



Trädgård för alla

Hur anlägger man en tillgänglig park, trädgård eller kolonilott? Tips om detta går att finna i en ny trädgårdsbok som heter *Möjligheternas trädgård - en trädgård för alla*. Boken är utgiven av Hjälpmedelsinstitutet och Utbildningsradion och är speciellt gjord med tanke på de människor som har någon form av funktionshinder.



Trädgårdstips

Min Margit och jag bor i en villa med ganska stor tomt. En del är vildmark, en del är blomsteräng. Sen finns det områden med gräsmattor och buskar -bär och -syrener. Det finns också plattgångar nästan runt hela villan, numera så breda att jag kan gå med rullatorn på dem.

Jätteskönt att bara sitta där mitt i allt som jag själv har skapat av vildmark. Min RA gör det nu nästan omöjligt att göra något, t ex gräva och plantera. När våren kommer börjar träningen med att bara gå ut och sitta på rullatorn. Senare under våren placerar Margit ut tre vanliga plaststolar med rygg- och armstöd, på olika ställen i trädgården, som jag kan sitta i. Jag går med rullatorn mellan stolarna och upptäcker under sommarens gång att det finns saker jag kan göra. Jag kan flytta en stol fram till en bärbuske eller rabatt och sittande i den börja påta lite i jorden. En smal, spetsig spade och en liten kratta med ett drygt meterlångt skaft är de verktyg jag mest använder.

I augusti - september kan jag vara ute 1–2 timmar och roa mej med svårare saker. Det är bara kraftigt regn som kan hålla mig inne. Visst är jag förbjuden av min doktor att göra något och visst gör det ohyggligt ont ibland men jag kämpar vidare ändå och mår lite bättre.

Olle Sparrman



Huvudbok

Ont i huvudet är en praktisk handbok om huvudvärk. Boken ger handfasta råd, underhållande information och uppmuntran till alla de som någon gång drabbas av huvudvärk, och till deras anhöriga.

Boken är gratis och kommer att finnas på vårdcentraler, läkarstationer och vissa apotek.



Travel kit för nödiga

Varje engångsförpackning innehåller en påse med en "magisk kudde". Kissa i påsen och vätskan blir i kontakt med kudden en droppfri massa på ca en minut. Män kan använda påsen direkt, kvinnor kan använda påsarna tillsammans med en potta, till exempel Pipnette härintill.

Priset för påsarna är 35 kronor/3-pack. Finns på apotek till exempel.



Frumtimmerspotta i modern tappning

Frumtimmerspotta hette det förr. Då var de gjorda i tenn eller porslin. Den moderna varianten är gjord av plast och kallas för Pipinette. En smäckt designad potta som kan användas av alla nödiga, oavsett kön. Den finns i flera färger och kan köpas på apoteket bland annat. Priset är ca 130 kronor.