

Handproblemen, adviezen en hulpmiddelen

In deze lijst kunt u vinden hoe u alledaagse activiteiten op een andere manier of met een hulpmiddel beter kunt uitvoeren. Hierdoor heeft u mogelijk minder pijnklachten en het is beter voor uw gewrichten.

Zelfverzorging

Wassen

Kraan openen

- hendelmengkraan;
- hulpstuk voor de kraan.

Rug wassen

- rugborstel of badspons met een verlengd handvat;
- lange rugwashand met linten.

Zeep, shampoo, lotion, huidcrème:

- pompflesje gebruiken, met de volle hand erop duwen.
- rug insmeren met een verlengde washand aan linten.

Afdrogen

Na bad of douche

- hang uw handdoek aan een haakje en werk met 1 hand;
- handdoek over een stoel hangen en er met uw rug tegenaan 'schuren';
- badjas van badstof aantrekken;
- handdoek over uw schouder leggen en schuin (diagonaal) over uw rug naar beneden trekken.

Naar het toilet gaan

Afvegen

- afveger met verlengd handvat;
- spoel-föhn toilet.

Haren, tanden en nagels verzorgen

Haren kammen/föhnen

- haarborstel/kam met een verlengd handvat of gehoekte steel;
- haarborstel/kam met een verdikt handvat;
- föhn bevestigen aan de muur, bijvoorbeeld met zuignaphulp of ophanghaak.

Tanden poetsen

- elektrische tandenborstel;
- tandenborstel met verdikt handvat;
- gebitsprothese reinigen door zuignapborstel in de wasbak te plaatsen.

Tube openen en tandpasta eruit halen

- antislipdopje of stukje antislip doen om de dop;
- tubeknijper (haalt alles uit tube bij naar voren trekken).

Nagels knippen

- grote nagelknipper op blok, verdik de greepjes met bijvoorbeeld tape voor een betere grip;
- fijn schuurpapier op een blokje plakken;
- bezoek aan pedicure voor teennagels.

Aankleden

Schoenen aan- en uittrekken

- lange schoenlepel;
- laarzenknecht.

Sokken/steunkousen aantrekken

- sok aantrekker;
- aantrekhulp steunkousen.

Veters strikken

- elastische veters;
- veters met een stoppertje: run laces of quick laces;
- krulveters;
- klittenband;
- instapschoenen;
- strikmethode met 1 hand.

Ritssluitingen

- ritsring, ring voor ritssluiting.

Knopen overhemd/blouse

- knopenhaakje;
- knoopje op knoopsgat vastzetten, onder het knoopje klittenband.

Knoop broek

- stuk knopenelastiek door knoopsgat halen;
- knoop vervangen door een lus door D-ring trekken.

Sieraden sluiten

- haarschuifspeldje aan uiteinde om vast te houden;
- magneetsluiting.

Medicijnen

- tablet uitdrukker;
- oogdruppelbril.

Eten en drinken

Servies gebruiken

- bord met opstaande nokken om brood en vlees te snijden;
- bord met opstaande rand/diep bord;
- bordrand, afneembaar van bord;
- kopje of beker met groot oor, 2 oren of juist geen oren;
- antislipmatje onder bord of beker plaatsen om wegschuiven te voorkomen;
- lichtgewicht servies (plastic/camping servies);
- 1 handig dienblad.

Bestek gebruiken

- verdikt handvat;
- verlengd handvat;
- gehoekt handvat;
- bestek met handclip om de hand heen;
- vork rechtop gebruiken bij het snijden;
- lepel in plaats van vork gebruiken;
- extra vork aan de kant van het mes op tafel leggen;
- kaasschaaf;
- gehoekte kaasschaaf;
- kaassnijder op plank;

Koffie en thee zetten

- bij het vullen de kan in de spoelbak zetten;
- bij uitschenken met 2 handen de kan vasthouden (ovenwant);
- bij uitschenken de kan laten rusten op het aanrecht, mok/kopje in de spoelbak zetten.

Drinken inschenken en serveren

- met 2 handen mok/kopje vasthouden;
- dienblad gebruiken, steunen op onderarm;
- kopje op pols of arm laten steunen;
- elastiek om de fles geeft gripband.

Huishoudelijke taken

Maaltijd bereiden

Snijden/smeren van boterham of gebakken vlees

- klein hoekmes/pizzames/kantelmesje/steakmes gebruiken;
- verdikt handvat;
- antislipmat of siliconendeegmat onder bord;
- de boterham vastzetten op bordrand met haarklem;
- bord met opstaande nokken om brood of vlees te snijden;

Groenten en fruit snijden

- keukenhoekmes;
- antislipmat onder de snijplank (zie hierboven);
- eiersnijder voor onder andere champignons;
- appelschiller/appelsnijder;
- uienkam;
- dunschiller T-model en verdikt handvat;
- groente- en kruidenschaar, knippen in plaats van snijden;
- alles-in-1 snijplank met opvangbak;
- groentenhakker;
- fixeerplank met spijkertjes;
- keukenmachine.

Vlees snijden

- gesneden vlees kopen;
- met vork vastzetten op snijplank.

Pannen gebruiken

- met ovenwanten pan met vlakke handen aan zijkant pakken;
- roerbakken met 2 spatels of lepels;
- (steel)pan met vlakke hand in ovenwant ondersteunen;
- steelpan bij steel vastpakken met 2 handen;
- op handdoek over aanrecht schuiven;
- lichtgewicht pannen.

Afgieten

- vergiet gebruiken;
- met soeplepel teveel aan water uit pan scheppen, daarna rest afgieten;
- pan steunen op zijrand spoelbak en kantelen;
- pan in de spoelbak laten steunen en kantelen;
- afgietdeksel met veer;
- afgiet-stoommandje in de pan, makkelijk uit te nemen;
- met schuimspaan eten uit de pan scheppen.

Verpakkingen openen

Plastic verpakking openen

- folie met mesje doorsnijden;

- platbektangetje om lipje van verpakking vast te pakken.

Potten/flessen openen

- antislipdopje;
- schroevendop opener, turnkey;
- jarkey om vacuum op te heffen van een pot;
- pot op antislipmat zetten op een tafel, stukje antislip op deksel, handpalm op de pot en elleboog recht, duwen naar beneden en draaien;
- pot met antislipmat tussen de knieën klemmen;
- gaatje in pot prikken om het vacuum eraf te halen en met tape dichtplakken.

Blikken openen

- elektrische blikopener.
- blik-ring-wipper;
- steel van lepel door ring als hefboom gebruiken.

Drinkblikje openen

- cankey opener.

Kroonkurk

- kroonkurkopener aan de wand;
- verdikte kroonkurkopener met lang heft.

Boodschappen doen

Tillen/sjouwen

- gewicht verdelen over meerdere tassen/kratten;
- gewicht dichtbij uw lichaam houden, niet ver reiken en dan tillen;
- gebruik boodschappenkar op wieljes/rugzak;
- zelfscanner;
- schoudertas kruiselings gebruiken in plaats van handtas;
- bezorgservice.

Muntje in/uit winkelwagen

- muntje met gat die u aan een sleutelhanger of keycord maakt.

Schoonmaken

Algemeen

- rubber huishoudhandschoenen zijn antislip en vergroten de handkracht doordat ze minder schuiven.

Vuilniszak verwisselen

- op tijd verwisselen zodat de zak niet te zwaar wordt;
- klein model vuilnisbak.

Wringen

- met 1 hand vasthouden, met de andere hand draaien;
- doek om kraan draaien;
- pijnlijke duimen 'uit de hand' plaatsen, pols naar strekstand en ellebogen naar elkaar bewegen;
- wringemmer (duur, vaak niet effectief, eerst uitproberen);

- handwringer;
- draag rubberen huishoudhandschoenen voor meer grip.

Vegen

- veger en blik met dikke steel of met lange steel;
- tennisbal op uiteinde bezemsteel;
- smalle veger gebruiken in plaats van brede;
- dwarse greep op de steel vastmaken (zie bij tuingereedschap).

Stofzuigen

- stofzuiger zelf laten rijden, stofzuigrobot;
- meubels verplaatsen voordat u gaat stofzuigen;
- dwarse greep op de steel.

Dweilen

- mopkar, uitwringemmer;
- zie tips bij 'wringen' en 'stofzuiger' en 'vegen'.

Afwassen/afdrogen

- grote spons in plaats van afwasborstel;
- glasborstel op zuignap in spoelbak;
- afdruiprekje;
- theedoek om flessenborstel en daarmee in glas draaien;
- 2 theedoeken: 1 op aanrecht, pan erop, met de 2e theedoek de pan afdrogen;
- vaatwasmachine.

Aanrecht droogmaken

- spons voor schoonmaken, raamwisser voor droogtrekken.

Vaatwasser in- en uitruimen

- spullen 1 voor 1 erin zetten/eruit pakken;
- met 2 handen spullen pakken of schuiven.

Badkamer schoonmaken

- microvezeldoek in washandmodel;
- schoonmaakmiddel eerst in laten werken;
- met dweilstok tegelmuur plafond en deuren schoonmaken.

Ramen zemen

- vezeldoeken in washandmodel;
- zeemapparaat;
- wisser in plaats van zeem, met theedoek nadrogen.

De was

Uithangen van was

- in huis: wasgoed zonder wasknijpers over lijn hangen;
- 'schuifbare' wasknijpers, zogenaamde waspinnen.

Wasmachine/droger leeghalen

- wasmand(en) op poten;
- uitschuifblad tussen wasmachine en droger;
- niet teveel wasgoed tegelijk eruit trekken.

Bed verschon

- hoeslaken: bij elektrisch bed hoofd- en voeteneind omhoog zetten bij verschon;
- vuist gebruiken om hoeken van het hoeslaken over het matras te vouwen;
- dekbedhoes: niet optillen maar op bed leggen tijdens insteken van dekbed en aan de punten wat opschudden;
- (was)knijpers op de hoeken dekbedhoes zetten.

Strijken

- stoomstrijkijzer;
- niet duwen: warmte en stoom doen het werk;
- afwisselen met linker-/rechterhand;
- strijklank uitgeklat laten staan als er ruimte voor is;
- stoomstation/stoomgenerator gebruiken (wordt wel heet en is zwaar, soms moet de knop continu ingedrukt worden).

Diversen

Planten water geven

- kleine gieter gebruiken;
- gieter halfvol, met 2 handen dragen;
- buiten tuinslang gebruiken.

Sleutel gebruiken

- sleuteldraaihulp;
- antisliphoesje om sleutel.
- elektrisch slot eventueel met camera.

Auto wassen

- naar de wasstraat;
- microvezeldoeken/microvezelwashand.

Telefoon gebruiken

- gebruik 2 handen;
- luidsprekerstand;
- headset;
- toestel neerleggen bij toetsgebruik;
- telefoon standhouder of ringhouder;
- momostick smartphone houder.

Bankpas of parkeerkaart uit automaat halen

- telvinger voor antislipgreep;
- card puller, gratis te krijgen bij een aantal banken;
- stukje antislip.

Voorwerp oppakken van de vloer

- stoffer en blik met lange steel gebruiken;
- helping hand.

Fietshelm

- Magneetsluiting bij eenhandig gebruik.

Vrije tijd en ontspanning

Lezen

Bladzijden omslaan

- bladzijde omslaghulp;
- telvinger.

Boeken en kranten vasthouden

- boekenhouder/-standaard;
- boekenbutler;
- boek op dienblad/schootkussen/hoofdkussen leggen.

Schrijven

Vasthouden van pen of potlood

- penverdikkers en fingeryokes zijn er in verschillende vormen;
- ergonomische pennen en potloden, verdikt, stroef en drie-kantsvorm;
- hulpstukjes om over vinger te schuiven;
- pen tussen de basis van wijs- en middelvinger klemmen en met de toppen van de duim en deze vingers vasthouden.

Knippen

Gebruik van schaar

- veerschaar;
- elektrische schaar.

Kaarten

Kaarten vasthouden

- speelkaartenhouder;
- kaartenplankje.

Kaarten schudden

- gebruik een kaartenschudder.

Handwerken

- haaknaald verdikt: addi swing;
- naald en draad-doorvoerapparaatje;
- kijk bij quilt naaibenodigheden.

Schilderen

Kwasten en penselen vasthouden

- kwasten/penselen verdikken.

Tuinieren

Gereedschap

- gereedschap met lange stelen;
- gehoekt gereedschap;
- gereedschap met armsteun of dwarse greep;
- snoeischaar met zogenaamde dubbele veer.

Huisdieren

- hondenlijn met magneetsluiting.

Website voor hulpmiddelen

Er zijn websites met uitgebreide onafhankelijke informatie over hulpmiddelen, bijvoorbeeld:

- Vilans (<https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/>)
- Scouters (<https://scouters.nl/>)

Er zijn verschillende webshops waar u allerlei hulpmiddelen kunt aanschaffen. Veel kleine aanpassingen zijn ook zelf te maken. Uw ergotherapeut kan u hierover adviseren.

Code REV-145