



**SELBSTSTÄNDIG  
ZU HAUSE LEBEN**

EINFACHE HILFEN, DIE DEN ALLTAG  
ERLEICHTERN

**VON HIER. FÜR SIE.**

# 1. INHALTSVERZEICHNIS

1. INHALTSVERZEICHNIS	2
2. HILFSMITTELVERZEICHNIS	3
3. SELBSTSTÄNDIG UND SICHER ZU HAUSE WOHNEN	4
4. WAS IST EIN QR-CODE UND WIE NUTZE ICH IHN?	6
5. WAS BEDEUTEN DIE SYMBOLE IN DER FUSSZEILE?	8
6. MONTAGEAUFWAND: VON KEINEM ODER KLEIN BIS GROSS	10
7. HILFSMITTEL, FÜR EIN SELBSTÄNDIGES UND SICHERES LEBEN ZUHAUSE	13
8. INFORMATIONEN	56
Unterstützung und Entlastung bei Ihnen zuhause	56
Ihre Finanzen	63
Verschiedene Wohnformen und Ihre Rechte	65
Persönliche Sicherheit	66
Was tun im Notfall	69
9. TELEFON- UND ADRESSVERZEICHNIS	71
10. IMPRESSUM	78

## 2. HILFSMITTELVERZEICHNIS

Antirutsch-Streifen	14	Lattenrost (elektrisch)	36
Antirutsch-Unterlage	15	Leselupe	37
Badewannenbrett / -lift	16	Leuchten und Lampen	38
Badewannenverkürzer	17	Lichtschalter mit LED	39
Bewegungsmelder	18	Lichtschranke	40
Dosenöffner	19	Möbelerhöhung	41
Drehknopfzylinder	20	Notrufsysteme	42
Drehverschlussöffner	21	Ortungssystem (GPS)	43
Duschsitz	22	Rauchmelder	44
Fixierbrett	23	Schlüsseldrehhilfe	45
Funkkopfhörer	24	Schuhspikes	46
Gegensprechanlage (drahtlos)	25	Schwellenkeil und Rampen	47
Gleitschutz Unterlage	26	Smartphone (Mobiltelefon)	48
Greifhilfe	27	Strumpfanziehhilfe	49
Griffverdickung	28	Tablet	50
Griffverlängerung	29	Tischblitzlampe	51
Grosstastentelefon	30	Treppenlift / -steiger	52
Handlauf	31	Universalgriff	53
Handstaubsauger (Akku)	32	Vibrationswecker	54
Haltegriff	33	WC-Sitzerhöhung	55
Kabelkanal	34		
Knöpfhilfe	35		

### 3. SELBSTSTÄNDIG UND SICHER ZU HAUSE WOHNEN



Die Menschen werden immer älter. Viele erleben die Zeit nach ihrer Pensionierung bei guter Gesundheit. Sie pflegen Kontakte, achten auf ihre Ernährung und bewegen sich regelmässig. Ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben führen zu können, zählen zu den wichtigsten Werten älterer Menschen. Trotzdem können mit dem älter werden Beschwerden und Einschränkungen auftreten oder sich zunehmend verschlimmern. Die Sehkraft oder das Gehör lassen nach. Das Gehen bereitet Mühe und der Einkauf zu Fuss oder ein Spaziergang werden immer beschwerlicher. Dies beeinträchtigt den Alltag und beeinflusst die Lebensqualität zunehmend.

Dieser **Ratgeber** zeigt Ihnen auf, wie Sie mit geeigneten Mitteln und manchmal kleineren Anpassungen **das eigene Wohlbefinden und die Sicherheit erhöhen** können, damit Sie so lange wie möglich zu Hause wohnen können. Angehörige, Nachbarn und Freunde sind dabei eine weitere, wichtige Stütze im Alter.

Auch viele lokale und regionale Organisationen und Vereine engagieren sich im Altersbereich. Sie kommen den Bedürfnissen für unterschiedlicher Lebenssituationen nach, um Sie zu unterstützen und Ihnen vieles zu erleichtern. Sei es im Haushalt, bei Einkäufen, der Gartenarbeit oder einer Fahrgelegenheit zum nächsten Arzttermin. Es ist nicht immer ganz einfach, herauszufinden, welche Organisation wofür zuständig ist und an wen Sie allfällige Fragen richten können. Deshalb hat die **Gesundheitsregion March** diese Broschüre verfasst. Sie soll Ihnen helfen, ein **geeignetes Hilfsmittel oder die richtige Organisation** zu finden.

Mit der Gesundheitsregion March verfügt der Bezirk über eine Anlaufstelle für Fragen rund um die Gesundheit, Versorgung, Pflege, Betreuung und Entlastung. Diese können Sie kontaktieren, wenn Sie spezifische **Fragen zu den Angeboten und Dienstleistungen im Bezirk March** haben. So gelangen Sie schneller an die richtige Stelle.

Annette Ziegler

Leiterin Anlaufstelle Gesundheitsregion March

## 7. HILFSMITTEL, FÜR EIN SELBSTÄNDIGES UND SICHERES LEBEN ZUHAUSE



# ANTIRUTSCH-STREIFEN



**Streifen**  
**ab ca. CHF 20**



## **Achtung Gleitgefahr!**

Auf glatten Böden in Bereichen, die nass werden können, besteht eine besonders hohe Rutschgefahr – sei dies im Bad, in der Küche, im Hauseingang oder Treppenhaus. Antirutsch-Streifen oder eine chemische Nachbehandlung können solche Bodenbeläge an kritischen Stellen rutschsicher machen, beispielsweise in und vor der Badewanne. Antirutsch-Streifen oder eine chemische Oberflächenbehandlung verbessern den Gleitwiderstand von glatten Böden. Dies dient der Sturzprävention.

---

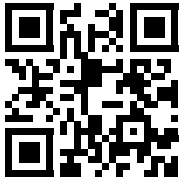
**Zu beachten:** Antirutsch-Streifen können selbst angebracht werden. Eine chemische Oberflächenbehandlung muss durch Spezialisten ausgeführt werden. In Mietwohnungen ist das Anbringen von Antirutsch-Streifen unproblematisch. Eine chemische Oberflächenbehandlung muss jedoch mit dem Hauseigentümer abgesprochen werden.

**Ausführungen:** Antirutsch Streifen gibt es in verschiedensten Längen und Breiten. Ob für Dusche oder Treppenrand oder die Küche: Das optimale Mass und eine korrekte Verlegung oder Behandlung der Oberfläche ist unbedingt zu beachten.

**Information und Bezugsquellen:**  
Rheumaliga Schweiz, Hilfsmittel-Fachgeschäft, Baumarkt.



# BEWEGUNGSMELDER



**Bewegungsmelder ab ca. CHF 30\***  
**Leuchten ab ca. CHF 100\***  
\* ohne Montage



## Ein Bewegungsmelder für mehr Sicherheit

Eine mit einem Bewegungsmelder verbundene Lichtquelle leistet gute Dienste. Beispielsweise dort, wo nachts der Schalter nicht gefahrlos erreichbar oder nur schwer auffindbar ist. Beim Hauszugang, im Garten, auf der Kellertreppe oder im Gang kann dadurch die Sicherheit mit einfachen Mitteln erhöht werden. Ein Bewegungsmelder schaltet das Licht ein, wenn sich jemand in dessen Sensorbereich bewegt.

**Zu beachten:** In der Regel muss ein Bewegungsmelder durch eine Fachperson installiert werden. Innerhalb der Wohnung ist eine Montage ohne Bewilligung des Vermieters möglich. Im Treppenhaus oder Kellerbereich muss der Vermieter einer Installation zustimmen.

**Ausführungen:** Es gibt Leuchten mit bereits integriertem Bewegungssensor.

Der Vorteil: Es braucht keine eigene Stromquelle. Die Leuchte – meist eine Deckenlampe – wird an die bestehende Stromquelle angeschlossen. Trotzdem unbedingt einen Elektriker aufbieten.

### **Information und Bezugsquellen:**

Baumarkt, Beleuchtungsgeschäfte, Elektro-Fachhandel, Elektroinstallateur, online Versandhandel.



# KABELKANAL



Ab CHF 10  
ohne Montage



## Die Stolpergefahr bannen

Freiliegender Strom- oder Telefonkabel sind eine gefährliche Stolperfalle. Kabel dürfen deshalb nie quer durch einen Raum geführt werden und sind im Bereich von Türen besonders zu sichern. Ein auf den Boden geklebter Kabelkanal entlang der Türschwelle oder der Wand schafft auf einfache und günstige Weise Ordnung und Sicherheit. Ein Kabelkanal hilft Sturzunfälle zu vermeiden, schützt vor dem Herabreißen von elektrischen Geräten und der Beschädigung von Leitungen und schafft Ordnung.

**Zu beachten:** Die Befestigung geschieht mittels Doppelseitenklebeband, das in der Regel bereits am Kabelkanal angebracht ist. Die Verwendung von Kabelkanälen in einer Mietwohnung ist unproblematisch, solange sie nicht auf einer Tapete angebracht werden.

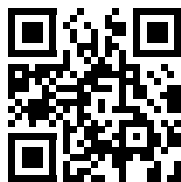
**Ausführungen:** Es gibt für Kabelkanäle und Kabelschächte in den verschiedens-

ten Ausführungen, Formen, Längen, Farben und Materialien. Lassen Sie sich am besten von einem Fachmann beraten. Er kann Ihnen das optimale Produkt für Ihre Situation anbieten.

**Information und Bezugsquellen:**  
Baumarkt, Elektro-Fachhandel, Elektriker.



# TREPPENLIFT / -STEIGER



**Treppenlift  
abhängig von  
der Treppenart  
Treppensteiger  
ab ca.  
CHF 6'500**



## Treppen sicher und mühelos überwinden

Treppen zum und im Haus können zu einem gefährlichen oder sogar unüberwindbaren Hindernis werden. Ein fest montierter Sitz-Treppenlift kann bei praktisch allen Treppen nachgerüstet und dann selbstständig bedient werden. Ein Treppensteigergerät ist mobil und kann überall eingesetzt werden; hier ist aber eine Hilfsperson nötig. Treppenlift und Treppensteigergerät ermöglichen das sichere und mühelose Überwinden von Treppen und Stufen. Sie sind nicht nur für gehbehinderte Menschen nützlich, sondern erleichtern auch Menschen mit Herz-Kreislauf und Lungenproblemen den Alltag.

**Zu beachten:** Für die Montage eines Treppenliftes ist die Zustimmung des Vermieters vorgängig einzuholen. Die Zuständigkeit und Kostenübernahme einer eventuellen Demontage beim Auszug aus der Wohnung sollte schriftlich festgehalten werden.

**Ausführungen:** Ein Treppenlift wird in der Regel nach Mass ausgeführt. Die Montage geschieht durch den Lieferanten. Das Treppensteigergerät ist mobil und benötigt keine Montage.

**Information und Bezugsquellen:**  
EXMA, spezialisierter Fachhandel.

Für eine dringend indizierte Medikamentenabgabe kann ein Patient an den allgemeinärztlichen Notfalldienst oder das nächstgelegene Regionalspital überwiesen werden.

**Erreichbarkeit:** Während des Tages von 08.00–18.00 Uhr.  
In der Nacht (18.00–8.00 Uhr) informiert Sie der Anrufbeantworter Ihres Hauszahnarztes über die jeweils gültige Notfallnummer.

---

### **Wichtige Nummern in Notfällen**

<b>Rettungsdienst</b>	<b>144</b>
<b>Polizei</b>	<b>117</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>118</b>
<b>Rega</b>	<b>1414</b>
<b>Vergiftungsnotfälle Tox Info Suisse</b>	<b>145</b>
<b>Die dargebotene Hand</b>	<b>143</b>
<b>24h, Hilfe in Krisensituationen</b>	

---

# 10. IMPRESSUM

## **Herausgeberin und**

### **Bezugsadresse**

Gesundheitsregion March

Spital Lachen AG

Oberdorfstrasse 41

8853 Lachen

Tel: 055 451 30 40

[www.gesundemarch.ch](http://www.gesundemarch.ch)

### **Gestaltung**

Apple & Lime GmbH

8832 Wilen b. Wollerau

[apple-lime.ch](http://apple-lime.ch)

Kontakt: Remo Gmür

### **Bildnachweis**

Wenn nicht direkt beim Bild vermerkt, wurden Bilder unter Lizenz von Shutterstock.com verwendet.

### **Copyrights**

Gesundheitsregion March

Spital Lachen AG

Oberdorfstrasse 41

8853 Lachen

### **Druck**

Gutenberg Druck AG, 8853 Lachen

Offsetdruck

Naturpapier weiss (Marke PlanoJet)

10'000 Exemplare

2022

1. Auflage