

## Osteoporose > Hilfsmittel - Wohnen

### Das Wichtigste in Kürze

Im fortgeschrittenen Stadium einer Osteoporose-Erkrankung können alltägliche Dinge wie Einkaufen, Hausarbeit, An- und Ausziehen zum Problem werden und ohne fremde Hilfe nur noch schwer durchführbar sein. Spezielle Hilfsmittel (z.B. Hüftprotektoren, Orthesen) können die Mobilität und die Selbstständigkeit erhöhen. Für medizinisch notwendige Hilfsmittel übernimmt die gesetzliche Krankenkasse nach ärztlicher Verordnung in der Regel die Kosten, bei höherwertigen oder speziellen Ausführungen müssen Versicherte die Mehrkosten selbst tragen.

### Hilfsmittelberatung bei Osteoporose

Vor der Anschaffung von Hilfsmitteln zur Alltagserleichterung sollte ein Beratungsgespräch mit dem behandelnden Arzt, Physio- oder Ergotherapeuten stattfinden, damit unter der Vielzahl der Hilfsmittel das Richtige für den Einzelfall ausgewählt wird. Wer sich nach Knochenbrüchen im Krankenhaus und später in einer Reha-Einrichtung aufhält, wird meist schon dort zu notwendigen Hilfsmitteln beraten.

### Hilfsmittel speziell für Osteoporose

Folgende Hilfsmittel können bei Osteoporose sinnvoll sein:

- **Hüftprotektoren** (Schutzpolster) werden zusammen mit sog. Hüftschutzhosen getragen. Dies sind spezielle Unterhosen, in deren Seitentaschen die Hüftprotektoren eingesteckt werden. Sie sollen Knochenbrüche bei einem Sturz verhindern.
- **Orthesen oder elastische Bandagen** stützen die Wirbelsäule, wirken Fehlhaltungen entgegen und können den Körper bei Schmerzen entlasten.  
Es gibt aktive und passive Orthesen. Die passive stützt und entlastet nur. Die aktive unterstützt eine aufrechtere Haltung und stärkt die Muskulatur.
- **Adaptionshilfen** wie z.B. Schuhanzieher, Strumpfanzieher, rutschfeste Unterlagen für den Tisch und Greifzangen.
- **Hilfsmittel zur Erleichterung des Alltags** wie z.B. spezielle Griffe im Bad, Toilettensitzerhöhung, Badewannenbrett, Duschstuhl und speziell angepasste Werkzeuge (Dosen- und Flaschenöffner, Besteck).
- **Geh-, Sitz- und Stehhilfen** wie z.B. Gehstöcke, Rollator, Keilkissen zum Aufrechtsitzen.
- **Hausnotrufsysteme** ermöglichen pflegebedürftigen Menschen, per Knopfdruck Hilfe anzufordern, Näheres unter [Hausnotrufsysteme](#).

### Kostenübernahme von Hilfsmitteln

Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt in der Regel die Kosten von Hilfsmitteln, wenn diese auf einem [ärztlichen Rezept](#) verordnet wurden. Bei privat Versicherten kommt es auf den gewählten Tarif an, ob und in welcher Höhe die Kosten erstattet werden.

Mit dem Rezept können Versicherte das Hilfsmittel bei ihrer Krankenkasse beantragen. Mit Genehmigung des Antrags informiert diese über Sanitäts- und Refachgeschäfte, mit denen sie Verträge geschlossen hat. Möchten Versicherte ein Hilfsmittel, das über das medizinisch Notwendige hinausgeht (z.B. hochwertigere Materialien oder besondere Funktionen), müssen sie die Mehrkosten selbst tragen.

Haltbare Hilfsmittel, z.B. Krücken, Rollstühle und Badehilfen, werden meist leihweise überlassen.

Allgemeine Informationen zu Kosten, Verordnung und Zuzahlungen unter folgenden Links:

- [Hilfsmittel](#)
- [Rollstühle](#)
- [Orthopädische und andere Hilfsmittel](#), z.B. Gehhilfen und Hilfsmittel für den Haushalt und die Freizeit

### Hilfen rund ums Wohnen

Bei fortschreitender Osteoporose kommt der Sicherheit in der Wohnung und den Hilfsmöglichkeiten im häuslichen Umfeld große Bedeutung zu.

Informationen dazu unter folgenden Links:

- [Wohnumfeldverbesserung](#) (Wohnraumanpassung, z.B. Einbau eines Treppenlifts)
- [Wohnberatung](#) (mit Adressen)

- [Wohngeld](#)
- [Pflegehilfsmittel](#) und technische Hilfen
- [Hausnotrufsysteme](#)
- [Hilfsmittel](#), z.B. [Rollstühle](#)
- [Orthopädische und andere Hilfsmittel](#)
- [Betreutes Wohnen für Senioren](#)
- [Wohnen im Alter](#)
- [Häusliche Krankenpflege](#)
- [Mahlzeitendienste](#)
- [Osteoporose > Pflege](#)

Ein wichtiger Aspekt bei Osteoporose ist die Vermeidung von Stürzen, Näheres unter [Sturzprophylaxe](#).

## Verwandte Links

[Osteoporose](#)

[Osteoporose > Krankheit und Behandlung](#)

[Osteoporose > Behinderung](#)

[Osteoporose > Bewegung - Training - Rehabilitation](#)

[Osteoporose > Pflege](#)

[Osteoporose > Arbeit und Rente](#)

[Osteoporose > Ernährung](#)

[Osteoporose > Finanzielle Hilfen](#)

[Sturzprophylaxe](#)

[Knochendichtemessung](#)