

Hvordan klarer du din hverdag bedst?



Af ergoterapeut Dorte Lundbak, Århus Sygehus
- underviser på Osteoporoseskolen

Personer med osteoporotiske brud kan i større eller mindre grad mærke begrænsninger i deres hverdag. Det afhænger bl.a. af antallet af sammenfald og deraf følgende smerter. De kan derfor have problemer med at udføre mange af de daglige funktioner: det kan være besværligt at tage strømper på, det kan gøre ondt at stå ved køkkenbordet, det er blevet sværere at rede seng, støvsuge og købe ind samt lave havearbejde og at lægge sit barn eller barnebarn i barnevogn.

På Osteoporoseskolen på Århus Sygehus, Tage Hansens Gade indgår vejledning af en ergoterapeut i hensigtsmæssige arbejdsbevægelser og hjælpemidler.

De anvisninger, vi giver, fremgår af det følgende:

Det er vigtigt, at man i alle daglige aktiviteter undgår foroverbøjning og rotation af ryggen, så man derved selv kan være med til at nedsætte risikoen for at få nye sammenfald. Ryggen skal holdes så lige som muligt, for at de enkelte ryghvirvler kan få en jævn belastning. I stedet for at lave en foroverbøjning af ryggen skal man bøje i hofte og knæ.

Nogle personer kan have svært ved at bøje i hofte og knæ, fx på grund af slidgigt. For at kunne klare de daglige funktioner, kan det derfor være nødvendigt at bruge hjælpemidler.

På de næste par sider er nævnt de hjælpemidler, der kan bruges ved dagligdags aktiviteter samt nogle små "fif":





Vending i seng, samt komme ud af og ind i seng

Vending i seng skal foregå ved, at hele kroppen drejer 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. Evt. kan der være behov for **sengeklodser**, som sættes under benene på en for lav seng, så den bliver højere. En seniorseng har måske den højde, du har brug for.

Bad

Brusebad foretrækkes frem for karbad, da det kan være vanskeligt at komme i og ud af badekarret. Skal karret benyttes til brusebad, kan et **badekarsæde**, der ligger tværs over badekarret, benyttes.

I brusekabinen kan en **badetaburet** være en hjælp, og en **skridsikker badematte** kan gøre gulvet mere sikkert.

Hårvask foregår i brusebadet 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 hårtørre til at tørre fødderne.

Tandbørstning

Bør foregå stående med strakt ryg eller siddende. Der er risiko for sammenfald, hvis man bøjer sig ind over håndvasken. Når man skal spytte ud efter at have skyllet munden, gøres det ved at bøje ned i knæene og læne sig frem med lige ryg og evt. støtte på håndvasken med den ene hånd.



Toiletbesøg

Er toilettet for lavt at sætte sig på, findes der forskellige typer af **toiletforhøjere**.

Hvis det er besværligt at tørre sig efter toiletbesøg uden at vride i ryggen, eller få smerter kan der fås en **toiletpapirtang**, hvor man kan fastgøre toiletpapiret.

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

Påklædning

Her skal man specielt være opmærksom på, hvordan man tager strømper, benklæder og sko på. Der findes forskellige muligheder for at "forlænge" sin arm, bl.a. med en **gribetang, strømpepåtager** og en **påklædningspind**, så man derved undgår at bøje sig forover.

En anden mulighed er at tage sine strømper på liggende på ryggen i sengen. En tredje mulighed er at tage strømper på siddende, ved at sætte foden op på modsat knæ.



Sko

Man kan få sko, som er nemme at få på, eller man kan få sko, der er 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 vil i alle tilfælde være anbefalelsesværdigt.

Man bør gå i fodtøj, der sidder godt fast på fødderne og med god plads til tæerne og evt. et **stødabsorberende hælindlæg**.

Siddestilling

Det kan være svært at finde en god siddestilling, når man har osteoporose. En **kontorstol**, der er indstillelig i ryg og sæde og er forsynet med armlæn, kan være en mulighed.

Der findes endvidere forskellige **lændestøtter**, som kan bruges på en spisekestol 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 god mulighed.



Husligt arbejde

Ved køkkenarbejde skal man generelt være opmærksom på arbejdsstillingerne. En god regel er i første omgang at tænke på, hvordan kroppens stilling er i forhold til højden på køkkenbordet. Det skal have en højde, så man kan stå med afslappede skuldre og skære brød, smøre mad osv. En afstand på 10 – 15 cm fra den bøjede albue ned til køkkenbordet giver en hensigtsmæssig højde til mange af de funktioner, der skal foretages ved køkkenbordet. Ved den stående stilling skal man huske at stå med lige meget vægt på begge ben og spænde musklerne omkring lænden, så lændehvirvlerne derved stabiliseres.

(Husk forklædet så du kan komme helt ind til bordkanten og dermed ikke behøver at være bange for at spilde på tøjet).

Er køkkenbordet for lavt, kan man øge bordhøjden ved fx et højt spækbræt eller sænke den ved at lægge spækbrættet på den øverste åbne skuffe.

Når man skal arbejde ved køkkenvasken, skal man være opmærksom på, at man – da køkkenvasken kan



være op til 15 cm dybere end køkkenbordet - kan komme til at stå i en foroverbøjet stilling, som ikke er hensigtsmæssig. Det kan være en mulighed at forhøje opvaskebaljen med fx en omvendt balje i bunden af køkkenvasken, eller man kan lægge en bagerist tværs over køkkenvasken og anbringe opvaskebaljen på denne. Når man skal fylde eller tømme en opvaske-maskine eller benytte ovnen i komfuret, bør man bøje i knæ og hofter og stå - uden at rotere i ryggen - foran det, man skal arbejde med.



Det er svært at få en hensigtsmæssig arbejdsstilling ved en kummefryser, derfor anbefales det at anskaffe sig en skabsfryser.

I den **stående og gående arbejdsstilling**, som bruges fx ved støvsugning og gulvask, skal ryggen holdes lige, og man skal undgå rotation, dvs. næse og tær skal pege samme vej, og hele kroppen skal med i bevægelsen.

Ved indkøb vil det være hensigtsmæssigt at have en vægtnæssig ligelig fordeling af varer i hver hånd. Vi anbefaler at man kun løfter 3 - 5 kg, hvis man har haft sammenfald i rygsøjlen. De tungere ting bør bringes ud.

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 plasticpose uden bund lagt på sædet kan også bruges til samme formål.

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 dørtrin kan evt. fjernes.

De ting, man bruger mest, bør placeres i nå-

højde, så der ikke skal benyttes 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.



Muligheder for anskaffelse af hjælpemidler:

Ifølge Lov om Social Service, § 112 om hjælpemidler og § 113 om forbrugsgoder er der forskellige muligheder for at få tilskud til ovennævnte hjælpemidler. Men da dels kommunernes serviceniveau ændrer sig, og der dels i mange kommuner er gang i projekter, der stiler mod at give 'træning før ydelse', kan det være svært at sige noget generelt. Og da der i disse år sker en stramning af hjælpemiddelbegrebet, skal du måske købe hjælpemidlet selv.

Det anbefales, at du kontakter din kommunes hjælpemiddelafdeling mhp at høre om, hvordan mulighederne er netop i din kommune.

