

# Den Alltag vereinfachen

## Tipps für die Alltagsbewältigung bei Vorübergehender „Einhändigkeit“



### Den Alltag vereinfachen

Eine Ruhigstellung der Hand durch Gips oder Schiene kann zu Problemen bei Alltagsaktivitäten führen, z.B. bei der Hygiene, An – und Ausziehen, Verpackungen öffnen, Kochen oder Essen. Auch nach der Gips- oder Schienenentfernung darf die Hand manchmal noch nicht voll belastet werden.

Dieser Prospekt zeigt mit Tipps und Tricks wie der Alltag leichter und bewältigt werden kann.

Aktivitäten die Mühe bereiten, können folgendermassen angepasst werden:

- Anstelle der Hand z.B. Arme oder Beine einsetzen
- Gegebenenfalls andere Kleider wählen
- Essgewohnheiten nach Bedarf anpassen
- Werkzeuge oder Hilfsmittel benutzen (z.B. elektrische Zahnbürste)

Aktivitätsmuster verändern:

- Prioritäten setzen, Alltag wo möglich vereinfachen
- Mehr Zeit einplanen für Alltagsaktivitäten

Familie, Freunde und Nachbarn bei Bedarf um Hilfe bitten.

Bei Fragen oder Problemen wenden Sie sich an Ihre Therapeutin.



Ein Plastiksack schützt den Verband gegen Wasser. Mit einem Gummiband kann der Sack fixiert werden.



Optional kann der Verband auch mit Zellophan-Folie umwickelt werden.



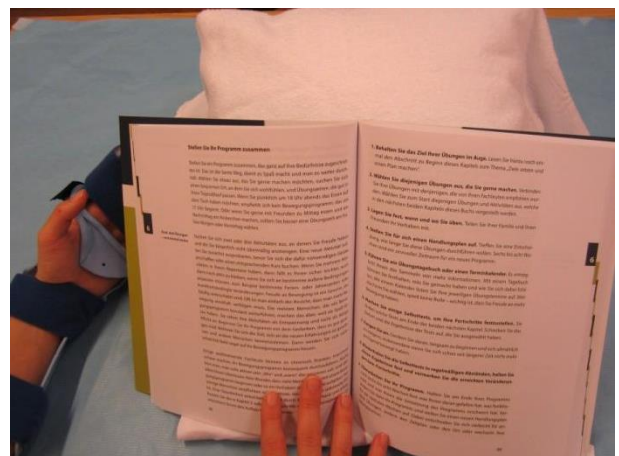
Duschgel oder Shampoo können in eine kleine Plastikschaale umgefüllt werden. So kann die Flüssigkeit direkt in die Hand genommen werden.



Beim Anziehen von Pullover oder Jacke mit der betroffenen Hand beginnen.



Schuhe können mit einer speziellen „Binde“-Technik einhändig gebunden werden. In Schuh- oder Sportgeschäften gibt es auch elastische Schuhbänder, welche nicht gebunden werden müssen.



Ein Buch kann mit Kissen abgestützt werden.



Knöpfe können mit einem Gummiband einfacher geschlossen werden.



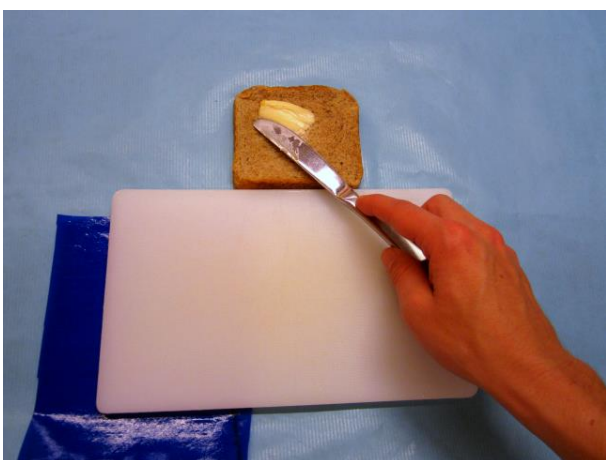
Dosen können mit einem elektronischen Dosenöffner geöffnet werden.



Bei Bedarf vorgeschchnittenes Brot kaufen.



Eine Antirutsch-Folie gibt einen besseren Griff und erleichtert das Öffnen von Gegenständen.



Ein Brot oberhalb eines Schneidebrettes platzieren zum Streichen. Das Brett auf ein Stück Antirutsch-Folie oder ein nasses Tuch legen, um das Wegrutschen zu verhindern.



Gegenstände können mit Füßen oder Knien fixiert werden um diese zu öffnen.

Diese Broschüre ist entstanden in Anlehnung an die Arbeit von:

Prof. Ragnhild Cederlund  
Occupational Therapy and Occupational Science  
Medical Faculty, Lund University  
P.O. Box 157  
SE-22100 Lund  
Sweden