

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 128 51, 112 98 Stockholm eller **e-mail [hjalpmedel@reumatiker.se](mailto: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](http://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](mailto:hjalpmedel@reumatiker.se)**

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



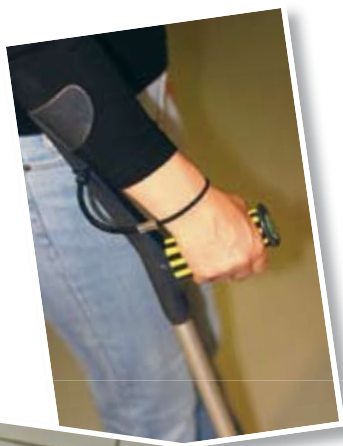
Tipsa Joakim

**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.

## Tips från forumet:

I vårt hjälpmiddelsforum på [www.reumatiker.se/forum](http://www.reumatiker.se/forum) kan man snabbt få svar på sina frågor. Ett exempel på hur det kan gå till är medlemmen "Billians" som undrade över band till kryckor så att man inte tappar dem när man till exempel ska betala. Bara timmar efter hennes fråga fick hon tipset på bilden, käpphållaren Snoddas. En timme senare fick hon även tips på hur man enkelt kan göra en egen kryckhållare genom att ta en bit resårband, knyta en ögla i vardera ände (en liten och en större), trä ena ögla över kryckan och den andra ögla över handleden/armen. Fortsätt att besöka forumet, ju fler desto bättre!

Se också Kryckkäppen Ingrid's band på sidan 32 (reds.anm.).



## Spisring

Ibland behöver man lägga lite kraft bakom omrörandet i kastrullen, men det kan vara svårt för den som bara har en hand tillgänglig. Lösningen kan vara denna spisring som håller kastrullen på plats så att den inte åker av plattan. Ringen är konstruerad i aluminium med tre magneter som gör att den sitter fast och passar de flesta spishällar.

Spisringen finns bland annat hos Blekinge Uppfinnareverkstad ([www.blekingeuppfinnare.se](http://www.blekingeuppfinnare.se), 0454-323067), men finns även till ett billigare pris hos flera specialistaffärer inom köksutrustning. **Pris: 456 kr**



## Plocktång

Olika sorters griptänger är en av de produkter som säljer bäst bland reumatiker som har svårt att sträcka sig eller gripa. Men många nöjer sig med den långa varianten som ofta blir otymplig när det är mindre saker som ska greppas. Det här är ett exempel på en mindre plocktång som kan användas till allt från att dra igen blixtlås till att plocka ben ur laxen. Tången är självöppnande, vilket gör att man bara behöver klämma åt ett håll. Griptången är räfflade för ett stabilt grepp.

Plocktången på bilden finns hos Swereco Rehab AB ([www.swereco.se](http://www.swereco.se), 08-444 38 20), men liknande produkter finns i alla välsorterade hjälpmiddelsaffärer. **Pris: 78 kr.**



## Skrubhandske

Den här produkten är väldigt bra i all sin enkelhet. Även om färskpotatisen inte behöver skalas så är det viktigt att man åtminstone borstar den. Med en potatisskrubbarhandske på varje hand är det bara att börja skrubba. För den som har svårt att få på handskena på båda händerna så funkar det även utmärkt att använda handsken på en hand och gnugga potatisen mot den handflatan. Handsken på bilden är köpt på Claes Ohlsson men liknande produkter finns till exempel i mycket välsorterade mataffärer. **Pris: 20 kronor**



## Gorillapod

Nu är sommaren här och det är dags att börja ta semesterbilder. För att lyckas ta de där riktigt skarpa och fina bilderna som man kan våga visa för andra än de närmast inblandade krävs det att man håller kameran helt stilla. Tidigare innebar det att man måste släpa runt på ett flera kilo tungt kamerastativ, men det är det slut med nu. "Gorillapod" är ett snillrikt kamerastativ på 45 gram som man kan fästa vid alla möjliga föremål, tack vare de långa böjbara benen. En Gorillapod hittar man lite här och där, sök efter det billigaste priset på [www.pricerunner.se](http://www.pricerunner.se). Billigaste priset vid denna tidnings pressläggning fanns hos [www.webbhallen.com](http://www.webbhallen.com) (08-673 60 00). **Pris: 179 kr.**



## Elektrisk korkskruv

Att öppna en vinflaska med korkskruv är något som många har svårigheter med eftersom det innefattar både ett relativt avancerat tryck- och vridmoment. Med denna produkt så finns det bara ett moment och det är att trycka på en knapp, resten sköts automatiskt. Exxent korkskruvsöppnare har en gummerad kropp som ger ett bra grepp, är lättanvänd och uppladdningsbar. Öppnaren finns bland annat på Bromma Järnaffär ([www.brommajarn.se](http://www.brommajarn.se), 08-259200). **Pris: 295 kr**



## Shoppingvagn

Den här produkten är inte något för den vanlige söndagsshopparen, utan snarare något som skulle kunna liknas vid shoppingvagnarnas Rolls Royce. För det sveltiga priset 1999 kronor får du en shoppingvagn som kundvagnarna kommer väja för. Vagnen har 35 liters utrymme, ett långt och stabilt grepp och möjligheten finns att förvandla vagnen till en stol med en maxsittvikt på 130 kilo. Shoppingvagnen City Seat finns hos Etac ([www.etac.se](http://www.etac.se), 0371-58 73 50 ). **Pris: 1999 kr.**



## 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](mailto:info@topindustri.se) [www.tophygien.se](http://www.tophygien.se)



## 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](http://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.

## Här finns grejerna

Produkterna på detta uppslag finns att köpa i specialhandeln om inget annat sägs. Några postorderfirmor är Hometown.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](http://www.google.se) eller andra sökmotorer och söka.



## LÄSARTIPSET: Elektronisk burköppnare

”Dessa burköppnare är helt suveräna. Vi är två reumatiker som har testat dessa i ett par månader och du behöver inte ens hålla i burken. Glasburkar, medicinburkar med mera, allt går lika bra. Jag hoppas att den kommer till Sverige snart eftersom den skulle kunna underlätta för väldigt många. Med vänlig hälsning, Eva Berntzén” Leverantör: OneTouch ([www.onetouchjar.com](http://www.onetouchjar.com), + 1 (1) 800 960 8853).

**Pris: 120 kr.**

## Kryckkäppen Ingrid ger större rörelsefrihet

**Att man får ont i händerna av att gå med kryckkäppar är en erfarenhet som delas av många användare. Det har länge funnits behov av kryckkäppar som inte överbelastar händer och armbågsleder vid gång. Nu finns kryckkäppen Ingrid.**

Birgitta Althoff i Västerås är sjukgymnasten som på 80-talet presenterade en prototyp för en kryckkäpp, som skulle vara skonsam mot både händer, handleder och armbågsleder. Studien publicerades i Socialmedicinsk Tidskrift nr 9 1987. Sedan dess har studien legat i träda.

Nu har företaget POPab introducerat kryckkäppen Ingrid, en vidareutveckling av Birgittas projekt. Ingrid passar alla patienter som på grund av smärtor, gipsbehandling, nedsatt balans m.m. behöver gå med stöd och kort steglängd. Kryckkäppen har flera nya kvaliteter som underlättar gångförmåga och rörelsefrihet.

– Det unika med kryckkäppen Ingrid är att överdelen har en större vinkel i förhållande till lodlinjen än vad standardkryckor har. Detta gör att en stor del av kroppstyngden fångas upp av underarmen och därmed minskar den smärtande överbelastningen i händerna, berättar Birgitta.

Den annorlunda vinkeln hos kryckans överdel ger också större stabilitet. Kryckkäppens handtag är ergonomiskt utformade för vänster respektive höger hand och kan ställas in individuellt. Underarmen stöds mot en ställbar fordrad bygel som gör käppen följsam under gångfasen och avlastar



armbågsleden. Kryckkäpparna har handledsband över underarmen som gör att handen blir fri. På så sätt blir det till exempel lättare att hälsa, betala i en kassa, hämta posten och öppna en dörr utan att kryckan ramlar i golvet.

När man måste ta sig upp- eller nerför trappor eller andra höjdskillnader kommer man ingen vart med en rollator. Då kan kryckkäppen vara till hjälp. Det mycket vinklade underarmsstödet underlättar att hålla balansen i trappan.

Text: Ylva Hermansson, utifrån Birgitta Althoffs underlag