

Mit Hilfsmitteln den Alltag vereinfachen

Hilfsmittel sind Gegenstände oder Geräte, die dazu beitragen können, dass Menschen mit Demenz so aktiv und selbstständig wie möglich bleiben. So können ihre Fähigkeiten länger erhalten werden, die Betreuung wird vereinfacht und die Lebensqualität ist für alle Beteiligten besser. Die Vielfalt der Hilfsmittel nimmt ständig zu. In diesem Infoblatt stellen wir Ihnen einige davon vor.

Demenz im Alltag

Demenzkrankheiten beeinträchtigen kognitive Fähigkeiten wie das Kurzzeit-Gedächtnis, die zeitliche und örtliche Orientierung, das Planen und Organisieren, das Verständnis von Schrift und Zahlen, den Umgang mit Geräten, die praktischen Fähigkeiten im Alltag sowie die Mobilität. Beeinträchtigungen und Bedürfnisse verändern sich im Verlauf der Krankheit. Die Aneignung neuer Fähigkeiten wird immer schwieriger.

Diese Beeinträchtigungen führen zu Schwierigkeiten oder Gefahren im Alltag. In folgenden Bereichen können Hilfsmittel entscheidende Verbesserungen bringen:

- ▲ Termine einhalten
- ▲ Schlüssel finden
- ▲ Medikamente regelmässig und pünktlich einnehmen
- ▲ Mit dem Telefon zurecht kommen
- ▲ Den Herd sichern und Brände verhüten
- ▲ Sich frei bewegen können und auffindbar bleiben
- ▲ Stürze vermeiden
- ▲ Notfallhilfe aktivieren
- ▲ Bei verriegelter Tür den Zugang ermöglichen.

Der Einsatz von Hilfsmitteln erlaubt, die Lebensqualität, Selbstständigkeit und Sicherheit von Menschen mit Demenz zu unterstützen und die Pflege und Betreuung zu vereinfachen.

Kriterien bei der Wahl des Hilfsmittels

Folgende Fragen sollten geklärt werden:

- ▲ Entspricht das Hilfsmittel den Bedürfnissen der demenzkranken Person, der Angehörigen und der Betreuenden?
- ▲ Kann die erkrankte Person mit dem Hilfsmittel umgehen lernen und es dann selbstständig bedienen? Oder ist ein Hilfsmittel vorzuziehen, das nicht von der demenzkranken Person bedient wird?
- ▲ Ist eine Anlern- und Gewöhnungsphase einzuplanen?
- ▲ Ist Hilfe durch Angehörige oder Dritte nötig, damit das Gerät wirklich getragen wird und funktionsfähig bleibt (speziell bei elektronischen Geräten)?
- ▲ Ist Beratung und Hilfe durch einen Kundendienst verfügbar?
- ▲ Kann das Hilfsmittel auch gemietet werden?

Suchen Sie nach möglichst einfachen Lösungen. Ergotherapeuten können Sie mit ihrem Fachwissen bei der Wahl beraten. Der Kaufentscheid sollte mit allen Beteiligten (demenzkranken Person, Angehörige und/oder beruflich Betreuende) besprochen werden.

Wichtig ist, dass man die Möglichkeiten der Hilfsmittel im richtigen Moment nutzt und sich so auf die noch vorhandenen Fähigkeiten stützen kann.

Vorstellung der Hilfsmittel

Hier stellen wir Ihnen einige Lösungen zu verschiedenen Problemkreisen vor. Die entsprechenden Fotos finden Sie jeweils auf dem Einlageblatt, Bezugsquelleninfos erhalten Sie beim Alzheimer-Telefon.

Zeitliche Orientierung unterstützen

Zur besseren zeitlichen Orientierung existieren Kalenderuhren (analog oder digital) mit ausgeschriebenem Wochentag und Datum. Die Sprache ist oft einstellbar.

Bei der Produktwahl ist darauf zu achten, ob die erkrankte Person besser Zeiger oder eine digitale Anzeige lesen kann. Ein Zifferblatt mit Zahlen wird generell besser verstanden als eines mit Strichen oder römischen Zahlen. Wochentage sollten voll ausgeschrieben sein, denn Abkürzungen werden von Menschen mit Demenz oftmals nicht mehr verstanden.

Suche von Gegenständen erleichtern

Gegenstände lassen sich leichter finden, wenn Schränke, Schubladen, Türen usw. beschriftet oder bebildert werden. Finden Sie heraus, ob die erkrankte Person Abbildungen, Fotos oder Geschriebenes besser begreift. Symbole werden oft nicht mehr verstanden.

Allenfalls können auch gläserne Schranktüren oder gar die Entfernung von Schranktüren helfen.

Zum Wiederfinden von Schlüsseln und anderen Gegenständen gibt es sogenannte Lokalisierungsgeräte, z. B. Schlüsselanhänger, die auf ein elektronisches Signal antworten.

Eine andere Möglichkeit ist, den Schlüssel in einem Schlüsseletui am Hosenbund oder an der Handtasche zu befestigen, am Besten mit einer Rückholmechanik für den Schlüssel am Schlüsselring.

An die Medikamenteneinnahme erinnern

Am gängigsten ist der Medikamentendispenser (Box) für die ganze Woche. Er verfügt über herausnehmbare Wochentagesbehälter mit je vier Tageszeitenfächern. Die Medikamente können so eine Woche im Voraus vom Angehörigen oder einem Betreuer präpariert werden.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Menschen mit Demenz an die Medikamenteneinnahme zu erinnern, etwa durch Anrufe der Angehörigen, eines kostenpflichtigen Anrufdienstes oder aber durch eine elektronische Mitteilung, wie zum Beispiel:

- ▲ **Sprechende Agenda:** Ein kleiner Apparat, der als Anhänger an einem Halsband getragen werden kann. Er piepst zu vorprogrammierten Zeiten. Dies erinnert die erkrankte Person daran, den Knopf auf dem Apparat zu drücken, worauf eine gespeicherte Mitteilung ertönt.
- ▲ **Alarm-Armband-Uhren:** Mit einem Alarmsignal erscheint der Medikamentenname zur eingestellten Zeit auf dem Zifferblatt.

Ist die richtige und regelmässige Medikamenteneinnahme aus der Box auf diese Arten nicht mehr möglich, wäre ein periodischer Besuch der Spitex angezeigt.

Den Herd sichern und Brände verhüten

Zur Brandverhütung sind Sicherheits-Systeme zur Herdüberwachung eine Option: Bei Überhitzung schaltet der Herd automatisch ab. Je nach Selbstständigkeit der Person sind weitere Anpassungen möglich, z. B. der Einbau einer programmierbaren Zeituhr oder eines zentralen Ein/Aus-Schalters. Es kann aber auch entschieden werden, nur noch Wasserkocher und Mikrowellengerät zu benutzen.

Gas- und Hitzemelder sind nur geeignet, wenn jemand im Haus ist, der auf den Alarm zu reagieren weiss. Es gibt überdies Bügeleisen, die abschalten, wenn sie umkippen oder vergessen werden.

Telefonieren einfacher gestalten

Fixtelefone gibt's mit grossen Tasten, vorprogrammierten Nummern und sogar mit Tasten, die Fotos der Bezugspersonen zeigen. Zudem existieren vereinfachte Senioren-Handys, welche meist auch einen Notruf integriert haben.

Angehörige informieren können

Menschen mit Demenz tragen mit Vorteil ein Dokument mit ihren eigenen Personalien sowie denjenigen eines Angehörigen auf sich, der bei Bedarf zu be-

nachrichtigen wäre. Dazu eignen sich die Alzheimer-Karten der Schweizerischen Alzheimervereinigung oder auch sonstige Visitenkarten.

Die Alzheimervereinigung bietet zudem ein Vinyl-Armband an, das beschriftet werden kann.

Personenortung

Dank GPS-Ortungsgeräten (Satelliten-Navigationsgeräten) können Personen, die sich verirrt haben, wieder aufgefunden werden. Die Geräte können am Gürtel oder als Armbanduhr am Handgelenk getragen werden.

Es sind auch Ortungsgeräte auf dem Markt, die gleichzeitig vereinfachte Telefone sind und vorprogrammierte Nummern oder eine Notrufmöglichkeit enthalten. Gewisse Geräte bieten die Möglichkeit, die erkrankte Person anzurufen und mit ihr zu sprechen, ohne dass diese auf den Knopf drücken muss.

Die Ortung kann von den Angehörigen auf Internet (oder ein Smartphone, z. B. ein iPhone) selber vorgenommen oder an eine Notrufzentrale delegiert werden.

Weiter kann eine Sicherheitszone definiert werden („Geofencing“): Wenn die erkrankte Person diese Zone verlässt, wird der Angehörige (bzw. das Personal) per SMS informiert.

Meldesysteme (auch Rufsysteme genannt)

Zu Hause kann ein Meldesystem die Sicherheit verbessern. Es informiert die betreuende Person automatisch, wenn die demenzkranke Person aufsteht oder das Haus verlässt. Hierzu gibt es zum Beispiel Kontakt-Trittmatten oder Sensoren bei der Tür. Der Betreuende wird zumeist durch ein Alarmsignal (Licht- und Tonsignal) oder ein SMS aufs Handy informiert. Manchmal reicht jedoch bereits ein einfaches Windspiel, um auf die Öffnung der Tür aufmerksam zu machen.

Notruf

Seniorenhandys, Uhren mit Notruf oder der Hausnotruf des Roten Kreuzes sind für Menschen mit Demenz in den ersten Stadien geeignet, da diese den Alarm noch auslösen können.

Zugang zur verriegelten Wohnung

Es besteht die Möglichkeit, spezielle Schliesszylinder mit einer Not- und Gefahrenfunktion montieren zu

lassen. Damit können verriegelte Wohnungstüren von aussen geöffnet werden, auch wenn innen ein Schlüssel steckt.

Mobilität

Zahlreiche Hilfsmittel erleichtern die Mobilität:

- ▲ Haltegriffe (z. B. bei der Toilette oder im Bad)
- ▲ Dusch-Stuhl, Badewannenbrett oder -lift zur Vereinfachung der Hygiene
- ▲ Ein Rollator kann erkrankten Personen mit Gehschwierigkeiten helfen, sich sicher fortzubewegen. In einigen Fällen kann ein Treppenlift unschätzbare Dienste leisten.
- ▲ Drehkissen oder Drehscheiben sind Transferhilfen, z. B. fürs Einsteigen ins Auto.
- ▲ Aufsteh- und Liegesessel erleichtern das Aufstehen und vermindern die Sturzgefahr.
- ▲ Rollstühle und elektrische Pflegebetten schliesslich erleichtern die Pflege zu Hause und bieten mehr Sicherheit. Solche Hilfsmittel können auch gemietet werden.

Toilettengang

Verschiedene Hilfsmittel vereinfachen den Toilettengang:

- ▲ Toilettensitzerhöher
- ▲ Nachtlampen mit Bewegungssensor
- ▲ Toilettenstuhl neben dem Bett, resp. Urinflasche oder Steh-toilette (auf Rädern) für Herren
- ▲ Toiletten mit WC-Dusch-System erleichtern die Intimhygiene beim Toilettengang: Per Knopfdruck erfolgt die Sprühreinigung mit warmem Wasser und danach die Trocknung mit einem Warmluftföhn. Die Systeme sind als Aufsätze für das vorhandene WC oder als Komplettanlagen erhältlich.

Sehen und Hören

Einschränkungen von Seh- und Hörfähigkeiten sind so weit wie möglich zu korrigieren: Passen Sie Brillen und Hörgeräte regelmässig an und halten Sie sie in Stand.

Weitere Tipps entnehmen Sie unserem Infoblatt „Die Wohnung anpassen“.

Ethische Überlegungen

Bei der Wahl eines Hilfsmittels ist es wichtig, sich folgende Fragen zu stellen:

- ▲ Steht das Wohl der demenzkranken Person im Zentrum?
- ▲ Wird ihr Recht auf Autonomie und Freiheit berücksichtigt?
- ▲ Welche Sicherheitsvorkehrungen sind unerlässlich? Welches Risiko darf man eingehen, um grösstmögliche Freiheit zu gewähren?
- ▲ Trägt das Hilfsmittel zur Lebensqualität aller Beteiligten bei?

Es geht hier immer um ein Abwägen von Vor- und Nachteilen. Überprüfen Sie regelmässig, ob das Hilfsmittel noch mit den Bedürfnissen übereinstimmt.

Grenzen der Hilfsmittel

Auch Hilfsmittel können nicht allen Risiken vorbeugen. Keinesfalls können und sollen sie menschliche Zuwendung ersetzen. Ob ein Hilfsmittel von Nutzen ist, hängt nicht zuletzt von der Akzeptanz der demenzkranken Person ab.

Finanzielles

Die Grundversicherung der Krankenkasse übernimmt nur selten Kosten für die genannten Hilfsmittel. Viele Zusatzversicherungen beteiligen sich aber an den Kosten, wenn das Hilfsmittel vom Arzt verschrieben wurde. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Die IV übernimmt für Menschen unter 65 Jahren einen Teil der Kosten von Hilfsmitteln oder gibt diese leihweise ab. Sie finanziert unter Umständen den behindertengerechten Umbau der Wohnung. Erkundigen Sie sich bei der SAHB (siehe unten). Für Menschen ab 65 beteiligt sich die AHV an den Kosten für Hilfsmittel wie Hörgeräte, Lupenbrillen und Rollstühle (siehe Leistungskatalog der AHV).

Bei Bezügen von Ergänzungsleistungen (EL) zu AHV und IV übernimmt der Kanton einen grossen Teil der Kosten oder gibt Hilfsmittel leihweise ab. Auch für Personen, die (noch) keine EL beziehen, kann es sich lohnen, die Kosten für Hilfsmittel geltend zu machen. Diese werden bei der Berechnung

des Anspruchs einbezogen. Erkundigen Sie sich bei Pro Infirmis (für Personen unter 65) oder Pro Senectute (Personen ab 65).

Hilfsmittel können als Krankheits- oder Behindernungskosten bei der Steuererklärung angegeben werden, falls sie nicht durch eine Versicherung gedeckt sind. Zudem existieren Fonds für individuelle Finanzhilfen wie z. B. der Härtefonds der Schweizerischen Alzheimervereinigung. Erkundigen Sie sich bei der Alzheimervereinigung.

Bezugsquellen und weitere Informationen

Infos zu den Bezugsquellen der Hilfsmittel finden Sie beim Alzheimer-Telefon oder auf www.alz.ch.

Für zusätzliche Informationen und Anregungen:

Alzheimer-Telefon: 024 426 06 06
Mo – Fr: 8-12 und 14-17 Uhr

Beratungstelefon Ihrer Sektion der Schweizerischen Alzheimervereinigung (auf www.alz.ch, Kanton auswählen)

Spitex (www.spitex.ch)

Pro Senectute (www.pro-senectute.ch)

Rotes Kreuz (www.redcross.ch)

Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte SAHB (www.sahb.ch)

Unser Infoblatt „Die Wohnung anpassen“

Copyright 2012 by Schweizerische Alzheimervereinigung

Redaktion: Markus Meury und Telefonteam der Schweizerischen Alzheimervereinigung.

Dieses Infoblatt wurde von folgenden Fachpersonen begutachtet:

- Brigitte Deschwanden, Dipl. Ergotherapeutin FH, Nidau
- Heike Gauss, dipl. Pflegefachfrau, HöFa Psychiatrie, Schaffhausen