

Adviezen, tips en hulpmiddelen ten behoeve van gewrichtsbescherming

Algemene tips en adviezen

Veel van uw dagelijkse handelingen zijn op een andere manier uit te voeren, zodat u deze minder kracht kosten en daardoor minder belastend zijn voor uw gewrichten. Hierbij kunt u denken aan:

- Het verdikken, verlengen en stroever maken van handvatten en grepen.
- Voorwerpen verschuiven in plaats van tillen.
- De tillast verminderen, bijvoorbeeld tas niet zo vol, 1 voor 1 in plaats van de hele stapel tegelijk.
- Zittend in plaats van staand activiteiten uitvoeren.
- Juiste afstemming werkplek (stoel/kruk met tafel/werkblad).
- Niet te hoog reiken en niet te laag bukken; indeling/plaatsing (keuken)kasten en apparatuur, gebruik maken van uitschuif draadmanden/kastlades.
- Gebruik een keukentrapje in plaats van op uw tenen te gaan staan om iets te pakken.
- Meerdere gewrichten gebruiken; in plaats van vingers de gehele hand of 2 handen.
- Grote gewrichten in plaats van kleine gewrichten gebruiken; hele onderarm in plaats van hand en/of vingers.
- Gebruik maken van hulpmiddelen.

Hulpmiddelen

Een aantal hulpmiddelen en/of aanpassingen zijn zelf te maken of te verkrijgen bij reguliere zaken voor huishoudelijke artikelen, bij (woon)warenhuizen en doe-het-zelfzaken.

Denk hierbij aan:

- Antislipmateriaal per rol.
- Potontluchter (Sorbo).
- Elektrische apparatuur zoals blikopener, mixer, mes, citruspers, snijmachine.
- Isolatiemateriaal voor buizen in diverse binnen- en buitenmaten voor het verdikken van handvatten en grepen.
- Afwassponsje in plaats van afwasborstel.
- Trekkertje om aanrecht/tegels af te doen.
- Vergiet om groente/aardappelen af te gieten.
- Kookmandje of frituurmandje om groente/aardappelen in te koken/af te gieten.
- Dunschiller met verdikt handvat.
- Snijmes met gehoekt en verdikt handvat.
- Dikke en van antislip voorziene pen.
- Campingbestek- en servies; lichtgewicht.
- Kunststofmokken met grote oren.
- Ringetje van sleutelbos of koordje aan ritssluiting om deze makkelijker te bedienen.
- Klittenband in plaats van knoepjes/haakjes.
- Wijde kleding.

Specifieke hulpmiddelen

Specifieke hulpmiddelen zijn te huur of te leen bij onder andere de thuiszorgwinkels, revalidatiefirma's en bandagisten. De reumaconsulent kan u daarover informeren.

Advies voor ergotherapie

Voor gericht advies en het uitproberen van hulpmiddelen kan de afdeling ergotherapie worden ingeschakeld. De reumaconsulent kan u daarover informeren.

Tot slot

Bij vragen betreffende adviezen, tips en hulpmiddelen ten behoeve van gewrichtsbescherming kunt u contact opnemen met de reumaconsulent.

Evaluatie voorlichting

Bent u van mening dat in deze folder bepaalde informatie ontbreekt, onduidelijk of onjuist is, dan horen wij dit graag.

U kunt dit aangeven bij het Patiëntenvoorlichtingsbureau.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Reumatologen

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 24

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 63

Reumaconsulent

T: 0492 – 59 59 63

E: bvzeeland@elkerliek.nl

Patiëntenvoorlichting

T: 0492 – 59 51 02

E: pvb@elkerliek.nl

Elkerliek ziekenhuis

www.elkerliek.nl

voorlichting@elkerliek.nl

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert