

Tips til en *nemmere*

Følgerne af osteoporotiske brud kan besværliggøre helt almindelige gøremål, men hensigtsmæssige arbejdsbevægelser og de rette hjælpemidler kan lette hverdagens aktiviteter. Vi videregiver et par tips fra ergoterapeutens værktøjskasse.

Knogleskørhed øger risikoen for at brække sine knogler fx knoglerne i rygsøjlen, hvilket sommetider kan medføre varige mén og besværliggøre udførelsen af helt almindelige hverdagsaktiviteter. Er man generet af følgerne af et knoglebrud, kan man have

glæde af at konsultere en ergoterapeut, der kan give individuel rådgivning om hjælpemidler, anbefale strategier til håndtering af hverdagens gøremål og instruere i hensigtsmæssige bevægelser og arbejdsstillinger, der gør hverdagen nemmere.



Tips til en hverdag i bevægelse – med og uden hjælpemidler

Har man eksempelvis smerter som følge af brud på rygsøjlen, gælder det først og fremmest om at undgå foroverbøjninger og rotation i ryggen, så risikoen for nye sammenfald reduceres. I stedet for at bøje sig forover, skal man bøje i hofte og knæ, og har man vanskeligt ved det – for eksempel på grund af slidgigt – kan det være nødvendigt at bruge hjælpemidler.

Hold altid ryggen så lige som muligt, så ryghvirvlerne belastes jævnt og undgå yderstillinger med belastninger.

Mange vil have glæde af dele gøremålene op i mindre bidder og indlægge pauser, så der spares på energien.



Sengen

Ved vending i sengen skal hele kroppen drejes på én gang. Et glidestiklagen, også kaldet osteoporoselagen, kan både gøre det nemmere at komme i seng men også at vende sig i sengen. Satin- eller silkenattøj kan også gøre det nemmere at vende sig i sengen. Eventuelt kan der være behov for sengeklodser, som sættes under benene på sengen, hvis den er for lav. En seniorseng kan måske have den ideelle højde.



Badet

Brusebad er bedre end karbad, da det kan være vanskeligt at komme i og ud af et badekar. Skal karret benyttes til brusebad, kan et badekarsæde, der ligger tværs over badekarret, benyttes. I brusekabinen kan en badetaburet være en hjælp, og en skridsik-

ker bademåtte gør gulvet mere sikkert.

Vask hår med strakt ryg. Der kan opsættes håndgreb i badeværelset.

En svamp eller en børste på skaft og en tåvasker og -tørrer gør det lettere at vaske ben og tæer. Brug evt. en hårtørrer til at tørre fødderne.



Tandbørstningen

Børst tænder stående eller siddende med strakt ryg. Der er risiko for sammenfald, hvis man bøjer sig ind over håndvasken. Når man skal spytte ud efter at have skyllet munden, bør man derfor bøje i knæene og læne sig frem med lige ryg og eventuelt støtte på håndvasken med den ene hånd.

hverdag



Tilskud til hjælpemidler

Ifølge Lov om Social Service, paragraf 112 om hjælpemidler og paragraf 113 om forbrugsgoder, er der forskellige muligheder for at få tilskud til hjælpemidler. Kontakt din kommunes hjælpemiddelafdeling for at høre om mulighederne.



Toiletbesøget

Er toilettet for lavt, kan forskellige typer af toiletforhøjere være en løsning. Hvis det er besværligt at tørre sig uden at vride i ryggen eller få smerter, kan man få en toilet-papirtang, som man kan fastgøre toiletpapiret på.

Vær opmærksom på at placere toiletrullen, så den kan nås uden at vride i ryggen.



Tøj og sko

Her skal man især være opmærksom på, hvordan man tager strømper, benklæder og sko på. Der findes forskellige muligheder for at "forlænge" sin arm, blandt andet med en gribetang, strømpepåtager og en påklædningspind, så man undgår at skulle bøje sig forover. En anden mulighed er at tage strømper på liggende på ryg-

gen i sengen. En tredje mulighed er at tage strømper på siddende, ved at sætte foden op på modsat knæ.

Sørg for at have sko, der er nemme at tage på. De kan eksempelvis være forsynet med en velcrolukning, der gør det nemt og hurtigt at fæstne sin sko. Skal man bruge snørebånd, vil elastik-snørebånd være en løsning.

Et langt skohorn anbefales i alle tilfælde.

Gå i fodtøj, der sidder godt fast på fødderne, har god plads til tæerne – og eventuelt med et stødabsorberende hælindlæg.



Den gode siddestilling

Det kan være svært at finde en god siddestilling, når man har knogleskørhed. En kontorstol

med armlæn, ryg og sæde, der kan indstilles, kan være en god løsning.

Der findes desuden forskellige lændestøtter, som kan bruges på en spisestuestol eller i en lænestol. I nogle tilfælde kan det være en fordel at sidde på en skråkile, som fås i forskellige vinkler. En senior-hvilestol med en god højde kunne også være en mulighed.



Køkkenarbejdet

Ved køkkenarbejde skal man generelt være opmærksom på arbejdsstillingerne. I første omgang er det en god regel at tænke på kroppens stilling i forhold til højden på køkkenbordet. Køkkenbordet skal have en højde, så man kan stå med afslappede skuldre og skære brød, smøre mad osv. En afstand på 10-15 centimeter fra den bøjede albue og ned til



Ind og ud af bilen

Når man skal ind i eller ud af en bil, kan man benytte en glidepude til at nedsætte gnidningsmodstanden, når man skal dreje kroppen for at få benene ind eller ud af bilen. En plastikpose uden bund lagt på sædet kan bruges til samme formål.



Hensigtsmæssig indretning af hjemmet

Hjemmet bør indrettes, så risikoen for fald nedsættes mest muligt. Belysningen skal være god, specielt på trapper, hvor der desuden bør være gelændere. Løse tæpper og ledninger bør undgås, og dørttrin kan fjernes. Spørg eventuelt en ergoterapeut til råd. Ergoterapeuten kender faldgruberne og har stor viden om, hvordan man indretter hjemmet bedst og sikrest.

De ting, man bruger mest, bør placeres, så man kan nå dem uden brug af stol eller stige. Da man ændrer kropsholdning med alderen, skal man være opmærksom på, at specielt badekåber let bliver for lange foran, så man kan snuble i dem.

Hoftebeskyttere kan evt. benyttes for at afbøde slaget på hoften, hvis man er uheldig at falde.

køkkenbordet giver en hensigtsmæssig højde til mange af de funktioner, der skal foretages ved køkkenbordet.

Husk at stå med lige meget vægt på begge ben og spænd musklerne omkring lænden, så lændehvirvlerne stabiliseres.

Stå helt tæt på bordkanten. Bruger man forklæde, behøver man ikke at være bange for at spilde på tøj.

Er køkkenbordet for lavt, kan bordhøjden øges med et højt spækbræt. Er det for højt, kan man sænke det lidt ved at lægge spækbrættet på den øverste, åbne skuffe.

Ved arbejde ved køkkenvasken, skal man være opmærksom på, at man – da køkkenvasken kan være op til 15 centimeter dybere end køkkenbordet – kan komme til at stå i en u hensigtsmæssig foroverbøjet stilling. Forhøj eventuelt opvaskebaljen med en omvendt balje i bunden af køkkenvasken,

eller læg en bagerist tværs over køkkenvasken og anbring opvaskebaljen ovenpå.

Bøj i knæ og hofter ved opfyldning eller tømning af opvaskemaskinen eller ved brug af ovnen, og stå foran det, der skal arbejdes med – uden at rotere i ryggen.



Rengøring

Ved eksempelvis støvsugning og gulvvask skal ryggen holdes lige, og næse og tæer skal pege i samme retning, så rotation af kroppen undgås. Få hele kroppen med i bevægelserne.



Indkøbene

Fordel vægten af varerne ligeligt i hver hånd. Få tungere varer bragt hjem.

Osteoporoseforeningens Patient-til-patient telefon

Hver tirsdag formiddag tilbyder to af foreningens mangeårige medlemmer at give deres viden om sygdommen videre til medlemmer, der har knogleskørhed, og som gerne vil tale med ligestillede om sygdommen. Telefonen er åben hver tirsdag kl. 10.00-11.30.

Yrsa Korshøj Knudsen, Aarhus tlf. 4026 0096
Jytte Pedersen, København tlf. 2695 6646

