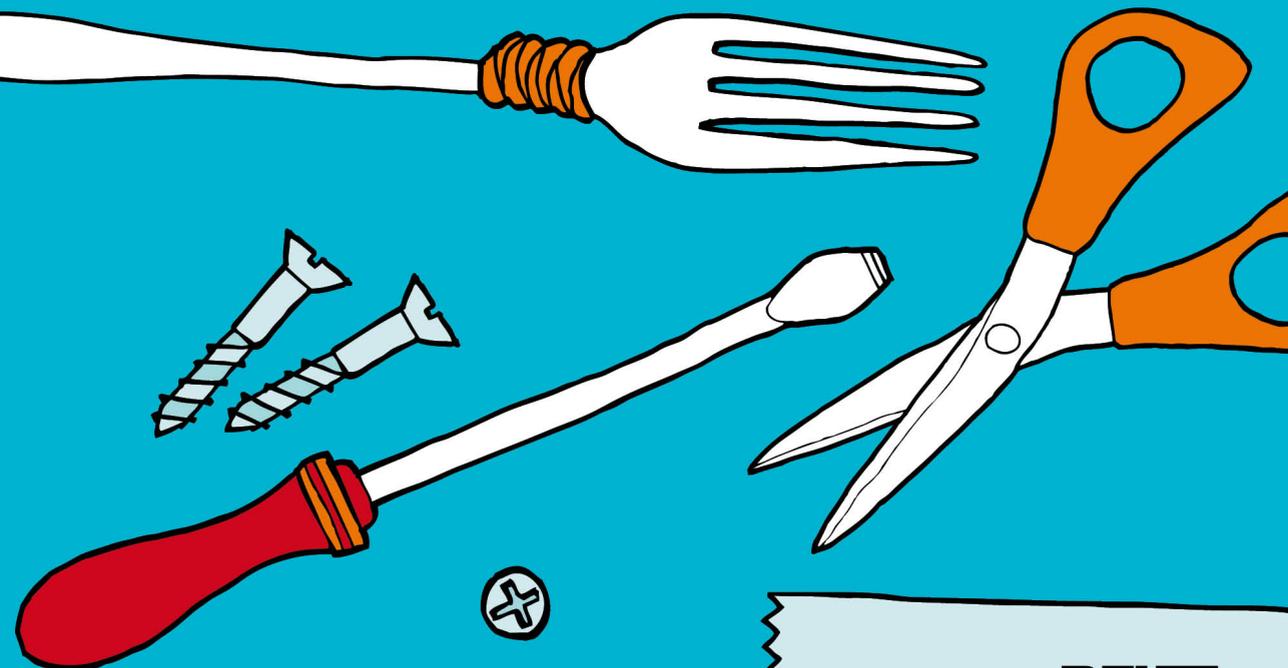


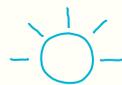
Anneke Goertz

ICH HELF DIR

Do-it-yourself-Tipps,
die alten Menschen
den Alltag leichter machen



BELTZ





Um besser aus dem Stuhl oder Sessel herauszukommen, können Sie sich eine Aufstehhilfe bauen. Nutzen Sie dieses Hilfsmittel nur für diese Anwendung und achten Sie darauf, dass wenn die Pömpel sich von der glatten Tischplatte lösen sollten, Sie weich und sicher landen.

1. Hierzu brauchen Sie einen Griff (ich habe einen Wandhaken der Firma »alfer« genommen) und zwei Saugnäpfe (Pömpel).
2. Kürzen Sie den Wandhaken mit einer Metallsäge.
3. Entfernen Sie die Gummierung an den Enden des Griffes mit einem Cutter.
4. Damit der Griff in den Pömpeln hält, kleben Sie die Enden mit viel Kleber (Sekundenkleber oder Heißklebepistole) fest. Einfach den Kleber in die Öffnungen der Pömpel füllen.
5. Stecken Sie alles ineinander – trocknen lassen. Fertig.

1





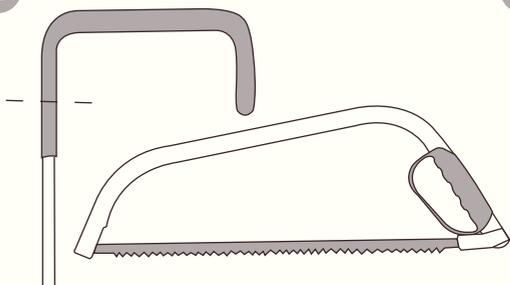
MATERIAL:

Wandhaken, 2 Pömpel

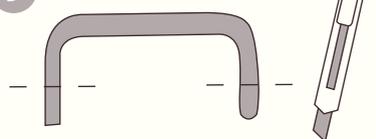
WERKZEUG:

Metallsäge, Cutter,
Heißklebepistole

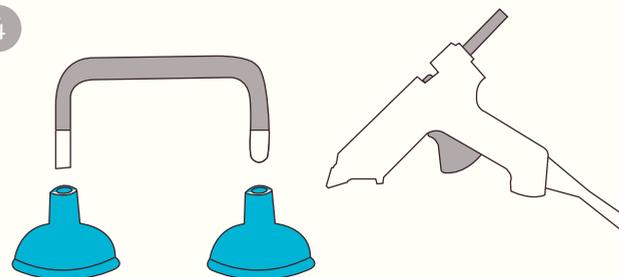
2



3



4



Achtung:
Sie brauchen
einen ebenen
Untergrund.

5



KÖRPERKONTAKT

Durch ihre körperlichen Einschränkungen fällt es alten Menschen zunehmend schwer, im Bad ohne helfende Hände auszukommen. Auch wenn in Sachen Hygiene Ihre Unterstützung besonders nötig ist, ist es dennoch wichtig, Ihr Gegenüber so viel wie möglich mit einzubinden. Leiten Sie an und kommunizieren Sie in dieser intimen Situation. Das steigert das Wohlbefinden auf beiden Seiten. Der hilfsbedürftige Mensch wird passiv, wenn er überhaupt nichts mehr selbst tun muss. Diese Passivität kann zu dem Gefühl »Ich bin unnütz und falle nur zur Last« führen und den Lebensmut trüben.

Neben den hygienischen Gründen ist auch die Berührung als solche wichtig. Denn Körperkontakt entspannt, beruhigt und ist ein Zeichen der Wertschätzung. Er kann, wenn die Fähigkeit der verbalen Äußerung nachlässt, sogar zu einer Art Kommunikation werden.

