

## Ehrenamtliche Wohnraumberatung:

# Wenn nicht jetzt, wann dann? Leben mit technischer Unterstützung

Online-Schulung, 26.07.2021

Jürgen Griesbeck M. A.

Dipl. Soz. Päd. (FH)

Seniorenakademie Bayern

[juergen.griesbeck@familienservice.de](mailto:juergen.griesbeck@familienservice.de)

[www.familienservice.de](http://www.familienservice.de)

Seniorenakademie  
Bayern

## AAL – Vorkenntnisse – nicht unbedingt nötig

- Senioren stehen technischen Neuerungen oftmals kritisch gegenüber. Sie haben Angst die Systeme nicht bedienen zu können oder Fehler zu machen, die zu einem Defekt führen.
- Mit Smart Home-Technologien lassen sich Senioren diese Ängste jedoch schnell nehmen. Denn die intuitive Bedienung erfordert keinerlei Vorkenntnisse.
- Nutzer lernen schnell damit umzugehen und sind in den meisten Fällen erstaunt, wie einfach und effektiv die Hilfe durch intelligente Geräte sein kann.



Was tun bei Stürzen?  
Was tun wenn das Licht ausgeht?  
siehe [www.homeandsmart.de](http://www.homeandsmart.de)

## Zu unserem Austausch heute

Vielen Dank für unser Gespräch und die tollen Hinweise!  
Herzliche Grüße!

- Sprechende Kamera für Sehbehinderte:  
<https://www.microsoft.com/de-de/ai/seeing-ai>
- <https://alfred.camera/webapp/viewer/login>  
Kostenlose App für alle Handys zur Begleitung von Menschen in ihren Räumen

### Literaturtipps:

- One touch: Was Führungskräfte vom Profifußball lernen können. Mit Einwüfen von Jürgen Klinsmann, Joachim Löw & Co.
- Yuval Harari: Homo deus
- Yuval Harari: Eine kurze Geschichte der Menschheit

## Wegweiser durch die digitale Welt

- Der Wegweiser durch die digitale Welt zeigt anschaulich, welche unterschiedlichen Wege ins Internet führen.
- Er gibt einen Überblick über die Möglichkeiten des Digitalen und beantwortet viele Fragen wie  
Wie halte ich online Kontakt zu meiner Familie?  
Wie bewege ich mich sicher im Netz?  
Was bedeutet „Digitaler Nachlass“?

Der Ratgeber ist kostenlos also download als Hörversion und auch als Print erhältlich.

- [www.bagso.de/Publikationen](http://www.bagso.de/Publikationen)
- <https://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/wegweiser-durch-die-digitale-welt/>
- Telefon 030/182 72 27 21



## Wünsche älterer Menschen und AAL

- Länger selbstbestimmt zu Hause leben
- Länger am Leben teilhaben
- Steigerung der Lebensqualität
- Freiräume gewinnen / bewahren

### Prämisse:

Wohnen und Pflege in gewohnter häuslicher Umgebung ist die bessere Alternative zur stationären Unterbringung

Siehe eine gute Zusammenfassung zu AAL unter:

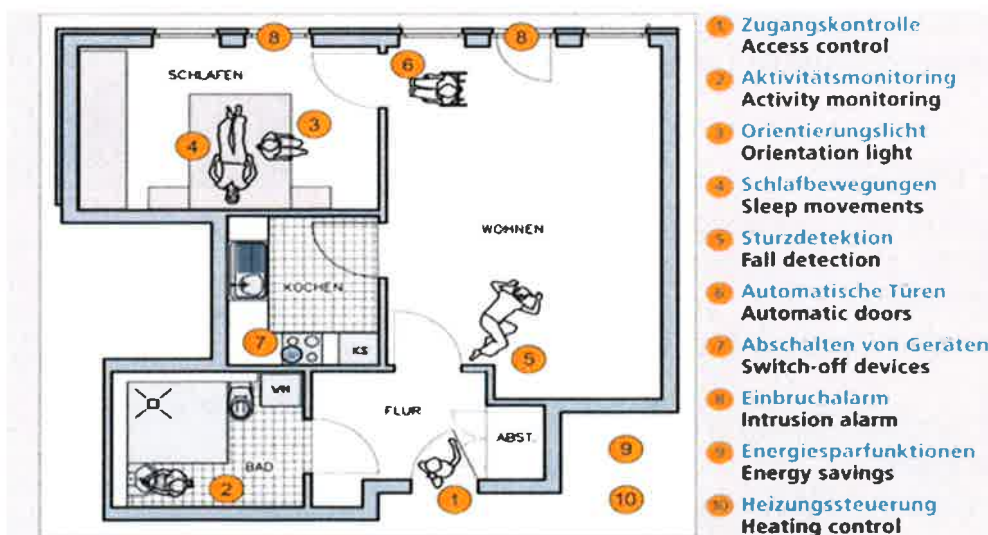
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=50&v=2opzCQyYIwg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=50&v=2opzCQyYIwg&feature=emb_logo) oder ein Beitrag zu einem Pilotprojekt aus Innsbruck  
<https://www.youtube.com/watch?v=cAm-dD4r7e8>



Pillendose mit Alarm von Sysi. Ein Alarm erinnert zu eingespeicherten Zeiten an die Medikamenteneinnahme.

## Von AAL bis Smarthome

Zu jedem Smarthome-System gehören Sensoren, die Daten sammeln, ein Rechner, der die Daten zu Anweisungen verarbeitet, und Aktoren, die die Anweisungen ausführen. Registrieren etwa die Sensoren unter dem Fußbodenbelag einen Sturz, wird der Alarm ausgelöst.





Höhenverstellbare Arbeitsflächen und Oberschränke erleichtern das Arbeiten in der Küche und lassen die Nutzer ohne Probleme die obersten Regale erreichen.

### **Vortrag heute**

Das reichhaltige Angebot kennt nahezu keine Grenzen und reicht von einfachen Gadgets für 10 Euro bis hin zu größeren baulichen Maßnahmen für um die 1000 Euro. Im Folgenden soll ein kleiner beispielhafter Ausschnitt der riesigen Produktpalette vorgestellt werden.

## **Wünsche älterer Menschen und AAL**

### **AAL Ambient Assisted Living**

Konzepte, Produkte und Dienstleistungen, die neue Technologien und soziales Umfeld miteinander verbinden und verbessern mit dem Ziel, die Lebensqualität für Menschen in allen Lebensabschnitten zu erhöhen



### **Erhoffte Effekte**

- Steigerung der Lebensqualität
- Geringerer Bedarf an externer Unterstützung
- Vorhandene Ressourcen effizienter nutzen
- Reduktion der Gesundheits- und Pflegekosten
- Helfer unterstützen – nicht ersetzen



*SafeWander*-Sensoren, die an der Kleidung des Patienten befestigt sind, informieren per Smartphone über deren Aktivität.

## Intelligente Türsicherheit durch Ring Doorbell 2 und Echo Show

- Trickbetrüger oder andere Kriminelle über-rumpeln Senioren, indem sie diese nach dem Öffnen der Tür emotional unter Druck setzen. Eine WLAN-Türklingel bietet hier Abhilfe.
- Statt zur Tür zu laufen, können Nutzer zunächst per App nachfragen, wer da ist. In Kombination mit einem smarten Display, wie beispielsweise Echo Show ist es sogar möglich per Sprachbefehl Livebilder des Eingangsbereiches abzurufen. Menschen mit Gehbehinderung ersparen sich so unnötige Wege und können ungebetene Besucher per Gegensprechfunktion direkt vom Sofa oder Bett aus abweisen.



- Ca. 100 Euro
- siehe auch <https://www.youtube.com/watch?v=YCWkvdq4scM>

## Sprachassistenten erledigen den Haushalt und sorgen für Unterhaltung

- Besonders einfach ist der Einstieg in die AAL-Technologie mithilfe eines smarten Lautsprechers und der darauf installierten Sprach-software z.B. Amazon Echo, Alexa oder Google Home hat, kann mit dem vorinstallierten Sprachassistenten viele Haushaltsaufgaben und Unterhaltungsmöglichkeiten auf Zuruf steuern.
- Ab ca. 60 Euro



Google Sprachgesteuerter Lautsprecher Home



## z. B. Alexa Sprachassistenten

Alexa hat beispielsweise folgende, vorinstallierte Funktionen:

- Musik hören
- Nachrichten und enzyklopädisches Wissen abrufen
- Kindle eBooks oder audible Hörbücher vorlesen lassen
- Spracheinkäufe tätigen und Lebensmittel nach Hause liefern lassen (Einrichtung eines Prime-Kontos erforderlich)
- Telefonieren oder Sprachnachrichten hinterlassen und im Notfall Hilfe holen
- Helfern über vernetztes Schloss von überall aus die Tür öffnen
- U.v.m.

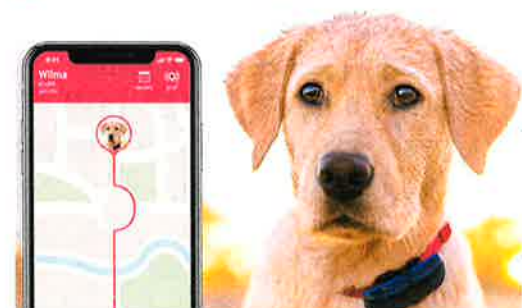


„Alexa, schalte das Licht an und bestell mir eine Pizza!“

Darüber hinaus kann nahezu jedes Haushaltsgerät inzwischen mit Alexa-Integration erworben oder per Funksteckdose smart nach-gerüstet werden. Dann reagieren z.B. Saugroboter, Kaffeemaschine, Fernseher oder Mähroboter auf Sprachbefehle. Dies kommt besonders Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen zugute, denen das Aufstehen schwer fällt.

## GPS-Tracker für Hunde und Katzen

- Herumstreunende oder weggelaufene Haustiere lassen sich über ein 30g schweres Gerät schnell wieder auffindig machen. Am Smartphone kann man stets sehen, wo sich Hund und Katze befinden (überall, auch im Ausland). Der im IKATI integrierte Akku hält zwischen 2 und 5 Tagen, bevor er wieder aufgeladen werden muss.
- Ab ca. 40 Euro erhältlich
- z.B. [www.tractive.com/de](http://www.tractive.com/de)



## Telefonieren leicht gemacht Mit Bildern wählen

- Herkömmliche Telefone: Tasten, Display zu klein, Menüführung unübersichtlich.
- Wichtigste Eigenschaften eines Telefons für ältere Menschen: gut lesbare, große Tasten, die Kontrast aufweisen und ausreichenden Abstand haben.
- Sehr sinnvoll können Telefone mit "Bildtasten" sein. Es werden Bilder von Familienmitgliedern und Freunden hinterlegt, die direkt wählbar sind.
- Solche Telefone gibt es auch im Mobilfunkbereich. Die meisten dieser Mobiltelefone besitzen einen besonderen Notrufknopf, der nach Auslösung, Familienangehörige, Freunde oder direkt eine Notrufzentrale informiert.



Elmeg IP680

## Mobil sein- trotzdem schnelle Hilfe auf Knopfdruck

- Wer viel im Garten oder anderweitig unterwegs ist, dem können im Ernstfall mobile Notrufsysteme das Leben retten.
- Es gibt zahlreiche Notrufsysteme, die sich in Form und Funktion unterscheiden. Eines haben aber alle Systeme gemeinsam: auf Tastendruck wählt das System automatisch einen Notruf.
- Die Geräte besitzen einen Lautsprecher und ein Mikrofon, sodass direkt mit dem Betroffenen kommuniziert werden kann. Systeme mit integriertem Sturzsensoren lösen im Falle eines Sturzes selbsttätig einen Notruf aus. Ein GPS-Modul übermittelt den Standort des Betroffenen, somit ist im Notfall eine genaue Ortung möglich.



NEAT

<https://www.sueddeutsche.de/vergleich/seniorenhandy>

# Seniorenhandy von Tschibo

- Beleuchtetes Farbdisplay (2,0 Zoll)
- Gesprächszeit bis zu 5 Std.
- Standby Zeit bis zu 8 Tage
- Bluetooth 3.0
- SOS-Notruftaste
- Taschenlampe
- Freisprechfunktion
- FM-Radio



Einmalig 29 Euro  
Prepaid-Tarif  
9 ct/Min./SMS  
in alle deutschen Netze

24/ct/MB  
mobiles Internet



Testsieger

## Ablauf:

Mobilfunk Produkt bestellen. Sie erhalten eine Begrüßungsmail mit Informationen zur Registrierung der SIM-Karte und zur Identifikation. Sie können zwischen folgenden Identifikationswegen wählen:

- Video Ident direkt online
- Post Ident

Nach der erfolgreichen Identifikation einfach Tschibo mobil SIM-Karte einlegen und lossurfen.

# Praktisches Allround-Alarmsystem

- Mit zunehmendem Alter steigt die Verletzungsgefahr, die Selbständigkeit kann abnehmen.
- Das Alarmsystem gigaset bietet zwei Einsteigerpakete an: Im Notfall wird automatisiert Hilfe gerufen. Das System benachrichtigt zuverlässig, etwa wenn jemand zu einer ungewöhnlichen Zeit die Wohnung verlässt. Das Gigaset smart SOS + Phone ist ein mobiles Alarmknopf-System mit Freisprechanlage.
- Info: [www.gigaset.com](http://www.gigaset.com)

Dafür steht Gigaset

The screenshot shows the Gigaset website with a navigation bar and several product categories: Phones, Smartphones, Smart Home, and Made in Germany. Below these are four featured products with images and brief descriptions. The main content area displays the Gigaset GS1951S smartphone, highlighting its features like a 5.5-inch display, 13MP camera, and 2400mAh battery. The price is listed as 249.00 €.



## Leicht zu bedienendes Smartphone

- Dieses Smartphone bietet alle gängigen Details wie zwei Kameras, starker Akku, Wifi, Bluetooth, GPS, 5,5" Bildschirm. Dazu kommen physischer Home-Button, Akustikverstärker, Notrufknopf, Ladestation und Trainingshandbuch. Das Gerät ist staub- und spritzwasserfest und hörgerätekompabil.
- Es gibt auch eine Version für Männer SMAR T.3.mini. Dieses Gerät lässt sich gut in Brust- und Hosentaschen verstauen. Es ist mit 4,95 Zoll groß genug, um gut lesbar und bedienbar zu sein. Die Ausstattung ist insgesamt wie bei der größeren Variante.
- Preis ca. 200 Euro
- Info: mobilkom-debitEL
- www.emporia.at

emporiaSMART.3 Produkte vergleichen

Die neue Generation der Einfachheit. Das neue emporiaSMART.3 mit dem 5,5" Display kombiniert modernes und elegantes Design mit einem einfachen User Interface.

Inklusive emporia Trainingsbuch für den einfachen Einstieg in die Smartphone-Welt.

[Details](#) [Jetzt kaufen](#)



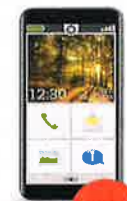
NEU

emporiaSMART.3mini Produkte vergleichen

Die neue Generation der Einfachheit. Das neue emporiaSMART.3mini mit dem 5" Display kombiniert modernes und elegantes Design mit einem einfachen User Interface.

Inklusive emporia Trainingsbuch für den einfachen Einstieg in die Smartphone-Welt.

[Details](#)



NEU



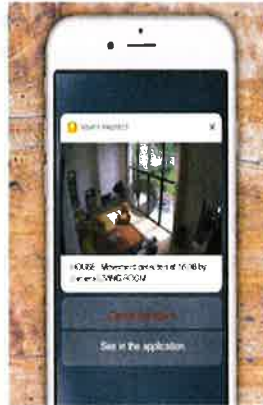
## Digitale Sofortbild-Kamera

- Viele haben gerne echte Fotos und nicht nur „gespeicherte Daten“. Dafür gibt es eine digitale Sofortbildkamera. Diese macht es möglich, dass digital aufgenommene Bilder über Bluetooth sofort ausgedruckt werden können.
- Einfach Zielen und Auslösen: Die Kamera ist so schnell, dass man ein neues Foto schießen kannst, während die Kamera noch druckt. Sie verfügt außerdem über einen Lichtsensor, der bei dunklen Motiven automatisch das Blitzlicht aktiviert. Ganz ohne Computer.
- Die Kamera druckt automatisch und im Handumdrehen hochwertige und strahlende Fotos im Format 2x3 Zoll. Sie verwendet Kodak Zink Fotopapier – Tintenpatronen, Toner oder Film werden so überflüssig. Die Drucke sind haltbar, wasserabweisend, reißfest, wischfest und haben eine Kleberückseite.
- Preis ab 80 Euro / www.kodak.com

## Internetkamera für Pflegebedürftige



Full-HD-Kamera mit Nachtsichtfunktion, 90 dB Sirene, Alarmmeldung in Echtzeit, Foto und Video bei Bewegungsdetektion von *somfy*.



Neben Unterstützungen in der eigenen Wohnung, gibt es auch Produkte, die die Hör- und Sichtüberwachung des Seniors durch einen Angehörigen möglich machen.

Eine Art Babyphon wird dabei um eine 180° Kamera und ein Mikrofon zur zwei-Wege-Kommunikation ergänzt. Wenn die Kamera Bewegungen wahrnimmt, kann sie Fotos oder Videos an das Smartphone senden oder im Falle eines Einbruchs eine Sirene ertönen lassen

## Internetkamera für Pflegebedürftige

- Für die Pflege daheim hat die Firma Smartfrog ein einfach zu bedienendes Hilfsmittel entwickelt – inclusive APP, Kamera und Videospeicher.
- Nutzer können über Smartphone oder Tablet überall in die vier Wände hineinsehen, -hören, -sprechen: Das kann besorgte Angehörige beruhigen und mehr Freiheit in der Pflegegestaltung ermöglichen.
- Neben Nachtsicht per Infrarot, enthält die Internetkamera einen Bewegungsmelder sowie Mikrofon und Lautsprecher.
- Info: [www.smartfrog.de](http://www.smartfrog.de)

### Pflegebedürftige Personen

Schau jederzeit ob es deinen Großeltern gut geht. Sprich mit ihnen von überall.

- ✓ Überwachung von pflegebedürftigen Personen
- ✓ Medikamenteneinnahme überwachen
- ✓ Kontaktaufnahme über Lautsprecher



## Bedienungsfreundliche Computer, die Familien verbinden

- Durch das Einstellen einer größeren Schrift und größerer Symbole kann jeder Computer senioren-gerecht aufgebaut werden. Entscheidend ist ein großer Bildschirm, ebenso sollte die Tastatur groß genug sein, einen Hell-Dunkel-Kontrast und einen guten Druckpunkt besitzen.
- Spezielle Computermäuse, die auf die Einschränkung der Feinmotorik abgestimmt sind, erleichtern die Bedienung und können zusätzlich an ein Notebook angeschlossen werden.
- Sinnvoll kann auch eine integrierte Bildschirm-lupe sein, mit der Teile des Bildschirms vergrößert werden können.



## SeniorTablet z.B. Media4care

- Das speziell für Senioren entwickelte Tablet für Familienkontakt und Unterhaltung.
  - Das Tablet wurde von Experten für diese Zielgruppe entwickelt: einfach zu bedienende Videotelefonie mit der Familie, spannende und fordernde Spiele, ein reichhaltiges Angebot von Videoinhalten etc., erreichbar über eine übersichtliche Benutzeroberfläche.
  - Es wird dazu ein sog. „Rundum-sorglos-Paket“ angeboten d.h. eine Hardware-Versicherung und Betreuung durch geschulte Ansprechpartner
- ca. 30 Euro/mtl. + ca 20 Euro Bereitstellungsgebühr
  - <https://www.media4care.de/>



## z.B. Notruf-Tablet libify

- 24-h-Notrufzentrale
- Kostenübernahme ab Pflegegrad 1
- Sturzsensoren
- Familien-App
- Videonotruf
- siehe:  
<https://www.libify.com/notrufsysteme/hausnotruf-tablet>



Das Notruf-Tablet LIBIFYhome ist sehr gut verständlich aufgebaut und hat eine große Notruftaste und eine sehr einfache Bedienoberfläche. Auch **technisch unerfahrenen Personen** können rasch alle Vorteile nutzen.

Durch eine integrierten SIM-Karte kann dieses Gerät das Festnetztelefon ohne zusätzliche Kosten im Monat zu 100% ersetzen: mit der **Familien App Ensemble** stehen der **Nutzer und seine Angehörigen immer in Kontakt** – per Nachricht, Videotelefonie und vielem mehr!

## Bedienungsfreundliche Computer, die Familien verbinden

- Eine Alternative kann das Tablet-PC sein. Dies besitzt einen Sensorbildschirm, der durch Berührung gesteuert wird. Erfahrungen zeigen, dass Computer-Einsteiger gerade mit dieser Technik sehr gute Erfolge haben. Komfortabel ist eine Größe von ca. 31 cm (12,2 Zoll) in der Diagonalen.
- Eine Möglichkeit in „sichtbarer“ Verbindung zu bleiben ist die Videotelefonie über das einfach zu bedienende Computerprogramm Skype oder Zoom. Die in der Ferne lebenden Kinder und Enkel können über den Bildschirm gesehen und gleichzeitig kann mit ihnen telefoniert werden. Obwohl die Technik anfangs bei vielen älteren Menschen auf Ablehnung stößt, überwiegt meist die Freude und Neugier die Enkelkinder „aufwachsen“ zu sehen.



## Haushaltsgeräte – die mitdenken und Leben retten

- Herdüberhitzung kann durch das Nachrüsten einer automatischen Herdabschaltung vermieden werden. Die Herdüberwachung führt zur automatischen Abschaltung des Herdes, durch die voreingestellte Kochzeit oder die selbsttätige Auslösung des Hitzesensors.
- Ein weiteres Haushaltsgerät, das mitdenkt und sich automatisch abschaltet ist ein Sensorbügeleisen. Nach Loslassen des Sensorgriffes fährt ein Liftsystem aus und das Bügeleisen schaltet sich selbsttätig ab.
- Häufig wird auch das Einlaufen der Badewanne vergessen. Hier kann ein Wassermelder Abhilfe schaffen. Schon bei kleinen Wassermengen reagiert der Wassermelder mit einem lauten Alarmton.



Scanvest



## Sturzprävention – kleine Geräte, große Hilfe

- Neben Beseitigung aller „Stolperfallen“ in der Wohnung gehören eine gute Beleuchtung und Haltegriffe zur Prävention. Hilfreich für den nächtlichen Gang zur Toilette ist der Einsatz von Lampen mit Bewegungssensoren. Diese beleuchten automatisch den Weg zum Badezimmer, sind kostengünstig und einfach über Klebmontage zu befestigen.
- Bei vielen Altbauten befindet sich das Fenster hinter der Badewanne und ist nur über den Einstieg in die Wanne zu erreichen. Das Öffnen des Fensters kann dabei zum Balanceakt werden und Stürze werden hierdurch verursacht. Eine Lösung ist die Fenstergriffverlängerung, damit werden schwer erreichbare Fenster in alle Positionen leicht geöffnet und verschlossen.



## Technische Hilfen für Menschen mit Demenz

- Um dem Defizit der Vergesslichkeit entgegenzuwirken, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Schlüssel oder andere Gegenstände können mit Hilfe eines Objektfinders per Knopfdruck schnell wieder aufgefunden werden.
- Durch „Sprechende Zeitpläne“ kann der Tag strukturiert werden oder das Aufsprechen wichtiger Dinge auf die Memobox hilft beim Erinnern.
- Zur Erinnerung an die Medikamenteneinnahme gibt es eine Medikamentenbox, die mit einem optischen und einem akustischen Signal an die Einnahme erinnert. Auf Wunsch wird bei Nichteinnahme der Medikamente automatisch eine Information an die Betreuenden weiterleitet.



## Technische Hilfen für Menschen mit Demenz

- Bei Weglauftendenzen der Demenz-kranken können Türsicherungssysteme Angehörige informieren. Das können Bewegungsmelder, Alarm-Trittmatten oder auch magnetische Türkontakte sein.



TECHNISCHE UNTERSTÜTZUNG BEI DEMENZ  
– FOKUS EIGENE HAUSLICHKEIT  
**PRODUKTKATALOG**

Projekträger: Demenz Support Stuttgart gGmbH  
Neuaufgabe: Dritte, vollständig überarbeitete Auflage  
Bearbeitet von: Ulrike Fischer, Beate Röhler,  
Christin Schmitt, Cordula Prader  
Ochsenfurt, November 2019

[https://www.demenz-support.de/Repository/desswork\\_4\\_3\\_Prduktkatalog\\_2019.pdf](https://www.demenz-support.de/Repository/desswork_4_3_Prduktkatalog_2019.pdf)

- Bei Schwierigkeiten mit dem wieder „nach- Hause-finden“ sind verschiedene mobile Notrufsysteme auf dem Markt. Über ein solches System kann der Betroffene Hilfe rufen oder Angehörige können die Übermittlung des Standortes veranlassen.
- Wichtig ist, dass der Einsatz von Technik die persönliche Betreuung nicht ersetzt, sondern diese nur unterstützt und somit die Lebensqualität erhöht.

## Wenn die **Kaffeemaschine** zum Lebensretter wird

- Mittlerweile gibt es passive Notrufsysteme, die Notfallsituationen in den eigenen vier Wänden selbsttätig erkennen und automatisch Alarm geben.
- Diese Systeme sind "technische Mitbewohner", die sich nur für Bewegungen oder Aktivitäten in der Wohnung interessieren sollten und auf individuellen Gewohnheiten des Bewohners abgestimmt sind.



Kontaktsensor am Spülkasten registrieren, wenn der Benutzer aktiv ist.



Bewegungsmelder im Flurbereich erfassen die Aktivitäten der Bewohner.

## Schlüssel finden – leicht gemacht



Testsieger: **Musegear finder 2: Keyfinder ohne Registrierungszwang**  
Reichweite maximal 90 Metern.  
Batterie 1 Jahr, Preis ca. 25 Euro

Ein verlegter Schlüssel lässt sich über Funk oder Bluetooth schnell aufspüren, aber auch andere Gegenstände wie Handys oder Geldbörsen.

Siehe „Bestenliste“:

<https://www.techstage.de/bestenliste/Bestenliste-Die-Top-10-der-Bluetooth-Schluesselfinder-4245218.html>



## Mobile Möbel, die sich anpassen

Aufstehhilfen beispielsweise ermöglichen das Aufstehen, sie bringen den Körper langsam, aber stabil und ohne Anstrengung in eine aufrechte Position (sog. Katapultsitz). Nutzer kommen ohne zusätzliche Hilfestellung zum Aufstehen: Über einen Hebel kann das Gerät in die Aufsteh- oder Sitzposition gebracht werden.

**Katapultsitz –  
der elektrische UPLIFT Premium Power Seat**  
(Katapultsitz automatische Aufstehhilfe mit Motor)

- einfache Anwendung, Sitzkomfort und Sicherheit
- nur eine Steckdose wird benötigt
- transportabel und leicht
- Transportgewicht ca. 6,2 kg
- übernimmt zu 100% das Gewicht
- zugelassen bis 135 kg des Körpergewichts



## Trink-Erinnerungssysteme

- Ältere Menschen trinken zu wenig, da im Alter das Durstgefühl abnimmt. Das kann zu Erkrankungen führen. Aber auch mangelnde Trinkgewohnheit, die Angst vor Toilettengängen und die Einschränkung nicht eigenständig trinken zu können, sind hierfür mögliche Gründe.
- An regelmäßiges Trinken erinnern sog. Trink-Erinnerungssysteme. Vergleichbar mit einem Countdown-Zähler, der die Zeit bis zum nächsten Trinken herunterzählt. Gerät alarmiert mit akustischen, optischen oder vibrierenden Signalen.
- [wassermachtkrasser.de/trinkerinnerung-wasser-trinken/gadgets-trinkerinnerung/](http://wassermachtkrasser.de/trinkerinnerung-wasser-trinken/gadgets-trinkerinnerung/)



Trink-Erinnerung „Smiley“ erinnert mit einem akustischen Signal und einem Lächeln ans Trinken



Über Vibration erinnert das Trink-Erinnerungsband ans Trinken



## Mehr Wohlbefinden durch Trink-Erinnerungssysteme

- Die Alarmzeiten können ganz individuell eingestellt werden. Es gibt Geräte als Halskette oder als Armbanduhr. Andere Systeme sind Tischgeräte und haben zusätzlich eine Weckfunktion.
- Die Geräte sind mobil und können auch unterwegs oder auf Reisen mitgenommen werden.
- Ein Tipp zum Öffnen von Wasserflaschen, ist ein mechanischer Drehverschlussöffner, hiermit lässt sich jede Flasche mühelos für Kinder als auch für Menschen mit motorischen Einschränkungen leicht und mühelos öffnen.



Siehe z.B.:

[https://www.amazon.de/s?k=trink  
erinnerung&adgrpid=69379204765  
&gclid=EA1aIQobChMI-  
PqgmtrJ6gIVgdGyCh1JRAhLEAMYA  
SAAEgIVafD\\_BwE&hvadid=391552  
419594&hvdev=c&hvlocphy=1004  
234&hvnetw=g&hvqmt=b&hvrand  
=624354568937096554&hvtargid  
=kwid-  
301360523465&hydadcr=27930\\_1  
978092&tag=googhydr08-  
11&ref=pd\\_sl\\_5qdqe19v6b\\_b](https://www.amazon.de/s?k=trink%20erinnerung&adgrpid=69379204765&gclid=EA1aIQobChMI-PqgmtrJ6gIVgdGyCh1JRAhLEAMYA SAAEgIVafD_BwE&hvadid=391552419594&hvdev=c&hvlocphy=1004234&hvnetw=g&hvqmt=b&hvrand=624354568937096554&hvtargid=&kwid=301360523465&hydadcr=27930_1978092&tag=googhydr08-11&ref=pd_sl_5qdqe19v6b_b)

## Wenn **hören und sehen** schwierig werden...

- Für höreingeschränkte Menschen gibt es technische Unterstützungssysteme, die entweder das Hörvermögen verbessern oder, die bei Gehörlosen eine Umwandlung der akustischen Signale in optische Reize oder Vibrationen veranlassen.
- Hierbei wird beispielsweise das Wecker-, Türklingeln sowie das Telefonläuten in einen starken Lichtblitz oder Vibration verwandelt.
- Zum nächtlichen Wecken, beispielsweise bei einem Rauchmeldealarm, ist eine Alarmierung über Vibrationsanlagen empfehlenswert, die das ganze Bett extrem vibrieren lassen.



Uhr mit Sprachausgabe zur akustischen Ansage von Uhrzeit und Datum für seh- geminderte Personen

TalkJoy Sprechende Uhr  
Schlüsselanhänger Uhrzeit Wecker  
Sprachausgabe Blindenuhr Taschenuhr  
Digitale Seniorenuhr LCD Sehbehinderte  
ca. 17 Euro



## Wenn hören und sehen schwierig werden...

Für sehgeminderte Menschen gibt es technische Unterstützungssysteme, die einerseits das Sehvermögen verbessern, wie u.a. Lupen auch mit Fernsehanschluss, Bildschirmlesegeräte, Großtasten-tastatur, extra große Kartenspiele.

Andererseits gibt es Unterstützungssysteme, die nach dem barrierefreien Zwei-Sinne-Prinzip funktionieren: Alarmierungen erfolgen sowohl hör- als auch sichtbar oder tastbar. Hierzu zählen u.a. Uhren, Wecker, Messbecher, Waagen mit Sprachausgabe, die sämtliche Funktionen ansagen.

Computergesteuerte Vorlesesysteme, bei dem der eingescannte Text vorgelesen wird gehören ebenfalls dazu, sowie Telefone mit großen Tasten und Brailleschrift, die mit Sprache zu steuern sind und alle Vorgänge und Anrufe ansagen.

<https://www.hoerkomm.de/geeignete-technische-hilfen-187.html>



Signalumwandler zum Umwandeln von Klingeltönen (Telefon) in Lichtblitze für hörgeminderte Menschen.

## Die kleinen Helfer des Alltags aus dem Sanitätshaus...

Die Alltagshilfen sind die kleinen Helfer des Alltages, die mit wenig Aufwand eine große Wirkung erzielen können:

- Greifzangen erleichtern das Heranholen und Weglegen von Gegenständen fast jeder Art.
- Auch der Schuhlöffel mit einem extra langen Schaft verhindert das schmerzhaftes Bücken. Ebenso gibt es Haarbürsten und Kämmen sowie Körperbürsten mit Griffverlängerung.
- Nagelfeilen und -bürsten sind mit Saugnäpfen erhältlich, damit ein müheloses Pflegen mit einer Hand möglich ist.
- Servicesteckdosen erleichtern über einen einfach zu bedienenden Hebel das Herauslösen des Steckers.



Greifzange hilft kleine und große Gegenstände auf dem Boden mit wenig Kraftaufwand aufzuheben

## Die kleinen Helfer des Alltags aus dem Sanitätshaus...

- Mit einer Griffverstärkung an den Bestecken lässt sich gut und sicher greifen und mit angewinkeltm Küchenmesser ist ein Schneiden ohne großen Kraftaufwand weiterhin möglich.
- Antirutschmatten können als stabile Unterlage für Geschirr dienen.
- Zum problemlosen Aufstehen aus dem Bett kann als Aufstehhilfe ein Bettgriff dienen oder einfach nur eine sehr leichte Bettleiter.



Antirutschmatte für einen festen Stand für Geschirr, Arbeitsgeräte oder auch Spiele.

## Die kleinen Helfer des Alltags...

- Knopfhilfen und Strumpfanzieher sind Anziehhilfen, die das tägliche Ankleiden erleichtern bzw. erst wieder ermöglichen, ohne auf fremde Hilfe angewiesen zu sein.
- Aber auch die Toilettensitzerhöhung, Badewannenlifter oder -brett, Duschhocker, oder Haltegriffe sind Hilfsmittel, die ermöglichen, die Körperpflege weiterhin eigenständig auszuführen und somit zur Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität wesentlich beitragen.



Saugnapfbüsten zum selbstständigen Bürsten von Fingernägeln als auch dem Rückenbereich.



Griffverstärkung Besteck zur Vergrößerung der Grifffläche und zur einfachen Handhabung

## Welche Zuschüsse gibt es für Technik zum altersgerechtes Wohnen?

Wer über AALL sein Zuhause barrierefrei gestalten und altersgerecht umbauen möchte, kann dafür bei der KfW Bank Förderkredite und Zuschüsse beantragen. Unterstützt werden zum Beispiel folgende Umbau- und Renovierungsmaßnahmen:

- Neugestaltung von Wegen zum Gebäude
- Barrierefreier Ausbau von Eingang und Wohnungszugang
- Hilfsmaßnahmen zur Überwindung von Treppen und Stufen (z. B. rutschhemmende Beläge)
- Badumbau (z. B. mit bodengleicher Dusche oder Badewannenlift)
- Nachrüstung von Tür- und Torantrieben
- Um- oder Neugestaltung von Gemeinschaftsräumen
- u. v. m.

Wichtig: Der Antrag auf Fördergelder muss vor Beginn der Umbaumaßnahmen erfolgen. Anleitung zur richtigen Vorgehensweise über [homeandsmart](#):

[KfW: Zuschüsse und Förderkredite für den Smart Home-Umbau](#)

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**

Jetzt das Wichtigste - Ihre Fragen, Rückmeldungen und Einlassungen!