

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 4

Artikel: So können Sie wieder kräftig zupacken
Autor: Novak, Martina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078833>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

So können Sie wieder kräftig zupacken

Wenn der Alltag zunehmend beschwerlicher wird, können speziell dafür konzipierte Artikel und Geräte ihn zumindest etwas erleichtern. Die Auswahl ist beachtlich, das Angebot von Kanton zu Kanton unterschiedlich. Anfragen und Ausprobieren lohnen sich.

Sie möchten sich ein Glas Mineralwasser einschenken, können aber die frisch gekaufte Flasche nicht öffnen, weil die Kraft fehlt oder die rheumageplagten Finger beim Zusammendrücken zu stark schmerzen. Das selbe Problem zeigt sich bei der feinen, selbst gemachten Konfitüre, die Ihnen die Nachbarin geschenkt hat. Sie schaffen es nicht, das Glas zu öffnen, und müssen so lange auf die Süssigkeit verzichten, bis Ihnen jemand helfen kann.

Kennen Sie solche Situationen? Oder bekunden Sie mit anderen alltäglichen Vorrichtungen Mühe, wie etwa dem Schliessen der Hemdknöpfe oder dem Überstreifen von Socken und Strümpfen? Haben Sie sich auch schon geärgert, dass mit zunehmendem Alter und beginnender Beeinträchtigung vieles mühsamer oder gar unmöglich wird? Wissen Sie aber auch, dass verschiedene kleinere und grössere Hilfsmittel die Handlungen des täglichen Lebens etwas erleichtern oder diese zumindest teilweise sicherer und schmerzfreier machen können?

Gute Ideen können helfen

Die Rheumaliga Schweiz, Pro Senectute, die Spitex, der Sanitätsfachhandel, Ergotherapeutinnen und diverse Warenhäuser verkaufen und vermieten Hilfsmittel oder Alltagshilfen. Diese wurden von Spezialisten und Betroffenen für Menschen mit bestimmten körperlichen Einschränkungen entwickelt und kommen dort zum Einsatz, wo banale Tätigkeiten ohne Unterstützung nicht mehr, nur mit grossem Kraftaufwand oder Schmerzen möglich sind. Einige dieser praktischen Hilfsmittel verlängern zum Beispiel den Hebelarm, sodass weniger Kraft erforderlich ist. Oder sie fixieren einen Gegenstand, sodass mit nur einer Hand gearbeitet werden kann.



Der spezielle Flaschenöffner (zum Beispiel von Pro Senectute) gibt uns ungeahnte Kräfte.

Bevor bauliche Massnahmen in Wohnung und Haus anstehen oder gar der Umzug in betreutes Wohnen ins Auge gefasst wird, empfiehlt sich also ein Blick auf die verschiedenen Angebote, die in gedruckter Prospektform, digital im Online-Shop und an gewissen Orten auch im Spezialgeschäft zu haben sind. Kleinere Helfer – vor allem für die Körperpflege – sind meist zum Kauf bestimmt. Grössere und teurere Geräte, die vielleicht auch nur für eine bestimmte Zeit benötigt werden wie Gehhilfen, kann man auch mieten.

Das Angebot für die Bereiche Körperpflege, Ankleiden, Kochen und Essen, Haushalt, Büro und Gesundheit reicht von der ergonomisch geformten Schreibstift-Verdickung aus griffigem Gummimaterial für wenige Franken bis zu Rollatoren, Pflegebetten oder Badewannenliften, die eine grössere Investition darstellen.

Körperliche Einschränkungen setzen leider nicht nur den Händen zu. Während einige nicht gut halten, greifen, ziehen oder drehen können, wird für andere Bücken zur Qual oder selbstständiges Gehen unmöglich. Wer Mühe hat, die Socken anzuziehen, ist daher mit dem Strumpfanzieher gut bedient, der diesen Vorgang beinahe automatisch abwickelt. Etwas vom Boden aufzuheben oder aus einem Regal herabzuholen, geht einfacher mit einer Greifzange, und das Zusammenwischen von Brösmeli auf dem Boden klappt dank der Kehrgarnitur mit 85 Zentimeter langem Stiel fast im Stehen. Selbst fürs Aufstehen von einem niedrigen Sitzmöbel oder fürs Aussteigen aus dem Auto gibt es die geeigneten Hilfen mit Katapult- oder Drehfunktion. Die persönliche Sicherheit lässt sich zudem mit Antirutschmatten erhöhen.

In der Dusche macht ein Hocker die selbstständige Körperreinigung möglich, die «Pflegehand» das Eincremen und eine Griffverlängerung das Haarbürsten. Hör-, Lese- und Schreibhilfen, Gross-tasten-Telefone und Notrufsysteme runden das Angebot ab.

Die Nachfrage ist gross. Allein der Hilfsmittel-Shop der Rheumaliga erzielt einen Jahresumsatz von etwa einer Million Franken. «Drei Artikelgruppen werden mit Abstand am häufigsten bestellt: Flaschenöffner, Sockenanzieher und Greifzange», erklärt Olivia Hagenbuch, Bereichsverantwortliche Alltagshilfen. «Bei den Flaschenöffnern stehen mehrere Modelle zur Auswahl, je nachdem, ob jemand vor allem Mühe mit der Kraft oder mit den Fingern hat. Ein Modell verstärkt die Hebelwirkung, ein anderes lässt sich besonders gut halten, wie der «Pet Boy», den wir am besten verkaufen.»

Sind potenzielle Käuferinnen und Käufer unschlüssig, was für sie am geeig-

Wo gibt es was?

Hilfsmittel für den Alltag zum Kaufen und Mieten gibt es über die untenstehenden Adressen. Beratung zu Bezugsmöglichkeiten erhalten Sie aber auch bei der Pro-Senectute-Geschäftsstelle Ihres Kantons. Die Kosten für Hilfsmittel und Wohnungsanpassungen müssen Betroffene im Pensionierungsalter in der Regel selber tragen. Personen mit eingeschränkten finanziellen Mitteln können für solche Massnahmen bei Pro Senectute gemäss Bundesgesetz über Ergänzungsleistungen zur AHV und IV Finanzhilfe beantragen.

→ Pro Senectute: Auf den Internetseiten der kantonalen Organisationen sind die jeweiligen Hilfsmittelangebote ersichtlich.

→ Pro Senectute beider Basel, Hilfsmittel Shop + Service, Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal. Tel. 061 206 44 33 (kostenlose Broschüre erhältlich).

→ PS Fribourg, Hilfsmittel-Shop (für Gehhilfen, Rollstühle, Spezialsessel und Pflegebetten), Chemin de la Redoute 9, 1752 Villars-sur-Glâne. Telefon 026 347 12 48.

→ Spitex: Über die Internetseite www.spitex-hilfsmittelshop.ch können Hilfsmittel direkt ab Lager bestellt werden. Fragen dazu beantwortet Telefon 0848 10 20 40.

→ Rheumaliga Schweiz: Hilfsmittel für Rheumabetroffene können über die Internetseite www.rheumaliga-shop.ch bestellt werden. Dort ist auch der kostenlose neue Hilfsmittelkatalog erhältlich. Auskunft und Beratung sowie Informationen zu kantonalen Verkaufsstellen über Telefon 044 487 40 10.

→ Weitere Online-Anbieter von Hilfsmitteln: www.heimelig.ch, www.strack.ch, www.embru.ch (Pflegetische), www.rentschtzgut.ch (Sessel für Rollstuhlfahrer, Aufstehhilfen), www.meico.ch (Treppenlifte, Electroscooter), www.herag.ag (Treppenlifte), www.hoegg.ch (Lifte), www.auforum.ch (Shops in Münchenstein und Zug), www.rehadis.ch

→ Über das kostenlose Offertenportal www.gryps.ch können Anbieter von grösseren Hilfsmitteln wie Pflegebetten, Badewannen- und Treppenliften von zu Hause aus ganz bequem miteinander verglichen werden.

netsten wäre, können sie sich am Telefon von Ergotherapeuten und anderem Fachpersonal beraten lassen. Die Rheumaliga kennt für ihre Produkte auch ein Rückgaberecht. Die Kunden dürfen die Geräte zu Hause ausprobieren und – falls diese nicht ihren Bedürfnissen entsprechen – wieder zurückschicken.

Vergleichen lohnt sich immer

Beratung über verschiedene Modelle und Lieferung ins Haus gibt es auch beim «Hilfsmittel Shop und Service» von Pro Senectute beider Basel. Das Sortiment umfasst hauptsächlich Gehhilfen und Pflegebetten zum Mieten und Kaufen. «Viele Kunden kommen im Laden vorbei, um Masse und Funktionsweise eines solchen Gerätes abzuklären, bevor sie es bestellen», erklärt Shopmitarbeiterin Dumina Pfiffner. «Andere wiederum teilen uns telefonisch mit, was sie benötigen, und wir sorgen dafür, dass es auf dem schnellsten Weg durch uns oder per Postversand an den Einsatzort gelangt.»

Wer im Eigenheim einen Treppenlift installieren lassen möchte, tut gut daran, vor dieser grösseren Anschaffung Modelle und Preisklassen zu vergleichen. Das kann in Eigenregie erfolgen oder auf der Beschaffungsplattform www.gryps.ch – anhand einer Checkliste prüft das Online-Unternehmen Produkte und Dienstleistungen von etwa 1600 registrierten Anbietern. Ausser Treppen- und Badewannenliften fallen auch Pflegebetten darunter (siehe Box).

Hilfsmittel für den Alltag können zwar keine Wunder vollbringen, aber den Alltag erträglicher machen und so die Autonomie der Anwenderinnen und Anwender vergrössern. Auch Menschen, die (noch) nicht unter Einschränkungen leiden, können davon profitieren. So wird zum Beispiel der Flaschenöffner «Pet Boy» für fest sitzende Flaschenverschlüsse auch von Nicht-Rheumapatienten gerne genutzt. Weil sich das Blöterliwasser, aber auch Bier- oder Weinflaschen damit einfach besser öffnen lassen. Martina Novak

Bewährte Rezeptur seit 1961



YouTube



Strath®

bio-strath.ch