

Vår konsumentreporter Joakim håller koll på marknaden. Skriv eller maila till honom om du har några tips, stora som små. För att nå Joakim, skriv till Sett på marknaden, Box 12 851, 112 98 Stockholm eller **e-mail hjalpmedel@reumatiker.se**

Hjälpmiddelsmarknaden kan vara snårig och det är inte alltid lätt att hitta, eller ens veta vad man letar efter. Därför uppmärksammar vi på dessa sidor både nya och beprövade produkter. På plats har vi vår konsumentreporter Joakim som håller koll.

Skriv eller maila till honom om du har några tips, stora som små. Och glöm inte bort Reumatikertidningens hjälpmiddelsforum på internet **www.reumatiker.se/forum**.

För att nå Joakim, skriv till Sett på marknaden, Box 128 51, 112 98 Stockholm eller e-mail **hjalpmedel@reumatiker.se**

(Foto, om inte annat anges: Lilith Dahlgren, Hjälpmedel SAM)



Skosnörelås

Att knyta skorna kan vara ett gissel. Alternativet för många är att skaffa skor utan skosnören, eller med kardborreband. Detta skosnörelås kan vara ett bra hjälpmedel för att kunna använda skor med snören. Låset gör att skosnörena sitter ihop och hålls spända så att man slipper knyta dem. Låset kan justeras med en hand och ett par svarta elastiska skosnören medföljer. Finns bland annat hos Hjälpmedel SAM i Gävle (www.hjalpnu.se eller 026-15 35 019) **Pris: 25 kronor**



Hårborste

Det finns en mängd olika specialanpassade hårborstar på marknaden. Den överlägset mest vanliga sorten är borsten på bilden, som finns i olika mindre variationer och färger. Den böjda formen underlättar handens vinkling till huvudet vid borstning. Greppet är stort och greppvänligt längst ute, medan den som behöver små grepp kan hålla lite längre upp på skaftet. Borstarna finns oftast i två längder mellan 30 och 40 centimeter. Val av längd styrs utifrån rörligheten i axlar och armar. Finns i alla välsorterade hjälpmiddelsbutiker.

Pris: 170 kronor



Tipsa Joakim

Håll nere fraktkostnaderna

Ett bra tips för att hålla nere fraktkostnaderna när man beställer på postorder är att annonsera på Reumatikertidningens internetforum (www.reumatiker.se/forum) och se om det är någon annan som vill beställa från samma ställe. Man kan även gå ihop några stycken från den lokala reumatikerföreningen när man beställer varor.



Matvägg

För den som har svårt att använda båda händerna vid måltider är denna produkt ett praktiskt hjälpmedel. Den hästskeformade plasten är fjädrande och passar de flesta tallrikar. När plasten är fastsatt på tallriken används den som stöd för att få upp maten på gaffeln eller skeden. Produkten tål maskindisk och finns i de flesta välsorterade hjälpmiddelsafärer. **Pris: 35 kronor**



Självrörande Mugg

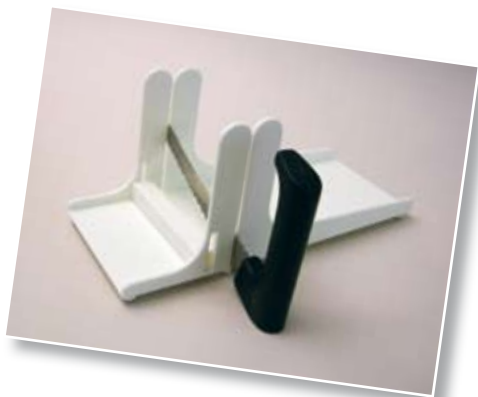
Att kalla denna produkt för nödvändig vore onekligen en rejäl överdrift, men visst vore det rätt häftigt att ha en? Det handlar om en kopp som gör teskeden överflödig. När koppen fyllts med kaffe, mjölk och socker trycker man på en knapp ovanpå handtaget och vips (eller "visp") så skapas en virvel i muggen som blandar ihop allt. Den självrörande muggen finns på Coolstuff i Malmö (www.coolstuff.se, 040-302090). **Pris: 85 kronor**

(Foto: coolstuff.se)



Vitlöksskalare

Det ser ju så lätt ut när den där tv-kocken skalar och hackar sin vitlök, men när man ska försöka själv så går det inte alltid lika lätt. Denna produkt ska underlätta processen. Stoppa in vitlöksklyftan i rullen och rulla den ett par gånger. Skalet slits då av och klyftan är skalad. Sen är det bara att hacka upp och tillaga. Finns bland annat hos Hjälpmedel SAM och Varsam. **Pris: 45 kronor**



Skärhjälp

Denna konstruktion för lätt tankarna tillbaka till 1789 och franska revolutionen, men den enda som behöver vara rädd för den här varianten av giljotin är ditt nybakade bröd, eller vad du nu ämnar skära i. Den snillrika konstruktionen ger stabilitet när man skär och passar till alla halvlånga och långa knivar. Spåret som håller fast kniven kan justeras efter hur tjocka skivor man vill ha. Finns bland annat hos Etac (www.etac.se, 0371-58 73 00) **Pris: 195 kronor**



LÄSARTIPSET:

Torsten Ekke Nielsen från Tjällmo tipsar om denna praktiska flaskhållare som han hittat på Brunneby Musteri för 10 kronor. Det är ett handtag som man skruvar på PET-flaskor. Flaskans kork kan sedan skruvas på ovanpå flaskhållaren. Produkten finns även i så gott som alla välsorterade hjälpmedelsaffärer där priset brukar ligga runt **30 kronor**.

www.google.se

Här finns grejerna

Produkterna på detta uppslag finns att köpa i specialhandeln om inget annat sägs. Några postorderfirmor är Homeshop.se, Etac, Vobis Livskvalitet, Varsam, Uriform, Lundin & Schönberg, Hjälpmedel SAM och Apoteket. Priserna ligger generellt på ungefär samma nivå i de olika specialhandlarna, men samma varor är nästan alltid betydligt billigare om man hittar dem i dagligvaruhandeln.

I telefonkatalogens Gula Sidorna kan man hitta flera företag som säljer hjälpmedel. På Internet hittar man lättast det man söker efter genom att gå in på www.google.se eller andra sökmotorer och söka.

www.reumatiker.se/blog

Internettips

Missa inte våra reumatikerbloggare!

Bloggar behöver inte bara handla om elaka påhopp och unga tjejers klädvanor. På Reumatikertidningens hemsida finns för närvarande sex helt vanliga reumatiker som skriver om sin vardag. Adressen är www.reumatiker.se/blog. Fotnot: En blogg är en sorts dagbok på Internet där man kan skriva om precis vad man vill och även gå in och kommentera vad andra skrivit.

www.reumatiker.se/forum

Reumatikerforumet

– nu med fler än 3000 medlemmar!

Vårt populära diskussionsforum på Internet fortsätter att växa. Med över 3000 användare finns det alltid någon att umgås och utbyta erfarenheter med. På forumet finns en mängd olika diskussionsrum uppdelade efter diagnos och behov. I det speciella hjälpmedelsrummet har det under den senaste tiden skrivits om madrasser, fåtöljer, rullstolar, tumstöd och smörknivar. Gå in på www.reumatiker.se/forum och var med du också!

Tips för dig som inte har börjat med Internet. I princip alla bibliotek har datorer med gratis tillgång till Internet som allmänheten kan använda. De flesta har även kunniga bibliotekarier som kan hjälpa den oinvidige att komma igång. Håll även utkik efter de nybörjarkurser som ofta brukar hållas på bibliotek runt om i Sverige.

www.spola.nu

Klaga på dåliga förpackningar!

Det finns mängder av hjälpmedel som reumatiker använder för att få upp svåröppnade förpackningar, hjälpmedel som egentligen inte borde finnas. Det borde ligga i tillverkarnas intresse att leverera sina produkter i förpackningar som alla kan öppna, utan extra hjälpmedel.

Reumatikerförbundet driver projektet "Lättöppnade förpackningar", som syftar till att få marknaden att erbjuda oss konsumenter förpackningar som lätt kan öppnas, doseras och återförslutas på egen hand.

På www.spola.nu kan man lägga in bilder på förpackningar som irriterar och kommentera dem.



www.hi.se

Hitta bra hjälpmedel

Hjälpmedelsinstitutet satsar hårt på att informera om hjälpmedel i vardagen och har lanserat en sökbar databas på internet. På www.hi.se kan du hitta allt du kan tänkas behöva. Genom att skriva in ditt handikapp, var du vill ha hjälp och med vad, så får du fram en lista med produkter som passar dina egna behov, och kan dessutom jämföra priser.

www.apoteket.se

Hjälpmedel på Apoteket

Apoteket har inte bara hostmedicin och nikotintuggummin, de har hjälpmedel också. Ibland är sortimentet sämre på de mindre apoteken, men på www.apoteket.se finns det alltid en mängd användbara hjälpmedel som även kan beställas till ditt lokala apotek.

www.medhjalp.nu

Begagnat och billigt

Hjälpmedel är ofta väldigt dyra, men ack så nödvändiga. På www.medhjalp.nu kan du hitta begagnade hjälpmedel, merparten av dessa rullstolar, till överkomliga priser.



Frihet

Nu blir det enklare

Höjd livskvalitet kan vara att själv kunna gå på toa när behoven uppstår utan att påkalla assistans från omgivningen. Top Futura är en bidésits som löser problemet. Sitsen sköljer och torkar dig efter varje toalettbesök. Enkelt och problemfritt.

För att underlätta för dig som har svårt att resa och sätta dig vid toalettbesök har vi även det utmärkta hjälpmedlet Top Lyft.

Top Hygien Nordic AB Box 484, 701 49 Örebro. Tfn 019-16 41 30
Fax 019-16 41 49. info@topindustri.se www.tophygien.se



Swedbank 

Framtiden blir aldrig billigare än nu

Ju tidigare du startar ditt pensionssparande, desto mindre behöver du avstå varje månad.

Kom in på närmaste bankkontor och prata framtid med oss eller läs mer på swedbank.se/pension