



**SELBSTSTÄNDIG
ZU HAUSE LEBEN**

EINFACHE HILFEN, DIE DEN ALLTAG
ERLEICHTERN

VON HIER. FÜR SIE.

1. INHALTSVERZEICHNIS

1. INHALTSVERZEICHNIS	2
2. HILFSMITTELVERZEICHNIS	3
3. SELBSTSTÄNDIG UND SICHER ZU HAUSE WOHNEN	4
4. WAS IST EIN QR-CODE UND WIE NUTZE ICH IHN?	6
5. WAS BEDEUTEN DIE SYMBOLE IN DER FUSSZEILE?	8
6. MONTAGEAUFWAND: VON KEINEM ODER KLEIN BIS GROSS	10
7. HILFSMITTEL, FÜR EIN SELBSTÄNDIGES UND SICHERES LEBEN ZUHAUSE	13
8. INFORMATIONEN	56
Unterstützung und Entlastung bei Ihnen zuhause	56
Ihre Finanzen	63
Verschiedene Wohnformen und Ihre Rechte	65
Persönliche Sicherheit	66
Was tun im Notfall	69
9. TELEFON- UND ADRESSVERZEICHNIS	71
10. IMPRESSUM	78

2. HILFSMITTELVERZEICHNIS

Antirutsch-Streifen	14	Lattenrost (elektrisch)	36
Antirutsch-Unterlage	15	Leselupe	37
Badewannenbrett / -lift	16	Leuchten und Lampen	38
Badewannenverkürzer	17	Lichtschalter mit LED	39
Bewegungsmelder	18	Lichtschranke	40
Dosenöffner	19	Möbelerhöhung	41
Drehknopfzylinder	20	Notrufsysteme	42
Drehverschlussöffner	21	Ortungssystem (GPS)	43
Duschsitz	22	Rauchmelder	44
Fixierbrett	23	Schlüsseldrehhilfe	45
Funkkopfhörer	24	Schuhspikes	46
Gegensprechanlage (drahtlos)	25	Schwellenkeil und Rampen	47
Gleitschutz Unterlage	26	Smartphone (Mobiltelefon)	48
Greifhilfe	27	Strumpfanziehhilfe	49
Griffverdickung	28	Tablet	50
Griffverlängerung	29	Tischblitzlampe	51
Grosstastentelefon	30	Treppenlift / -steiger	52
Handlauf	31	Universalgriff	53
Handstaubsauger (Akku)	32	Vibrationswecker	54
Haltegriff	33	WC-Sitzerhöhung	55
Kabelkanal	34		
Knöpfhilfe	35		

3. SELBSTSTÄNDIG UND SICHER ZU HAUSE WOHNEN



Die Menschen werden immer älter. Viele erleben die Zeit nach ihrer Pensionierung bei guter Gesundheit. Sie pflegen Kontakte, achten auf ihre Ernährung und bewegen sich regelmässig. Ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben führen zu können, zählen zu den wichtigsten Werten älterer Menschen. Trotzdem können mit dem älter werden Beschwerden und Einschränkungen auftreten oder sich zunehmend verschlimmern. Die Sehkraft oder das Gehör lassen nach. Das Gehen bereitet Mühe und der Einkauf zu Fuss oder ein Spaziergang werden immer beschwerlicher. Dies beeinträchtigt den Alltag und beeinflusst die Lebensqualität zunehmend.

Dieser **Ratgeber** zeigt Ihnen auf, wie Sie mit geeigneten Mitteln und manchmal kleineren Anpassungen **das eigene Wohlbefinden und die Sicherheit erhöhen** können, damit Sie so lange wie möglich zu Hause wohnen können. Angehörige, Nachbarn und Freunde sind dabei eine weitere, wichtige Stütze im Alter.

Auch viele lokale und regionale Organisationen und Vereine engagieren sich im Altersbereich. Sie kommen den Bedürfnissen für unterschiedlicher Lebenssituationen nach, um Sie zu unterstützen und Ihnen vieles zu erleichtern. Sei es im Haushalt, bei Einkäufen, der Gartenarbeit oder einer Fahrgelegenheit zum nächsten Arzttermin. Es ist nicht immer ganz einfach, herauszufinden, welche Organisation wofür zuständig ist und an wen Sie allfällige Fragen richten können. Deshalb hat die **Gesundheitsregion March** diese Broschüre verfasst. Sie soll Ihnen helfen, ein **geeignetes Hilfsmittel oder die richtige Organisation** zu finden.

Mit der Gesundheitsregion March verfügt der Bezirk über eine Anlaufstelle für Fragen rund um die Gesundheit, Versorgung, Pflege, Betreuung und Entlastung. Diese können Sie kontaktieren, wenn Sie spezifische **Fragen zu den Angeboten und Dienstleistungen im Bezirk March** haben. So gelangen Sie schneller an die richtige Stelle.

Annette Ziegler

Leiterin Anlaufstelle Gesundheitsregion March

4. WAS IST EIN QR-CODE UND WIE NUTZE ICH IHN?



Was ist ein QR-Code?

In einem QR-Code sind Informationen gespeichert. Jede Kamera, ganz gleich ob in Smartphone oder Tablet, kann via Kamera-App oder mittels einer speziellen QR-Code-Reader-App diese lustigen Grafiken lesen. **In den QR-Codes dieser Broschüre sind Links zu individuellen Webseiten hinterlegt**, damit alle Informationen zu den Produkten auch online für Sie zur Verfügung stehen.

Wie können Sie den QR-Code nutzen?

Sie können diese QR-Codes mit Hilfe Ihres Smartphones oder einem Tablet und einer App nutzen, die den Code «liest» und dann verarbeitet. Bei modernen Geräten erfolgt dies einfach mittels vorinstallierter Foto-App. Dies geschieht ganz einfach:

- Öffnen Sie die Kamera-App oder die QR-Code-Reader-App.
- Richten Sie die Kamera auf den QR-Code, bis dieser erkannt wird.
- Die App führt den QR-Code aus und fragt Sie, ob Sie zur Produkt-Webseite wechseln wollen. Oder zeigt Ihnen einen Link an.
- «Ja» oder auf den Link klicken, um auf die Webseite zu gelangen.

Kommen Sie nicht weiter? Das Jugendbüro March, telefonisch erreichbar unter 055 451 57 97, hilft Ihnen gerne weiter.

5. WAS BEDEUTEN DIE SYMBOLE IN DER FUSSZEILE?

Die aufgeführten Hilfsmittel, Produkte oder Lösungen in dieser Broschüre haben unterschiedliche Nutzen und Vorteile, die Sie unabhängiger von fremder Hilfe machen, das Leben in Ihrem eigenen Zuhause sicherer machen, den Komfort erhöhen oder einfach zur Unterhaltung und zum Zeitvertreib dienen.

Für eine bessere Übersicht haben wir diese Produkte mit Symbolen versehen:



Unabhängigkeit

Produkte mit diesem Symbol helfen Ihnen tägliche Arbeiten auszuführen, ohne fremde Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen. Beispielsweise, damit Sie weiterhin selbständig die Badewanne oder das WC benutzen können.



Sicherheit

Produkte mit diesem Symbol machen Ihr Leben zuhause sicherer. Beispielsweise, damit Sie im Dunkeln einfacher den nächsten Lichtschalter finden, Sie sich im Bad oder beim Treppenaufgang an einem Griff festhalten können oder ein Rauchmelder, der in der Küche die Brandgefahr senkt. Ihre Sicherheit hat bei diesen Hilfsmitteln oberste Priorität.



Komfort

Darf es etwas leichter von der Hand gehen? Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, sollen Ihr Leben in den eigenen «vier Wänden» komfortabler gestalten. Dazu gehört auch, dass gewisse Tätigkeiten schmerzfrei oder zumindest schmerzfreier ausgeübt werden können. Beispielsweise durch einen elektrischen Dosenöffner oder spezielle Schlüsseldrehhilfen, die das Aufschliessen der Haustür vereinfachen.



Unterhaltung

Produkte mit diesem Symbol sorgen für mehr Unterhaltung und Spass, insbesondere, wenn Sie allein zuhause sind. Die moderne Technologie hat viele Vorzüge. So muss man heute nicht das Haus verlassen, wenn man einen alten Freund oder eine langjährige Bekannte sehen möchte. Sogar auf das regelässige Jassen muss man nicht mehr verzichten.

6. MONTAGEAUFWAND: VON KEINEM ODER KLEIN BIS GROSS

Einige Hilfsmittel können Sie einfach online bestellen oder im Warenhaus beziehen, sind relativ günstig, sowie schnell und mobil einsetzbar. Andere wurden speziell für Menschen mit bestimmten körperlichen Einschränkungen entwickelt und sind deshalb auch nur im Fachgeschäft erhältlich. Teilweise benötigt es bauliche Anpassungen. Solche Massnahmen sind daher meist kostspieliger. Trotzdem können sich solche Investitionen durchaus lohnen, wenn Sie dadurch weiter zuhause leben können.

Wir haben alle Produkte und Lösungen nach Montageaufwand im bekannten «Ampelsystem» für Sie gekennzeichnet:

Keiner oder kleiner Montageaufwand

Oft genügen kleine Anpassungen ohne grossen Aufwand, um die Wohnsituation zuhause zu verbessern. Diese sind meist sehr günstig. Beispielsweise das Entfernen gefährlicher Teppiche oder eine bessere Beleuchtung erleichtern Ihren Alltag zuhause und machen ihn sicherer.

Mittlerer Montageaufwand

Manche Massnahmen müssen festmontiert oder sogar mit Strom versorgt werden. Beispielsweise feste Haltegriffe neben der Badewanne, Dusche oder dem WC bieten jederzeit einen sicheren Halt. Ein Bewegungsmelder, der an dunklen Orten automatisch das Licht ein- und ausschaltet, erhöht die Sicherheit, ist praktisch und komfortabel. Für deren Montage ist meist eine Fachperson beizuziehen.

Grosser Montageaufwand

Reichen solche Massnahmen nicht aus, können bauliche Eingriffe die Situation erheblich verbessern: Eine Treppe wird dank einem zweiten Handlauf oder dem Einbau eines Treppenlifts wieder überwindbar. Eine Gegensprechanlage mit Türöffner zeigt nicht nur an wer geklingelt hat, sondern Sie können sich auch mit der Person direkt unterhalten – auch vom Sofa aus. Das sind zwar meistens teure Eingriffe, können bei entsprechendem Bedarf jedoch sehr lohnend sein. Zudem erhöhen viele dieser Massnahmen den Komfort im Alltag.

Bitte beachten Sie folgendes:

- Mietwohnungen: Für eine bauliche Anpassung in der Wohnung oder im Treppenhaus braucht die Mieterschaft die schriftliche Einwilligung der Vermietung. Hier ist deshalb frühzeitig das Gespräch zu suchen. Gerade bei Altbauwohnungen führt eine solche bauliche Anpassung oft zu einem Komfortgewinn für alle und kann deshalb auch für den Vermieter attraktiv sein.
- Bei baulichen Anpassungen sollte man sich immer von einer spezialisierten Bauberatungsstelle beraten lassen.
- Beachten Sie dazu auch die Finanzierungsmöglichkeiten auf Seite 63.

7. HILFSMITTEL, FÜR EIN SELBSTÄNDIGES UND SICHERES LEBEN ZUHAUSE



ANTIRUTSCH-STREIFEN



Streifen
ab ca. CHF 20



Achtung Gleitgefahr!

Auf glatten Böden in Bereichen, die nass werden können, besteht eine besonders hohe Rutschgefahr – sei dies im Bad, in der Küche, im Hauseingang oder Treppenhaus. Antirutsch-Streifen oder eine chemische Nachbehandlung können solche Bodenbeläge an kritischen Stellen rutschsicher machen, beispielsweise in und vor der Badewanne. Antirutsch-Streifen oder eine chemische Oberflächenbehandlung verbessern den Gleitwiderstand von glatten Böden. Dies dient der Sturzprävention.

Zu beachten: Antirutsch-Streifen können selbst angebracht werden. Eine chemische Oberflächenbehandlung muss durch Spezialisten ausgeführt werden. In Mietwohnungen ist das Anbringen von Antirutsch-Streifen unproblematisch. Eine chemische Oberflächenbehandlung muss jedoch mit dem Hauseigentümer abgesprochen werden.

Ausführungen: Antirutsch Streifen gibt es in verschiedensten Längen und Breiten. Ob für Dusche oder Treppenrand oder die Küche: Das optimale Mass und eine korrekte Verlegung oder Behandlung der Oberfläche ist unbedingt zu beachten.

Information und Bezugsquellen:
Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachgeschäft, Baumarkt.





Ab ca. CHF 20

Die sprichwörtliche dritte Hand

Wie oft wäre eine dritte Hand praktisch. Mit einer Antirutsch-Unterlage bleibt die Schüssel beim Rühren an Ort, das Geschirr steht sicher auf dem Serviertablett und das Konfitüreglas verrutscht nicht beim Öffnen. Besonders hilfreich ist eine Antirutsch-Unterlage, wenn nur eine Hand eingesetzt werden kann. So können Tätigkeiten weiterhin auch einhändig ausgeführt werden. Sie verhindert zudem generell, dass Dinge auf einer glatten Oberfläche verrutschen.

Tipp: Es gibt sehr viele unterschiedliche rutschfeste Produkte. Manchmal ist das Günstigste genau das Richtige. Ein Vergleich der verschiedenen Produkte lohnt sich.

Ausführungen: Es gibt Antirutsch-Unterlagen in unzählig vielen Grössen, Formen und Farben.

Information und Bezugsquellen:

Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Baumarkt, Warenhaus, online Versandhandel.

BADEWANNENBRETT / -LIFT



Badebrett
CHF 40 bis 70
Badelift
CHF 350 bis
1000



Die Badewanne sicher benützen

In vielen Wohnungen ist einzig eine Badewanne, aber keine Dusche vorhanden. Das Überwinden des Badewannenrandes kann anstrengend, unbequem und nicht ungefährlich sein. Ein Badewannenbrett ermöglicht einen sitzenden und damit sicheren Einstieg in die Badewanne, sei es für die alltägliche Hygiene oder zum Baden. Ein Badewannenlift fährt die badende Person bequem und sicher in die Badewanne und hebt sie anschliessend wieder ohne eigene Kraftanstrengung auf die Höhe des Wannenrandes. So können Sie sicher und schonend ein- und aussteigen.

Zu beachten: Das Badebrett wird einmalig an die Badewannenbreite angepasst und kann problemlos wieder entfernt werden. **Wichtig** ist, dass die Stabilität und der korrekte Sitz regelmässig kontrolliert werden. Beim akkubetriebenen Badelift empfiehlt es sich aus Sicherheitsgründen eine Fachperson aufzubieten.

Ausführungen: Bei Badewannenbrettern gibt es Varianten mit Drehscheibe. Durch

den Drehteller fällt das Ein- und Aussteigen wesentlich leichter. Bei einem Badewannenlift lohnt sich ein Vergleich von verschiedenen Anbietern, damit Sie das Produkt finden, welches zu Ihren ganz persönlichen Anforderungen passt.

Information und Bezugsquellen: Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Krankenhilfenmagazin.





Ab CHF 65
bis CHF 250

Kein Abrutschen in der Badewanne

Für kleinere Menschen sind Badewannen oft zu gross. Wenn sie nicht sicher in der Wanne sitzen können, fürchten sie sich vielleicht davor, nach unten zu rutschen. Um dieser Gefahr zu begegnen, kann ein Badewannenverkürzer eingesetzt werden. Er bietet den Füessen festen Halt und gibt einem dadurch ein sicheres Gefühl.

Zu beachten: Der Wannenvkürzer kann ohne Fachpersonal einfach in die Badewanne eingesetzt werden. **Wichtig:** Regelmässig die Saugkraft, respektive den optimalen Sitz kontrollieren.

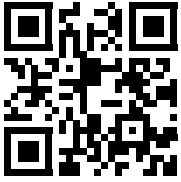
Ausführungen: Es gibt verschiedene Anbieter. Unbedingt Preise online vergleichen. Bei Fragen zum günstigsten

Anbieter steht Ihnen unsere Beratungsstelle gerne zur Seite.

Information und Bezugsquellen:

Krankensmobiliemagazin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, online Versandhandel.

BEWEGUNGSMELDER



Bewegungsmelder ab ca. CHF 30*
Leuchten ab ca. CHF 100*
* ohne Montage



Ein Bewegungsmelder für mehr Sicherheit

Eine mit einem Bewegungsmelder verbundene Lichtquelle leistet gute Dienste. Beispielsweise dort, wo nachts der Schalter nicht gefahrlos erreichbar oder nur schwer auffindbar ist. Beim Hauszugang, im Garten, auf der Kellertreppe oder im Gang kann dadurch die Sicherheit mit einfachen Mitteln erhöht werden. Ein Bewegungsmelder schaltet das Licht ein, wenn sich jemand in dessen Sensorbereich bewegt.

Zu beachten: In der Regel muss ein Bewegungsmelder durch eine Fachperson installiert werden. Innerhalb der Wohnung ist eine Montage ohne Bewilligung des Vermieters möglich. Im Treppenhaus oder Kellerbereich muss der Vermieter einer Installation zustimmen.

Ausführungen: Es gibt Leuchten mit bereits integriertem Bewegungssensor.

Der Vorteil: Es braucht keine eigene Stromquelle. Die Leuchte – meist eine Deckenlampe – wird an die bestehende Stromquelle angeschlossen. Trotzdem unbedingt einen Elektriker aufbieten.

Information und Bezugsquellen:

Baumarkt, Beleuchtungsgeschäfte, Elektro-Fachhandel, Elektroinstallateur, online Versandhandel.



Ab ca.
CHF 25 bis 150
(festmontiert)



Problemlos Konservendosen öffnen

Lebensmittel in Dosen sind praktisch, das Öffnen der Dosen jedoch weniger. Ein elektrischer Dosenöffner nimmt diese mühsame Arbeit ab und ermöglicht das mühelose Öffnen von Konservendosen. Egal, ob Tischmodell oder mobiles Gerät mit Batterieantrieb: Wichtig ist eine einfache Bedienung. Besonders empfohlen werden Modelle, welche die Dose seitlich, ohne scharfe Schnittkante, öffnet.

Zu beachten: Der elektrische Dosenöffner sollte in der Nähe einer Steckdose aufgestellt werden.

Ausführungen: Es gibt einfache, manuell zu bedienende Dosenöffner, elektrisch betriebene mobile Geräte und auch festmontierte Dosenöffner im Fachhandel. Letztere werden meistens an eine

Tischkante montiert. Achten Sie daher vorher darauf, wo ein festmontierter Dosenöffner überhaupt sinnvoll montiert werden kann.

Information und Bezugsquellen: Warenhaus, Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, online Versandhandel.

DREHKNOPFZYLINDER



Ca. CHF 500
inklusive
Montage



Jederzeit die Eingangstüre von aussen öffnen

Ein Doppelzylinder an der Haus- oder Wohnungstür erlaubt Angehörigen oder Nachbarn, die Tür im Notfall, auch wenn ein Schlüssel im Schloss steckt, mit einem Zweitschlüssel von aussen zu öffnen. Noch besser ist jedoch ein Drehknopfzylinder. Er ermöglicht Ihnen die Haustüre von innen mittels Drehen des Knopfes zu öffnen und zu schliessen. Gleichzeitig bleibt so der Zugang von aussen im Notfall gewährleistet. Für Badezimmertüren gibt es Schlösser, die von aussen mit einem Schraubenzieher oder Vierkantschlüssel geöffnet werden können.

Zu beachten: Ein Schlosswechsel in einer Mietwohnung darf nur in Absprache mit dem Vermieter durchgeführt werden. In einem Notfall ist dadurch der Zutritt zur Wohnung möglich, vorausgesetzt, dass die Tür nicht zusätzlich durch eine Vorhängekette gesichert wird. Es empfiehlt sich, ein neues Schloss durch eine Fachperson einbauen zu lassen.

Ausführungen: Es gibt auch Systeme – sogenannte Mobile Access Systeme – die mit dem Smartphone (Handy) funktionieren. Gewähren Sie Personen per Smartphone Zutritt – einfach und flexibel – ohne bei der Sicherheit Abstriche machen zu müssen.

Information und Bezugsquellen: Spezialisierter Fachhandel und Schliess-technik-Spezialisten.



DREHVERSCHLUSSÖFFNER



Ab ca.
CHF 10 bis 100
(automatisch)



Drehverschlüsse leichter öffnen

Das Öffnen von Gläsern und Flaschen mit Drehverschluss braucht viel Kraft. Viele praktische Geräte schaffen hier Abhilfe, beispielsweise Hilfsmittel zum Lösen des Vakuums, für jede Deckelgrösse einstellbare Öffnungshilfen mit langem Hebelarm oder spezielle Flaschenöffner mit ergonomischem Griff für Getränkeflaschen. Die diversen Hilfsmittel erleichtern das Öffnen von Drehverschlüssen. Sie sind vor allem hilfreich, wenn ein Verschluss sehr klein ist oder zum ersten Mal aufgedreht wird.

Zu beachten: Es ist ein breites Sortiment im Fachhandel erhältlich. Hilfreich sind insbesondere multifunktionale Öffner für unterschiedliche Deckelgrössen.

Ausführungen: Ein Modelltyp kann an die Unterseite der Küchenoberschranke festgeschraubt werden. Dies hat den Vorteil, dass beide Hände eingesetzt werden können bzw. dass ein einhändi-

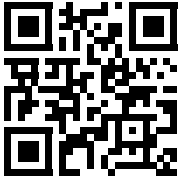
ges Öffnen möglich ist. Für diese Varianten ist vorher unbedingt die Zustimmung des Hauseigentümers einzuholen.

Information und Bezugsquellen:

Warenhaus, Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, online Versandhandel.



DUSCHSITZ



Freistehend
ca. CHF 65
Festmontiert
ab CHF 150
ohne Montage



Sitzen beim Duschen

Ob ein wandmontiertes Modell, das bei Nichtgebrauch hochgeklappt werden kann, oder einfach ein Kunststoffhocker: Mit einem Duschsitz kann bequem und sicher sitzend geduscht werden. Seitenlehnen bieten zusätzliche Sicherheit beim Sitzen. Ein freistehender Sitz ist dabei günstiger, und besonders hilfreich, wenn eine andere Person bei der Körperpflege hilft. Achten Sie jedoch darauf, dass ein freistehender Stuhl rutschfest ist – am besten mit Gummipropfen für einen sicheren Halt.

Zu beachten: Die ideale Sitzhöhe hängt von der Körpergrösse und allfälligen individuellen Beschwerden ab. Achten Sie darauf, dass die Stuhlfüsse des Duschstuhls gummiert sind. So beugen Sie unschönen Kratzern in der Dusche vor.

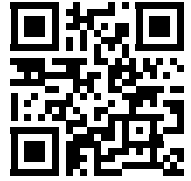
Ausführungen: Ein wandmontierter Duschklappsitz ist von einer Fachperson

an einer tragfähigen Wand montieren zu lassen. Beachten Sie dazu die Hinweise «Verschiedene Wohnformen und Ihre Rechte» auf Seite 65.

Information und Bezugsquellen:

Krankensmobiliemagazin, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Sanitärinstallateur.





Ab ca. CHF 50



Einhändig schneiden und schälen

Wenn die Kraft in einer Körperseite fehlt, ist es vorteilhaft, Nahrungsmittel zum Schneiden und Schälen zu fixieren. Auf einem von Saugnäpfen gehaltenen Fixierbrett kann ein Brotlaib zum Schneiden eingeklemmt oder eine Kartoffel zum Schälen aufgestochen werden. Dadurch verrutscht auch beim einhändigen Arbeiten nichts mehr. Dank dem Fixierbrett können viele Arbeiten einhändig ausgeführt werden, für die man sonst beide Hände braucht.

Zu beachten: Achten Sie darauf, dass das Fixierbrett nicht wegrutschen kann.

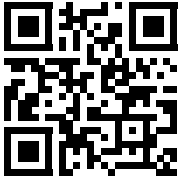
Ausführungen: Rutschfestes Brett dank integrierter Saugnäpf-Füssen für Rechts- und Linkshänder verwendbar. Die meisten Bretter sind spülmaschinenfest.

Information und Bezugsquellen:

Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, online Versandhandel.



FUNKKOPFHÖRER



Ab CHF 60
bis 400



Musik hören und Fernsehen ohne zu stören

Wer die Musik oder den Fernseher etwas lauter stellen muss, um auch leise Passagen verstehen zu können, ist mit einem Kopfhörer gut beraten. So kann die Lautstärke individuell eingestellt werden, ohne dass der Partner oder die Nachbarin gestört werden. Um die Stolpergefahr zu vermeiden, empfehlen wir kabellose Funkkopfhörer oder auch Bluetooth-Headsets.

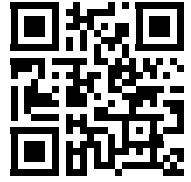
Zu beachten: Es ist keine Montage nötig. Der Sender kann direkt an den Kopfhörerausgang der Musikanlage oder des Fernsehers angeschlossen werden. Lassen Sie sich beraten und kaufen Sie erst, wenn Sie vom Tragekomfort überzeugt sind. Es gilt zu beachten, dass bei Verwendung von Funkkopfhörern Klingel- und Warntöne nicht mehr (gut) gehört werden.

Ausführungen: Einige Kopfhörer verfügen über eine Ladestation: Ist der Akku leer, laden Sie den Kopfhörer einfach an der Ladestation oder direkt per Netzteil wieder auf. Das lästige Wechseln der Batterien entfällt.

Information und Bezugsquellen: Warenhaus, Radio- und TV-Fachgeschäft, Elektronik-Fachmarkt und online Versandhandel.



GEGENSPRECHANLAGE (DRAHTLOS)



**Video
ab CHF 300
Mit Türöffner
ab 1000 ohne
Montage**

Von überall sprechen und die Haustüre öffnen

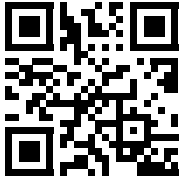
Bei einer Gehbehinderung oder gar Bettlägerigkeit kann es schwierig sein, rechtzeitig bei der Gegensprechanlage zu sein, um zu wissen, wer klingelt. Mit einer drahtlosen Gegensprechanlage genügt ein Blick aufs Smartphone und man kann dank der Zwei-Wege Kommunikation gleich mit dem Besucher sprechen. Mit einem Türöffner lässt sich die Haustüre bequem von jedem Raum in der Wohnung, aber auch vom Balkon oder sogar der Waschküche öffnen, falls dort genügend Funk-Empfang ist.

Zu beachten: Besteht bereits eine Gegensprechanlage, dann ist für den Betrieb eine technische Veränderung an der bestehenden Klingelanlage nötig. Diese muss durch eine Fachperson ausgeführt werden und bedarf der Zustimmung des Vermieters.

Ausführungen: Es gibt drahtlose Türsprechanlagen, die einfach zu installieren sind und über ein bestehendes WiFi-Netz funktionieren.

Information und Bezugsquellen: Elektrofachhandel, Elektriker, online Versandhandel.

GLEITSCHUTZ UNTERLAGE



Ab CHF 20
ohne Montage



Kein fliegender Teppich mehr

Frei liegende Teppiche auf Parkett- oder Fliesenböden stellen eine grosse Unfallgefahr dar, weil sie beim Betreten leicht wegrutschen können. Hier helfen Teppich-Gleitschutzunterlagen aus Kautschuk oder ein Teppichklebeband mit Klett, mit welchem besonders die gefährlichen Teppich-Ecken sicher am Boden fixiert werden können. So wird das Wegrutschen von Teppichen auf glatten Böden verhindert und gefährliche Stürze vermieden.

Zu beachten: Teppiche sind – wenn immer möglich – grundsätzlich zu entfernen. Genauso wichtig ist es aber, auf glatten Böden nicht in Strümpfen herumzugehen, sondern gute, rutschsichere Hausschuhe zu tragen. Lassen Sie sich beim Verlegen helfen, damit der Teppich fachgerecht fixiert ist.

Ausführungen: Es gibt unterschiedliche Lösungen. Die meisten Gleitschutzmatten können problemlos mit einer Schere auf Mass zugeschnitten werden. Es empfiehlt sich, die gesamte Fläche des Teppichs mit der Matte zu unterlegen.

Information und Bezugsquellen:
Baumarkt, Warenhaus.





Ca. CHF 20



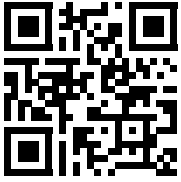
Gegenstände heranholen

Mit einer Greifhilfe können kleinere Gegenstände vom Boden leicht aufgehoben, oder vom anderen Ende des Tisches oder auch aus einem Gestell zu sich geholt werden. Als Verlängerung des Arms kann mit der Greifhilfe auch ein Schalter betätigt oder ein leichter Vorhang geöffnet werden. Eine Greifhilfe nützt überall dort, wo man kleinere Gegenstände nicht gut erreicht oder etwas vom Boden aufheben muss.

Ausführungen: Praktisch sind Modelle mit drehbarem Kopf für verschiedene Griffwinkel und solche mit einer Magnetspitze. Damit erwischen Sie auch Nadeln und kleine Metallgegenstände. Kombihilfen verfügen auch über einen Haken, mit dem Sie vieles problemlos zu sich heranziehen können.

Information und Bezugsquellen: Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, online Versandhandel.

GRIFFVERDICKUNG



Ca. CHF 15



Bild: Rheumaliga Schweiz

Bequemer greifen

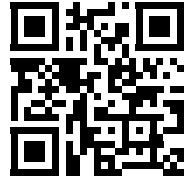
Wenn es schwierig oder schmerzhaft ist, Gegenstände mit dünnen Griffen zu benutzen, ist eine Griffverdickung hilfreich. Es gibt sowohl spezielles Besteck mit verdickten Griffen wie auch universelle Griffverdickungen, die beispielsweise über ein Messer oder eine Zahnbürste gestülpt werden können und so ein bequemes Greifen ermöglichen. Griffverdickungen erleichtern das Halten von Besteck, Schreibstiften, Rasierer und anderen Gegenständen des täglichen Gebrauchs.

Zu beachten: Da die Griffverdickung gut auf dem Griff halten muss und nicht verrutschen sollte, muss sie möglichst eng anliegen. Deshalb kann sich das Darüberstülpen als schwierig erweisen. Angehörige oder Nachbarn helfen Ihnen sicherlich gerne dabei.

Alternativen: Im Fachhandel sind ebenfalls Rasierer oder auch Schreibstifte mit dicken Griffen erhältlich.

Information und Bezugsquellen:

Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, online Versandhandel.



Ab CHF 15
bis 100



Praktische Griffverlängerungen

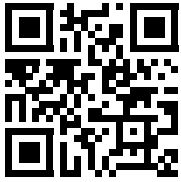
Bei Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen in den Schultergelenken kann es schwierig sein, sich die Haare zu bürsten oder zu kämmen und ohne fremde Hilfe den Rücken zu waschen. Universelle Griffverlängerungen oder spezielle Kämmen, Bürsten und Schwämme mit verlängerten Griffen ermöglichen eine selbstständigere und schmerzfreiere Körperpflege.

Ausführungen: Es gibt ein breites Sortiment an Bürsten, Kämmen oder «Rückenschrubber» mit langen Griffen. Lassen Sie sich im Fachhandel beraten und finden Sie heraus, was für Sie hilfreich ist.

Information und Bezugsquellen: Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, online Versandhandel.



GROSSTASTENTELEFON



Ab CHF 50
bis 150



Problemlos das Telefon bedienen

Wird das Bedienen des Telefons immer schwieriger, erleichtert ein Telefon mit grossen Tasten die Wahl der Nummern. Einige Apparate sind mit grossen Direktwahltasten ausgerüstet, die mit einem Foto oder einem Symbol unterlegt werden können. Das macht das Benutzen des Telefons auch mit Einschränkungen (z.B. Sehbehinderung) möglich. Direktwahltasten mit Symbolen oder Bildern erleichtern die Bedienung im Notfall enorm.

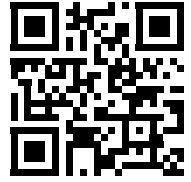
Zu beachten: Dieses Telefon wird wie ein konventionelles Telefon angeschlossen. Es ist keine spezielle Montage nötig. Eventuell muss Hilfe bei der Programmierung der Kurzwahltasten beigezogen werden.

Ausführungen: Es gibt Geräte mit 3 bis 12 grossen Tasten, die zur einfachen Bedienung mit Fotos und Symbolen

gekennzeichnet werden können. Die meisten Geräte ersetzen das bestehende Telefon, so dass die Inbetriebnahme sehr einfach ist.

Information und Bezugsquellen:

Telekommunikationsanbieter, Hilfsmittel-Fachhandel, online Versandhandel.



**Kosten
abhängig von
Treppenlänge
und Material-
wahl**



Sicherheit auf der Treppe

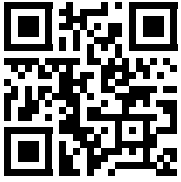
Treppen steigen ist gesund, aber nicht ganz ungefährlich. Ein Handlauf auf beiden Seiten der Treppe ermöglicht Ihnen, dass Sie sich jederzeit mit Ihrem stärkeren Arm am Handlauf festhalten können. Dadurch wird das Treppengehen einfacher, bequemer und vor allem sicherer.

Zu beachten: Es ist darauf zu achten, dass der Handlauf, wenn möglich 30 cm über Treppenanfang und -ende hinausreicht, greiffreundlich ist und sich kontrastreich von der Wand abhebt. Innerhalb der Wohnung ist eine Montage in der Regel unproblematisch. Die Absprache mit dem Vermieter wird jedoch empfohlen. Im gemeinsamen Treppenhaus oder im Aussenbereich darf ein Handlauf nur nach Absprache mit dem Vermieter montiert werden.

Ausführungen: Von Holz über Aluminium und Plexiglas bis Metall ist alles möglich. Lassen Sie sich von Ihrem Schreiner oder vom Fachhandel beraten, welches Geländer für Sie die nötige Unterstützung bietet und in Ihre Wohnungseinrichtung passt.

Information und Bezugsquellen: Schreiner, Treppenhersteller, spezialisierter Fachhandel.

HANDSTAUBSAUGER (AKKU)



**Kehrset ca.
CHF 20
Handstaub-
sauger ab
CHF 50 bis 800**



Sauberkeit ohne Kraftaufwand oder Bücken

Ein Kehr-Set mit langen Stielen erleichtert das Aufwischen des Bodens, ohne dass Sie sich dabei mühsam bücken müssen. Das ist sehr hilfreich. Darüber hinaus gibt es aber auch die praktischen und vielseitig einsetzbaren kabellosen Handstaubsauger! Nach dem Essen rasch den Boden aufsaugen, die Katzenhaare vom Sofa entfernen oder mittels Verlängerung die Ecken von Spinnweben befreien; ein Handstaubsauger nimmt Ihnen den Grossteil der Arbeit ab.

Zu beachten: Es gibt ein enorm grosses Angebot am Markt. Lassen Sie sich vom Fachhandel beraten und die in Frage kommenden Geräte vorführen.

Information und Bezugsquellen: Hilfsmittel-Fachhandel, Rheumaliga Schweiz, Warenhaus, online Versandhandel.

Ausführungen: Die Modelle unterscheiden sich insbesondere hinsichtlich Saugleistung, Akkudauer, Gewicht und Reinigung.





**Abhängig von
Form und
Material bis ca.
CHF 500 inkl.
Montage**



Sicherer Halt

Ein Haltegriff hilft beim Aufstehen vom WC, beim Einstieg in die Badewanne sowie in der Dusche. Ideal ist ein grosszügiger L-förmiger Griff (mind. 60 cm lang). Wichtig ist, sich punkto Griffposition und Montage beraten zu lassen. Nur ein richtig platzierter und sicher montierter Haltegriff bietet eine optimale Unterstützung. Kurz gesagt: Ein perfekt montierter Haltegriff am richtigen Ort bietet Sicherheit.

Zu beachten: Der Haltegriff muss fest in stabile Wände verschraubt werden. Die Tragfähigkeit der entsprechenden Wand ist zu prüfen. Deshalb ist für die Montage eine Fachperson beizuziehen. Es empfiehlt sich grundsätzlich, die Badetuchstange und die Duschgleitstange durch Stangen mit derselben Funktion in Haltegriffqualität zu ersetzen.

Mietwohnung: Haltegriffe sollten in Mietwohnungen nur nach Absprache mit

dem Vermieter montiert werden, insbesondere, wenn eine geflieste Wand angebohrt werden muss.

Ausführungen: Je nach Anwendungsbereich gibt es unterschiedliche Griffe hinsichtlich Form, Grösse, Material, Montageart. Lassen Sie sich beraten.

Information und Bezugsquellen: Sanitärinstallateur, Hilfsmittel-Fachhandel, Schreiner.

KABELKANAL



**Ab CHF 10
ohne Montage**



Die Stolpergefahr bannen

Freiliegender Strom- oder Telefonkabel sind eine gefährliche Stolperfalle. Kabel dürfen deshalb nie quer durch einen Raum geführt werden und sind im Bereich von Türen besonders zu sichern. Ein auf den Boden geklebter Kabelkanal entlang der Türschwelle oder der Wand schafft auf einfache und günstige Weise Ordnung und Sicherheit. Ein Kabelkanal hilft Sturzunfälle zu vermeiden, schützt vor dem Herabreißen von elektrischen Geräten und der Beschädigung von Leitungen und schafft Ordnung.

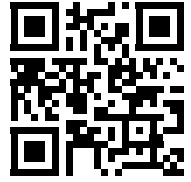
Zu beachten: Die Befestigung geschieht mittels Doppelseitenklebeband, das in der Regel bereits am Kabelkanal angebracht ist. Die Verwendung von Kabelkanälen in einer Mietwohnung ist unproblematisch, solange sie nicht auf einer Tapete angebracht werden.

Ausführungen: Es gibt für Kabelkanäle und Kabelschächte in den verschiedens-

ten Ausführungen, Formen, Längen, Farben und Materialien. Lassen Sie sich am besten von einem Fachmann beraten. Er kann Ihnen das optimale Produkt für Ihre Situation anbieten.

Information und Bezugsquellen:
Baumarkt, Elektro-Fachhandel, Elektriker.





Ab ca. CHF 10



Bild: Rheumaliga Schweiz

Knöpfe problemlos schliessen

Es braucht viel Geschicklichkeit, um ein Hemd oder eine Bluse zuzuknöpfen. Im Alter kann das schwierig und auch schmerzhaft sein. Wer trotzdem nicht auf eine schicke Bluse oder sein Lieblingshemd verzichten möchte, verwendet eine Knöpfhilfe, auch Knöpfhaken genannt. Damit geht das Einfädeln viel einfacher von der Hand. Eine Knöpfhilfe erleichtert das Anziehen von Blusen und Hemden, wenn fein koordinierte Bewegungen nur noch schwer möglich sind oder wenn diese Bewegungen Schmerzen verursachen.

Zu beachten: Alternativ können die Knöpfe auch als Zierde auf die Knopfleiste angenäht werden und Hemd oder Bluse mit einem versteckten Klettverschluss geschlossen werden.

Ausführungen: Es gibt auch kombinierte Modelle mit Metallhaken zum Öffnen und Schliessen von Reissverschlüssen und einer Metallschlinge zum Verschliessen

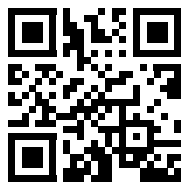
von Köpfen. Funktionell sind alle Produkte identisch. Bezüglich Material gibt es unterschiedliche Modelle mit Holz- oder Kunststoffgriff.

Information und Bezugsquellen:

Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, online Versandhandel.



LATTENROST (ELEKTRISCH)



Ab ca. CHF 350



Bequem schlafen, ankleiden und aufstehen

Es ist viel einfacher, sich sitzend auf dem Bett an- und auszukleiden und vom Bett aufzustehen, wenn es etwa so hoch wie eine bequeme Stuhlfläche ist. Ein moderner elektrisch bedienbarer Lattenrost lässt sich einfach in der Höhe verstellen. Eine feste Matratze erleichtert zusätzlich das Sitzen und Aufstehen. Bei einem elektrischen Lattenrost lassen sich zudem die verschiedenen Zonen in ihren Positionen unterschiedlich einstellen und tragen so zur optimalen Schlafposition und Druckentlastung bei. Für einen besseren und tieferen Schlaf.

Ausführungen: Es gibt in diesem Bereich günstige bis sehr teure Modelle mit verschiedenen Komfortstufen. Sinnvoll ist ein elektrisch verstellbarer Lattenrost mit Fernbedienung und mehreren Komfortzonen und Höheneinstellung. Unbedingt vor dem Kauf vorführen lassen und ausprobieren.

Information und Bezugsquellen: Bettenfachhandel.





Ab ca. 15 bis 100



Kleingedrucktes lesen

Zeitungen, Beipackzettel von Medikamenten und Lebensmittelverpackungen sind oft in sehr kleiner Schrift gedruckt. Das macht das Lesen sehr anstrengend. Mit einer Leselupe werden kleine Schriften wieder lesbar. Eine Leselupe und ausreichendes, blendfreies Licht erleichtern das Lesen von kleinen Schriften zusätzlich. Damit die Hände beim Lesen frei bleiben können, gibt es grossformatige Lupen, die auf dem Tisch aufgestellt werden können.

Zu beachten: Wird eine Tischlupe mit eingebauter Leuchte verwendet, ist darauf zu achten, dass das Stromkabel sicher entlang den Wänden und nicht quer durch den Raum geführt wird.

Ausführungen: Da beim Lesen auch genügend Licht zur Lesbarkeit entschei-

dend beiträgt, gibt es Leselupen mit eingebauter Lichtquelle.

Information und Bezugsquellen:

Optiker Geschäfte, Hilfsmittel-Fachhandel, online Versandhandel.



LEUCHTEN UND LAMPEN



**Leuchtmittel
unter CHF 10
Leuchten nach
oben offen**



Optimale Lichtverhältnisse schaffen

Ältere Menschen brauchen für dieselbe Sehleistung deutlich mehr Licht als jüngere. Gleichzeitig ist man im Alter aus verschiedenen Gründen blendeempfindlicher. Der Grundsatz heisst deshalb «Mehr Licht», vor allem für feine Arbeiten oder zum Lesen und «Indirektes Licht», um die Augen vor unangenehmen Blendungen zu schützen. Eine ausreichende und blendfreie Beleuchtung erhöht die Sicherheit und den Arbeitskomfort in der Wohnung und schafft mehr Sicherheit im Treppenhaus und rund um das Haus.

Zu beachten: Festmontierte Leuchten müssen von einer Fachperson installiert werden. Oft reicht es aber schon, eine Lampe mit höherer Leistung (Anzahl Watt) in bestehende Leuchten einzusetzen, sofern keine Überhitzungsgefahr besteht. Bei Unsicherheiten fragen Sie eine Fachperson.

Ausführungen: Sinnvoll sind auch Dimmer. Dadurch kann das Licht stufenlos – von sanft bis sehr hell – eingestellt

werden. Im Fachhandel sind auch Leuchtmittel erhältlich, die mittels Schalldruck in 3 Stufen verändert werden können. Bestehende Leuchtmittel können damit problemlos ausgetauscht werden.

Information und Bezugsquellen:

Warenhaus, Leuchten- und Lampenfachhandel, Elektro-Fachhandel, Baumarkt, Elektroinstallateur, Lichtplaner, online Versandhandel.

LICHTSCHALTER MIT LED



Ab CHF 40
ohne Montage



Auch im Dunkeln den Lichtschalter finden

Ein seitlich beleuchteter Druckschalter und -taster erhöht die Sicherheit und den Komfort im Schlaf- und Badezimmer und in den Gängen. Lichtschalter mit Leuchtknopf in unmittelbarer Nähe des Bettes machen das nächtliche Aufstehen sicherer. Sicherheit und Komfort sind im Schlafzimmer besonders wichtig, wenn man nachts oft aufstehen muss. Auch auf dem Weg zur Toilette oder dem Badezimmer helfen einem LED-Lichtschalter, den Taster auf Anhieb zu finden.

Zu beachten: Falls in Bettnähe kein Stromanschluss vorhanden ist, sollte die Montage durch eine Fachperson erfolgen. In Mietwohnungen ist eine Absprache mit dem Vermieter oder Hausbesitzer nötig.

Tipp: Eine helle, aber blendfreie Nachtschleuchte macht zusätzlich das Lesen im Bett zum Vergnügen. Bei längerer Krankheit ist ein Telefon neben dem Bett

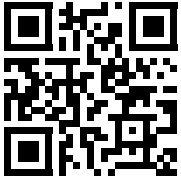
willkommen und kann im Notfall hilfreich sein.

Ausführungen: Es gibt Schalter mit seitlicher Beleuchtung oder solche mit Frontbeleuchtung.

Information und Bezugsquellen: Warenhaus, Hilfsmittel-Fachhandel, Elektroinstallateur, Baumarkt.



LICHTSCHRANKE



Ab ca. 50
ohne Montage



Entlastung bei verwirrten und sturzgefährdeten Angehörigen

Es ist beruhigend zu wissen, dass eine verwirrte Angehörige oder ein dementer Angehöriger nachts oder über Mittag nicht unbemerkt aufstehen und den Raum oder die Wohnung verlassen kann. Eine Lichtschränke zwischen dem Türrahmen löst ein Alarmsignal aus, sobald der Lichtstrahl unterbrochen wird. Dies erhöht die Sicherheit verwirrter Menschen, ohne ihre Bewegungsfreiheit einzuschränken.

Zu beachten: Haben Sie Katzen oder Hunde, dann achten Sie darauf, dass die Lichtschränke durch die Vierbeiner nicht versehentlich ausgelöst werden kann. Werden Lichtschränke fest am Türrahmen montiert, sprechen Sie vorher mit dem Hauseigentümer oder dem Vermieter.

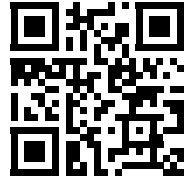
Ausführungen: Im Fachhandel sind akkubetriebene Lichtschränke erhältlich. Diese sind schnell montiert und preiswert. Bei diesen Modellen müssen jedoch

regelmässig die Batterien ausgewechselt werden, damit der Betrieb unterbrechungsfrei gewährleistet ist. Zu empfehlen sind daher drahtgebundene Systeme. Diese müssen jedoch durch eine Fachperson montiert werden.

Information und Bezugsquellen:

Alzheimer-Beratungsstelle, Hilfsmittel-Fachhandel, Elektrofachhandel, Baumarkt, online Versandhandel.





**Kosten
abhängig vom
Möbel und der
Ausführung**



Bequem sitzen – bequem aufstehen

Plötzlich wird es schwierig, aus Sitzmöbeln, die früher bequem waren, aufzustehen. Das Erhöhen und Aufpolstern von Sitzmöbeln ermöglicht ein stabileres Sitzen und erleichtert das Aufstehen. Insbesondere Erhöhungen dürfen nur durch Fachleute ausgeführt werden!

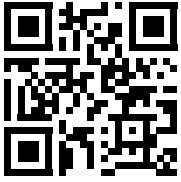
Zu beachten: Die angebrachten Elemente müssen stabil sein und dürfen auch beim Verschieben des Möbels nicht verrutschen oder wegnicken. Daher empfehlen wir Ihnen, in jedem Fall, auch beim Aufpolstern ihrer Sitzmöbel, sich an eine Fachperson (Sattler oder Schreiner) zu wenden.

Ausführungen: Je nach Material des Untergestells ist das technische Vorgehen unterschiedlich. Bei Holzfüßen ist in der Regel eine gedübelte Holzverbindung empfehlenswert.

Information und Bezugsquellen: Hilfsmittel-Fachgeschäft; Anfertigung nach Mass durch einen Schreiner bzw. Metallbauer.



NOTRUFSYSTEME



Kauf Basisstation bis CHF 500
Miete bis CHF 20/Monat
Notrufabos bis CHF 50/Monat



Jederzeit Hilfe rufen per Knopfdruck

Viele ältere Menschen wohnen gerne allein zu Hause, möchten aber sicherstellen, dass sie bei Unwohlsein oder nach einem Sturz um Hilfe rufen können. Wer einen Notrufsender trägt, kann sich jederzeit mittels eines einfachen Knopfdrucks mit Angehörigen oder einer Notrufzentrale verbinden lassen. Das gibt auch den Angehörigen ein beruhigendes Gefühl.

Zu beachten: Mit einfachem Knopfdruck wird eine rund um die Uhr besetzte Notrufzentrale alarmiert. Über ein Telefon-Zusatzgerät mit Lautsprecher und Mikrofon kann nach Auslösen des Notrufs mit der Notrufzentrale gesprochen werden, auch wenn man das Telefon – zum Beispiel nach einem Sturz oder von der Badewanne aus – selbst nicht mehr erreichen kann. Die Basisstation funktioniert über den bestehenden Telefonanschluss. Installation und Instruktion werden von den meisten Anbietern übernommen. Es

fallen monatliche Gebühren für den Service an.

Ausführungen: Es sind verschiedene Notrufsysteme im Fachhandel erhältlich. Lassen Sie sich von den Fachleuten beraten und informieren Sie sich, welches Produkt am besten zu Ihrer Lebenssituation passt.

Information und Bezugsquellen: Schweizerisches Rotes Kreuz des Kantons Schwyz, Swisscom, private Anbieter.

ORTUNGSSYSTEM (GPS)



Ab ca.
CHF 250 plus
mtl. Kosten für
Datenüber-
tragung

Personen lokalisieren

Finden verwirrte und demente Menschen den Heimweg nicht mehr, kann es rasch gefährlich werden. Immer kleinere Systeme mit GPS-Funktion erlauben das Lokalisieren einer Person, die ein entsprechendes Gerät auf sich trägt. Aus Gründen des Persönlichkeits- und Datenschutzes sollte, wo immer möglich, die betroffene Person selbst über das Tragen des Gerätes entscheiden. Moderne Smartphones (s. Seite 48) verfügen bereits über diese Funktion. Trägt eine Person ein solches Ortungsgerät auf sich, kann sie im Freien jederzeit auf wenige Meter genau lokalisiert werden.

Zu beachten: Das Einrichten des Dienstes geschieht über den Anbieter. Es fallen monatliche Kosten an (die Höhe der Kosten ist abhängig vom Telekommunikationsanbieter).

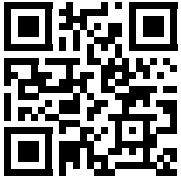
Ausführungen: Es gibt spezielle Tracking-Systeme in Form einer Uhr mit GPS-Funktion. Moderne Handys haben diese Funktion bereits integriert. Teilweise ist es auch

möglich, dass der Empfänger per SMS informiert wird, wenn der Träger des Gerätes ein vorbestimmtes Gebiet verlässt. Lassen Sie sich von einer Fachperson über die Vor- und Nachteile beraten, bevor Sie sich für ein Gerät entscheiden.

Information und Bezugsquellen:

Alzheimer-Beratungsstelle Uri/Schwyz, EXMA, Telekom-Fachhandel.

RAUCHMELDER



**Ab ca. CHF 30
ohne Montage**



Sicherheit – nicht nur beim Kochen

Es kann gefährlich sein, wenn ein Kochfeld aus Versehen eingeschaltet bleibt oder nicht ausgeschaltet wird. Ein Rauchmelder schlägt Alarm, wenn etwas anbrennt. Wohnt eine verwirrte Person im Haushalt, kann es sinnvoll sein, in die Stromzufuhr einen Hauptschalter einbauen zu lassen und den Kochherd ausserhalb der Kochzeiten ganz auszuschalten.

Zu beachten: Batteriebetriebene Rauchmelder können selbst montiert werden. Ein Stromhauptschalter oder ein an das bestehende Stromnetz angeschlossener Rauchmelder darf nur durch eine Fachperson eingebaut werden. Für den Einbau eines Stromhauptschalters ist die Einwilligung des Hauseigentümers nötig.

Ausführungen: Akkubetriebene Rauchmelder sind schnell gekauft und montiert. Empfehlenswert sind Rauchmelder, die an

einen bestehenden Elektroanschluss an der Decke montiert werden können. So ist ein unterbruchfreier Betrieb sichergestellt. Ein zusätzlicher Stromhauptschalter kann mithelfen, die Risiken zu minimieren.

Information und Bezugsquellen:

Alzheimer-Beratungsstelle Uri/Schwyz, Elektroinstallateur, Elektro-Fachhandel, Baumarkt.





Ab CHF 10
bis ca. 50

Problemlos den Schlüssel umdrehen

Moderne Schlüssel sind klein und verlangen beim Öffnen einer Tür viel Geschicklichkeit und Kraft. Anstelle eines Schlüsselbundes kann ein Schlüsselhalter verwendet werden, der als Drehhilfe unterstützend zur Hand geht. Eine Schlüsseldrehhilfe erleichtert das Öffnen von Schlössern, weil der Schlüssel besser gehalten werden und mit der Kraft von Hand und Unterarm im Schloss gedreht werden kann.

Zu beachten: Zu empfehlen sind robuste Produkte, die keine scharfe Kanten aufweisen, damit sie gut gehalten und gedreht werden können.

Ausführungen: Es gibt sehr günstige, einfache und bunte Modelle sowie sehr hochwertige Produkte aus Leder, Aluminium oder sogar Holz. Für jeden Ge-

schmack ist etwas zu finden. Informieren Sie sich, welches Produkt Ihren Wünschen gerecht wird und für wie viele Schlüssel der Schlüsselhalter ausgelegt sein sollte.

Information und Bezugsquellen:

Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, online Versandhandel.



SCHUHSPIKES



Ab CHF 15 bis
ca. 50



Stürze vermeiden

Stürze im Alter sind besonders gefährlich. Neben einem guten Bodenbelag ist die Fussbekleidung von entscheidender Bedeutung. Im Haus sollten immer gute Hausschuhe oder zumindest rutschsichere Socken getragen werden. Ausserhalb des Hauses schützen im Winter Schuh-Spikes, Schuhkrallen oder ein Eisdorn am Gehstock vor Unfällen. Schuh-Spikes und vergleichbare Hilfsmittel erhöhen die Sicherheit auf Eis und Schnee und helfen, Unfälle zu vermeiden.

Zu beachten: Schuh-Spikes dürfen nie auf glatten Böden im Innern, zum Beispiel in Schalterhallen, getragen werden. Hier erhöhen sie die Rutschgefahr. Generell dürfen Schuh-Spikes nur im Aussenbereich verwendet werden. Daher ist wichtig, dass Sie diese selbst montieren und demontieren können.

Ausführungen: Viele Schuhkrallen haben Einheitsgrössen («one size»). Haben Sie

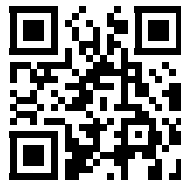
sehr kleine oder sehr grosse Füsse, unbedingt vorher ausprobieren. Sind sie zu eng, brauchen Sie zu viel Kraft fürs Anziehen. Sind sie zu gross, besteht die Gefahr, dass sie die Spikes beim Laufen verlieren.

Information und Bezugsquellen:

Warenhaus, Schuhgeschäft, Schuhmacher, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, online Versandhandel.



SCHWELLENKEIL UND RAMPEN



**Ab ca.
CHF 50 bis 500
inklusive
Montage**

Schwellen problemlos überwinden

Schwellen in der Wohnung sind unpraktisch, insbesondere, wenn man auf eine Gehhilfe angewiesen ist. Ausserdem erhöhen sie die Sturzgefahr. Können Schwellen in einer Wohnung oder zum Balkon nicht entfernt werden, vermindert ein Schwellenkeil die Stolper- und Sturzgefahr. Auch Stufen können mit Hilfe einer kleinen Rampe überwunden werden. Dies ist besonders nützlich, wenn Personen auf einen Rollator als Gehilfe angewiesen sind. Solche Rampen erleichtern den Alltag und machen ihn sicherer.

Zu beachten: Ein Schwellenkeil sollte mit Doppelseitenklebeband am Boden fixiert oder mit Schrauben an der Schwelle angebracht werden. Die Verwendung in einer Mietwohnung ist unproblematisch, wenn keine Löcher in den Boden gebohrt werden.

Ausführungen: Es gibt verschiedenste Ausführungen in unterschiedlichen Höhen und Materialien. Von der einfachen Gum-

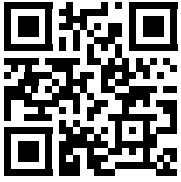
mitürschwelle über Schwellenrampen aus massivem und robustem Aluminium bis hin zu massgefertigten Lösungen. Fragen Sie am besten einen Fachmann.

Information und Bezugsquellen:

Vorgefertigte Schwellenkeile können beim Hilfsmittel-Fachhandel bezogen werden, Schwellenkeile nach Mass beim Schreiner oder Metallbauer.



SMARTPHONE (MOBILTELEFON)



Geräte
ab ca. CHF 300
(ohne Abo)



Das Smartphone: Praktischer Alleskönner

Waren Handys früher rein zum Telefonieren und Versenden kurzer Textnachrichten da, vereinen die heutigen Smartphones viele Funktionen in einem: Kamera, Fotoalbum, Notrufsystem, Nachrichtendienst, Fahrplanauskunft, Navigationssystem, Messenger, Nachrichten, Jassen, Sudoku und vieles mehr. So haben Sie alles immer direkt zur Hand. Und für Familienmitglieder und Freunde ist man immer gut erreichbar. Zudem kann am Handy sehr viel eingestellt werden, von der Lautstärke über Schriftgrößen bis hin zur Helligkeit.

Zu beachten: Die Vielfalt an Smartphones ist riesig. Laufend kommen neue Modelle auf den Markt. Lassen Sie sich deshalb von einer Fachperson beraten. Dort kann man Ihnen das Smartphone auch direkt einrichten. Wichtig: Bei der Nutzung fallen monatliche Abo-Gebühren an.

Ausführungen: Die meisten Smartphones verfügen über die Möglichkeit, das Telefon mittels «Fingerprint», also Ihrem Finger-

abdruck, zu entsperren. Nutzen Sie diese Möglichkeit. Das ist nicht nur sicher, sondern auch sehr praktisch. Praktisch auch die Möglichkeit von Sprachbefehlen: «Rufe Kurt Müller an!» oder «Wie ist die Wetterprognose für morgen?».

Information und Bezugsquellen:

Telekom-Fachhandel, Jugendbüro March, Kurse buchbar bei Pro Senectute.



Ab ca. CHF 20

Strümpfe und Socken bequem anziehen

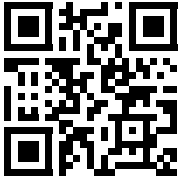
Das Anziehen von Strümpfen und Socken verlangt grosse Beweglichkeit und ein sicheres Sitzen. Beim «Strumpfanzieher» werden Strümpfe oder Socken zuerst über dieses Hilfsmittel gezogen und dadurch aufgespannt. Dann kann der Fuss bequem und ohne dass man sich bücken muss in den Strumpf oder die Socke schlüpfen. Dies erleichtert das Ankleiden generell und ist besonders hilfreich nach einer Beinoperation oder wenn beim Bücken Schwindelgefühle ausgelöst werden.

Ausführungen: Es gibt Modelle am Markt mit ausziehbaren Griffen oder Bändern mit Schlaufen. Erstere sind stabiler in der Nutzung, bei Letzteren benötigen Sie weniger Kraft, da die Schlaufen einfacher zu ziehen sind.

Information und Bezugsquellen: Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft.



TABLET



Geräte
ab ca. CHF 200
(ohne Abo)



Das Büro immer zur Hand

Tablet bedeutet übersetzt Schreibtafel und ähnelt auch einer. Man schreibt bzw. tippt mit den Fingern direkt auf dem Display. Da der Bildschirm berührungsempfindlich ist, lässt es sich wie ein modernes Smartphone bedienen. Tablets werden leicht gebaut und können überall mit hingegenommen werden. So kann man jederzeit und überall problemlos seine E-Mails lesen und beantworten, im Internet surfen, mit Freunden und Familie per Video-Chat telefonieren und vieles mehr. Alles wie mit einem Smartphone. Einfach viel grösser!

Zu beachten: Mit einem Tablet kann auch telefoniert werden. Jedoch ist dies nicht zu empfehlen, ausser man nutzt einen Kopfhörer mit Mikrophon. Es verfügt zudem über eine WLAN-Funktion. So kann man sich in vorhandene WLAN-Netze einwählen. Wichtig: Bei Gebrauch dieser Funktionen fallen Nutzungsgebühren an.

Ausführungen: Die meisten Tablets verfügen über die Möglichkeit, das Gerät mittels «Fingerprint», also Ihrem Fingerab-

druck, zu entsperren. Nutzen Sie diese Möglichkeit. Das ist nicht nur sicher, sondern auch sehr praktisch. Praktisch auch die Möglichkeit von Sprachbefehlen: «Schreibe eine E-Mail an Claudia Meier!» oder «Was ist die nächste Zugverbindung nach Pfäffikon Schwyz?».

Information und Bezugsquellen:

Telekom-Fachhandel, Jugendbüro March, Kurse buchbar bei Pro Senectute.





Ab CHF 150
bis 500



Die Klingel nicht überhören

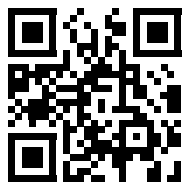
Menschen, die schlecht hören, schätzen eine Anlage, die Ruftöne in Lichtsignale und optional auch in Vibrationen umwandelt. Der Empfänger wird in einem Raum installiert, in dem sich die Person am häufigsten aufhält. So merkt sie auch ohne in Tür- oder Telefonnähe zu sein, wenn jemand an der Haustür klingelt oder anruft. Das Umwandeln von akustischen Signalen in optische Signale schafft grössere Unabhängigkeit für Hörbehinderte, erleichtert ihnen Sozialkontakte und kann im Notfall entscheidend sein.

Zu beachten: Kein Verlegen von Kabeln nötig. Einfaches Einstecken am bestehenden Steckdosennetz. Die Inbetriebnahme ist somit sehr einfach. Setzen Sie mehrere Sender ein, dann erkennt die Tischblitzlampe automatisch, von wo das Signal kommt, und signalisiert dies über verschiedene Leuchtdioden. Dadurch wissen Sie auf einen Blick, ob jemand anruft oder vor der Haustüre steht.

Ausführungen: Es gibt einfache Geräte bis umfangreiche Alarmierungssysteme für grössere Wohnungen oder Häuser. Informieren Sie sich bei einer Fachperson, was zu Ihren Ansprüchen am besten passt.

Information und Bezugsquellen: Pro Audito, Hörgeräte-Fachgeschäft, Elektrofachhandel und online Versandhandel.

TREPPENLIFT / -STEIGER



**Treppenlift
abhängig von
der Treppenart
Treppensteiger
ab ca.
CHF 6'500**



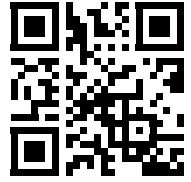
Treppen sicher und mühelos überwinden

Treppen zum und im Haus können zu einem gefährlichen oder sogar unüberwindbaren Hindernis werden. Ein fest montierter Sitz-Treppenlift kann bei praktisch allen Treppen nachgerüstet und dann selbstständig bedient werden. Ein Treppensteigergerät ist mobil und kann überall eingesetzt werden; hier ist aber eine Hilfsperson nötig. Treppenlift und Treppensteigergerät ermöglichen das sichere und mühelose Überwinden von Treppen und Stufen. Sie sind nicht nur für gehbehinderte Menschen nützlich, sondern erleichtern auch Menschen mit Herz-Kreislauf und Lungenproblemen den Alltag.

Zu beachten: Für die Montage eines Treppenliftes ist die Zustimmung des Vermieters vorgängig einzuholen. Die Zuständigkeit und Kostenübernahme einer eventuellen Demontage beim Auszug aus der Wohnung sollte schriftlich festgehalten werden.

Ausführungen: Ein Treppenlift wird in der Regel nach Mass ausgeführt. Die Montage geschieht durch den Lieferanten. Das Treppensteigergerät ist mobil und benötigt keine Montage.

Information und Bezugsquellen:
EXMA, spezialisierter Fachhandel.



Ab ca. CHF 25



Den Kochtopf beidhändig anheben

Um Finger- und Handgelenke zu schonen, sollten schwere Gegenstände generell beidhändig getragen werden. Gerade Pfannen und Kochtöpfe sind oft nur mit einem Griff ausgerüstet, obwohl sie sehr schwer sein können. Mittels eines zusätzlichen Universalgriffs kann das Gewicht auf beide Hände verteilt werden. Das schafft mehr Sicherheit.

Zu beachten: Achten Sie auf einen angenehmen und ergonomischen Griff. Wichtig ist bei Gebrauch die Überprüfung, ob der Griff auch «satt» greift und nicht abrutschen kann.

Ausführungen: Es gibt längliche und breite Modelle mit unterschiedlichen Rastermechanismen und in verschiedenen Materialien. Am besten sind Silikongriffe: Einerseits sind diese hitzebeständig, gut zu reinigen und andererseits auch

angenehm zu greifen. Praktisch sind Griffe mit einem Hebel, der angezogen werden kann. Durch den Hebel kann der Sicherheitstopfgriff ganz einfach an Pfannen, Kasserollen oder Töpfen befestigt und wieder gelöst werden.

Information und Bezugsquellen: Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Camping-Fachhandel, online Versandhandel.

VIBRATIONSWECKER



Ab ca. CHF 60
bis 150



Den Wecker spüren statt hören

Wie wichtig Hören im Alltag ist, zeigt sich nicht nur im Kontakt mit anderen Menschen. Eine verminderte Hörleistung kann auch dazu führen, dass man morgens den Wecker nicht mehr zuverlässig hört. Hier kann ein Vibrationswecker für Abhilfe sorgen. Ein sanftes, aber unerbittliches Vibrationssignal unter dem Kopfkissen kündigt an, wann es Zeit ist, aufzustehen.

Ausführungen: Für Personen, die ohne Kopfkissen schlafen, gibt es Wecker-Modelle, die zur Weckzeit ein Lichtsignal auslösen.

Information und Bezugsquellen:
Pro Audito, Hörgeräte-Fachgeschäft,
online Versandhandel.





**Sitzerhöhung
ab ca. CHF 50
Dusch-
WC-Aufsatz
ab CHF 300
ohne Montage**



Den Komfort beim WC erhöhen

Gerade beim Benutzen der Toilette möchte man möglichst lange von fremder Hilfe unabhängig sein. Dabei spielt die Sitzhöhe eine wichtige Rolle. Eine korrekt angepasste WC-Sitzerhöhung erleichtert das Aufstehen. Es ist sinnvoll, ein montierbares Modell zu wählen. Ein Dusch-WC-Aufsatz erleichtert zudem die Hygiene und erhöht den Komfort.

Zu beachten: Die WC-Sitzerhöhung kann grundsätzlich problemlos und ohne Umbau auf dem bestehenden WC montiert werden. Ein Dusch-WC-Aufsatz benötigt einen Wasser- und einen Stromanschluss. Für diese Anschlüsse sind Fachleute beizuziehen und es sollte mit dem Hauseigentümer abgesprochen werden.

Ausführungen: Einige Sitzerhöhungen sind mit Seitenlehnen ausgerüstet, die das Aufstehen zusätzlich erleichtern und das sichere Sitzen unterstützen. Ein Dusch-WC-Aufsatz erleichtert die Intimhygiene und erhöht den Komfort.

Information und Bezugsquellen: Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachhandel, Sanitätsgeschäft, Krankenmobiliemagazin, Sanitärinstallateur.



8. INFORMATIONEN

UNTERSTÜTZUNG UND ENTLASTUNG BEI IHNEN ZUHAUSE

Ihre Wohnung anpassen oder umziehen

Das Leben in der eigenen Wohnung im höheren Alter wird vielen Menschen immer wichtiger. Im Alter können zunehmend Schwierigkeiten auftauchen. Stufen oder Schwellen werden zu einem Hindernis. Irgendwann wird vielleicht das Einkaufen beschwerlich und der Garten zu gross.

Lebenssituation, Gesundheitszustand, persönliche Bedürfnisse aber auch finanzielle Möglichkeiten sind bei der Frage nach der Wohnform im Alter ausschlaggebend. Je früher Sie sich mit der Frage Ihrer persönlichen Wohnform im Alter befassen, desto freier sind Sie in Ihren Entscheidungen.

i Eine kostenlose Beratung und weitere Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten bei Ihnen zu Hause als auch über mögliche Wohnformen im Alter erhalten Sie bei der **Anlaufstelle der Gesundheitsregion March** sowie bei der Beratungsstelle der **Pro Senectute in Lachen** (die Adressen finden Sie im Telefon- und Adressverzeichnis).

Gesundheitsregion March

www.gesundemarch.ch

Pro Senectute Kanton Schwyz, Standort Lachen

www.sz.prosenectute.ch

Die Adressen der aufgeführten Anbieter finden Sie im Telefon- und Adressverzeichnis ab Seite 71.

Hilfe und Pflege zu Hause – Spitex

Spitex bedeutet spitalexterne Hilfe und Pflege zu Hause. Spitex-Mitarbeitende pflegen und unterstützen Menschen jeden Alters bei Krankheit, Unfall, nachlassenden Kräften, Überlastungssituationen, nahendem Tod usw. Zu ihren Aufgaben gehören die Beratung und Unterstützung bei der Körperpflege, Medikation, Wundpflege, Hilfe im Haushalt und vieles mehr. Die Spitex-Mitarbeitenden klären mit Ihnen und Ihrem sozialen Umfeld den Hilfe- und Pflegebedarf ab. Daraus ergibt sich die Anzahl Besuche pro Tag oder in der Woche. Ihr Bedarf wird dann von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin bestätigt.

Finanzierung: Bei der ärztlich verordneten Pflege, Fachberatung und Bedarfsabklärung bezahlen die Klientinnen und Klienten den Selbstbehalt, die Franchise und eine Patientenbeteiligung. Den Rest übernehmen die obligatorische Krankenversicherung und die Öffentliche Hand.

i Spitex Organisationen mit öffentlichem Leistungsauftrag

Spitex Untermarch

Zuständig für die Gemeinden Altendorf, Lachen, Tuggen, Wangen
www.spitex-untermarch.ch

Spitex Obermarch

Galgenen, Schübelbach, Reichenburg, Vorderthal, Innerthal
www.spitex-obermarch.ch

Private Spitex Organisation

Spitex Mediko (Krankenkassen anerkannte Spitex Organisation)
www.mediko.ch

Die Adressen der aufgeführten Anbieter finden Sie im Telefon- und Adressverzeichnis ab Seite 71.

Für Informationen über weitere unterstützende Angebote in der Region, wenden Sie sich an die Anlaufstelle der Gesundheitsregion March.

Falls Sie sich überlegen, eine ausländische Person für die Betreuung und Pflege in Ihrem Haushalt anzustellen, dann finden Sie Informationen zu Anstellungsbedingungen und rechtlichen Grundlagen auf www.careinfo.ch

Unterstützung im Haushalt

Brauchen Sie Unterstützung bei der Reinigung Ihrer Wohnung? Können Sie nicht mehr selbst einkaufen gehen? Verschiedene Organisationen bieten Ihnen Unterstützung im Haushalt an.

In jedem Fall wird beim ersten Treffen eine Bedarfsabklärung bei Ihnen zu Hause vorgenommen und so die vorübergehende oder dauernde Unterstützung im Haushalt festgelegt.

Finanzierung: Die Unterstützung im Haushalt zahlt der Auftraggeber selbst. Einige Zusatzversicherungen der Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten, sofern diese ärztlich bestätigt werden.

i Spitemach

Zuständig für die Gemeinden Altendorf, Lachen, Tuggen, Wangen
www.spitemach-untermarch.ch

Spitem Obermarch

Galggenen, Schübelbach, Reichenburg, Vorderthal, Innerthal
www.spitemach-obermarch.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schwyz

www.srk-schwyz.ch

Die Adressen der aufgeführten Anbieter finden Sie im Telefon- und Adressverzeichnis ab Seite 71.

Für Informationen über weitere unterstützende Angebote in der Region, wenden Sie sich an die Anlaufstelle der Gesundheitsregion March. Falls Sie sich überlegen, eine ausländische Person für die Betreuung und Pflege in Ihrem Haushalt anzustellen, dann finden Sie Informationen zu Anstellungsbedingungen und rechtliche Grundlagen auf www.careinfo.ch

Unterstützung im Haus und im Garten – Freiwilligenarbeit

Es gibt in Ihrer Umgebung Personen, die ihre Dienste freiwillig oder gegen eine geringe Entschädigung anbieten. Sie bieten Unterstützung bei einfachen Gartenarbeiten, Entlastung für gelegentliche Arbeiten im und ums Haus usw.

i KISS Genossenschaft March – Begleitete Nachbarschaftshilfe

www.kiss-march.ch

Jugendbüro March

Um erste Erfahrungen mit der Arbeitswelt sammeln und gleichzeitig ihr Taschengeld aufbessern zu können, erledigen Jugendliche ab 13 Jahren gerne kleine Arbeiten im und rund ums Haus. Die Jobs werden über eine App aufgeschaltet und verwaltet. Für Fragen zur Plattform hilft das Team des Jugendbüro March gerne weiter.

www.jbmarch.ch

Die Adressen der aufgeführten Anbieter finden Sie im Telefon- und Adressverzeichnis ab Seite 71.

Zu Hause essen ohne zu kochen – Mahlzeitendienste

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Alter oder bei einem gesundheitlichen Problem können das tägliche Einkaufen und Kochen eine Belastung

werden. In diesem Fall bietet der Mahlzeitendienst eine gute Lösung an. Die Gerichte werden nach Hause geliefert. Es stehen verschiedene Menüs und Portionengrößen zur Auswahl. Die Angebote umfassen saisonal abgestimmte Menüs, auch als fleischlose oder Diabetes-Kost. Die Menüs werden je nach Anbieter einmal wöchentlich pasteurisiert oder auch warm direkt nach Hause geliefert.

Finanzierung: Die Preise variieren je nach Anbieter und gehen zulasten des Auftraggebers. Einige Zusatzversicherungen übernehmen die Kosten ganz oder teilweise.

i Spitex Untermarch

Zuständig für die Gemeinden Altendorf, Lachen, Tuggen, Wangen
www.spitex-untermarch.ch

Spitex Obermarch

Galgenen, Schübelbach, Reichenburg, Vorderthal, Innerthal
www.spitex-obermarch.ch

Spitex Mediko

www.mediko.ch

Die Adressen der aufgeführten Anbieter finden Sie im Telefon- und Adressverzeichnis ab Seite 71.

Mobil sein – Fahrdienste

Es gibt Fahrdienste für medizinische Zwecke, für einen Arztbesuch oder zu einer Therapiestunde sowie für private Termine. Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer holen Sie zu Hause ab, helfen Ihnen beim Ein- und Aussteigen und bringen Sie anschliessend wieder nach Hause. Je nach Bedarf (sitzend, im Rollstuhl oder liegend) werden andere Fahrzeuge eingesetzt. Finanzierung: Je nach Transport – Personenwagen, Rollstuhllauto, Liegend-Transport – werden unterschiedliche Preise verrechnet. Die

genauen Preise und Bedingungen erfahren Sie beim Anbieter. Die Kosten gehen im Allgemeinen zu Ihren Lasten. Einige Zusatzversicherungen übernehmen allenfalls einen Teil.

i Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schwyz

www.srk-schwyz.ch

Pro Senectute Kanton Schwyz, Standort Lachen

www.sz.prosenectute.ch

Rollmobil March-Höfe – Fahrdienste für Menschen im Rollstuhl

www.rollmobil.ch

Spitex Mediko

www.mediko.ch

Die Adressen der aufgeführten Anbieter finden Sie im Telefon- und Adressverzeichnis ab Seite 71.

Nicht allein sein – Besuchsdienste

Leben Sie allein zu Hause? Suchen Sie eine Begleitung zum Spazieren? Oder fehlt Ihnen jemand zum Reden oder zum Jassen? Dann ist der Besuchs- und Begleitdienst etwas für Sie. Auf Wunsch bekommen Sie regelmässig oder ab und zu Besuch von einer Person. Sie gestalten die gemeinsame Zeit nach Ihren Bedürfnissen, zum Plaudern, Spaziergehen, Spielen oder um einen Ausflug zu machen.

Finanzierung: Besuchs- und Begleitdienste sind meist kostenlos. Mögliche Kosten, zum Beispiel das Getränk im Café oder eine Eintrittskarte, müssen von Ihnen übernommen werden.

i Besuchsdienste sind kommunal oder regional organisiert und beruhen auf freiwilligen Besucherinnen und Besuchern. Wenden Sie sich an die **Anlaufstelle der Gesundheitsregion March**.

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schwyz

www.srk-schwyz.ch

Pro Senectute Kanton Schwyz, Standort Lachen

www.sz.prosenectute.ch

KISS Genossenschaft March – Begleitete Nachbarschaftshilfe

www.kiss-march.ch

Die Adressen der aufgeführten Anbieter finden Sie im Telefon- und Adressverzeichnis ab Seite 71.

Hilfe beim Administrativen

Administrative Aufgaben können zur Last werden. Sie oder auch pflegende und betreuende Angehörige können Dienste in Anspruch nehmen, die sich um administrative Belange kümmern. Darunter fallen beispielsweise das Ausfüllen der Steuererklärung, Hilfeleistungen beim Zahlungsverkehr, Rückerstattungsanträge an Krankenkassen und Versicherungen usw. **Finanzierung:** Die Kosten gehen zu Ihren Lasten und variieren je nach Art und Umfang der erbrachten Leistungen.

i Wenden Sie sich an die **Anlaufstelle der Gesundheitsregion March**

www.gesundemarch.ch

Pro Senectute Kanton Schwyz, Standort Lachen

www.sz.prosenectute.ch

KISS Genossenschaft March – Begleitete Nachbarschaftshilfe

www.kiss-march.ch

Die Adressen der aufgeführten Anbieter finden Sie im Telefon- und Adressverzeichnis ab Seite 71.

IHRE FINANZEN

Hilfsmittel und Wohnungsanpassungen müssen in der Regel selbst finanziert werden. Bei baulichen Massnahmen können Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer angefragt werden, ob sie sich finanziell beteiligen. Dies ist vor allem dann denkbar, wenn die geplanten Massnahmen allen Hausbesitzern zugutekommen. Beispiele dafür sind ein zweiter Handlauf im Treppenhaus oder eine bessere Beleuchtung in den allgemeinen Bereichen.

Für Menschen im Rentenalter, die in schwierigen finanziellen Verhältnissen leben, bestehen über die AHV und verschiedene Organisationen, wie die Pro Senectute und dem Schweizerischen Roten Kreuz des Kantons Schwyz, Möglichkeiten zur finanziellen Entlastung und Unterstützung.

AHV und Hilfsmittel

Aus der Alters- und Hinterlassenen-Versicherung können auch Hilfen für Ihren Alltag bezahlt werden. Das sind zum Beispiel: Lupen-Brillen, Schuhe vom Orthopäden, Rollstühle ohne Motor, Hörgeräte usw.

Die AHV beteiligt sich an 75 Prozent der Kosten, unabhängig von Ihrem Einkommen und Vermögen. Den Rest müssen Sie selbst bezahlen. Auf ein Hörgerät erhalten Sie einen fixen Pauschalbeitrag.

Anspruchsbedingung: Sie können Geld für Hilfsmittel erhalten, wenn Sie eine Altersrente oder Ergänzungsleistungen beziehen und in der Schweiz wohnen. Der Anspruch kann geltend gemacht werden, indem Sie bei der IV-Stelle des Kantons Schwyz das Anmeldeformular für Hilfsmittel einreichen. Das Formular erhalten Sie bei der IV-Stelle des Kantons Schwyz.

i **Ausgleichskasse Schwyz**

IV-Stelle Schwyz, Rubiswilstrasse 8, 6431 Schwyz, Tel. 041 819 04 25
www.aksz.ch

Individuelle Finanzhilfen der Pro Senectute Kanton Schwyz

Trotz Sparen reicht manchmal das Geld für das Notwendigste nicht. Für Personen im AHV-Alter gibt es im Rahmen der individuellen Finanzhilfe Unterstützungsmöglichkeiten. Die finanzielle Unterstützung soll die aktuelle finanzielle Notlage lindern.

Anspruchsbedingungen: Gemeinsam mit Ihnen wird eine Übersicht über Ihre finanzielle Situation geschaffen und geklärt, ob allenfalls Ansprüche gegenüber der AHV, Pensionskasse, Krankenkasse usw. bestehen und nicht geltend gemacht wurden. Die Beratung erfolgt im Rahmen einer kostenlosen Sozialberatung. Ein Rechtsanspruch auf finanzielle Unterstützung sowie eine Rückzahlungspflicht für gesprochene Gelder bestehen nicht.

i **Pro Senectute Schweiz**

www.sz.prosenectute.ch


Eine kostenlose Beratung sowie weitere Informationen erhalten Sie bei der Beratungsstelle der Pro Senectute in Lachen

Finanzielle Einzelhilfe des Schweizerischen Roten Kreuzes

Die finanzielle Einzelhilfe unterstützt Menschen im Kanton, die aus gesundheitlichen Gründen in eine finanzielle Notlage geraten sind.

Anspruchsbedingungen: Es müssen bereits alle zur Verfügung stehenden finanziellen Leistungen ausgeschöpft sein, bevor die

finanzielle Einzelhilfe greifen kann. Bei positivem Gesuchentscheid erhalten Sie eine Unterstützung mit einem einmaligen Beitrag von maximal CHF 1'000.

 **Schweizerisches Rotes Kreuz**
www.redcross.ch

VERSCHIEDENE WOHNFORMEN UND IHRE RECHTE

Hauseigentümerinnen und Hauseigentümer

haben den grössten Spielraum, wenn es darum geht, den Zugang zum Haus und zur Wohnung sowie das Innere des Hauses den sich ändernden Bedürfnissen anzupassen. Ein zweiter Handlauf im Treppenhaus oder ein Klappsitz in der Dusche können ohne weiteres montiert werden. Auch für das Ersetzen einer Badewanne durch eine Dusche oder das Verlegen von rutschsicheren Fliesen im Bad ist keine Baubewilligung nötig. Umfassendere bauliche Änderungen im und um das Haus wie eine umfassende Veränderung des Hauszugangs, ein Aussenlift oder eine Nutzungsänderung (z.B. Ausbau des Kellergeschosses) bedürfen einer Baubewilligung.

Im Stockwerkeigentum

sind Veränderungen innerhalb der Wohnung ohne Bewilligung möglich, soweit die Struktur des Gebäudes nicht angegriffen wird. Veränderungen an der Fassade oder in den gemeinsamen Bereichen bedürfen der Einwilligung aller Miteigentümerinnen und Miteigentümer und, je nach Eingriff, einer Baubewilligung. So kann beispielsweise ein Treppenlift im

gemeinsamen Treppenhaus nur mit Einwilligung aller Parteien und der Feuerpolizei eingebaut werden. Dies gilt es zu bedenken, wenn eine Eigentumswohnung gekauft wird, die nicht direkt mit einem Aufzug erschlossen ist.

Mieterinnen und Mieter

dürfen Hilfsmittel nach eigenem Ermessen verwenden, sofern sie nicht fest montiert werden. So kann zwar problemlos ein Badelift in die Badewanne gestellt oder die Rutschsicherheit in der Dusche durch das Aufkleben von Antirutschstreifen verbessert werden. Müssen jedoch für die Montage eines Haltegriffs oder eines Duschklapsitzes Löcher in Fliesen gebohrt werden, ist dazu vorab die schriftliche Einwilligung des Eigentümers einzuholen. Gleiches gilt selbstverständlich für jegliche Art von Umbauten. Es empfiehlt sich, immer dann eine schriftliche Einwilligung einzuholen, wenn Fachpersonen eine Montagearbeit ausführen müssen.

PERSÖNLICHE SICHERHEIT

Schutz vor Kriminalität zu Hause und unterwegs

An der Haustüre, im Internet, in Einladungen zu Ausflügen – überall locken vielversprechende Botschaften und einmalige Angebote. Oftmals stecken dahinter jedoch Diebe und Betrüger. Sie nutzen ganz gezielt eine gewisse Hilfsbereitschaft der Seniorinnen und Senioren aus. Betrüger haben dabei viele Gesichter und spielen ihre Rollen meist sehr überzeugend. Sei es als windige Verkäufer an der Haustüre oder am Telefon oder als angebliche Verwandte oder alte Schulfreunde, welche sich in einer finanziellen Notlage befinden und auf die Hilfsbereitschaft älterer Menschen abzielen. Mit dem Phänomen «Enkeltrick» und anderen Trickdiebstählen wird immer wieder versucht, Seniorinnen und Senioren

zu täuschen und zu betrügen. Der Ärger der Betroffenen ist gross und der materielle Verlust oder finanzielle Schaden ist teils erheblich.

Wie können Sie sich schützen?

- Geben Sie keiner unbekanntem Person irgendwelche Informationen zu Ihren familiären oder finanziellen Verhältnissen, auch nicht über das Internet
- Seien Sie misstrauisch und wachsam gegenüber unbekanntem Personen, die sich am Telefon als Verwandte und Bekannte ausgeben.
- Nehmen Sie nach einem Anruf mit finanziellen Forderungen mit Familienangehörigen und Vertrauenspersonen Rücksprache
- Lassen Sie grundsätzlich keine fremden Personen in Ihre Wohnung. Bei Amtspersonen lassen Sie sich stets einen offiziellen Amtsausweis zeigen.
- Übergeben Sie niemals Bargeld oder Wertsachen an unbekanntem Personen, auch wenn die sich als Polizei ausgeben
- Wählen Sie bei verdächtigen Situationen die Polizeirufnummer 117.

Einbruch und Einschleichen Diebstähle

Einbrecher und Einschleichen Diebe suchen immer den Weg des geringsten Widerstandes. Sie gelangen durch offene Fenster und unverschlossenen Türen in ein Haus oder eine Wohnung, schlagen Türfenster ein oder klettern auch auf leicht erreichbare Balkone und Terrassen.

Ihre Beute – zumeist Bargeld und Schmuck – finden erfahrene Diebe meist sehr schnell und sind wieder verschwunden, bevor Sie den Diebstahl bemerkt haben. Einbrüche stellen immer auch einen schweren Eingriff in Ihre Privatsphäre dar und können Ängste vor weiteren Übergriffen verursachen. Sprechen Sie deshalb mit Fachleuten der Polizei, wenn es darum geht, Ihr Haus oder Ihre Wohnung besser gegen Einbruch zu schützen. Die Spezialisten der Polizei helfen Ihnen dabei, ein Sicherheitskonzept zu erarbeiten.

Wie können Sie sich schützen?

- Verschiessen und sichern Sie stets Fenster, Türen und Kellerfenster.
- Vermitteln Sie den Eindruck, dass Sie zuhause sind, z.B. indem Sie über eine Zeitschaltung ein Licht brennen lassen.
- Bewahren Sie zuhause so wenig Bargeld und Wertgegenstände wie möglich auf. Nehmen Sie sich lieber einen Banksafe.
- Greifen Sie nie ein, wenn Sie einen Einbruch vermuten. Rufen Sie sofort die Polizei!

Diese und weitere nützliche Hinweise finden Sie in der Polizeibroschüre «Sicherheit im Alter», welche an jedem Polizeiposten erhältlich ist. Ebenso ist die Broschüre zusammen mit weiteren hilfreichen Informationsbroschüren der Polizei auf der Webseite der Gesundheitsregion March aufgeschaltet.

WAS TUN IM NOTFALL

1. Der erste und kompetente Ansprechpartner bei Notfällen ist **Ihr Hausarzt**.
2. Bei schweren oder lebensbedrohenden Situationen kann jederzeit über die Telefonnummer **144** ein Rettungswagen angefordert werden.

i **Das Spital Lachen ist 24 Stunden für Sie da – jeden Tag**

Auf der interdisziplinären Notfallstation werden Patienten mit leichten und schweren Erkrankungen und Unfällen versorgt. Das speziell ausgebildete Notfallpersonal betreut medizinische, chirurgische, orthopädische und pädiatrische Notfälle. Es wird eine Triage nach Schweregrad der Erkrankung durchgeführt, sodass dringende Notfälle immer prioritär behandelt werden.

Ärztlicher Notfalldienst – Tel. 0840 51 51 51

Der ärztliche Notfalldienst kann beansprucht werden, wenn bei einem medizinischen Notfall der Hausarzt nicht erreichbar ist, speziell in der Nacht, an Wochenenden und an Feiertagen. Bei Bedarf wird der Notfallarzt die Dienste eines Facharztes (z. B. Augenarzt, Psychiater, Pädiater) in Anspruch nehmen. Während der Nacht werden die Notfallnummern durch das Spital Lachen betreut.

Zahnärztlicher Notfalldienst – Tel. 0840 840 810

Der zahnärztliche Notfalldienst kann beansprucht werden, wenn bei einem Notfall der Hauszahnarzt nicht erreichbar ist, speziell in der Nacht, an Wochenenden und an Feiertagen.

Für eine dringend indizierte Medikamentenabgabe kann ein Patient an den allgemeinärztlichen Notfalldienst oder das nächstgelegene Regionalspital überwiesen werden.

Erreichbarkeit: Während des Tages von 08.00–18.00 Uhr.
In der Nacht (18.00–8.00 Uhr) informiert Sie der Anrufbeantworter Ihres Hauszahnarztes über die jeweils gültige Notfallnummer.

Wichtige Nummern in Notfällen

Rettungsdienst	144
Polizei	117
Feuerwehr	118
Rega	1414
Vergiftungsnotfälle Tox Info Suisse	145
Die dargebotene Hand	143
24h, Hilfe in Krisensituationen	

9. TELEFON- UND ADRESSVERZEICHNIS

Anlaufstelle Gesundheitsregion March

Information und Beratung über Pflege, Betreuung, Unterstützung und Wohnformen

Spital Lachen, Oberdorfstrasse 41, 8853 Lachen

Tel. 055 451 30 40

kontakt@gesundemarch.ch

www.gesundemarch.ch

Sozialversicherungen / Ausgleichskasse Schwyz, IV-Stelle Schwyz

Knappe Finanzen – Ergänzungsleistungen zur AHV, Prämienverbilligungen, Hilfsmittel

Rubiswilstrasse 8, 6431 Schwyz

Tel. 041 819 04 25

Kantonspolizei Schwyz, Dienst Prävention

Präventionsabteilung Region Ausserschwyz

Beratung Kriminalität, Information zur Sicherheit im Alter, Vorträge, Veranstaltungen, Infomaterial

Tel. 041 819 58 51 (zu Bürozeiten)

Kantonspolizei Schwyz, Hauptposten Lachen

Anlaufstelle im Ereignisfall und ausserhalb der Bürozeiten

Alpenblickstrasse 22, 8853 Lachen

Tel. 041 819 59 59 59 / Notfälle Tel. 117

Kantonspolizei Schwyz, Polizeiposten Siebnen

Anlaufstelle im Ereignisfall und ausserhalb der Bürozeiten

Stachelhofstrasse 6, 8854 Siebnen

Tel. 041 819 59 10 / Notfälle Tel. 117

Spitex Obermarch

Zuständig für die Gemeinden Galgenen, Schübelbach, Reichenburg, Vorderthal, Innerthal

Grundversorgung – Pflege, Haushaltsdienst, Mahlzeitendienst, Hilfsmittel
Wägitalstrasse 22, 8854 Siebnen

Tel. 055 450 48 80

info@spitex-obermarch.ch

Spitex Untermarch

Zuständig für die Gemeinden Altendorf, Lachen, Tuggen, Wangen

Grundversorgung – Pflege, Haushaltsdienst, Mahlzeitendienst, ambulante psychiatrische Pflege und Palliativpflege

Bahnhofplatz 10, 8853 Lachen

Tel. 055 451 18 40

zentrale@spitex-untermarch.ch

Spitex Mediko

Grundversorgung – Pflege, Haushaltsdienst, Mahlzeitendienst, ambulante psychiatrische Pflege und Palliativpflege

Glernerstrasse 88, 8854 Siebnen

Tel. 055 210 33 33

info@mediko.ch

KISS Genossenschaft March

Betreuung und Begleitung mit Zeitnachweis durch Freiwillige für alltägliche Handreichungen wie Besuchsdienste, Begleitung, Einkaufen, Fahrten, Hausdienste, Unterstützung Administration, Angehörigenentlastung

Tel. 079 680 71 58

info@kiss-march.ch

Besuchs- und Begleitdienst Lachen

Kontaktpflege durch Freiwillige, Angebote für ältere Menschen
Katholische Kirchgemeinde und Gemeinde Lachen
Tel. 055 442 10 56

Besuchsdienst Senioren Reichenburg

Kontaktpflege durch Freiwillige, Angebote für ältere Menschen
Tel. 055 444 14 61

Besuchsdienst Wangen

In Zusammenarbeit mit der Pro Senectute, Kontaktpflege durch
Freiwillige
Tel. 055 440 10 68

Pro Senectute Kanton Schwyz, Standort Lachen

Hilfsmittel Finanzierung, Besuchsdienste, verschiedenen Dienstleistungen
und Kurse zu Bildung, Bewegung und Geselligkeit
Hintere Bahnhofstrasse 8, 8853 Lachen
Tel. 055 442 65 55, Fahrdienst Tel. 055 442 65 85
lachen@sz.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Schwyz

Rotkreuz-Notruf, Entlastungsdienste, Besuchs- und Begleitdienste
Herrengasse 15, 6430 Schwyz
Tel. 041 811 75 74
info@srk-schwyz.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz – Fahrdienst

Fahrten zum Arzt und zu Therapien aber auch für private Termine
Tel. 041 811 75 74 (Anrufbeantworter > Menüpunkt 2 > Fahrdienst)
fahrdienst-siebenen@srk-schwyz.ch

Rollmobil March-Höfe

Fahrdienst für Menschen im Rollstuhl

Tel. 0848 80 44 80

Jugendbüro March

Unterstützung durch Jugendliche bei kleineren Arbeiten im
und rund ums Haus

Rathausplatz 1, 8853 Lachen

Tel. 055 451 57 97

info@jbmarch.ch

Hilfsmittel

Alzheimer Uri / Schwyz

Beratung und viele weitere Angebote, Hilfsmittel für Menschen mit Demenz

Rathausplatz 4, 6460 Altdorf

Tel. 044 786 35 63

info@alzheimerurischwyz.ch

www.alzheimerurischwyz.ch

Hilfsmittel-Ausstellung EXMA Vision

SAHB Hilfsmittelberatung, grösste Hilfsmittel-Ausstellung der Schweiz, neutrale Beratung, kein Verkauf, Voranmeldung erwünscht

Industrie Süd, Dünnenstrasse 32, 4702 Oensingen

Tel. 062 388 20 20

exma@sahb.ch

www.sahb.ch

Rheumaliga Schweiz

Hilfsmittel, auch zur Sturzprävention, Verkauf und Beratung

Josefstrasse 92, 8005 Zürich

Tel. 044 487 40 10

shop@rheumaliga.ch

www.rheumaliga-shop.ch

Samariterverein Altendorf, Krankenmobiliemagazin

Hilfsmittelverleih, Beratung nach telefonischer Vereinbarung

Talstrasse 73, 8852 Altendorf

Tel. 079 938 94 77

krankenmobiliemagazin@samariterverein-altendorf.ch

www.samariterverein-altendorf.ch

Samariterverein Lachen, Krankenmobiliemagazin

Hilfsmittelverleih und Verkauf, Beratung nach telefonischer Vereinbarung

Tel. 055 442 45 89

www.samariter-lachen.jimdo.com

Samariterverein Siebnen und Galgenen

Hilfsmittelverleih, Beratung nach telefonischer Vereinbarung

Platanenstrasse 3, 8854 Siebnen

Tel. 055 440 47 74

www.samaria.ch

Vitarum AG Wädenswil

Hilfsmittelgeschäft, Beratung, Verkauf, Verleih

Zugerstrasse 29, 8820 Wädenswil

Tel. 044 780 11 22

info@vitarum.ch

www.vitarum.ch

Sturzprävention

Sicher durch den Alltag

Die Sturzprävention der Rheumaliga Schweiz unterstützt selbständig wohnende Seniorinnen und Senioren in ihrem Zuhause. Die Sturzprävention macht auf Sturzgefahren in der eigenen Wohnung aufmerksam und hilft, das eigene Sturzrisiko zu senken.

Die Sturzprävention der Rheumaliga Schweiz ist kein Dauerprogramm, sondern eine einmalige Intervention mit Nachkontrolle. Kernstück ist der Hausbesuch. Gerne kann eine angehörige Person oder ein Spitex-Mitarbeiter dabei anwesend sein.

www.rheumaliga.ch/angebote/dienstleistungen/sturzpraevention

Physiotherapie und Bewegung

Physiotherapeutinnen und -therapeuten können Sie bei der Sturzprävention sehr gut beraten und weiterbringen. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Hausarzt oder der Therapiefachstelle.

www.sichergehen.ch

Dieses Adressverzeichnis beinhaltet eine kleine Auswahl an weiterführenden Adressen und ist nicht abschliessend.

Änderungen von Telefonnummern oder Adressen sind jederzeit möglich und deshalb vorbehalten.

10. IMPRESSUM

Herausgeberin und

Bezugsadresse

Gesundheitsregion March
Spital Lachen AG
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen
Tel: 055 451 30 40
www.gesundemarch.ch

Gestaltung

Apple & Lime GmbH
8832 Wilen b. Wollerau
apple-lime.ch
Kontakt: Remo Gmür

Bildnachweis

Wenn nicht direkt beim Bild
vermerkt, wurden Bilder unter
Lizenz von Shutterstock.com
verwendet.

Copyrights

Gesundheitsregion March
Spital Lachen AG
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen

Druck

Gutenberg Druck AG, 8853 Lachen
Offsetdruck
Naturpapier weiss (Marke PlanoJet)
10'000 Exemplare
2022

1. Auflage

VON HIER. FÜR SIE.

**ANLAUFSTELLE
GESUNDHEITSREGION
MARCH**

c/o Spital Lachen
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen SZ

055 451 30 40
kontakt@gesundemarch.ch
www.gesundemarch.ch