

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)**

## Tipsa

Hjälpmedelmarknaden 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 hjälpmedelsforum 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)**

**Foton: [www.smartasaker.se](http://www.smartasaker.se) om inte annat anges.**



## Kyltejp

Behandling av reumatism innefattar ofta värmebehandling av olika sort, men för vissa åkommor som till exempel stukningar och svullnader passar det bättre att kyla ner. Då är det vattenbaserade tryck- och kylbandaget Cold Tape ett bra alternativ. Kyltapen behöver inte kylas i förväg utan blir kall när den kommer i kontakt med huden. När tapen använts rullar man ihop den och lägger tillbaka i påsen.

**Finns bland annat hos SmartaSaker och kostar 129 kronor per rulle.**

## TV-hörselhjälp

För den som hör dåligt finns två alternativ när det är dags att titta på TV: använda hörlurar, eller skruva upp volymen högt. Men när man är flera som ska titta så funkar inget av dessa särskilt bra och resultatet blir oftast en volymkompromiss. Produkten TV-ears är lösningen på problemet. Med dessa hörlurar kan användaren lyssna på TV-ljudet på sin egen volym, samtidigt som alla andra kan lyssna på ljudet direkt från TV:n så högt som de önskar. Ljudet överförs trådlöst genom infraröd teknik och har en täckning på upp till 200 kvadratmeter.

**Finns bland annat hos SmartaSaker och kostar 1 095 kronor.**



## Tipsa Joakim



## Håll gylfen på plats

En av de vanligaste pinsamma saker som händer i vardagen måste vara att någon glömt att dra upp gylfen. Vissa byxor tycks dock leva ett eget liv och fast man drar upp gylfen ordentligt så vägrar den hålla sig stängd. Sådana byxor kan denna smarta lilla pryl få ordning på. ZipHolder är ett litet spänne som fäster gylfen med byxknappen så att allt sitter kvar där det ska. **Produkten säljs i 3-pack hos SmartaSaker i Stockholm ([www.smartasaker.se](http://www.smartasaker.se), 08-736 09 99) och kostar 39 kronor.**

## Elrullstol

Autoadapt är ett företag som inriktar sig speciellt på bilanpassning för personer med funktionsnedsättning. Den senaste nyheten från företaget är Carony Drive, som är en elrullstol speciellt utvecklad för rullstolsburna bilförare. Det som främst skiljer just denna rullstol från andra liknande modeller är den låga sitshöjden. Sitsen kan sänkas ända ner till 37 centimeter vilket gör att föraren får bättre plats för benen och slipper slå i dem i ratten.

För att komma in i bilen med rullstolen behövs en ramp eller rullstolslift för att köra upp på ett rullstolslås som monteras på bilgolvet. Det finns även en manuell arm för snabbfrigöring vid nödsituationer. Med stolen tillkommer en mängd funktioner som är till för att ge en så bra körkänsla som möjligt, både i och utanför bilen.

Det finns bland annat en fjärrsändare som monteras på ratten. Den gör det möjligt att styra med ena handen, och samtidigt sköta bilens primära elfunktioner som till exempel billjusen, blinkers, torkare och vindrutespolare. Det finns även tillägg för handreglerad gas och broms, samt en rattspinnare.

Själva rullstolen är utformad med sedvanliga ergonomiska stöd och utanför bilen fungerar den som en vanlig elrullstol.

**Rullstolen finns på [www.autoadapt.se](http://www.autoadapt.se) (Tel: 0302-254 00)**



Foto: autoadapt.se

## Elastiska skosnören

Ni är flera som frågar efter hjälpmedel för att ta av och på skor. Med de här elastiska skosnörena så behöver du bara knyta dina skor en gång, sen kan du enkelt ta av och på dem, till exempel med hjälp av ett skohorn. Snörena finns i svart och vitt och kostar 30 kronor styck.

**Finns bland annat hos SmartaSaker.**



Foto: backontrack.se

## Lindrande värme

Back on Track är ett företag som säljer kläder och andra produkter som är tillverkade av en patenterad keramisk textil. Det speciella tyget återreflekterar kroppsvärmen i form av infraröd strålning vilket ger ett effektivt led- och muskelskydd på utvalda platser. Produkten har funnits ett tag på marknaden och används bland annat av den krämpande pingisspelaren J-O Waldner. De produkter som mest rekommenderas för reumatiker är värmefiltarna och handleds- och nackskydden.

**Finns på [www.backontrack.nu](http://www.backontrack.nu) (018-59 05 55)**

## Undersökning om behov av IT-support

Hjälpmedelsinstitutet har gjort en undersökning som tar reda på behovet av IT-support hos äldre personer och personer med funktionsnedsättning. Studien visar att få datorer förskrivs och att det finns behov av IT-support på grundläggande nivå.

Hjälpmedelscentraler, syncentraler och rehabcenter samt företag som levererar IT-utrustning fick frågor om behovet av IT-support idag och framöver. 8 av 10 svarade att det finns generella behov av IT-support/konsultation till brukarna som inte uppfylls idag. Endast fem procent förskriver IT-hjälpmedel, datorer eller mobiltelefoner med Internetuppkoppling. Under 2007 fick cirka tre procent en dator, eller mobiltelefon med Internetuppkoppling som hjälpmedel. 16 procent fick konsultation angående IT-hjälpmedel.

Resultatet av undersökningen blev bland annat ett förslag på ett nationellt supportcenter med datorspecialister som har erfarenhet av hur det är att använda datorn om man har en funktionsnedsättning. Denna IT-support skulle kunna organiseras utanför landstingen och supporten kan ges via fjärrsupport/styrning.

För den som är intresserad av att vet mer om detta så finns hela rapporten och kontaktpersoner här:

**[www.hi.se/it-support](http://www.hi.se/it-support)**

## Tips på tvättkorg

Det har kommit in några frågor om vad det finns för bra tvättkorgar på marknaden. Fulla tvättkorgar kan bli väldigt tunga och är dessutom ofta otypliga att bära. Det finns en hel del bra lösningar, beroende på vad problemet är, och många av dessa har diskuterats på vårt internetforum (**[www.reumatiker.se/forum](http://www.reumatiker.se/forum)**). Bland annat rekommenderas att köpa tvättkorgar med hjul på Ikea, eller att köpa en enkel hjulställning på Clas Ohlsson som tvättkorgen kan rullas på. Ett annat förslag är att ha två mindre korgar där man sorterar tvätten direkt. Då blir det inte lika tungt att bära.

## LÄSARTIPS – Så gör du krukorna lättare

Meta Liljeberg skriver in och tipsar om hur man kan undvika tunga krukor:

”Jag älskar att arbeta med mina växter trots att mina händer inte alltid är vän med mig. För att få krukorna lite lättare så har jag köpt små billiga tvättpåsar på Rusta och dem fyller jag med lecakulor. När jag sedan på hösten skall slänga det som blommat över så tar jag bara påsen och sköljer av kurlorna och låter dem torka för att nästa år använda dem igen.”

**Mammoth**  
för kalla dagar

Genom att ta bort hälrem och lägga till en ullig känsla höjer vi nu mysfaktorn på Crocs originalmodell för att hålla fötterna varma och sköna i vinter.

Du hittar fler modeller och närmaste återförsäljare på [www.crocs.se](http://www.crocs.se)

**crocs**  
originalet

## 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 bibliotekarierna som kan hjälpa den oinvigde att komma igång. Håll även utkik efter de nybörjarkurser som ofta brukar hållas på bibliotek runt om i Sverige.

## Här finns grejerna

Produkterna på detta uppslag finns att köpa i specialhandeln om inget annat sägs. Några postorderfirmor är företagen 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 letar efter genom att gå in på [www.google.se](http://www.google.se) eller andra sökmotorer och söka.

## 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.

## Tips på smärtlindring

Signaturen "DjingisKahn" på internetforumet delar med sig av sina tips på smärtlindring:

"Efter över 35 år med RA har jag, utöver värktabletter, hittat tre saker som hjälper mig (d.v.s. lindrar, inte eliminerar, värken):

- 1. Spikmatta.** Hela kroppen slappnar av och med lite tur somnar man ifrån eländet.
- 2. Värmevetekudde** – för lokalbehandling. Se dock upp för alltför intensiv "behandling", jag har skaffat mig brännblåsor när jag har föredragit hettan framför värken.
- 3. Akupunktur.** Man kan faktiskt få läkarremiss till sjukgymnaster som kan detta. Jag har själv en långtidsremiss. Gick i början varje vecka, men går nu var fjärde vecka.



» Att arbeta för ett företag som forskar fram nya läkemedel mot reumatism känns stimulerande, då många reumatiker är i behov av behandlingsalternativ.«

Hanna Ehnfors  
Produktchef, Bristol-Myers Squibb, Sverige

[www.bms.se](http://www.bms.se)



Bristol-Myers Squibb