



Tips och råd att klara vardagen med en hand/arm

Arbetsterapi och Fysioterapi



Allmänt

För att må så bra som möjligt är det viktigt att kunna vara delaktig i vardagslivet och göra de aktiviteter som du vill och behöver göra. Här följer några tips och råd på hur du kan förenkla och underlätta din vardag.

Du kan förändra utförandet av en aktivitet som är svår t.ex. genom att:

- Ta hjälp av andra rörliga delar av kroppen till exempel benen/knäna och eventuellt munnen.
- Kompensera med redskap och hjälpmedel som underlättar t.ex. eltandborste, förkläde/ficka att bära saker i eller antihalkmaterial.
- Förändra ditt arbetssätt, experimentera och pröva dig fram. Det finns inget rätt eller fel, alla fungerar olika.
- Välj kläder som förenklar på/avklädning t.ex. byxor med midjeresår eller skor utan snörning.
- Välj matvaror som förenklar tillredning t.ex. skivat bröd och ost, pålägg på tub, färdiga rätter

Du kan förändra dina vanor och rutiner genom att:

- Acceptera att du behöver mer tid för att utföra dina dagliga aktiviteter och tänk igenom i förväg vad du behöver göra för att kunna prioritera det som är meningsfullt för dig.
- Förändra ditt aktivitetsmönster t.ex. genom att bära mindre varje gång och gå flera gånger.
- Även fritidsaktiviteter kan förändras t.ex. lyssna på ljudbok istället för att hålla en tung bok.

Be familj, vänner eller arbetskamrater om hjälp när det behövs.

Praktiska tips och råd:



Pumptvål (manuell eller automatisk) underlättar dosering vid handtvätt och dusch. Använd gärna skumtvål. Schampo och tandkräm och går också att få med pump.



Kläm fast nagelfilen mellan låren.



För handhygien så kan nagelborste och nagelfil med sugfot användas.





Att ta på strumpor med en hand är lättast sittande. Välj gärna strumpor med mjuk resår.



Används helst mjuka byxor med resår som är lättare att ta på sig. Om du använder jeans kan det vara lättare att knäppa med hjälp av hällan i dörrhandtaget.



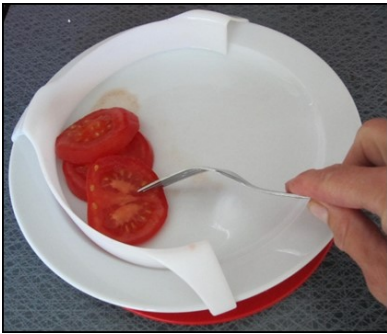
Extra stor ring i blixtlåset gör att det blir lättare att hålla



Det finns elastiska skosnören med snabbblås, självknyttande skosnören samt skohorn. Eller gå in på www.youtube.com och få tips om hur man kan knyta skor med en hand.



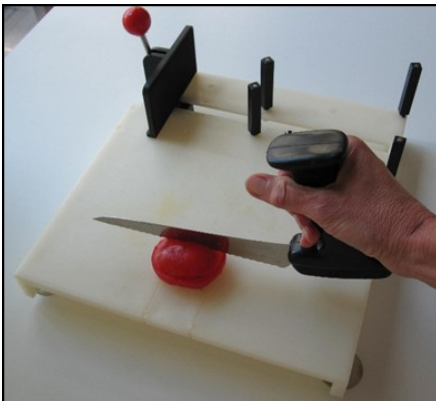
”Knaffel”- gaffel med slipad kant kan underlätta när man äter.



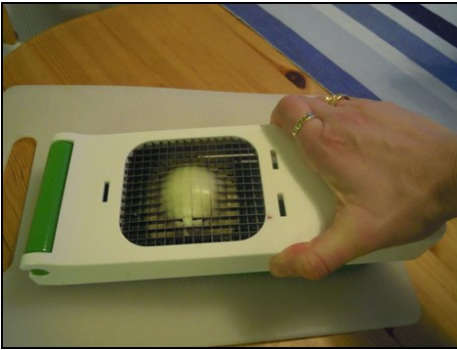
Antiglidplatta eller wettexduk under tallriken används för att inte tallriken ska glida iväg. Pet- emot-kant används för att maten ska stanna på tallriken.



Piggan med sugpropp



”Fix-bräda”- skärbräda med spikar, klämman och sugproppar



Lökhackare



Elektrisk konservöppnare



Antiglidplatta under skålen.



Färdigskivad ost.



Med antglid under osten och kanten på diskbänken som mothåll så går det att skära med en hand.



Pålägg på tub.



Färdigskivat bröd



Kastrull med hällpip och sil i locket.



Lång grytvante med antihalkgrepp



Burköppnare



Kartongöppnare



Skruvkorksöppnare



Robotdammsugare



Ryggsäck är lätt att förflytta saker med.



Värdebälte-lättare att få upp pengar/plånbok med en hand.

Mer information

För att få mer information om hur du kan förenkla vardagen, tala med din arbetsterapeut på sjukhuset eller ta kontakt med din vårdcentral/rehabmottagning - 1177.se

Om du önskar köpa några ergonomiska redskap och hjälpmedel kan du bland annat vända dig till butiker specialiserade på just detta.

Det går även att hitta specialiserade internetbutiker.

Livsmedelsbutiker som säljer köksredskap och även specialiserade köksbutiker kan ha enkla och ergonomiskt utformade redskap.

Många byggföretag och företag för hantverkare säljer ergonomiskt utformade redskap och verktyg för arbete och fritid.

Den händige kan inspireras till egna lösningar.

Levnadsvanor som rör mat, alkohol, tobak och fysisk aktivitet har stor betydelse för hur du mår. På 1177.se finns information, tester, råd och handlingsplaner för dig som vill veta mera om detta.

Bildkälla: Arbetsterapi och Fysioterapi

Broschyr nummer: 118

Ansvarig utgivare: Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
Hus S, plan 4, 431 80 Mölndal

Version 1, 2018-10-18