



Leseprobe: Daheim Leben, nicht nur Wohnen.

EIN GUIDE FÜR ZU PFLEGENDE UND
IHRE ANGEHÖRIGEN

Hallo!



Liebe LeserInnen,

Wenn ich eines gelernt habe in der Zeit, in der ich selbst gepflegt und unterstützt habe, dann das:
Pflege beginnt oft schleichend – und verlangt plötzlich alles.

Es sind nicht immer große Entscheidungen, die den Alltag leichter machen: Ein Licht, das automatisch angeht. Ein Haltegriff. Eine Sitzmöglichkeit in der Dusche. Oder einfach die Gewissheit, wen ich im Notfall anrufen kann.

Diese Broschüre ist für Menschen, die sich kümmern. Weil wir heute mehr denn je darauf angewiesen sind, dass Pflege auch zu Hause funktioniert:

- Weil Pflegekräfte fehlen,
- weil viele Pflegeplätze nicht mehr finanzierbar sind und es viel zu wenige gibt,
- und weil viele ältere Menschen sich nichts sehnlicher wünschen, als in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. Und oft braucht es ja auch keine 24/7-Pflege, sondern individuelle Unterstützung und altersgerechtes Wohnen.

Mit diesen Tipps möchte ich Ihnen zeigen, was für die Pflege und Unterstützung zu Hause bereits möglich ist – oft mit wenig Aufwand, aber großer Wirkung. Denn es gibt bereits Konzepte, Tools und Ideen, die aber viel zu wenig sichtbar sind.

Einige dieser Lösungen sind Digitalisierungen und Automatisierungen - Lösungen, die fremd klingen mögen. Ich höre oft: Menschen können durch 'kalte' Programme und Apps nicht ersetzt werden. Das ist richtig - aber der Punkt in unserer Zeit ist doch, dass die **Alternative gar keine oder nur eine schlechte Pflege und Unterstützung ist**. Mein Appell daher: **Bleiben Sie offen für Neues** - in vielen Ländern sind digitale Konzepte wie E-Healthcare schon intensiv im Markt, weil es im Outback schlicht keine andere Lösungen gibt.

Sie haben Feedback, Erfahrungen oder Fragen? Dann schreiben Sie mir gerne an anja@sbc.co.at.

Alles Gute für Sie und Ihre Familie,
herzlichst

Anja Herberth
Herausgeberin SmartBuildingsCompass.com

Was Sie in dieser Broschüre erwartet

Diese 10 Tipps sind aus Erfahrung entstanden, aus Gesprächen mit Organisationen und Unternehmen, aus Beobachtungen im Alltag und aus der Beantwortung der Frage: **“Was hilft wirklich, damit das Zuhause ein sicherer, würdevoller Ort bleibt?”** Jedes Kapitel widmet sich einem Bereich und wie wir uns das Leben leichter machen können - für ältere Menschen ebenso wie für Ihre UnterstützerInnen.

1. Zuhause bleibt man gern - wenn es sicher ist

Praktische Wohnanpassungen, die Unfälle verhindern und die Selbständigkeit fördern.

2. Die besten Helfer für den Alltag

Alltagsbegleiter, die entlasten und unterstützen.

3. Wenn Technik einfühlsam wird

Was KI und smarte Tools im Pflegealltag leisten können.

4. Wer sich bewegt, bleibt im Leben

Bewegung und Aktivität als Schlüssel gegen Rückzug und Einsamkeit.

5. Auch pflegende Angehörige brauchen Hilfe

Tipps, wie Angehörige für sich sorgen - und Unterstützung finden.

6. Allein geht es nicht - und muss es auch nicht

So entsteht ein tragfähiges Netzwerk aus Nachbarschaft, Freunden & Profis.

7. Am Land zu Hause - und gut betreut

Was ländliche Regionen brauchen, damit Pflege gelingt.

8. Wenn Sommer zur Gefahr wird

Die unterschätzte Gefahr: Hitzeschutz für ältere Menschen

9. Unterwegs mit Sicherheit

Unsere Checkliste: Wie Reisen mit Pflegebedarf gelingen kann.

10. Planen, solange man es kann

Warum gute Vorbereitung entlastet - und welche Fragen man früh stellen sollte.





1. Zuhause bleibt man gern - wenn es sicher ist

Praktische Wohnanpassungen, die Unfälle verhindern und die Selbständigkeit fördern.

Wie kleine Veränderungen im Wohnraum Unabhängigkeit schenken

Ein Zuhause ist mehr als nur ein Dach über dem Kopf – es ist der Ort, an dem wir uns sicher und geborgen fühlen wollen. Doch mit zunehmendem Alter können selbst kleine Stufen oder Türschwellen zu echten Stolperfallen werden. Die gute Nachricht: Viele dieser Gefahren lassen sich mit wenig Aufwand entschärfen.

- **Wer heute saniert, denkt schwellenfrei: Stufen und Schwellen vermeiden**

Stufen sind in der Architektur oft ein "Designelement" - im Alter können aber schon kleine Kanten ab 1 cm Höhe riskante Stolperfallen sein. Sorgen Sie daher schon bei Sanierungen und Bauten für schwellenlose Übergänge.

Idealerweise gibt es zwischen Räumen oder auch beim Wohnungseingang keine Stufen. Nachrüstungen mit Rampen und flachen Übergängen (auch aus dem 3D-Drucker) oder Treppenlifte helfen beim Überwinden.

- **Gutes Licht sorgt für Orientierung und Wohlbefinden**

Eine gute Beleuchtung ist oft die einfachste und zugleich wirkungsvollste Maßnahme für mehr Sicherheit und Lebensqualität: Denn mit zunehmendem Alter benötigt das Auge mehr Licht und Kontrast. Bewegungsmelder, Nachlichter und warmweißes Licht fördern die Sicherheit und einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus.

- **Badezimmer als Risikozone sicher gestalten**

Kaum ein Raum ist im Alter so riskant wie das Badezimmer: Feuchtigkeit und glatte Fliesen machen es zu einem echten Stolperfeld. Die Lösung: Eine ebenerdige Dusche, rutschhemmender Boden oder Matten – idealerweise mit ausreichend Platz, um in der Dusche einen Duschhocker oder Rollator hineinzustellen. Haltegriffe geben Sicherheit, ein erhöhtes WC (z.B. durch Toilettensitz-Erhöhen) unterstützt das Aufstehen.

Wenn die Bewegungsfähigkeit nur mehr eingeschränkt möglich ist, helfen beim Duschen auch Bürsten - z.B. Zehenwaschbürsten, die mit einem Saugnapf am Duschboden angebracht werden. Verlängerte Bürsten helfen beim Waschen des Rückens und halten länger selbständig - auch im Bad.

- **Stolperfallen entfernen**

Was harmlos aussieht, wird im Alltag schnell gefährlich: Lose Teppiche, Kabel und Gegenstände am Boden sind häufige Unfallquellen. Klare, freie Wege und rutschfeste Böden in wichtigen Bereichen wie Küche, Bad und Eingangsbereich erhöhen die Sicherheit.





2. Die besten Helfer für den Alltag

Welche Alltagsbegleiter entlasten, ohne viel Platz oder Technik zu brauchen.

Welche Alltagsbegleiter entlasten

Im Alltag sind es oft die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen. Moderne Alltagshilfen sind heute unauffällig, aber wirkungsvoll. Sie geben Halt, Struktur und Orientierung, und geben auch den pflegenden Angehörigen Sicherheit und Unterstützung. Viele dieser Produkte sind zwar am Markt, aber noch zu wenig sichtbar. Hier ein Auszug aus den vielfältigen Möglichkeiten, die heute schon erhältlich sind.

Achten Sie darauf, dass die Lösungen die Selbständigkeit unterstützen, nicht jedoch reduzieren. Denn was einmal verlernt wird, kommt nicht mehr wieder.

01

Automatische Erinnerungen

Sie helfen, den Alltag sicher und zuverlässig zu gestalten – sei es durch Erinnerungen an die Einnahme von Medikamenten, an Arzttermine oder Verabredungen. Besonders in den heißen Sommermonaten leisten Trinkerinnerungen wertvolle Dienste. Umsetzung: Als App am Smartphone, als einfaches Tool das auch ohne App funktioniert, über Sprachassistenten wie Amazon Alexa oder als intelligenter Medikamentenspender, der zur richtigen Zeit erinnert und die Tabletten automatisch freigibt.

02

Besteck und Geschirr für Senioren

Zittrige Hände, eingeschränkte Kraft oder Unsicherheiten beim Greifen können den kulinarischen und Koch-Genuss verderben. Doch es gibt einfache Helfer, die das ändern: Teller & Becher mit hohem Rand und rutschfestem Boden sorgen dafür, dass nichts verrutscht. Besteck & Kochmesser mit einer stabilen, dickeren Griffzone und weichen Haptik liegen sicher in der Hand. Schüsseln mit Neigungsboden leiten Flüssigkeit automatisch in die Essrichtung – ideal für einhändiges Essen. Trinkbecher mit Henkel oder Schnabel-Tassen fördern das selbstständige Trinken. Diese Hilfsmittel sind nicht nur praktisch – sie schenken ein Stück Selbstständigkeit, Würde und Freude am Essen.

03

Notruf-/Alarmsysteme & Lokalisierung

Ein Sturz, ein Schwindelanfall, ein plötzlicher Schwächemoment: Notrufsysteme bieten hier ein wertvolles Sicherheitsnetz. Notrufknöpfe, die als Armband oder Halsband getragen werden, senden auf Knopfdruck ein Signal an Angehörige, Nachbarn oder eine Notrufzentrale. Sie funktionieren zu Hause oder – je nach Modell – auch unterwegs mit GPS-Ortung. Moderne Notrufuhr-Modelle/SmartWatches erkennen automatisch einen Sturz und setzen selbstständig einen Alarm ab, wenn der oder die TrägerIn nicht reagiert. Zudem können viele Modelle bereits den Standort tracken. Zu beachten: Um Fehlalarme für Notrufzentralen zu vermeiden, reicht oft auch die Vernetzung mit Nachbarn und Angehörigen.