dann mit einer Hand genutzt werden.

- Um ein Abrutschen am Besteck zu vermeiden, sind ein paar Haushaltsgummis hilfreich. Mit den Gummis umwickelt man den unteren Griff des Bestecks und schon kann ein Abrutschen am Griff vermieden werden.

- Zum Umblättern einer Zeitung oder eines Buches eignen sich sogenannte Blattwender. Das sind fingerhutähnliche genoppte Überzüge für die Fingerkuppe aus weichem Gummi und die sind in einem gut sortierten Schreibwarengeschäft erhältlich.

- Für das selbstständige An- und Ausziehen von Schnürschuhen, sind elastische Schnürsenkel hervorragend geeignet.

- Ein häufiges Problem für Senioren stellen zu niedrige Sitzmöbel oder Betten dar. Eine Möglichkeit ist der Einsatz von Holzblöcken, auf die die Möbel gestellt werden können. Dabei ist darauf zu achten, dass die Möbel nicht von den Holzblöcken rutschen können. Dies kann durch Vertiefungen in den Holzblöcken oder das Verschrauben mit den Möbeln erreicht werden.

Weitere Anregungen, Beratung und



Unterstützung zum Thema bietet der
Pflegestützpunkt Werra-Meißner, Mechtild Reith,
Telefon 05651 302 1437, mechtild.reith@werra-
meissner-kreis.de.

[Download](#)

