

Mobil mit einem Treppenlift

Mobil sein bedeutet nicht, über den Fußballplatz zu jagen und mit dem Auto am schnellsten von der Arbeit nach Hause zu kommen. „Mobile“ kommt aus dem lateinischen und beschreibt die „Fähigkeit zur Bewegung“. Mobilität bedeutet damit für den Menschen Unabhängigkeit und Selbständigkeit.

Für gewöhnlich findet sich die Schranke der Mobilität in der natürlichen körperlichen Grenze. Doch manche Menschen sind durch ein Handicap wie Behinderung oder Operation nicht mehr in der Lage, diese komplette und natürliche Leistungsfähigkeit zu erreichen. Zur teilweisen Wiederherstellung der Mobilität gibt es sogenannte **Mobilitätshilfen**. Dazu zählen neben Rollstuhl und Gehhilfe auch Treppenlifte für den Wohnraum.

Gerade wenn das Eigenheim weiterhin genutzt werden soll, ist es ratsam, über die Installation eines Treppenlifts nachzudenken. Denn in einem Haus mit mehreren Etagen kann ein Treppenlift die Unabhängigkeit bewahren. In einem anderen Fall erschwert eine Treppe manchem Rollstuhlfahrer den Zugang zum Wohnraum, kann aber mit mittels Treppenraupe oder einem Plattformlift überwunden werden. Es gibt sogar Badewannelifte für Menschen mit Sturzgefahr. Treppenlifte sind damit Gerä-

te, die Menschen mit Einschränkungen die Selbständigkeit gewährleisten können.

Ein **Treppenlift** ist immer eine individuelle Lösung, denn kaum eine Treppe ist wie die andere. Der Lift muss der Treppe angepasst werden, daher besteht das gesamte Gerät aus einem modularen Schienensystem und einen darauf befestigtem Sitz.

Zuschüsse werden ab der Pflegestufe „eins“ bereits von der Krankenkasse getragen und können bei „außergewöhnlicher Belastung“ auch von der Steuer abgesetzt werden. Treppenlifte gibt es in zahlreichen Arten und auch gebraucht zu erwerben.

Leider sind häufig Personen durch Operationen, Krankheiten oder einfach durch das Alter nicht mehr so agil, wie sie es gern sein möchten.

Die einen gewöhnen sich daraufhin das Rauchen ab, die anderen beginnen mit Yoga, Radfahren oder Laufen. Doch im Alter ist es nicht immer so leicht, seine Mobilität mit guten Vorsätzen zurückzugewinnen. Hierbei findet sich die Grenze in der herabgesenkten körperlichen Leistungsfähigkeit, wenn *Kreislauf*, *Wasserhaushalt*, *Ernährung* und *Schlaf* nicht harmonisieren und störende Faktoren (z.B. Krankheiten und Unfälle) hinzukommen.

Dabei spielen einzelne Faktoren eine besondere Rolle:

- *Kreislauf*: Blutdruck und -substanz sowie Körpertemperatur
- *Wasserhaushalt*: regelmäßige Flüssigkeitszufuhr in ausreichenden Mengen
- *Ernährung*: Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, ausgeglichene und natürliche Nahrung
- *Schlaf*: durchgängiger und ausreichender, aber nicht übertrieben langer sondern gesunder Schlaf

Es gilt also eine gesunde Lebensweise zu fördern und zu wahren, damit die Mobilität ein Leben lang gewahrt bleibt.