

Ressort: Gesundheit

## Alltagshilfen für Senioren erleichtern das Leben

### Alltagshilfen

Harz, 17.12.2015, 15:08 Uhr

**GDN** - Alltagshilfen für Senioren erleichtern das Leben und sind vielseitig einzusetzen.

Immer mehr Menschen haben den verständlichen Wunsch, in der eigenen Wohnung den Lebensabend zu verbringen. Unabhängig sein heißt: mehr Lebensfreude, und Lebensqualität.

### Jeder Mensch hat andere Vorstellungen von einem bequemen Leben

Designer arbeiten an ausgeklügelte Konzepte, um das Leben mit in den eigenen Wänden zu meistern. Wer im Alter alleine wohnt, hat häufig mit Hindernissen im Alltag zu kämpfen, die gesunde kräftige Leute nicht erahnen. Kranke Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, möchten unabhängig sein und ihre Lebensqualität steigern. Doch wie soll das funktionieren, wenn das Geld knapp ist und für die Standardpflege reicht? Äußern Sie Ihre Wünsche. Es gibt nichts Besseres als Gesundheit zu schenken und wird gerne von der Familie und Freunde erfüllt. So ist das Wohnen im Alter alleine möglich.

### Kein Wunsch bleibt offen

Ob Sie chronisch krank sind, oder eine vorübergehende Erkrankung vorliegt, hilflos müssen Sie nicht sein. Dank kleiner Alltagshilfen bleiben Sie beweglich und flexibel. Ohne großen Kraftaufwand meistern Sie den Alltag. Kein Wunsch bleibt offen. Besser lesen, hören und selber kochen. Wer möchte das nicht.

1 Lesen ist für viele ältere Leute eine Leidenschaft. Wenn Sie ein Buch nicht mehr richtig händeln können, ist der Lesegenuss dahin. Abhilfe schafft ein Leseständer, der die Buchseiten hält. Auf Wunsch mit Licht und Lupe ausgestattet.

2 In der Küche gibt es viele kleine Küchenhelfer.

Bestecke ganz besonderer Art, die durch ergonomische Formen leicht und ohne Kraftaufwand zu benutzen sind. Die Handgelenke werden nicht belastet.

3 Gemüse putzen mit einer Hand. Alles ist möglich durch konzipierte Lösungen.

4 Für die Gartenarbeit gibt es viele nützliche Alltagshilfen. Kleine Hocker, in gesunden ergonomischen Formen, auf dem Sie beim Unkraut jäten oder tief liegenden Arbeiten sitzen können.

5 Eine seniorengerechte Wohnung hat keine Stolperfallen. Achten Sie auf Teppichkanten, Kabel auf dem Boden und unebene Fußböden.

6 Bei einem Wannensitz oder Duschsitz sind Haltestangen unabdingbar um ein Ausgleiten zu verhindern.

7 Senioren sind mit einem Handy unabhängig. Achten Sie auf leichte Bedienbarkeit und große Zahlen.

### Fitness ist wichtig

Um lange beweglich und fit zu bleiben, kräftigen Sie ihre Muskeln täglich. Muskeln, die nicht gebraucht werden, bauen sehr schnell ab und die Kraft läßt nach. Wenn Gymnastik für Sie nicht infrage kommt, sitzen Sie auf ein luftgefülltes Ballkissen. Bewegen Sie sich darauf in alle Richtungen. Das hält beweglich und kräftigt die unteren Rückenmuskeln. Sie erreichen mit dem Ballkissen eine optimale Haltung, wovon Ihre gesamte Rückenmuskulatur und Wirbelsäule profitiert.

### **Trainieren Sie täglich auf einem Heimtrainer**

Für Bettlägerige gibt es Pedalen, die im Bett an das Fußende gestellt, getreten werden.  
Oder Sie betätigen die Pedalen während Sie gemütlich auf dem Sofa im Sitzen. Dieses Training ist wichtig für die Muskulatur und dem Kreislauf. Natürlich nur, wenn bei Ihrer Erkrankung der Arzt das erlaubt.  
Mit diesen zwei Beispielen habe Sie viel für Ihre Fitness und Konzentration getan.

### **Koordination bringt Sicherheit**

Für mehr Sicherheit im Alter und im Alltag ist Koordinationstraining notwendig um das Gleichgewicht zu stabilisieren. Für ältere Leute gibt es besondere Ausführungen von Geräten für die Koordination. Sie sind zu empfehlen, um die Koordination nach Frakturen neu zu erlernen, zu verbessern und Stürze zu verhindern. Wer gut koordinieren kann, fällt nicht so leicht. Für jeden ist etwas dabei. Lassen Sie sich ausführlich in Fachgeschäften beraten. Hier kann nur ein kleiner Denkanstoß angesprochen werden.

Alltagshilfen sind für eine seniorengerechte Wohnung eine große Erleichterung.

### **Bericht online:**

<https://www.germandailynews.com/bericht-64751/alltagshilfen-fuer-senioren-erleichtern-das-leben.html>

### **Redaktion und Verantwortlichkeit:**

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Alma Marianne Wollrabe

### **Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Alma Marianne Wollrabe

### **Editorial program service of General News Agency:**

United Press Association, Inc.  
3651 Lindell Road, Suite D168  
Las Vegas, NV 89103, USA  
(702) 943.0321 Local  
(702) 943.0233 Facsimile  
[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)  
[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)  
[www.gna24.com](http://www.gna24.com)