



ALLTAGSHILFEN

AIUTI QUOTIDIANI

KLEINE HELFER, DIE DAS LEBEN ERLEICHTERN
ACCESSORI CHE SEMPLIFICANO LA VITA





WIR VERBESSERN
IHRE WOHNQUALITÄT

Anche
im KVV

Persönliche Beratung > T 0471 061 300
Infos > www.kvw.org/senioren

DAHEIM A CASA

Die Wohnung und das Wohnumfeld werden im Alter zum zentralen Ort der Lebensgestaltung. Der Verbleib in den „eigenen vier Wänden“ ist für viele Senioren ein Ausdruck von Lebensqualität. Es ist uns ein überaus wichtiges Anliegen, ältere Menschen diesbezüglich kompetent zu begleiten und zu unterstützen, damit dieser Wunsch auch in Erfüllung gehen kann. Nehmen Sie sich wichtig, tun Sie sich etwas Gutes, haben Sie Mut für kleine und größere Veränderungen. Ich wünsche Ihnen dabei Alles Gute!

La casa e l'ambiente in cui viviamo divengono, con gli anni, il centro della quotidianità. La permanenza entro le quattro mura domestiche significa, per i più anziani, migliore qualità di vita: fornire assistenza professionale, affinché tale desiderio si realizzi, è uno dei nostri obiettivi primari. Pensate al vostro benessere e abbiate il coraggio di affrontare i piccoli e grandi cambiamenti! Con i migliori auguri,

Konrad Peer (KVV Landesvorsitzender *presidente provinciale KVV*)

DIE KLEINEN HELFER

IL PICCOLO AIUTANTE

Altersgerechtes Wohnen erfüllt eine ganz wichtige Funktion, nämlich den Erhalt von selbstständiger Lebensführung bis ins hohe Alter. Im Rahmen der Wohnberatung für Senioren erfahren Sie wie Sie Ihre Wohnung umgestalten können. Dazu gehört auch der Einsatz von Alltagshilfen. Geleitet vom Grundsatz so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich, unterstütze ich Sie in der richtigen Auswahl und individuellen Anpassung der „kleinen Helfer“. Dieses Büchlein eröffnet Ihnen einen Einblick in die Welt der Hilfsmittel. Damit Sie lange autonom und zufrieden Ihren Alltag leben!

Vivere in abitazioni "su misura" significa mantenere la propria autonomia più a lungo: un servizio di consulenza v'insegnerà a utilizzare gli "accessori" quotidiani e ad organizzare gli ambienti della casa. Ispirandomi al principio "tanto quanto basta, ma il meno possibile", vi aiuterò nella scelta degli strumenti giusti, illustrati in questo libretto, per vivere la quotidianità in autonomia e serenità!

Lisa Mauroner (Ergotherapeutin *ergoterapista*, Arche KVW)



INHALT INDICE

Haushalt & Küche <i>Casa & cucina</i>	6
Essen & Trinken <i>Mangiare & bere</i>	20
Körper & Bad <i>Corpo & bagno</i>	28
Anziehen & Bett <i>Vestirsi & letto</i>	42
Mobilität <i>Mobilità</i>	52



DREHVERSCHLUSSÖFFNER APRIVASETTI A VITE

Dieser Öffner kann für Schraubdeckel aller Art verwendet werden. Selbst Flaschenverschlüsse lassen sich damit leicht öffnen. *Questo ausilio può essere utilizzato per aprire coperchi con chiusura a vite di ogni genere. È anche utilizzabile per aprire in modo semplice tappi di bottiglie.*



Sie brauchen nur wenig Kraft, denn der längere und verdickte Griff wirkt wie ein Hebel. *Il manico più grande del solito funge da leva e quindi richiede poca forza.*



GEMÜSESCHÄLER PELAPATATE

Sie schälen Ihre Kartoffeln mit geringem Kraftaufwand. Der gerippte und verdickte Griff liegt gut in der Hand. *Pelerete le vostre patate con uno sforzo minimo. L'impugnatura a coste, più grande del solito, è facilmente maneggevole.*



Es gibt auch Schälmesser, für das Arbeiten mit einer Hand. Diese werden auf der Arbeitsfläche befestigt und das Gemüse über die Klinge geführt. *Esistono anche coltelli per pelare che permettono di lavorare con una mano sola. Questi vengono fissati al piano di lavoro e basta far scorrere la verdura sulla lama.*



SCHNEIDEBRETT TAGLIERE

Das Kunststoffbrett verrutscht nicht, denn es haftet mit Saugnäpfen auf der Arbeitsfläche. Obst, Gemüse oder Käse kann auf Edelstahlstiften festgesteckt werden. *Il tagliere non si sposta perché è fissato al piano di lavoro con ventose. Frutta, verdura o formaggi possono essere infilzati su appositi appigli in acciaio inox.*



Eine große Hilfe beim Frühstück. Aufsteckbare Seitenteile geben Halt beim Bestreichen des Brötchens mit einer Hand. *Di grande aiuto per la colazione. Le parti ad incastro laterale fissano il panino, che quindi si può comodamente farcire con una mano sola.*



ANTI-RUTSCH UNTERLAGEN BASI ANTI-SCIVOLO

Als fertige Sets sind die Unterlagen in verschiedenen Formen, Farben und Stärken erhältlich. Praktisch ist Anti-Rutsch-Folie zum selber Zuschneiden. *Sono disponibili set pronti di basi di diverse forme, colori e spessori. Le basi anti-scivolo sono pratiche da ritagliare.*



Schüssel, Teller, Brettchen, Becher und vieles mehr haftet von selbst. Sie brauchen diese beim Arbeiten nicht mehr festzuhalten. *Scodella, piatto, tagliere, bicchiere e molti altri oggetti si fissano da soli. Non è necessario tenerli fermi durante il lavoro.*



SCHREIBEN/LESEN *SCRIVERE/LEGGERE*

Schreiben und Schneiden stellen hohe Anforderungen an die Feinmotorik. *Scrivere e tagliare sono azioni particolarmente impegnative per la motricità manuale.*



SCHREIBHILFEN AUSILI PER SCRIVERE

Aufsteckbare Schreibhilfen gibt es in unterschiedlichen Ausführungen. Sie erleichtern bzw. ermöglichen das Festhalten des Stiftes und unterstützen den Schreibfluss. *Esiste una varietà di ausili per agevolare la scrittura. Questi supporti ad incastro permettono di tenere saldamente il pennarello facilitando la scrittura.*



LICHT-LESELUPE LENTE DA LETTURA CON LUCE A LED

Eine praktische Hilfe, wenn die Korrektur durch Ihre Brille nicht ausreicht. Es gibt auch Tisch- und Brillenlupen oder Lupen zum Umhängen z.B. fürs Handarbeiten. *Un aiuto pratico quando la correzione del vostro occhiale non è sufficiente. Esistono anche lenti da tavola o da occhiale oppure lenti trasportabili.*



SPEZIALSCHEREN FORBICI SPECIALI

Bei der Federschere werden die Klingen nach dem Schneidevorgang von alleine zurück in die geöffnete Position gedrückt. *Le lame di questa forbice a molla dopo aver tagliato ritornano da sole nella posizione di partenza.*



WÄSCHEKLAMMERN MOLLETTE DA BUCATO

Die Klammern werden einfach aufgesteckt. Ein Zusammendrücken ist nicht notwendig. Eine Erleichterung bei Schmerzen, sowie eingeschränkter Kraft und Beweglichkeit der Finger. *Le mollette vanno applicate senza bisogno di schiacciarle. Un sollievo in caso di dolore e/o forza e mobilità delle dita ridotta.*



ABWASCHBÜRSTE SPAZZOLA PER STOVIGLIE

Die Bürste haftet mit Saugnäpfen im Spülbecken und ermöglicht ein Abwaschen mit einer Hand. *La spazzola si fissa con ventose al lavabo e permette di lavare i piatti con una mano sola.*



SPEZIALBESTECK *POSATE SPECIALI*

Essbesteck ist ein Werkzeug welches Sie mehrmals täglich brauchen. Wichtig ist, aus der Fülle an Produkten das Richtige zu wählen. *Le posate sono strumenti utilizzati diverse volte al giorno. Importante è scegliere il prodotto giusto.*



Es gibt unterschiedliche Griffformen, flexibles und biegsames Besteck, extra leichtes oder schweres Besteck... wichtig ist, dass es an Ihre Bedürfnisse angepasst wird. *Esistono manici di diverse forme, posate flessibili, pieghevoli, leggere o pesanti... l'importante è che siano adatte alle vostre esigenze.*



TELLERRANDERHÖHUNG SUPPORTO AGGIUNTIVO PER

Der transparente Tellerrand wird ganz einfach um den Teller gelegt. Mit Hilfe der Einkerbung fixiert er sich dort selbst. *Il supporto trasparente viene semplicemente applicato intorno al piatto, grazie alla scanalatura si fissa da solo.*



PIATTO

Eine Hilfe, die in jeder Handtasche Platz findet, und die Sie auch im Restaurant ganz unauffällig benutzen können. *Un ausilio che trova posto in ogni borsa e che è possibile utilizzare anche al ristorante senza dare all'occhio.*



TRINKBECHER/GREIFHILFE *BICCHIERI SPECIALI*

Wie das Besteck, soll auch der Trinkbecher an Ihre Bedürfnisse angepasst sein. Es gibt ergonomisch geformte Becher, mit Schnabeldeckel oder mit Greifhilfe. *Come le posate anche il bicchiere deve essere adatto alle vostre esigenze. Esistono bicchieri con forme ergonomiche, con beccuccio o con appiglio.*



BECHER MIT AUSSPARUNG **BICCHIERE SAGOMATO**

Eine ideale Lösung, wenn Sie im Liegen trinken oder sich schnell verschlucken. Der Kopf muss nicht nach hinten geneigt werden. *Una soluzione ideale se bevete da sdraiati o avete difficoltà nella deglutizione. Non è necessario inclinare la testa all'indietro.*



TABLETTENDOSIERER DOSATORE PER PASTIGLIE

Damit Sie oder ihre Angehörigen den Überblick behalten. Wenn Sie täglich Ihre Medikamente herrichten, können Sie die Einnahme gut kontrollieren. *Un aiuto per voi e i vostri parenti per gestire i medicinali. Predisponendo quotidianamente le dosi dei vostri medicinali potete facilmente controllarne l'assunzione.*



TABLETTEN FÜR UNTERWEGS **SCATOLA DA VIAGGIO**

Handlich und praktisch für eine ganze Woche. *Maneggevole e comoda per una settimana intera.*



HAARBÜRSTE SPAZZOLA PER CAPELLI

Der besonders lange und ergonomisch geformte Griff erleichtert das Haare Bürsten bei Beschwerden im Schulter- und Armbereich. *Il manico particolarmente lungo e di forma ergonomica rende più facile spazzolare i capelli anche in caso di disturbi a spalle e braccia.*



KAMM PETTINE

Der lange Griff und die gebogene Form des Kammes ermöglichen ein Kämmen ohne Anstrengung.
Il manico lungo e la forma curva del pettine permettono di pettinarsi senza sforzo.



NAGELBÜRSTE SPAZZOLINO PER UNGHIE

Mit Saugnäpfen haftet die Nagelbürste am Beckenrand, dort wo es für Sie am bequemsten ist. *Lo spazzolino si fissa con ventose al bordo del lavabo, lì dove per voi è più comodo.*



Eine Hilfe, wenn Sie nicht beide Hände benutzen können. *L'uso di una mano singola viene facilitato.*

A photograph showing the back of a person with short, curly hair. They are holding a white, curved handle of a back sponge. The sponge is a light green color and is positioned on their upper back. The background is a wall of white square tiles.

RÜCKENSCHWAMM *SPUGNA PER SCHIENA*

Die spezielle Form des Griffes erleichtert bzw. ermöglicht Ihnen bei Beschwerden im Schulterbereich, das selbstständige Waschen des Rückens. *La forma particolare del manico facilita/permite di lavarsi la schiena da soli anche in caso di disturbi nella zona delle spalle.*



Der abnehmbare Schwamm behält auch in nassem Zustand seine Leichtigkeit, weil er nur wenig Wasser aufsaugt. *La spugna si può rimuovere. Mantiene la sua leggerezza anche da bagnata.*



BADEWANNENBRETT ASSE PER VASCA DA BAGNO

Das Badewannenbrett ist sowohl eine sichere Einstiegshilfe, als auch eine Sitzhilfe für Personen die eine gute Rumpfstabilität aufweisen. *L'asse per vasca da bagno permette l'accesso in sicurezza e inoltre funge da seduta per persone con una buona stabilità del tronco.*



Sie setzen sich auf das Brett und heben dann in aller Ruhe Ihre Beine in die Wanne, so vermeiden Sie ein unsicheres Stehen auf einem Bein. *Vi sedete sull'asse e con molta calma sollevate le gambe nella vasca in modo da evitare di stare in piedi su una gamba sola.*



Der Haltegriff (im Bild ein mobiler Haltegriff) bietet Ihnen zusätzliche Sicherheit beim Hinsetzen und Aufstehen. *Il maniglione (nell'immagine un maniglione mobile) vi da ulteriore sicurezza al momento di sedervi o alzarvi.*



Vom sicheren Sitz aus können Sie problemlos aufstehen und sich abduschen. Eine zusätzliche Hilfe bieten Anti-Rutschstreifen in der Wanne. *Dalla seduta sicura potete alzarvi e farvi la doccia senza problemi. Un ulteriore aiuto viene dato dalle strisce anti-scivolo nella vasca da bagno.*



TOILETTENSITZERHÖHUNG SEDILE RIALZATO PER WC

Eine Sitzerrhöhung erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen von der Toilette enorm. Wesentlich ist es, die für Sie passende Sitzhöhe zu ermitteln. *Un'alzata facilita enormemente il sedersi e l'alzarsi dal WC. È particolarmente importante valutare la giusta altezza di seduta.*



Die Montage erfolgt ganz einfach und ohne Werkzeug. Es gibt die Sitzerhöhung in unterschiedlichen Höhen, mit und ohne Deckel, weich gepolstert, mit und ohne Armlehnen. *Il montaggio è molto semplice. Esistono alzate di diverse altezze, con o senza coperchio, imbottite, con o senza appoggio per le braccia.*



ANTI-RUTSCH-STREIFEN *STRISCE ANTI-SCIVOLO*

Anti-Rutsch-Streifen geben Sicherheit und Halt. Überall dort wo Sie sicher stehen bzw. aufstehen möchten. Im Bad, am Bett und an ihrem Lieblingssitzplatz. *Strisce anti-scivolo danno sicurezza e appiglio, ovunque voi vogliate alzarvi o stare in piedi. In bagno, vicino al letto e al vostro posto a sedere preferito.*



Sie können die transparenten und selbstklebenden Streifen ganz nach Ihren Bedürfnissen zuschneiden und selbst aufkleben. *Le strisce anti-scivolo trasparenti e autoadesive possono essere ritagliate e incollate secondo le vostre esigenze.*



ANZIEHHILFE FÜR STÜTZSTRÜMPFE INFILA

Sie ziehen den Strumpf über den Konus, stecken Ihren Fuß hinein und ziehen ihn dann langsam an den Griffen über Fuß und Bein. *Infilate la calza sul cono, inserite il vostro piede e poi tirate lentamente le impugnature lungo il piede e la gamba.*



CALZE PER CALZE ELASTICHE

Das kompakte Gestell ermöglicht ein Hochziehen des Strumpfes mit wenig Kraft, auch bei eingeschränkter Hüftbeugung. *Il telaio compatto permette di infilare la calza con poco sforzo anche in caso di flessione dell'anca limitata.*



KNÖPFHILFE INFILABOTTONI

Kein langwieriges Fummeln mehr beim Zuknöpfen. Mit ein bisschen Übung wird diese eine Ihrer Lieblingshilfen sein. *Basta con lunghe manovre per abbottonare qualcosa. Con un po' di esercizio, questo sarà uno dei vostri ausili preferiti.*



Sie führen die Metallschlinge durch das Knopfloch, holen damit den Knopf, und ziehen ihn durch. Am Griff-Ende ist ein Häkchen für Reißverschlüsse. *Inserite l'asola di metallo nell'occhiello che aggancerete al bottone per poi tirarlo attraverso l'occhiello. Dalla parte del manico c'è un aggancio per le chiusure lampo.*



ANZIEHHILFE INFILA-ABITI

Wenn Sie sich nicht bücken, oder die Beine nicht zu sich heranziehen können, ist diese Anziehhilfe das richtige für Sie. *Se avete difficoltà a chinarvi o ad avvicinare le gambe, questo infila-abiti è l'ausilio giusto per voi.*



Hose, Rock oder Unterwäsche an den Gurt klemmen, mit den Füßen hineinschlüpfen und hochziehen, dann die Klemmen wieder lösen, fertig! *È sufficiente fissare pantaloni, gonna o biancheria intima con l'apposita cinghia, entrarvi con i piedi e tirare su, poi staccare gli abiti.*



HÜFTPROTEKTOREN PROTETTORI PER ANCA

Protektoren sind ein wirksamer Schutz zur Vermeidung einer Schenkelhalsfraktur infolge eines Sturzunfalls. *I sostegni per i fianchi sono efficaci per evitare la frattura del femore in conseguenza a una caduta.*



Die Protektoren werden in eigens gefertigte Unterwäsche eingeführt und sind unter der Kleidung kaum zu sehen. *I protettori vanno inseriti nell'apposita biancheria e sono quasi invisibili sotto l'abbigliamento.*



AUFSTEHHILFE AUSILIO PER ALZARSI DAL LETTO

Die Aufstehhilfe wird zwischen Lattenrost und Matratze an die gewünschte Stelle gelegt und einfach mit einem Klettverschluss befestigt. *L'ausilio per alzarsi viene inserito nel punto preferito fra telaio e materasso e fissato in modo semplice con una chiusura a strappo.*



So geht's leichter! *Così è più facile!*

A person wearing a black jacket and a pink patterned scarf is seated in a white chair. They are using a blue, ergonomic key-turning device to turn a key in the lock of a dark wood door. The door has two brass handles. The background is a textured, light-colored wall.

SCHLÜSSELDREHHILFE GIRACHIAVE

Dieses Gerät ist Greif- und Drehhilfe in Einem. Sie können den Schlüssel damit besser halten, ins Schlüsselloch einführen und ohne Kraftaufwand drehen. *Questo attrezzo aiuta ad afferrare e girare contemporaneamente, per impugnare più facilmente una chiave, inserirla nel buco della serratura e girarla senza sforzo.*



Es gibt auch Drehhilfen für einzelne Schlüssel, für Wasserhähne und Herdknöpfe. *Esistono anche ausili per girare chiavi singole, rubinetti e manopole di fornelli.*



STOCKHALTERUNG PORTABASTONE

Der Gehstock ist jederzeit in Ihrer Nähe und zusätzlich sicher aufgeräumt. *Il bastone da passeggio è sempre vicino a voi e inoltre è sistemato in modo sicuro.*



KONTRASTSTREIFEN *STRISCE DI CONTRASTO*

Kontraststreifen werden einfach aufgeklebt und erleichtern das Erkennen von Kanten und Absätzen enorm, va. auch in der Dämmerung und bei Dunkelheit. *Le strisce di contrasto si applicano in modo semplice e permettono di identificare spigoli e gradini, soprattutto al crepuscolo e al buio.*



WINTERSCHUH-SPIKES *CHIODI PER SCARPE INVERNALI*

Genießen Sie den Winterspaziergang auch bei Eisglätte und Schnee. *Gustate la vostra passeggiata invernale anche in caso di ghiaccio e neve.*



GEHSTOCK-EISKRALLE *RAMPONE PER IL BASTONE*

Die Eiskralle ist schnell montiert und gibt Ihrem Stock den notwendigen sicheren Halt. *Il rampone da ghiaccio è facile da montare e dà al vostro bastone il necessario sostegno sicuro.*



DREHSCHEIBE PIATTO GIREVOLE

Einfach hinsetzen und drehen, die weiche Drehscheibe stört nicht beim Fahren. *Semplicemente sedersi e girare, il morbido piatto girevole non disturba durante la guida.*



EIN-/AUSSTIEGSHILFE AUSILIO PER SALIRE E SCENDERE

Der äußerst stabile Griff kann in verschiedenen Positionen, in der Verriegelungsbuchse Ihrer Autotür eingesteckt werden. *La maniglia particolarmente stabile può essere inserita in diverse posizioni, anche nel meccanismo della serratura nella portiera.*

**HABEN SIE IHREN LIEBLINGS-
HELPER NICHT GEFUNDEN?
FRAGEN - IDEEN? WIE KÖNNEN
WIR IHNEN WEITERHELFFEN?**

MELDEN SIE SICH, WIR FREUEN UNS DARAUF!

***NON AVETE TROVATO IL VOSTRO
"ACCESSORIO PREFERITO"?
VI SIETE INCURIOSITI?
DOMANDE O PROPOSTE?***

RIVOLGETEVI A NOI, SAREMO FELICI DI AIUTARVI!

WIR DANKEN RINGRAZIAMO



allen, die uns in unserer Arbeit unterstützen. *tutti coloro che ci sostengono nel nostro lavoro.*

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung 24
Familie und Sozialwesen



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione 24
Famiglia e politiche sociali



Città di Bolzano
Stadt Bozen

gefördert von
Stiftung Südtiroler Sparkasse
Fondazione Cassa di Risparmio
sostenuto da

The logo for 'Arche im KVW' features the word 'Arche' in a light green, cursive font. A yellow brushstroke underline is positioned under the 'A'. The text 'im KVW' is written vertically in a smaller, yellow, sans-serif font, positioned between the 'A' and the 'r' of 'Arche'.

Arche
im KVW

Arche im KVW, Via Beda-Weber-Strasse 1, 39100 Bozen Bolzano
Tel +39 0471/061300, Fax +39 0471 061301, www.kvw.org/wohnen