

Reumabrochure

Praktische tips

Fysische geneeskunde en revalidatie - Ergotherapie

UNIVERSITAIR **ZIEKENHUIS** ANTWERPEN

Inhoudstabel

Basisprincipes	3
Zitten	4
Rechtstaan	5
Werktafel	6
Slapen.....	7
Stappen.....	8
Zich wassen	9
Aankleden.....	12
Toilet.....	13
Eten en drinken.....	14
Huishouden.....	15
Kleine gebruiksvoorwerpen.....	20

Deze brochure is bedoeld om personen met reuma een leidraad te geven bij algemene en praktische dagdagelijkse handelingen.

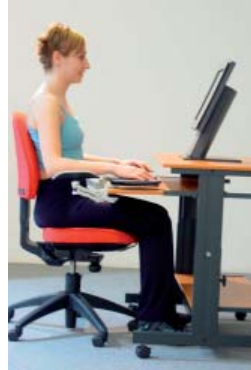
Basisprincipes

- Plotse scherpe pijn is een waarschuwingssignaal
 - o Door een mogelijk onjuiste uitvoering van een beweging.
 - o Dat kan duiden op een ontsteking.
 - o Raadpleeg uw arts bij aanhoudende klachten.
- Zorg voor een goed evenwicht tussen werk en rust
 - o Verdeel uw werk over een volledige dag of week.
 - o Wissel zwaar met licht werk af.
 - o Schakel voldoende rustperiodes in.
 - o Ga niet boven uw krachten.
 - o Plan voldoende tijd en energie voor activiteiten buitenshuis.
 - o Herwerk uw schema naargelang uw toestand en de thuissituatie.
 - o Werk doordacht.
 - o Plan uw werk, zo verliest u minder kostbare energie.
 - o Regelmaat is belangrijk.
 - o Let op een goede houding.
- Onderhoud uw spierkracht en gewrichtsbewegelijkheid
 - o Blijf bewegen.
 - o Bij moeilijkere dagen: voer alle mogelijke bewegingen uit zonder weerstand of krachtzetting.
- Beoefen geen statisch, maar zoveel mogelijk dynamisch spierwerk
 - o Statisch spierwerk betekent dat er geen beweging zichtbaar is (bijvoorbeeld staan of zitten).
 - o Dynamisch spierwerk betekent dat u beweging ziet (bijvoorbeeld gaan).
- Gebruik zoveel mogelijk de sterkste (en grootste) gewrichten.
- Vermijd houdingen die misvormingen in de hand werken.

Zitten

Algemeen

- Zet uw voeten niet onder uw stoel.
- Kruis uw benen niet.
- Steun niet met uw hoofd op uw handen.
- Leg uw handen in een ontspannen houding.
- Leg uw armen op de armsteun van uw stoel of op tafel.
- Zit met rechte rug.



Werkstoel

- Een ideale werkstoel beantwoordt aan de volgende vereisten:
 - o Kan ingesteld worden volgens uw lichaamsbouw en het soort werk.
 - o De hoogte van uw zitvlak moet ter hoogte van uw knieholte ingesteld kunnen worden.
 - o Het zitvlak kan naar voor gekanteld worden (+/- 10°), zodat er een open hoek in uw heupen en knieën ontstaat.
 - o De zitdiepte kan veranderd worden door de rugleuning naar voor of naar achter te plaatsen.
 - o De lumbale steun kan verhoogd of verlaagd worden.
- Uw rug wordt tot onder de schouderbladen gesteund.
- De rugleuning veert lichtjes mee.
- De stoel heeft geen of korte armsteunen die in de hoogte kunnen verzet worden en die het werk aan tafel niet hinderen.
- Gebruik een stoel met vijf zwenkwielen.

Relaxstoel

- De ideale relaxstoel kan ingesteld worden volgens uw lichaamsbouw:
 - o De zitvlakhoogte ter hoogte van de knieholte instellen.
 - o De zitdiepte veranderen door de rugleuning naar voor of naar achter te plaatsen.
 - o De lumbale steun verhogen of verlagen.
 - o Uw rug en hoofd volledig laten steunen.
 - o De armleuningen ondersteunen volledig uw armen en handen.
 - o Hou uw knieën zoveel mogelijk in een ontspannen houding, maak gebruik van een voetenbankje of ga in een relaxzetel zitten waarbij de beensteunen opengeklapt kunnen worden.

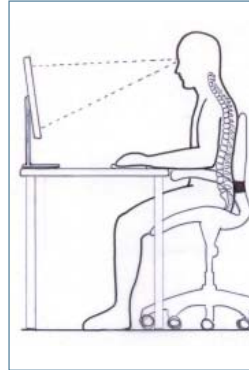


Rechtstaan

- Zet één voet onder de stoel.
- Verplaats uw gewicht naar voor.
- Breng uw hoofd in één lijn op dezelfde hoogte als uw knieën.
- Duw u recht met beide benen.
- Gebruik de armsteunen van uw stoel (als die er zijn) of duw u aan de tafel op, maar gebruik dan steeds uw onderarmen.
- Vermijd het opduwen op uw vuisten.
- Trek u niet op aan de tafelrand.
- Draai niet naar één kant.
- U kunt gebruik maken van een klapzit.
- Er bestaan ook zetels die u helpen bij het rechtekomen.

Werktafel

- Zorg voor een goede werkhoogtehouding en houding: uw bovenarmen verticaal naast uw lichaam, uw ellebogen op 90° plus drie centimeter.
- Een te hoge werktafel? U voert dan statisch spierwerk uit in uw schouders en nek.
- Een te lage werktafel? U voert dan statisch spierwerk uit in uw rug en nek -> statisch spierwerk moet zo veel mogelijk vermeden worden.
- Zorg voor een schuin werkvlak om de rug minimaal te belasten:
 - o Bij schrijftaken: 10° tot 15°
 - o Bij leestaken: 45°
- Zorg voor voldoende licht, bij voorkeur rechtstreeks gericht op uw werk.
- Zet uw werk materiaal op een logische plaats.
- Zet voorwerpen die u vaak nodig heeft vlakbij en andere verder weg.
- Om draaibewegingen in de rug te vermijden, legt u best uw taak lijnrecht voor u.



Slapen

Tijdens de slaapfase krijgen uw lichaam en hersenen de kans om van de dag te herstellen. Terwijl u ligt, is de druk op de tussenwervelschijven en gewrichten het kleinst. Een goed bed (matrasdrager en matras) steunt uw lichaam en handhaaft daarbij de natuurlijke lichaamsvormen. Dit is individueel bepaald, u zal zelf voelen wat goed is.

Bedhoogte

- De bedhoogte komt bij voorkeur overeen met de hoogte van de grond tot aan de knieholte.
- U kunt het bed verhogen door blokken onder de poten te plaatsen (zoals met Ytong, hout of speciaal ontworpen bedverhogers).



Matras

- De matras moet de juiste dikte en densiteit hebben om zich aan uw lichaamsvorm aan te passen.
- Matras en matrasdrager moeten goed op elkaar afgestemd zijn: een harde matrasdrager moet gecompenseerd worden met een dikke matras, die toelaat dat de lichaamsvormen in de matras gevormd kunnen worden, een zachte matrasdrager vraagt een dunne matras zodat de matrasdrager zijn functie kan behouden.
- Een te harde matras? dan worden vooral enkel het bekken en de schouders ondersteund.
- Een te zachte matras? dan zakt het lichaam door zodat u in een kuil slaapt.

Hoofdkussen

- Het kussen moet uw nek en hoofd goed ondersteunen, zorg dat uw halswervels in het verlengde van uw ruggengraat liggen.
- U kunt eventueel een voorgevormd kussen uitproberen.
- Leg nooit een kussen onder uw schouders.



Dekens

- Gebruik zo licht mogelijke dekens om druk te vermijden.
- Een donsdeken komt hiervoor in aanmerking en zorgt ervoor dat uw bed gemakkelijker op te maken is.

Lakens

- Gebruik bij koud weer flanellen lakens en verwarm het bed voor met een kruik of elektrisch verwarmd deken.

Liggen

- Buiklig
 - o Buiklig wordt afgeraden omdat u dan met een holle rug neerligt en de nekrotatie groot is.
 - o Wil u toch in buiklig slapen, leg dan een kussen onder uw buik.
 - o Gebruik geen hoofdkussens, laat uw voeten over de matras hangen.



- Zijlig

- o Streck hierbij uw onderste been, zorg dat uw bovenste been meer gebogen is en kan rusten op een kussen.
- o Of leg een kussen tussen uw benen waardoor u het naar voor overschuiven van het bovenste been voorkomt, zo vermijdt u ook rotatie in de wervelzuil en het naar binnen draaien van de bovenliggende heup.



- Ruglig

- o Leg een driehoekig kussen onder uw benen zodat deze volledig ondersteund worden.
- o Leg geen kussentje onder uw knieën, hierdoor worden ze teveel gebogen wat verkorting kan geven.
- o Zorg er ook voor dat uw voeten goed ondersteund worden.
- o Een verstelbare matrasdrager is een goede oplossing.

Stappen

- Gebruik onderarmkrukken als stappen een probleem wordt.
- Met een gewone wandelstok of elleboogkruk neigt de hand te veel naar de pinkzijde en krijgt u alle druk op uw polsen en handen, vaak is de handgreep ook heel smal waardoor u de stok of kruk moeilijk kunt vastnemen.
- Indien u de handgreep moeilijk kunt vasthouden, kunt u deze laten verdikken.



Zich wassen

Zich wassen aan de wastafel

- Ga op een hoge stoel zitten en steun uw ellebogen op de wastafelrand.
- Plaats de spiegel laag genoeg (met de onderste rand op de wastafel) of kies voor een kantelspiegel zodat u er zittend gebruik van kunt maken.
- De kranen moeten eenvoudig bedienbaar zijn, vermijd krachtig opendraaien: een keramische hefboomkraan met een lange hendel of kraanhandvat kan hiervoor een oplossing bieden.
- Bij bewegingsbeperking in de schouder kunt u een spons op een lange, gebogen steel gebruiken om uw rug te wassen.
- Gebruik een spons of borstel op een lange steel of een grote handdoek om uw voeten te wassen, er bestaan ook kleine modellen in de handel om tussen de tenen te wassen.



- Gebruik voorwerpen met een dikkere handgreep, bijv. bij een tandenborstel, waardoor fijne, krachtige grepen zo vermeden worden en grijpen eenvoudiger wordt.
- Er bestaan in de handel speciale verdikkingsgrepen in allerlei uitvoeringen.
- Om nagelknippen te vereenvoudigen, weekt u best eerst uw handen in water zodat uw nagels minder hard zijn, volgende hulpmiddelen bij het nagelknippen worden aangeraden:
 - o Nagelvijltje/borsteltje met zuignappen dat wordt vastgezet op de wastafelrand waardoor fijne grepen en statisch spierwerk vermeden worden.
 - o Nagelknipper die u kunt vastklemmen op tafel, bedien deze met de duimmuis.
 - o Nagelschaartje met veer; zo wordt de druk verdeeld over de volledige handpalm, het schaartje opent zich vanzelf wanneer u uw hand ontspant, u kunt dit ook gebruiken om uw teennagels te knippen.
- Wanneer u moeilijk een stuk zeep kunt hanteren, gebruik dan een zeepbusje met pompstelsysteem dat u met de duimmuis kunt bedienen, u kunt ook gebruik maken van een stuk zeep aan een koord of steek uw zeepje in een netje voor citrusvruchten.
- Het gebruik van tandpastatubes wordt afgeraden, kies voor duwbusjes met een pompsysteem.
- Vouw uw washandje in vier en duw het dan uit, nooit uitwringen.
- Gebruik een badjas of een lange, smalle handdoek met lussen om u af te drogen, zodat u ook bij moeilijk bereikbare plaatsen kunt.
- Bij een bewegingsbeperking in uw schouders, kamt u best uw haar met een kam op een steel met instelbare hoek.



Douchen

- Leg een antislipmatje met zuignapjes in de douche en een badmatje met antislip ervoor.
- Maak gebruik van een douchezitje zodat u niet langdurig hoeft recht te staan; statisch spierwerk wordt hierdoor vermeden.
- Plaats handgrepen (voorzien van antislip) in en net buiten de douche zodat het in- en uitstappen veilig verloopt, deze handgrepen helpen u ook bij het opstaan en gaan zitten. Volg de juiste plaatsingsrichtlijnen. De handgreep moet 24 cm boven de zithoogte geplaatst worden zodat u zich kunt opduwen en niet op hoeft te trekken.
- Kranen (zie: zich wassen aan de wastafel).
- Let erop dat u steeds zeep in de buurt heeft, gebruik eventueel een stuk zeep aan een koord.

Baden

- Wanneer u het bad verkiest, gebruikt u best een badplank of eventueel badzitje
 - o Zitten op de badbodem is vaak pijnlijk omwille van de grote buiging in de heup en knieën.
 - o Terug rechtstaan vanuit de bodem vraagt ook veel spierkracht.
- Plaats handgrepen om het in- en uitstappen gemakkelijk en veilig te laten verlopen.
- Leg een antislipmatje met zuignapjes in het bad en een badmatje met antislip ervoor.
- Kranen (zie: zich wassen aan de wastafel).
- Overweeg eventueel een badlift.



Aankleden

Aankoop kledij

Bij nieuwe kleding aankoop let u er best op dat de kledij geschikt is, dit betekent dat u zo weinig mogelijk moet aanpassen om goed te zijn

- De kleding moet ruim genoeg zijn.
- Geen sluitingen achteraan hebben.
- Vermijd kleine knopen, ritsen, haakjes en ogen.
- Koop lichtgewicht kleren.

Aan- en uitkleden

Voor moeilijke kledingsluitingen bestaan verschillende oplossingen:

- Knopen kunt u sluiten of losmaken met behulp van een knopenhaak.
- Maak zo weinig mogelijk knopen los en trek het kledingsstuk over het hoofd indien mogelijk.
- U kunt ook aan de binnenzijde over de huidige sluiting klittenband naaien, als u dan de knopen op de knoopsgaten vastnaait, heeft men de indruk dat de knopen gesloten zijn wanneer de klittenband vast is.
- Het ritsluitinggoogje kunt u vergroten door er een ring aan te bevestigen, zodat u uw vinger door de ring kunt steken om de rits open te trekken.
- Als uw schouder- en elleboogbewegingen beperkt zijn, maakt u best gebruik van een kledinghaak om bijvoorbeeld schouderbandjes of mouwen omhoog te brengen, ook jashaken kunnen helpen
- als uw knie- en heupbuigingen beperkt zijn, kunt u aanpassingen gebruiken om uw broek, rok of kousen aan te trekken
- Bij krachtverlies ter hoogte van uw handen kunt u gebruik maken van een speciale aantrekhelp.



- Pas eventueel uw schoensluitingen aan met elastische of zelfkrullende veters.
- U draagt best geen schoenen met hoge hakken; deze verleggen het zwaartepunt van uw lichaam teveel naar voor waardoor uw knieën en teengewrichtjes te veel belast worden.
- Om uw schoenen aan te trekken kunt u een schoenlepel met lange steel gebruiken.
- Aangepaste schoenen voor pijn- en drukgevoelige voeten zijn verkrijgbaar in speciaalzaken.
- Draag bij voorkeur schoenen met een schokabsorberende zool.
- Vermijd drukpunten in uw schoenen; schoenen met brede voorvoet zijn beter.



Toilet

- Om het opstaan van het toilet te vereenvoudigen gebruikt u best een toiletverhoger, eventueel in combinatie met een toiletframe, waardoor de heup- en kniebelasting vermindert.
- Eventueel kiest u voor een hoger toilet of een hangtoilet, dit laatste geeft een voordeel bij het kuisen.
- Handgrepen kunnen helpen bij het rechtstaan, plaats ze 25 tot 30cm boven de zithoogte.



Eten en drinken

Eten

- Neem uw bestek met een volle greep.
- Leg uw wijsvinger niet bovenop uw mes of vork om extra druk te geven, gebruik eventueel een steakmes.
- Een L-mes biedt voordelen omdat de handgreep verticaal geplaatst is.
- Door een dik handvat te gebruiken, krijgt u een betere krachtspreiding over al uw vingers en vingergewrichtjes en u zult misvormingen minder kans geven, minder pijn hebben en daardoor ook beter functioneren.
- In de handel kunt u aangepast bestek kopen met een stabiel, licht en goede greep.
- U kunt eveneens uw huidige bestek aanpassen met kunststofgrepen of isolatiemateriaal.



Drinken

- Gebruik licht drinkgerei met grote oren zoals campingservies of kunststofbekers.
- Neem geen tassen of kopjes bij het oor, maar wel met een volle greep of met beide handen.
- In mediotheken kunt u aangepaste bekens kopen met anatomisch gevormde handvaten.

Huishouden

Keuken

- Let op een goede werkhouding, wissel zitten en staan voldoende af.
- Een goede sta- of werkstoel is geen overbodige luxe.
- Zorg voor een praktische keukenindeling.
- Zet dagelijkse benodigdheden niet te ver, hoog of laag.
- Om bukken en reiken te beperken zijn uittrekbare laden en draaischijven in hoekkasten aan te raden.
- Gebruik licht, hittebestendig keukenmateriaal.

Schenken

- Gebruik een lichte kan met een breed handvat
- Let bij drank aankoop op het gewicht van verpakkingsmateriaal, koop eventueel halve liter flessen
- Bij het schenken ondersteunt u de kan of fles met uw andere hand of laat u ze rusten op het werkblad (plaats uw glas of tas iets lager).
- Voor warme dranken gebruikt u een pannenvlap of ovenwant.

Dragen

- Als het gaat om kleine verplaatsingen dan verschuift u de voorwerpen best door deze op een droge doek te plaatsen.
- Let bij het aanschaffen van potten en pannen zowel op het gewicht als op de handgrepen.
- Steelpannen zijn goed indien u ze ondersteunt met uw vrije hand.
- Een dienwagentje is erg handig bij verdere verplaatsingen.

Snijden

- Er zijn speciale keukenmessen in de handel met verticaal, ergonomisch handvat die een minimum aan kracht vragen, waarbij de voorarm en pols in neutrale stand blijven en de elleboog en het schoudergewricht minimaal belast worden.
- Als u etenswaren snijdt, moeten deze gefixeerd worden want als u geen hulpmiddel gebruikt, vereist dit statisch spierwerk, om spanning te vermijden gebruikt u best een fixeerp plank met inox of stalen nagels.
- In de handel zijn kunststof fixeerp planken te koop.
- Voor etenswaren zoals appels, uien of tomaten volstaan drie stalen nagels, driehoekig geplaatst.
- Voor grote etenswaren gebruikt u beter twee à drie rijen stalen nagels.
- Gebruik een antislipmatje om plankverschuiving tegen te gaan en statisch spierwerk te vermijden.
- Overweeg de aankoop van een keukenrobot.



Schillen

- Om aardappelen te schillen en groenten te kuisen, gebruikt u best een dunschiller met breed handvat.
- Er bestaan eveneens dunschillers op een statief.

Openen

- Zet de fles of bokaal op een antislipmatje of in een fixeerbak zodat u minder tegenkracht hoeft te zetten en/of gebruik een antisliphoedje.
- Er bestaan heel wat hulpmiddelen voor het openen van bokaalen en flessen, spijtig genoeg zijn deze niet geschikt voor mensen met reuma.
- Let bij aankoop op volgende aspecten:
 - o Bij sommige tangen komen de handgrepen te ver van elkaar te staan bij het omvatten van grote bokaalen.
 - o Zorg dat u het hulpmiddel naar de verpakking moet brengen en niet omgekeerd.
 - o Het hulpmiddel moet vlot passen op verschillende sluitingen.
- Een hulpmiddel om lucht in een bokaal te laten, vereenvoudigt het openen en kan ook in combinatie met andere hulpmiddelen gebruikt worden.
- Gebruik een kurkentrekker met een verdikt en horizontaal verlengd handvat voor het openen van wijnflessen.
- Voor het openen van flessen met kroonkurken gebruikt u best een flesopener die aan de muur bevestigd is waardoor u de fles met beide handen omvatten en u vasthouden, duwen en trekken vermijdt bij het ontstoppen met een losse flesopener.
- Een lichtgewicht schaar is erg handig voor het openen van drankkartons; deze scharen openen zichzelf door middel van een veer en vereisen zo weinig kracht.
- Voor het openen van blikjes of het losmaken van 'lipjes' rond plastic stoppen bestaat er een lichtgewicht tangetje met veer, dat kan vastgezet worden zodat u met volle greep kracht kunt zetten.
- Een elektrische blikopener is geen overbodige luxe.



Voedselbereiding

- Kookwater van aardappelen of groenten afgieten is moeilijk en belastend
 - U kunt ze in een vergiet doen en in de pot met kokend water hangen of een kookmandje gebruiken, zo hoeft u enkel groentegewicht te dragen.
 - U kunt de groenten met een schuimspaan uit de pot halen.
 - Er bestaan afgietdeksels, die op normale potten en pannen geplaatst kunnen worden, en potten met aangepaste handvaten.
- U kunt de kookpot met groenten op een doek zetten en deze verschuiven tot aan de spoelbak, waar u een vergiet in plaatst en waarin u zo de potinhoud afgiet.
- Eten koken in de microgolfoven vereist geen water.
- Met een stoomkoker omzeilt u eveneens het afgietprobleem.

Afwassen

- Vermijd kleine krachtige bewegingen en gebruik spoelborstels.

Winkelen

- Laat zoveel mogelijk boodschappen aan huis bezorgen.
- Draag geen zware boodschappentas, gebruik eventueel een boodschappenwagentje.
- Een handtas draagt u best diagonaal.

Kuisen

- Vermijd wringbewegingen, gebruik eventueel een kleine droogzwierder.
- Gebruik een spons in plaats van een zeemvel of gebruik een schotelvod die u gemakkelijk kunt uitduwen met de vlakke hand.
- Maak gebruik van een synthetisch zeemvel indien toch nodig; het neemt meer water op en kan beter uitgeduwd worden.
- Uitwringen kunt u te allen tijde vermijden door een zeemvel rond de kraan te leggen en de twee uiteinden met beide handen rond elkaar te draaien.
- U kunt een dweil droogduwen door uw handen in de lengterichting te verplaatsen van boven naar beneden (zonder wringen).
- Gebruik een uitwringpers in combinatie met een vloerwisser, het uitwringen gebeurt met uw voet.
- Kleine doeken worden met een emmer met wringpers uitgewrongen.
- Een mop kan ook gebruikt worden in combinatie met een mopemmer.
- Gebruik een borstel en blik met lange steel om diep bukken te vermijden.

- Neem een stofzuiger met wielen en lange buis om rechtopstaand te werken.
- Een plumeau vermijdt het gebruik van een keukenhulpje en diep bukken.
- Gebruik een dienwagentje om kuisgerief over een wat langere afstand te verplaatsen.
- een emmer, vuilbak of wasmand zet u op een platform met wieltjes.

Wassen

- Vermijd handwas; dat is te belastend voor pols-, hand- en vingergewrichten.
- Plaats de wasmand op een platform met wieltjes net voor de trommel.
- Ga naast de wasmand zitten en laad zo het wasgoed in of uit de machine
- Gebruik indien mogelijk een droogkast.
- Hang het wasgoed aan een laag droogrek om hoog heffen te vermijden en maak gebruik van een kapstok indien de droogdraad hoog is.
- Gewone wasspelden zijn af te raden, maak zelf verlengde wasspelden, gebruik zwaluwstaartspelden of visspelden met tandjes die met de volledige hand worden vastgenomen en niet tussen duim en wijsvinger.
- Verlengde wasspelden maakt u als volgt: kleef aan beide zijden van de wasknijper een andere halve wasknijper met watervaste houtlijm.

Strijken

- Maak gebruik van een strijktafel met strijkstoel of gebruik een werkstoel en zet de strijktafel op gepaste hoogte.
- Gebruik een stoomstrijkijzer met apart waterreservoir om het gewicht te beperken.
- De strijkbewegingen links en rechts zijn belastend voor pols-, hand- en schoudergewrichten, vervang ze, waar mogelijk, door een op- en neerwaartse beweging in het verlengde van de voorarm en hand.

Kleine gebruiksvoorwerpen

Sleutels

- Vermijd krachtige sleutelgrepen door een sleutelhouder aan te brengen; zo blijven de kleinste gewrichten gespaard en heeft u minder kracht nodig wanneer u de sleutel in het slot draait.
- Veel sleutelhouders zijn bestemd voor twee of drie sleutels.
- Een universele opener kan oplossing bieden in meerdere situaties.

Deurklink

- Als het bedienen van de deurklink moeilijk is, kunt u deze verlengen met een hendel.



Stekkers

- Gebruik een stekker met schakelaar zodat u deze niet steeds moet uittrekken.
- Zorg dat stopcontacten voldoende hoog hangen.
- Verhoog uw stopcontacten door een verdeelstekker op te hangen.

Voorwerpen oprapen

- Een 'helping hand' is een grijpstaaf die u bedient door middel van een brede handvatgreep, deze bestaat met of zonder magnetische pick-up en gebruikt u om lichte voorwerpen van de grond op te rapen.



Telefoneren

- Plaats de telefoonhoorn op een statief om statisch spierwerk tijdens het telefoneren te vermijden.
- Met een handenvrije telefoon kunt u de hoorn neerleggen.
- Een toestel met draaischijf kunt u vervangen door een toestel met druktoetsen.
- Grote druktoetsen helpen wanneer u moeilijkheden heeft bij het indrukken van kleine toetsen.
- Bij de meeste telefoons kunt u vaak gebruikte nummers in het geheugen plaatsen, zo hoeft u minder toetsen in te drukken.
- Voorzie een draadloze telefoonuitbreiding met dubbele batterij, eventueel kunt u ook een personalalarm aanvragen bij uw mutualiteit; zo kunt u bijv. bij een val steeds iemand laten oproepen.

Schrijven

- Vermijd een fijne pengreep omdat die een grote druk op de vingergewrichten veroorzaakt.
- In de handel vindt u speciale reumapennen met bolvormige aanpassingen en lichte handgrepen om op de pen te plaatsen.
- U kunt ook zelf een verdikking aanbrengen in licht materiaal.



Handelingen zoals schilderen en haken

- Verdik fijne handgrepen met licht materiaal.

Knippen

- De speciale reumaschaar met veer kunt u bedienen met uw vingers en duimmuis.



Lezen

- Een boek vasthouden vraagt statisch spierwerk ter hoogte van de vingers, de hand wordt dan ook teveel in de polsrichting gehouden.
- Leg het boek op tafel, op een kussen op uw schoot of plaats het op een leesstandaard.
- Leg uw krant op tafel of plaats het op een krantenhouder, u kunt de krant eventueel ook kleiner opvouwen.

Kaarten

- Het vasthouden van speelkaarten geeft voortdurende belasting in de handgewrichten.
- Gebruik een kaartenplankje (recht of gebogen) of vouwmeter om de kaarten te fixeren.



Gezelschapsspelen

- Deze zijn vaak eenvoudig aanpasbaar door middel van een verdikking, gebruik eventueel grotere pionnen.

Verstelwerk

- In de handel bestaan apparaatjes om de draad eenvoudig in de naald te steken.

In de tuin werken

- Vermijd zwaar tuinwerk, licht tuinwerk daarentegen mag u wel uitvoeren.
- Veel tuingereedschap kan voorzien worden van een lange steel, waarop u ergonomische handvaten kunt aanbrenge.
- Om onkruid te trekken kunt u gebruik maken van een grijptang.
- De meeste snoeischaars zijn voorzien van een veer, waardoor de schaar automatisch terug opent wanneer u ze toeknijpt, voorziet u tevens van een goed geslepen, scherpe schaar.
- Probeer uw werk zoveel mogelijk te verhogen (bijvoorbeeld bij het verpotten van planten), zet ze op een tafel zodat u erbij kan zitten.
- Wanneer u de klus moeilijk kunt verhogen, mag u nog wel op uw knieën zitten, indien mogelijk, gebruik dan een matje of kussentje.
- Er bestaan knielbanken die voorzien zijn van handvaten die u kunnen helpen bij het rechtkomen.
- Voorkom lang werken in dezelfde houding.



Autorijden

- Een auto met automatische versnelling en stuurbevestiging is minder belastend om te besturen.
- Met een dikke stuurhoes wordt de greep op het stuur vergemakkelijkt.



Nog vragen?

U kunt ons steeds contacteren op tel. 03 821 35 88 van de dienst fysische geneeskunde - ergotherapie.

Therapeuten

Cook Clara
De Vos Kristin
Dupré Aagje
Meese Mirjam
Verbiest Hilde
Verhaeghe Lies

Waarnemend diensthoofd

Prof. dr. G. Stassijns

UNIVERSITAIR ZIEKENHUIS ANTWERPEN



Wilrijkstraat 10
2650 Edegem
Tel (algemeen): 03 821 30 00
Fax (algemeen): 03 829 05 20
www.uza.be