

03.2022

geroDOSSIER

Den Alltag neu denken

Repenser le quotidien

FR

Version française sur demande

Technische und digitale Hilfen

Die meisten Menschen wünschen sich, so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben zu können. Damit dies auch im fortgeschrittenen Alter gelingt, sollte man sich rechtzeitig Gedanken über das persönliche Umfeld machen. Es gibt zahlreiche technische Möglichkeiten, die den Alltag erleichtern und die Selbstständigkeit unterstützen. Auch digitale Lösungen spielen dabei eine zunehmend wichtige Rolle.

Auf den folgenden Seiten erklären Expertinnen der Pflegeversicherung, wie Sie Ihren Alltag am besten gestalten können. Eine seniorenrechtliche Musterwohnung in Saarbrücken gibt weitere anschauliche Denkanstöße.

Mehr Autonomie und Lebensqualität

Im folgenden Interview erklären Sandrine Henriquet, Ergotherapeutin, und Pascale Kolb, Psychologin und Informationsbeauftragte, von der Luxemburger Pflegeversicherung (Administration d'évaluation et de contrôle – AEC), welche Aspekte man in punkto seniorengerechter Alltagsgestaltung berücksichtigen sollte.



Foto: © AEC

Die meisten Menschen möchten auch im Alter nicht auf ihr gewohntes Wohn- und Lebensumfeld verzichten. Was raten Sie Ihnen?

Sandrine Henriquet: Ich denke, der präventive Aspekt spielt eine große Rolle, auch wenn das manchmal ein frühzeitiges Umdenken bedeutet und nicht immer leichtfällt. Zunächst muss man sich prinzipiell die Frage stellen, wie und wo man lebt: in einer Wohnung oder in einem Haus? Wie ist es um die Zugänglichkeit

bestellt? Gibt es unmittelbare Nachbarn oder liegt das Haus eher abgelegen? Lebt man alleine oder in einer Partnerschaft bzw. Wohngemeinschaft? Im Mittelpunkt der weiteren Überlegungen steht dann die konkrete Gestaltung der Bereiche Wohn-, Ess-, Schlaf- und Badezimmer sowie Küche und Eingangsbereich. Uns ist es wichtig, dabei immer den individuellen Kontext zu betrachten und dann nach vernünftigen, pragmatischen Lösungen zu suchen.

Welche Lösungen könnten das sein?

S. H.: Eine nach wie vor leider allzu oft unterschätzte Gefahrenquelle sind freiliegende, rutschende Teppiche. Sie stellen ein hohes Risiko dar, denn Stürze sind eine der Hauptursachen für Krankenhaus-Einweisungen bei älteren Menschen. Bei Wohnungsbesichtigungen erlebe ich allerdings immer wieder einen gewissen Widerstand, nach dem Motto: Ich falle schon nicht, der Teppich lag doch immer schon da ... Teppiche mit Anti-Rutschvorkehrungen auszustatten, ist eine sehr wichtige Maßnahme.

Daneben sind Greifhilfen nützlich: zum einen, wenn man sich nicht mehr gut bücken kann, zum anderen eben auch, um Stürze zu vermeiden. Generell sollte man genau schauen, was alles zur Stolperfalle werden könnte. Das können z. B. Elektrokabel, aber auch schlecht platzierte Grünpflanzen oder Haushaltsgeräte sein. Manche Dinge oder Gewohnheiten gehören so zu unserem Alltag, dass wir gar nicht mehr merken, wie gefährlich oder umständlich sie sind.

Alles Wichtige sollte
in sicherer und
greifbarer Nähe sein



Foto: © Bojan – stockadobe.com

Was meinen Sie mit umständlich?

S. H.: Wenn z. B. Waschmaschine, Trockner oder Tiefkühltruhe im Keller stehen oder die Lebensmittelvorräte dort gelagert werden, und man mehrmals am Tag eine steile Treppe hinauf- oder herabsteigen muss. Vielleicht könnte man es dann so organisieren, dass man nur noch einmal die Woche in den Keller gehen muss. Oder man könnte überlegen, wie man in Küche und Bad mehr Platz für Haushaltsgeräte schafft bzw. die Schränke zweckmäßiger einrichtet. Nämlich so, dass alles Wichtige in sicherer Reichweite ist.

Ganz wichtig ist es auch, sich nicht auf Dingen abzustützen oder festzuhalten, die dafür nicht vorgesehen sind. Im Badezimmer sind das z. B. Wasserhähne oder die Duscharmatur, die nicht immer fest genug montiert sind oder aber heiß werden können. Auch Heizungen, Regale oder Nachttische sind als Halt ungeeignet.

A propos Badezimmer: Hier gibt es doch sehr vielfältige technische Hilfsmittel?

S. H.: Ja, es gibt z. B. spezielle Sitzerrhöhungen für die Toilettenbrille, rutschfeste Duschsitze und Hocker. Für die Badewanne stehen Bretter, drehbare oder automatisch höhenverstellbare Sitze zur Verfügung. Da Sitzerrhöhungen für die Toilette nicht immer ganz komfortabel in punkto Gebrauch und Hygiene sind, empfehlen wir hier eher das Anbringen von wegklappbaren Armlehnen.

Welche Aspekte sind im Alltag noch wichtig?

S. H.: Ein helles, gut ausgeleuchtetes Wohnumfeld ist immer ratsam. Vor allem nachts ist eine indirekte Beleuchtung hilfreich, wenn man vielleicht öfter aufstehen und auf die Toilette gehen muss. Man kann dafür im Flur z. B. eine Nachtleuchte mit energiesparender Glühbirne vorsehen oder Licht-Bewegungsmelder in den Steckdosen anbringen. Die gibt es mittlerweile in jedem Baumarkt.

Man sollte auch darauf achten, dass Betten die geeignete Höhe haben, damit man möglichst problemlos aufstehen kann. Zu weiche Matratzen sind in dieser Hinsicht ungünstig. Als sehr praktisch haben sich Griffe erwiesen, die wie ein Bogen zwischen Matratze und Lattenrost angebracht sind und an denen man sich hochziehen kann.

Und natürlich sollten Brille, Hörapparat oder Gehhilfen immer in Reichweite und auf dem neuesten Stand sein. Zudem sollte man schauen, ob man Kleidung und Schuhe bequem an- und ausziehen kann. Schuh- und Strumpfanzieher oder auch Knöpffhilfen bieten hier die nötige Unterstützung, wenn die Feinmotorik nachlässt. Diese Hilfsmittel wie auch Greifhilfen sind z. B. im Sanitäts-Fachhandel erhältlich.

Weitere Informationen

zu den *Helplines* sowie zu dem Beratungsdienst *Adapth* für den Umbau bzw. Anpassung von Wohnungen finden Sie in diesem Dossier auf S. 8

Welche Leistungen bzw. Hilfsmittel kann man über die Pflegeversicherung anfragen?

Pascale Kolb: Generell gilt, dass vorher ein Antrag bei der Pflegeversicherung, begleitet von einem entsprechenden ärztlichen Gutachten, gestellt werden muss. Hervorstreichen ist, dass diese Kosten auch für Personen übernommen werden, die nicht den Mindestbedarf von 3,5 Stunden Unterstützung bei den Aktivitäten des täglichen Lebens erreichen. Allerdings muss eine länger als 6 Monate andauernde Krankheit oder Beeinträchtigung vorliegen, durch die ein erheblicher und regelmäßiger Hilfebedarf für die Betroffenen entsteht.

Wo kann man sich über die zugelassenen Hilfsmittel informieren?

P. K.: Fragen dazu werden bei unserer telefonischen *Helpline* Technische Hilfsmittel beantwortet. Wichtig ist es, immer vorher Kontakt mit der Pflegeversicherung aufzunehmen, denn rückwirkend werden keine Kosten übernommen. Die Mitarbeiter der AEC bewerten die Bedürfnisse des Antragstellers, beraten und bestimmen die Art der erforderlichen Hilfsmittel. Manchmal ist eine Simulation vor Ort erforderlich, um zu entscheiden, welches Modell der technischen Hilfe am besten geeignet ist.

2021 haben 16.500 Personen von einem oder mehreren technischen Hilfsmitteln profitiert. Insgesamt wurden 75.000 dieser Mittel genutzt, die die Pflegeversicherung kostenlos zur Verfügung stellt. Ein Drittel der Empfänger ist autonom, was die tägliche Lebensgestaltung anbelangt. Nicht zuletzt durch den Einsatz dieser technischen Hilfsmittel wird der Verbleib in den eigenen vier Wänden und der Erhalt der Lebensqualität oft erst weiter ermöglicht.

Was ist im Alltag generell noch zu beachten?

P. K.: Zunächst sollte man möglichst früh bestimmte Gewohnheiten in Frage stellen und sich Gedanken darüber machen, wie ein autonomes Leben nach der Pensionierung aussehen könnte: Ob man z. B. noch einmal umziehen möchte, wie man seinen Alltag eventuell neu organisieren bzw. wen man bei bestimmten Dingen um Hilfe bitten könnte. Je früher man sich damit auseinandersetzt und an bestimmte Änderungen gewöhnt, desto besser.

Hier kommt auch der *Téléalarme* ins Spiel, der rechtzeitig eingesetzt, ein wichtiges Gefühl von Sicherheit vermittelt. Gerade für alleinlebende Menschen ist es wichtig, dass sie keine Angst verspüren und wissen, dass ihnen im Notfall sofort geholfen werden kann. In dieser Hinsicht können natürlich auch Handys sehr nützlich sein.

Welche Rollen spielen neue Technologien?

S. H.: Gerade während der Pandemie haben es sich viele ältere Menschen angewöhnt, regelmäßig per Video-Anruf mit ihren Angehörigen zu kommunizieren, sei es über Handy, Laptop oder Tablet. Auf diese Weise entsteht ein wichtiger Kontakt, denn so kann sich das Gegenüber im wahrsten Sinne des Wortes ein besseres Bild von der Situation machen und indirekt nach dem Rechten schauen, ohne dass ein Gefühl der Überwachung entsteht.

Aber auch gute Nachbarschaftskontakte und ein stabiles soziales Netzwerk sind wichtig. Dies sollte man am besten ebenfalls schon in jüngeren Jahren pflegen. Besonders im fortgeschrittenen Alter gilt es, psychisch, physisch sowie sozial so beweglich wie möglich zu bleiben.

Das Interview führte Vibeke Walter

Schon mal vormerken!

Am 21. April findet bei GERO ein Vortrag über die Leistungen der Pflegeversicherung und deren Kostenübernahme für technische Hilfsmittel statt.

**Weitere Infos
im Agenda auf S. 42**

AAL-MUSTERWOHNUNG SAARBRÜCKEN

Clevere Lösungen für einen leichteren Alltag

In der AAL-Musterwohnung in Saarbrücken kann man an Ort und Stelle konkret erfahren, wie eine altersgerechte Ausstattung mit bedürfnisentsprechenden, alltagsunterstützenden Assistenz-Lösungen aussehen kann. AAL leitet sich vom englischen Begriff „ambient assisted living“ ab und bedeutet individuelle Hilfestellung, sei es in Form von technischen, digitalen oder anderen Dienstleistungen. Sie tragen dazu bei, den Alltag zu erleichtern, die Lebensqualität zu bewahren sowie die persönliche Autonomie zu fördern.

In den geführten Besichtigungen geht es zunächst durch den baulich nicht veränderten Teil der Wohnung, der einer normalen (Senioren)Wohnung nachempfunden ist. Die verschiedenen Einrichtungselemente und deren Einfluss auf die autonome Lebensführung werden diskutiert und sollen zu Verbesserungsvorschlägen anregen.

„Wir möchten für das häusliche Umfeld sensibilisieren und auf den ganz normalen Alltag hinweisen, der eben oft mit Hindernissen gespickt ist: zu niedrige Möbel, hochstehende Teppichkanten oder Türschwellen sowie sich nach innen öffnende Türen, die im Notfall den Weg versperren können“, erklärt der Psychologe Ingo Besserdich-Noß*.



Foto: © AAL Netzwerk Saar

Gleichzeitig werden den Besucher*innen praktische, kostengünstige Lösungen vorgestellt; genauso wie alltagstaugliche Hilfsmittel u.a. Tubenquetscher, spezielles Besteck, Anzieh- oder Universal-Drehhilfen sowie Vorrichtungen zum besseren Greifen und Öffnen.

Das Herzstück der Wohnung sind jedoch die Räume, die beispielhaft auf die Bedürfnisse von älteren und/oder beeinträchtigten Menschen zugeschnitten sind. So sind in den Bädern rutschfeste Fliesen, bewegliche Spiegel, automatische Raumthermostate, sensorgesteuerte Toiletten sowie begeh- und befahrbare Duschen installiert. In der Küche sorgen technische Assistenzsysteme, wie z. B. „mitdenkende“ Sensoren, die den Herd rechtzeitig abschalten, für Sicherheit. Waschmaschine und Trockner sind gut zugänglich in die Küchenzeile integriert; der

* Ingo Besserdich-Noß ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der htw saar im Interreg V A Großregion Projekt Senior Activ' und engagiert sich ehrenamtlich als Vorstandsmitglied im AAL-Netzwerk Saar e.V.



Backofen hat eine nach innen versenkbare Tür, um ein effektives Arbeiten zu gewährleisten. Dank einer speziellen Mechanik kann für Rollstuhlfahrer die obere Küchenzeile heruntergefahren werden. Das Schlafzimmer ist mit einem Pflegebett, einer bandscheibengerechten Matratze und allergiegetesteter Bettwäsche ausgestattet. In der ganzen Wohnung sind zudem rutschsichere Böden verlegt und eigens gestaltete Handläufe angebracht. Auch ein Treppenlift ist vorgesehen.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf digitalen Lösungen bzw. sogenannten „smarten“ Technologien. Schon heute verfügen viele Häuser dank moderner Gebäudesystemtechnik über eine intelligente Infrastruktur zur zentralen elektronischen Steuerung von Beleuchtung, Beschattung, Raumtemperierung, Fenster- und Türverriegelung. In der Saarbrückener Musterwohnung gibt es so z. B. Bewegungsmelder, die mit Lichtleisten verbunden sind, die sich automatisch ein- und ausschalten, und auf diese Weise nachts für einen sicheren Gang ins Bad oder in die Küche sorgen.

Auf einem Tablet sind beispielhaft ein digitales Notfallsystem sowie verschiedene Möglichkeiten für Kommunikation, Dienstleistungen und Informationen installiert. Die Haustür lässt sich bei Bedarf ohne Schlüssel öffnen und schließen. Hier kann ebenfalls über ein digitales System festgelegt werden, in welchem Fall oder Zeitraum eine Freigabe für einen selbst, Angehörige oder den Pflegedienst erfolgen soll, um Zugang zur Wohnung zu gewährleisten.

„Wichtig ist es, die bestehende Technik immer an die individuellen Bedürfnisse der Nutzer*innen anzupassen bzw. zu variieren. Auch smarte, sprachgesteuerte Lautsprecher wie Alexa können als Unterstützung dienen und z. B. an die Einnahme von Medikamenten oder

ausreichend Flüssigkeit erinnern, das Licht an- und ausschalten oder die Tür öffnen. In Zukunft werden diese sprachgesteuerten, digitalen Assistenten durch die Weiterentwicklungen in den Unterstützungsmöglichkeiten der Künstlichen Intelligenz ebenfalls mehr und mehr an Bedeutung gewinnen. Allerdings ist an solche Systeme auch immer die Speicherung persönlicher Daten auf einem zentralen Server geknüpft“, gibt Ingo Besserdich-Noß zu bedenken.

Generell sollte bei allen Lösungen immer berücksichtigt werden, dass der Mensch und nicht die Technik im Vordergrund steht.

Vibeke Walter

Die AAL-Musterwohnung in Saarbrücken wurde 2016 vom AAL-Netzwerk Saar e.V. mit Unterstützung der Wohnungsgesellschaft Saar mbH (WOGESaar) und finanziert durch Mittel des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aufgebaut.

Die Integration der Wohnung in das noch bis Ende 2022 laufende Interreg V A Großregion Projekt Senior Activ' bietet die Möglichkeit, sich auch grenzüberschreitend zu informieren und bei Bedarf an Besichtigungen in französischer Sprache teilzunehmen.

Koordiniert und begleitet werden die Besichtigungen durch die htw saar.

Wenn Sie Interesse an einer begleiteten Besichtigung der Musterwohnung in der Hohenzollernstr. 113, Saarbrücken haben, kontaktieren Sie GERO unter:

☎ **(+352) 36 04 78-1** oder
info@gero.lu

Weitere Infos auch bei der htw saar unter:

☎ **(+49) 681 – 5867 593** oder
musterwohnung@htwsaar.de

www.htwsaar.de/senior-activ



Praktische Informationen



Checkliste für den Alltag

Ergonomische Organisation des Haushalts

- Geräte und Alltagsgegenstände sollten ohne große Positionswechsel bequem und vor allem sicher erreichbar sein
- Lebensmittel, Getränke etc. sollten in greifbarer Nähe und nicht unbedingt im Keller gelagert werden
- sorgen Sie für kurze Wege
- installieren Sie rechtzeitig geeignete Handläufe und Haltegriffe (z. B. im Bad)

Achtung vor Stolperfallen

- nasse Böden und rutschende Teppiche
- steile Treppen und hohe Kanten an den Türschwellen (z. B. Terrassentüren)
- offenstehende Schränke und Schubladen
- lose Kabel
- niedrige Möbel
- Zimmerpflanzen und Haustiere
- Haushaltsgeräte (autonom fahrende Staubsauger-Roboter!)
- Schuhe, Einkaufstaschen, Rollator

Beleuchtung

- für ausreichend, gleichmäßig beleuchtete Räume sorgen
- aber: unbedingt Verblendung (zu grelles Licht) vermeiden
- auch nachts Lichtquellen bzw. automatische Licht-Bewegungsmelder vorsehen

Technische Alltagshilfen

- beim Kauf nachweislich zertifizierte Qualität (z. B. durch TÜV Gütesiegel) berücksichtigen
- auf Stabilität und gute Fixierung achten
- einfache und komfortable Handhabung bevorzugen

Nützliche Adressen

Pflegeversicherung in Luxemburg

Die Pflegeversicherung kann technische Hilfsmittel übernehmen, um den Bedarf in Bezug auf Sicherheit, Prävention und Schmerzlinderung zu erfüllen. Es kann sich dabei um einen Rollstuhl, ein medizinisches Bett, einen Personenlifter oder Videosysteme, durch die Bilder für Sehbehinderte vergrößert werden, Kommunikationshilfen usw. handeln. Sie werden der betroffenen Person kostenlos zur Verfügung gestellt. Der Betrag der übernommenen Kosten darf jedoch nicht höher als 28.000 € pro Hilfsmittel sein.

Bei dringendem Bedarf an Grundpflege-Hilfsmittel können z. B. Rollator, Rollstuhl, Pflegebett direkt über die Helpline bereitgestellt werden, falls schon ein Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung vorliegt oder Sie bereits Leistungsempfänger sind.

→ **Helpline Sekretariat** (Allgemeine Auskünfte)
Montag-Freitag (8:30-11:30 und 13:30-16:30 Uhr)
☎ **247-86060**
secretariat@ad.etat.lu

→ **Helpline Technische Hilfsmittel**
Für sämtliche Auskünfte im Zusammenhang mit technischen Hilfsmitteln, einer Wohnraum- oder einer Fahrzeuganpassung.
Montag-Freitag (8:30-11:30 und 13:30-16:30 Uhr)
☎ **247-86040**

→ **Antrag auf Leistungen**
Die Beantragung technischer Hilfsmittel und/oder Pflegeleistungen erfolgt anhand eines Formulars, das bei folgenden Stellen erhältlich ist:
Bewertungs- und Kontrollbehörde (*Administration d'évaluation et de contrôle – AEC*) der Pflegeversicherung und Gesundheitskasse (*Caisse nationale de santé, CNS*).

Weitere Informationen:
www.assurance-dependance.lu

→ **ADAPTH asbl**
Beratungsbüro für barrierefreies Bauen

Wenn die Gesundheitsumstände wohnliche Anpassungen zur Verbesserung oder zum Erhalt der Mobilität erfordern, aber auch, wenn Sie sich schon beim Bauen oder Umbauen präventiv und langfristig über barrierefreies Wohnen informieren wollen, können Sie sich an die Experten von ADAPTH wenden.

www.adapth.lu
☎ **43 95 58-1**

→ **Téléalarme**
Manche Gemeinden verfügen über einen lokalen externen Notrufdienst. Sécher Doheem und Help24 sind zwei Dienste, die landesweit aktiv sind.

Weitere Informationen:
www.luxsenior.lu (Zuhause leben/Leistungen)
☎ **247 86 000**

→ **Box Santé Senior**
Noviacare ist ein smartes Kommunikationssystem, das ohne Internet-Verbindung installiert werden kann. Die „Box Santé Senior“ begleitet Alltagsaktivitäten (Hygiene, Schlafverhalten, Essenzeiten, Einnahme von Medikamenten und Flüssigkeit). Wohnräume werden in punkto Temperatur, Feuchtigkeit, Stromausfall oder Sturzgefahr überwacht. Die verschiedenen Sensoren, die zentral angebracht werden können, erkennen abweichende Situationen und informieren über eine Tele-Assistenz-Plattform Angehörige oder Pflegedienst.

Das Angebot soll in den nächsten Monaten auf den Markt kommen, ferner ist ein System geplant, das direkt mit Angehörigen kommuniziert.

Weitere Informationen:
NOVIACARE & NOVIA TEK
51, Op Zaemer, L-4959 Käerjeng
www.noviacare.com
regis.cire@noviatek.com

→ **Ratgeber**
Anschauliche Informationen und Ideen gibt es auch im Ratgeber „Selbständig und sicher Wohnen mit Hilfsmitteln – Tipps- und Lösungsbeispiele“ auf:
www.online-wohn-beratung.de