

Kleine Tipps und Hilfsmittel für den Alltag



Ein Service von

Lilly
A MEDICINE COMPANY

Helfer im Alltag

Egal ob im Bad, in der Küche oder beim Anziehen: Praktische Hilfsmittel können Sie im Alltag mit Ihrer Erkrankung – **Psoriasis-Arthritis, rheumatoider Arthritis oder axialer Spondyloarthritis** – unterstützen.

Alles im Griff

Griffe, Griffaufsätze oder **Griffverdickungen** für eine leichtere und gelenk-schonende Handhabung gibt es u. a. für Smartphones, Besteck, Stifte und Zahnbürsten. Nutzen Sie auch **Drehhilfen** für verschiedene Arten von Schlüsseln.

Anziehen leichtgemacht

Ankleidehilfen in verschiedenen Ausführungen unterstützen beispielsweise beim Anziehen von Schuhen, Socken oder Jacken. Spezielle **Knöpffhilfen** erleichtern das Öffnen und Schließen von Reißverschlüssen und Knöpfen.

Kleine Küchenhelfer

Silikonunterlagen für die Arbeitsfläche sorgen dafür, dass bei der Küchenarbeit nichts verrutscht.



Bei Gelenkbeschwerden der Hände kann ein **elektrischer Dosenöffner** nützlich sein.

Im Bad

Duschsitze oder **-hocker** geben Sicherheit und entlasten die Gelenke. Für eine einfachere Körperpflege gibt es Bürsten und Badeschwämme mit speziell geformten Griffen.



Eine **Toilettensitzerhöhung** hilft beim Hinsetzen und Aufstehen.

Am Arbeitsplatz

Stehpulte oder **höhenverstellbare Schreibtische** helfen, in Bewegung zu bleiben und nicht in der gleichen Position zu verharren. Bei sitzenden Tätigkeiten bieten auch **bewegliche 3D-Sitze** oder **Gymnastikbälle (Pezziball)** eine optimale Unterstützung. Diese fördern aktives Sitzen und häufige Positionswechsel.



Hobbys gelenkschonend ausführen

Eine Psoriasis-Arthritis, rheumatoide Arthritis oder axiale Spondyloarthritis ist kein Grund, sein Hobby aufzugeben. Zahlreiche Hilfsmittel und Vorsichtsmaßnahmen können die Belastung senken, so dass Sie Ihrem Hobby leichter nachgehen können.

Arbeit im Garten kann für Knie und Rücken belastend sein. Schonen Sie Ihre Gelenke mit einer **Kniebank** und **verharren Sie nicht zu lange in einer Position**.

Achten Sie grundsätzlich auf **rückengerechtes Heben und Tragen**. Lassen Sie den Rücken beim Hochheben schwerer Dinge gerade und holen sie die Kraft aus den Beinen. Achten Sie beim Tragen auf eine ausgeglichene Gewichtsverteilung. Tragen Sie schwere Gegenstände in Körfernähe.

Ergonomisch geformte Werkzeuge können Sie unterstützen, ob bei der Gartenarbeit oder beim Stricken.

Für **Spielsteine** und **Karten** gibt es praktische **Halterungen**. Spielzubehör ist zudem oftmals in größerer Ausführung und mit verbesserter Haptik erhältlich.

Einfach selbst gemacht – Do it yourself (DIY)

Einige **Hilfsmittel** für den Alltag lassen sich mit wenigen Materialien und ohne handwerkliche Vorkenntnisse leicht **selbst herstellen**. Anleitungen und Videos – meist direkt von selbst betroffenen Patienten – gibt es dazu im Internet.



Geben Sie dazu beispielsweise *Griffverdickung+DIY*, *Knöpfhilfe+DIY* oder *Sockenanziehhilfe+DIY* als Begriffe in Ihre Suchmaschine oder direkt bei YouTube ein.

Neben *Do it yourself* hat sich auch der englische Begriff *life hack* («Lebenskniff») etabliert. Weiten Sie Ihre Suche gerne auch um dieses Schlagwort aus.

