

Experterna väljer reumatikernas topp 20



Det var ingen lätt match. Anna Fabricius och Ann Marie Hansen hade plockat samman 50 hjälpmedel som reumatiker har god nytta av. Tillsammans driver de Vobis i Uppsala, en av de få specialaffärer för hjälpmedel som finns i Sverige.

Reumatikertidningens reporter hade tänkt sig en topp tiolista. Efter mycken tandagnisslan enades man så om en topp 20 lista, där varken den vinklade osthyveln, sytrådshjälpen eller kryckhållaren fick komma med.

Men här och där smyger sig lite extra hjälpmedel in, liksom i en bisats, vilket vi väl får hålla till godo med.

En del av dagens hjälpmedel är dyra. Ibland kan man hitta billigare och bra alternativ i de stora varuhusen, men annars får man nog vara beredd att betala lite mer för att få en enklare vardag. Köp kvalitet, gråt bara en gång, heter det med ett amerikanskt uttryck.

I en del kommuner får man bidrag för lättare hjälpmedel, i andra får man det inte. Här finns ingen rättvisa, och Reumatikertidningen kommer att under nästa år göra en sammanställning över hur det ser ut i Sverige.

Priserna i vår sammanställning är ungefärliga och kan variera beroende på inköpsställe.

”Nu har det hänt! Dagen som jag länge fruktat har kommit. Var morgon vid frukosten ligger den där och skriker ut: – Du är Reumatiker, du är reumatiker! Jag har fått en ”böjd j-a osthyvel!”

Orden är skrivna av signaturen ”Jan R” och kommer från ett inlägg på Reumatikerförbundets klotterplank på Internet.

Många människor ser det som ett misslyckande att behöva använda sig av ett hjälpmedel i vardagen, för att klara av något som man tidigare klarat helt utan problem.



Kanske är det därför som nästan hälften av kunderna hos de större hjälpmedelaffärerna köper till någon annan än sig själv. Signaturen skriver vidare:

”Först in var en Dosett, men det är ju inget riktigt hjälpmedel. Jo för hjärnan förstås. Sen använde jag nötknäpparen för att öppna nya

PET flaskor med läsk. Men den räknade jag inte, den fanns ju där ändå och har ett annat syfte egentligen. Bilen är numera automatväxlad, men det kan man ju skylla på att det är bra komfort och lite lyxigt. Men osthyveln! Den böjda jävla osthyveln, den ligger där var morgon och hänglor på mej!”

Den här inställningen finner man ibland hos nyblivna reumatiker. Smarta egna lösningar i hemmet känns lättare att acceptera som hjälpmedel än specialanpassade redskap, inhandlade enbart som hjälpmedel för funktionshindrade. Många problem kan lösas med lite uppfinningsrikedom och användning av saker som redan finns i hemmet.

Signaturen ”Maria” tipsar t.ex. om hur man kan öppna ett tetrapack enkelt, med hjälp av en besticklåda:

”Jag brukar ställa mjölken i besticklådan och stänga till. Förpackningen glider inte när den står i lådan.”

Alla reumatiker har nog sina egna personliga knep för att lösa besvärliga uppgifter. Tveka inte att dela med er av dem, t.ex. på diskussionsforum på internet. Några andra tips från reumatiker, kan du läsa längre bak i tidningen.



Alla problem går dock inte att lösa själv och därför är det bra att rådfråga sin sjukgymnast eller arbetsterapeut. De känner till marknaden och vilka regler som finns, och kan hänvisa till någon av de affärer som specialiserat sig på hjälpmedel.

Priserna kan variera mellan olika inköpsställen, specialaffärer är dyrare men rekommenderas för dig som inte är riktigt säker på vad du letar efter.

Letar du i större varuhus blir det svårare att hitta det du söker efter och personalen är inte lika kunnig, men priserna blir betydligt lägre.

Köper man t.ex. en potatisskalare med tjockt grepp får man betala upp emot 75 kr, medan en liknande produkt kan kosta runt 20 kr i ett varuhus. Många hjälpmedel finns dock bara att tillgå via specialistaffärer.

Text Joakim Arhammar



Bestick, lätta, böjbara
Pris 94 kr

Samtliga bestick, utom knivarna, kan vid behov böjas i valfri vinkel till höger eller vänster och därmed anpassas individuellt till varje brukares behov. Besticken har ett extra tjockt handtag vilket gör dem mycket greppvänliga. Stålet är rostfritt och handtaget är gjort av miljövänlig återvinningsbar plast.



Burk- och flasköppnare TRIO
Pris 125 kr

En burk- och flasköppnare med många användningsområden. Kan användas till att öppna skruvlock och kapsyler, oberoende av storlek och form. Perfekt för att bort vacuumlock. Består av två delar, en gummiplatta och ett handtag med gummiklädd yta. Burken placeras mellan plattan och handtaget vilket ger friktion vid vridning. Gör det möjligt att öppna burkar med en hand.



Tum- och handledsstöd
Pris 275 kr

Avlastar och skyddar tummen och handleden. Finns att köpa för båda händerna. Fästes med hjälp av kardborrband och kan därför dras åt efter behov. Passar alla storlekar. Färgen är marinblå och materialet är neoprene.



Grepp för en nyckel: 76 kr
Grepp för två nycklar: 115 kr
Hävarm för flera nycklar: 64 kr

Dessa produkter är mycket bra för personer som har problem med det nypgrepp som krävs när man använder en nyckel.

De två vita plastfodralen fungerar som en förlängning av nyckeln, vilket gör det enklare att vrida runt. Efter användning vikas nyckeln in i fodralet, den dyrare varianten rymmer två nycklar. Metallstängen är en lite billigare variant, där man även får plats med betydligt fler nycklar. Här utnyttjas hävstångsprincipen. Nycklarna träs på genom att man skruvar av de små plastknopparna på sidan.



Vikbar käpp
Pris 375 kr

Brun käpp av engelsk design. Gjord i lättmetall med ett vackert ådrat trähandtag i ask. Kan regleras 82–95 cm. Ihopvikta får den plats i en större handväska. Det finns flera bra tillbehör till käppar ute på marknaden, bl.a. käpphållare med reflex, när man vill hänga ifrån sig käppen, vadderat fodral att sätta på handtaget och käppskor med eller utan ispiggar.



Värmekudde Cherry Shoulder Pack
Pris 250 kr

Kanalsydd värmekudde som ligger behagligt runt hals och skuldror. Värms i ugn/mikrougn och ger därefter god värme i ca. 30 min. Kudden kan tvättas i låg temperatur (allt står i medföljande beskrivning) och kan ofta beställas i varierande färger. Innehåller körsbärskärnor. Andra kuddar kan innehålla vete.

Potta Pipinette. Pris 155 kr



Det finns många olika pottor på marknaden, av vilka Potta Pipinette är en av de mest spridda. Pipinette rymmer 7 eller 9,5 dl. Pottorna finns i många olika former och det kan därför vara bra att se sig runt ordentligt för att hitta en som passar. Som ett komplement till pottan rekommenderas även Travel Kit som

är en påse med en kudde inuti. Kissa i påsen och kudden absorberar effektivt urinen som omvandlas till en fast massa inom en minut. Det gör den användbar även när det inte finns chans att genast hälla ut urinen. Kisspåsar säljs i 3-pack och kostar 45 kr.



**Bägare med hållare och piplock 227 kr
Glas i plast 131 kr**

Bägaren är lämplig för personer med nedsatt känsel eller dålig koordinationsförmåga. Hållarens utformning ger möjlighet till varierande grepp – även tvåhandsfattning. Både bägaren och glaset rymmer 3 dl. Glaset har en tjock fot för bra grepp.



**Kroppstvättare 180 kr
och Kam 156 kr**

Perfekt för att komma åt att tvätta hela kroppen men samtidigt slippa påfrestning på armar, axlar och händer. Tvättlappen är löstagbar. Extra tvättlapp kan beställas. Kammens längd är 37 cm och fyller samma funktion som kroppstvättaren, att nå längre och spara kraft.



**Bokstöd "Läslustan"
Pris 295 kr**

Bokstöd som håller vad namnet lovar. Lätt i vikt, bekväm och praktisk. Kan ställas i tre olika lutningar och även vikas ihop. Gummibandet som förankrar stödet håller även fast sidorna vilket gör den användbar även utomhus. Det finns även knäbrickor som formas efter underlaget, men de är betydligt dyrare.



**Nagelsax med återfjädrande handtag
Pris 110 kr**

Nagelsax med kraftigt handtag och saxblad. Det återfjädrande handtaget gör det enkelt att manövrera saxen. Med dess längd (17 cm) och kraft är den mycket lämplig för att klippa tånaglarna.



**Träningsredskap Sussy RA
Pris 198 kr**

Monteras lätt över en dörr. Beskrivning av montering och träningstips medföljer. Handtagen består av greppvänliga bollar. Kan förbättra muskulatur i armar, axlar, och nacke. Väldigt lätt att ta med på resor.



**Kulspetspenna Colgrip. Pris 118 kr
Pennhylsor 2-pack. Pris 35kr**

Rejäl ballografpenna klädd med mjukt gummimaterial. Ger ett bra grepp och gör det lättare att skriva avspänt. Enkelt att byta bläckpatron. Finns i blå, terrakotta och grå. Pennhylsorna träs på vanliga blyertspennor för bättre greppegenskaper.

Handleds och Knävärmare. Pris 158–198 kr



Värme är ofta skönt när man har reumatism. Notera att dessa produkter sätter man på sig utan att värma först och bör därmed inte förväxlas med t.ex. värmekuddar eller elfiltar.

Materialet kan varav angora/merinoull. Handledsvärmare köps i par och finns i en storlek som passar alla. Knävärmaren köps styckevis och när man beställer den anger man ett mått i om-

krets, 10 cm ovanför knäskålen.

Värmare finns för alla kroppsdelar, från fötterna till huvudet.

Den här typen av produkt skall sitta tajt för att uppnå maximalt värmande effekt, så det är viktigt att se till så att man får rätt storlek vid köp.



Kniv med tandade och släta blad

Pris 124 kr

Knivar med vinklat handtag som underlättar skärandet.

Denna vinkel på handtaget finns på många olika arbetsredskap t.ex. osthyvel, visp och jordkrafsa.



Glidlakan Easyroll

Pris 645 kr

Underlättar för personer med smärta och nedsatt rörelseförmåga att ändra ställning i sängen, med eller utan hjälp av vårdare. Det blanka mittpartiet ger den sängliggande möjlighet att ändra läge genom att glida runt i sidled. Tvättas i 60–90 grader.



Påsförslutare Closeman 3-pack

Pris 25 kr

Fungerar som ett stort gem. Inget knäppande eller böjande, bara trä Closeman på det du vill ha förslutet. Finns i 3-pack i olika färger.



Löskärare Alligator

Pris 245 kr

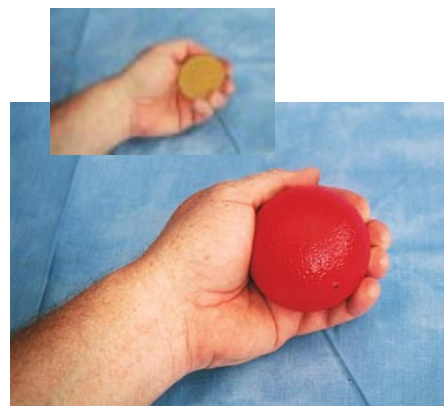
Likt en alligators käftar trycker man ihop skärarens käftar och hackar därmed allt däremellan, vare sig det är en lök, ett päron, potatis, äpplen eller gurka. Löskäraren är lättdiskad och mycket enkel att manövrera. En riktig tids-sparare för dig som spenderar mycket tid i köket.



Höftskydd Safeslip

Pris 744 kr

Höftfrakturer upptar många vårdplatser i Sverige. Safeslip minskar risken för höftfrakturer. Det är en behaglig och diskret elastisk bomullsbyxa med insydda skyddsskålar, tunna men starka. De tas på som ett par vanliga underbyxor och tvättas i 60 grader. Finns i fyra olika storlekar från small till X-large.



Bollar för handträning

Pris 50–165 kr

Bollar för handträning är ett viktigt träningsredskap för en reumatiker. Träningen stärker handgreppet, ökar rörligheten och händigheten. Den förbättrar dessutom såväl fin- som grovmotoriken och ökar blodgenomströmningen i handen. Många olika bollar finns så det gäller att prova sig fram till favoriten.