

# Läsarnas egna tips

Reumatikertidningen finns även på internet. Där hade vi tidigare ett klotterplank, där intresserade läsare utbytte erfarenheter och tips om hjälpmedel i vardagen. Här har vi samlat några av de bästa tipsen.

## Torrropp

Jag kan varmt rekommendera er som har svårt med dammsugning att inskaffa en torrropp, med enkla tag så har ni moppat väck dammkornen. Kan även ta bort spindelnät högt upp i hörnorna, om ni inte har för ont i axlarna.

Vileda torrropp är kanon, man kan förlänga skaffet.

Maria

## Dåliga potatisskalare

Vissa av dem verkar inte vara konstruerade för folk. Tag en vanlig potatisskalare med ihåligt stålhandtag, läskigt. Jag har fått en handkappanpassad potatisskalare med tjockt skaft, och vilken skillnad. IKEA har en bra potatisskalare som är tjock och rund i skaftet. Jag har en grön och en orange med svarta prickar på. Ca 15 kr kostade den.

Gun

## Elektrisk potatisskalare

Jag har en elektrisk potatisskalare, det är bra. Det blir inga skal heller utan bara lite sörja att spola ner. Endast ögon på potatisarna behöver man pilla bort.

Margaretha

## Min topplista

- Toa förhöjning
- Elöppnad garageport
- Utdragbara lådor i underskåp
- Elknap på markisen (kommer i vår)
- Bred potatisskalare
- Smart burköppnare. Öppnar alla burkar i ett nafs.
- Hissen inne
- Automatlåda på bilen, samt farthållare. Det här gör vardagen lättare för mig.

Anita

## Mina bästa redskap

1. Hög seniorfåtölj. Bra att ha och sitta och titta på tv i.
2. Automatväxlad bil med el-fönsterhissar. Hur sjutton kan man ha varit så dum att man rört om i bensinen (växlat) alla år.
3. Bred potatisskalare.
4. Osthyvel med handtag uppåt.
5. Handkappanpassad sax.
6. Nötknäpparen som jag använder till att ta upp flaskor med kapsyl.

## Osthyveln

Jag tycker osthyveln är både bra och dålig. Toppen för jag kan knappt skära med en vanlig, men när osten snart är slut skär man sig lätt på den. Jag som tappat en del av känslan i vänsterhanden efter en misslyckad operation lyckas tyvärr skära mig ganska djupt innan jag märker det. Finns det någon som kanske har ett gott knep för att slippa dessa evinnerliga skärsår?

## Här är min lista på hjälpmedel

- Griptången
- Elmanövrerade ryggstödet till sängen
- Förhöjningsklossarna till säng och soffa
- Köksknivarna med greppvänligt skaft
- Elektriska burköppnaren Moulinex Open Master
- RA-saxar och tänger
- Elmanövrerade garageporten
- Automatväxlade bilen med elhissar till fönstren och farthållaren
- Vägghängda toastolen som är bra i höjd
- IKEAS potatisskalare
- Grejen att sätta på kastrullen så man kan hålla av potatisvattnet och då hålla grytan med båda händerna

- August (rullatorn), arbetsstolen
- Mina svarta matbestick
- Min dotter och min man

Gunsan

## Golfstol

Jag orkar inte gå så långt och blir trött av att stå. Har hittat en Golfstol. Kan användas som käpp, blir man trött fällar man ut en liten sits. Väger lite, är av plast och lättmetall. Rea 98 kr.

Anita

## Min lista

- Burköppnaren jag tycker är jättebra är gjord av aritma Sweden.
- Alltång blå, bra till allt när nyporna är svaga.
- Tablettdelare. Liten blå ask från Apoteket. Bryter av tabletter som behöver delas.
- Medicin dosett, bra sätt att hålla ordning på sin medicinering. Jag har en med "lösa fack" för varje dag. Tar bara med mig dagens fack när jag ska bort. Hjälpmedel gör vår vardag lättare, inte mer sjuka.

Anita

## Datorhjälp

Nu när jag var på sjukan, så testade jag en del hjälpmedel till datorn. Jag fastnade för en löstagbar skiva som man sätter på sitt datorbord och då får man lite stöd för både händer och armar.

## Ryggstöd

Jag har ett löst ryggstöd som är ställbart i olika lägen. Det är bra att ha i sängen när jag inte vill ligga ner, utan bara luta mig lite. Bra stöd när man läser morgontidningen kl 4, t.ex. Jättebra när man inte har en dyr ställbar säng.

Margaretha

## Byt till elmanövrerat

Hör med din arbetsterapeut om du kan få bytt ut det mot ett elmanövrerat. Jag fick gjort det, men det krävdes ett läkarintyg. Det är mycket bra och man kan få det ställt i vilket läge man vill och så är där ingen hård kant mitt i ryggen.

Gunsan

## Att öppna förpackningar

Till yogurtförpackningar, tänker då på dom mindre med folielock, är den lilla "alltängen" bra. Har fått min av arbetsterapeuten.

Åsens mejeri har mjölk och juice i plastdunkar med vanlig skruvkork som jag öppnar med nötknäpparen.

Jag har själv ett par stycken Polly grepptång och jag klarar mig inte utan. Den är ovärderlig för mig. Polly Grepptång hjälper personer med nedsatt grepp- och rörelseförmåga att vrida, dra, plocka och lyfta.

Min bästa burköppnare heter TRIO, den är toppenbra. Öppnar allt, från burkar till flaskor. Bra present att ge bort till stark som svag.

Jag har en burköppnare som skruvas fast under ett köksskåp (överskåp). Den öppnar flaskor och burkar, och den är jättebra.

## Speciella elkontakter

Lagom till jul bytte min sambo ut alla stickkontakter på de apparater jag drar ur och sätter i. Det finns kontakter med "grepphål"! De är underbara! Jag krok i pekfingret och håller emot mot underlaget med tummen.

Bettan

## Diskborste

Jag fick av en kompis en diskborste med en grön eller vit utbytbar svamp där man fyller på diskmedlet i handtaget. Den var köpt på OK, kostar ca 30 kr och då har man allt-i-ett. Kan meddela att det går åt en hel del mer diskmedel med en sån borste!

## Reumatikerhund

Jag har själv tre hundar (border terrier) som bara genom att finnas vid min sida dygnet runt skänker mig så oerhört mycket värme och kärlek. De är utan tvekan mina bästa vänner och den absolut bästa medicinen.

Annika

## Värmedynor och sänt

Värmedynor och ris/vete-påsar är mitt bästa hjälpmedel när kroppen värker. Ett hjälpmedel för att klara vardagen. Värmedynor finns lite här och där och i olika storlekar. Det som kan vara bra att kolla när man köper är nog att det finns olika nivåer på värmen så man kan reglera den lite. Ullmadrass värmer utan att stråla.

Elin

## Sadelsilikon

Jag vill så gärna cykla, men sadeln är ett tortyrinstrument. I vanliga sportaffärer finns ett överdrag av gele/silikon som man sätter på sadeln. Då blir det mjukt.

Ernst

## Låt experterna hjälpa

När jag fick vanliga hjälpmedel som t.ex. burköppnare, potatisskalare, köksknivar osv. fick jag de i och med träning på arbetsterapi på mitt sjukhus genom min arbetsteraeut. Arbetsteraeut hjälper dig så att du lättare ska kunna klara dig i ditt vardagliga liv. Min sjukgymnast tipsade mig om var jag kunde beställa specialkuddar, detsamma gäller väl madrasser, antar jag. Kuratorn på din vårdcentral kan hjälpa dig att söka fondmedel ur sjukhusfonderna till sådana här ändamål och dylikt.

Carolina

## Ritplatta

Äntligen har min ritplatta till datorn kommit! Det är en platta som jag använder en "penna" på, istället för mus. Ett tryck med pennan motsvarar dubbelklick med musen, och för höger musklick finns det en knapp på pennan.

Fördelarna för mig är att jag får vanlig skrivställning på handen, slipper veva runt med musen eftersom en ruta på plattan (9x13 cm) motsvarar hela skärmen. Det blir alltså väldigt små rörelser med handled och arm, därtill i viloställning med handen och pennan är mycket känslig så det är väldigt lättarbetat.

Nackdelar? Javisst. Den kostar runt tusenlappen.

Bettan

## Fotborste

När jag tvättar fötterna sitter jag på en badpall. Jag lägger en borste med skaft på golvet. Håller fast den med ena foten, tvättar den andra foten mot borsten. Håller flytande tvål på borsten.

Anita

## Dra maten

Jag köpte min på Åhlens, den är större än dom flesta och har lite större hjul. Den kostade ca 300 kr. Den är det närmaste bil jag kan komma. Heltsuverän! GIMI står det på den.

Margaretha

## Omgjort kök

Jag fick hela köket omgjort nu i vintras. Jag fick höj- och sänkbara skåp som styrs med fjärkontroll, ugnen flyttades upp, undertill har jag skärbräda så jag kan ställa ner maten direkt från ugnen, så slipper jag att lyfta så mycket. Jag har skjutbara grytskåp under skärbrädan, stora och rymliga, har även keramikhåll, där det är möjligt för mig att sitta på min specialstol samtidigt som jag lagar mat, dvs där finns ingen ugn inunder.

Maria

## Vinöppnare

De finns i olika former. Vinöppnare med patron (drivs med en sodapatron. Den utbytbara patronen håller för ca 50 öppningar) Pris: 300 kr. Vinöppnare, pump (pumpa i luft så att korken åker ut) Pris: 170 kr. Vinöppnare (en ny mekanisk vinöppnare som har allt från att skära av kapsylplasten på flaskan till att dra upp korken (som en domkraft) Pris: 200 kr. Finns i specialaffärer. Duka har Screwpull. Jag har svaga händer, har proteser i höger hand där knogarna satt och en annan operation i handleden. Jag klarar av att öppna vinflaskor med den.

## Sparkcykel

Eftersom jag har problem med främre lederna i fötterna kan det var lite jobbigt ibland, så jag gick och köpte mej en sån där hopfällbar sparkcykel som man ser ungarna leka med, fast en robustare variant.

Jag reser till den ena tunnelbanestationen på morgonen med min cykel och tar mej hem via den andra, på det viset har jag mest nedförbacke. Det funkar bra, fast man får hålla tungan rätt i mun om det kommer gående samtidigt. Om fötterna är jobbiga använder jag ibland cykeln i korridorerna på jobbet också. Jag har monterat på en ringlocka för säkerhets skull.

## Tips till elvispen

Jag har kommit på en lösning för att slippa hålla i elvispen när jag vispar. På undersidan av mina kökskåp finns det 2 hål med ca 25 cm avstånd i varje mellanvägg. Jag skruvade i krok i 2 av dessa, med öppningarna från varandra. Sen ringlade jag ett lädersnöre runt handtaget på elvispen och knöt ihop ändarna på snöret så att det blev en ögla. Nu hänger jag elvispen i krokarna när jag vispar. När jag inte använder elvispen är krokarna bra att hänga tekannan eller annan disk på tork i.

## Varma fötter

Jag har duntofflor att ha i sängen på natten. Håller fötterna varma och goa. Jag har också en fodrad innesko som är "två i en", alltså båda fötterna får plats och den kopplar man till eluttaget. Köpt på postorder från Borås.

**Extrahjul**

Jag har köpt billiga hjul på IKEA som min man har satt fast under smuts-tvättkorgen åt mig. Vilken lättnad! Nu ska jag bara investera i flera lådor och hjul, att ha som sorteringsbackar i tvättstugan. När jag var som sämst, lånade jag en vanlig handbagage/kabinväska med hjul och långt handtag, funkar bra både för träningskläder och mat.

Annelie

**Elvisphållare**

Jag har en hållare till min elvisp (inköpt för c:a 10 år sen), jättebra. Dessutom roterar burken. Jag har ett alldeles vanligt märke på elvispen, fråga i någon vitvarubutik om det kanske finns att få tag på. De kanske kan specialbeställa?

Marie B

**Skön huvudkudde**

Jag har ett tips om en skön huvudkudde, kanske lite ovanlig, men för mig funkar den bra. Det är en fröskalskudde, betydligt mindre än en vanlig kudde och den formar sig helt och hållet efter hur man ligger.

Man får vänja sig vid att den frasar lite när man "bäddar" till den, men det gör man snabbt. Min tjuogoåriga dotter tycker också det är den bästa kudden hon testat.

Mia

**Mini sopborste**

Jag har kommit på att dotterns lilla mini sopborste är perfekt att sopa av bilen med! En kort vanlig bilsopborste när jag inte med, och en stor piasavakvast blir för tung.

Ha det gott i snögrän!

Annelie

**Butiker med postorder för hjälpmedel**

**Rehabshop i Göteborg**

Hemsida

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

tel 031-711 99 14

**Varsam AB i Örebro**

tel 019-12 55 05

**Vobis i Uppsala**

Hemsida

[www.vobis-uppsala.nu](http://www.vobis-uppsala.nu)

tel 018 - 13 75 00

**Så här tycker reumatikerna**

Tycker du att det är enkelt att få tag på de hjälpmedel som du behöver?

Ja, det är inget problem	14%
Ja, oftast fungerar det	30%
Vet ej	6%
Nej, det brukar vara svårt	37%
Nej, det är alltid svårt	13%

**Svårt för reumatiker att öppna läkemedelsförpackning**

Att få ut en vanlig värktablett från en tryckförpackning kan vara ett överstigitligt hinder för en reumatiker.

– Ju fler hinder att ta läkemedel på ett enkelt sätt, desto större är risken för att man inte använder läkemedlet rätt.

Det säger Monica Larsson, projektledare för Apotekets temaår om reumatiska sjukdomar. Hon har gjort en undersökning om förpackningsproblemen.

Problemet för reumatiker att öppna läkemedelsförpackningar är känt. I en tidigare undersökning kom krångliga förpackningar som det åttonde vanligaste problemet för en reumatiker. För att försöka ta reda på vilka problemen var och hur man skulle kunna komma tillrätta med dem, uppmanades apoteken att under en period våren 2002 dokumentera de klagomål som framfördes om förpackningar.

Mer än tvåtusen personer svarade på uppmaningen, och nu har klagomålen sammanställts. Det absolut vanligaste problemet var att få ut en värktablett från en tryckförpackning.

I nästa nummer av Reumatikertidningen presenteras undersökningen, och vi tittar närmare på förpackningar, och hur man kan öppna dem.