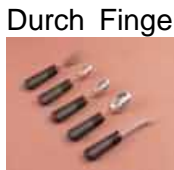


Praktische Hinweise zur täglichen Körperfunktionen

Essen und trinken

Leute mit ALS erfahren viele Probleme mit essen und trinken. Die Ursache kann sein, dass die Mund- und Kaumuskel so angetastet sind, dass das Essen nicht mehr im Mund gehalten wird, was das Kauen der Nahrung erschwert. Es könnte auch sein, dass die Hand, der Arm und die Schultermuskeln so schwach geworden sind, dass man eine normale Gabel oder einen normalen Löffel nicht mehr festhalten kann. Diese Probleme können mit verschiedenen Hilfsmitteln abgeholfen werden, so dass Personen mit ALS trotzdem selbständig essen können.

Besteck



Durch Finger- und Handatrophie (Muskelschwäche) kann Besteck anfassen Probleme verursachen. Dies kann gelöst werden, indem Besteck mit einem verdickten Handgriff benutzt wird, was das Anfassen erleichtert. Im Handel gibt es verschiedene Arten von Besteck mit verdickten Handgriffen, aber man kann es auch selbst ziemlich einfach herstellen. Nehmen Sie ein Stück Isolierrohr (Gummischaum) und schieben Sie dies über eine normale Gabel und einen normalen Löffel. Ein Nachteil ist, dass der Schaum schwieriger sauber zu halten ist.

Teller



Es ist empfehlenswert, ein Plastikteller zu benutzen, dies bricht nicht, wenn es fällt und es ist unempfindlich. Es gibt spezielle Teller mit einem hohen Rand. Dieser Rand lässt zu, dass Sie mittels Ihrer Gabel das Essen gegen den Rand schieben können und so können Sie sich leichter bedienen.

Sorgen Sie dafür, dass wenn Sie so einen Teller kaufen es in der Mikrowelle darf.

Becher



Im Handel gibt es verschiedene Arten von Bechern. Dies geht von normalen Plastikbechern bis Becher mit zwei Handgriffen, mit oder ohne Verdickung. Die speziellen Verschlussdeckel mit einem Sauger sind sehr praktisch, so dass man weniger verschüttet beim Trinken. Bei der ALS-Liga sind auch spezielle Halter für Strohhalme zu bekommen. Diese befestigen Sie an einem normalen Glas oder an einer Tasche und den Strohhalm schieben Sie darin.

So bleibt der Strohhalm an seinem Platz und können Sie immer einfach trinken.

Knietablett



Ein Knietablett ist ideal im Auto, im Bett, im Rollstuhl, auf dem Campingplatz,... Um das Knietablett ausreichende Stabilität zu geben, sollen Sie darauf achten, dass der Tisch an der Unterseite ein Antirutschkissen hat. Das Knietablett kann auch auf den Tisch gestellt werden, um lesen zu können. Diese Knietabletts sind unter anderem erhältlich in der Ladenkette Blocker.

Sonstiges

- Ruhen Sie mit Ihren Ellbogen auf dem Tisch, um Ihre Handgelenke und Hand leichter zu bewegen.
- Sitzen Sie mit Ihren Knien und Hüften in einem Winkel von 90 Grad auf einem Stuhl mit einem rechten Rücken.

- Benutzen Sie eine Klebematte aus Gummi (hergestellt von Dycem), um alles auf dem Tisch zu stabilisieren.
- Nahrungsergänzungsmittel schmecken manchmal besser in einem Milchshake. Fragen Sie Ihren Apotheker, ob diese Medikamente in Soßen zerkleinert oder gemischt werden können, um es leichter schlucken zu können, oder fragen Sie Ihren Arzt nach flüssiger Medikation.

An- und ausziehen

Beim An- und Ausziehen können verschiedene Probleme auftreten. Es wird unter anderem schwieriger, die Knöpfe einer Bluse zu öffnen und zu schließen, die Schnürsenkel binden geht auch nicht mehr so gut,...



Auch hier gibt es verschiedene praktische Hilfsmittel für die Hände: Knopfschließer, Anziehstock, Anziehhilfe für Socken oder Strumpfhosen, Schuhanzieher, elastischer Schnürsenkel, ... Diese letzte schnüren Sie in Ihren Schuhen und binden Sie. Auf diese Weise bekommen Sie einen Slipper. Diese Schnürsenkel sind erhältlich in drei Längen und in den Farben schwarz und braun. Die Schnürsenkel von 45 cm sind auch in Beige erhältlich.



Aber die Frage bleibt, ob Sie diese auch selbst noch hantieren können. Früher oder später sind Sie für derartige Sachen auf Hilfe angewiesen. Diese Hilfe bekommen Sie von Ihrer unmittelbaren Umgebung, häuslicher Pflege, Freiwilligen,...

Sonstiges

- Kleiden Sie sich, während Sie auf einem Stuhl mit Armlehnen sitzen. Dies hilft Ihnen, Ihr Gleichgewicht besser zu halten.
- Rollen Sie von einer Seite auf die andere Seite, um Ihre Hose über Ihre Hüften zu ziehen. Dies kann sitzend auf einem Stuhl oder liegend im Bett.
- Tragen Sie weite und bequeme Kleidung und vorzugsweise Hosen oder Röcke mit einer elastischen Taille.
- Wählen Sie Kleidung, die Sie leicht anziehen können (wie Umschläge, Pullover,...). Aber achten Sie darauf, dass die Kleidung sich an der Vorderseite und nicht an der Hinterseite öffnet.
- Tragen Sie Kleidung mit großen und flachen Knöpfen oder mit Velcroverschlüssen.
- Befestigen Sie eine große Schlinge an dem Reißverschluss von Ihren Jacken, Hosen und/oder Röcken.

Bett

Das Umdrehen im Bett, und auch das Aufstehen können problematisch sein. Um leichter ins und aus dem Bett zu steigen, können Sie das Bett erhöhen durch hölzerne Brettchen unter den Beinen an zu bringen. Oder Sie können ein Krankenhausbett mieten bei dem Gesundheitsladen oder wenn vorrätig bei der ALS Liga. Das Umdrehen im Bett wird erleichtert, wenn Sie in Satinbettlaken schlagen. Im Handel gibt es spezielle Matratzen, die das Aufrollen befördern und die selbst versuchen Dekubitus zu verhindern. Es gibt auch Verschiedene Arten von Kissen, die eine bessere Unterstützung bieten.



Tägliche Hygiene

Es gibt sehr viele Probleme, die auftreten bei der täglichen Hygiene oder beim Waschen. In- oder aus- das Bett steigen, lange in der Dusche stehen, der Hahn auf- und zudrehen, Schwierigkeiten bei den Zähneputzen, beim Waschen des





Körpers und der Haare,... Dazu bestehen verschiedene Hilfsmittel wie Wandbügel, Personenlifter (auch für die Badewanne), Duschstuhl, spezielle Wasserhähnen, usw..... Ein guter Überblick von allen Hilfsmitteln finden Sie auf der Website von *Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap* (VAPH) (www.vaph.be).

Hinweise beim Waschen

- Eine Antirutschmatte für die Badewanne oder die Dusche.
- Benutzen Sie einen Badeschwamm mit einem Stiel.
- Benutzen Sie Seife auf einem Seil, oder stecken Sie die Seife in den Waschlappen, oder nehmen Sie flüssige Seife.
- Nehmen Sie immer lauwarmes Wasser, weil heißes Wasser Sie schläfrig machen kann.
- Nähen Sie Träger an den Handtüchern, so können Sie die Handtücher einfacher festhalten beim Abwischen Ihres Rückens.
- Legen Sie ein Handtuch auf den Boden, so dass Sie nicht ausgleiten, wenn Sie aus der Badewanne oder der Dusche kommen.
- Legen Sie ein Handtuch auf die Rückenlehne eines Stuhles, so können Sie durch Reibung gegen die Lehne den Rücken einfacher abtrocknen.
- Ein Bademantel kann auch beim Abtrocknen helfen.

Hinweise um zur Toilette zu gehen

- Verwenden Sie einen Toilettensitzerhöher. Im Handel gibt es auch faltbare Toilettensitzerhöher oder Stühle. Die verstellbare Höhe ist im Allgemeinen 45 bis 62 cm.
- Bringen Sie Wandbügel neben der Toilette an, stützen Sie sich sicherlich nicht auf dem Toilettenpapierhalter oder etwas anderes.



Hinweise für die persönliche Hygiene



- Probieren Sie einen elektrischen Rasierapparat, wenn Sie sich noch mit Seife rasieren.
- Benutzen Sie eine elektrische Zahnbürste. Diese haben im Allgemeinen einen dickeren Griff.
- Waschen Sie sich die Haare mit Babyshampoo (brennt nicht in den Augen).
- Waschen Sie sich die Haare in einem speziellen Waschbecken.

Umgebung

Je nach ALS sich verschlimmert, werden Sie allmählich Schwierigkeiten erfahren beim Bedienen der Lichtschalter und Steckdosen, beim Öffnen und Schließen von Türen, beim Telefonieren, Schreiben, ... Um Ihren Fernseher, Ihre Stereoanlage, Ihren DVD-Player, Ihre Türen, Fenster, Rollläden und Vorhänge,... zu bedienen, kann die ALS Liga Ihnen Rat geben, weil es im Handel verschiedene Möglichkeiten gibt, um Ihre Umgebung elektronisch zu bedienen.

Hinweise für die ersten Schwierigkeiten

- Touchscreen-Schalter oder große Schalter.
- Benutzen Sie eine Steckdosenleiste. Diese können Sie in die Steckdose stecken und die Leiste können Sie auf ein Podest legen, so können Sie es einfacher heranreichen.
- Benutzen Sie Timer, zum Beispiel um die Heizung aus- und an- zu schalten, ...
- Ein handsfree Telefon mit Lautsprecher und Speicher zum Speichern von Telefonnummern.
Darüber hinaus müssen häufig verwendete Nummern mit nur einer Taste aufgerufen werden können.

- Vergrößern Sie den Türgriff, durch den Hebel zu vergrößern, so dass Sie weniger Kraft verwenden müssen.
- Vergrößern Sie den Schlüsselgriff.
- Beim Schreiben können Sie Kugelschreiber mit extra großem Ende und dickerem Antirutschgriff benutzen.
- Um Sachen zu tragen, können Sie eine Schürze oder einen Träger, den Sie diagonal um Ihren Körper oder Ihre Lende hängen, tragen.
- Benutzen Sie einen Schiebewagen mit einer Antirutschoberfläche (mit Dycem zum Beispiel).

Quellen:

- www.ALSLIGA.be
- www.focusonals.com/tips.htm
- Scottish MND Association (MND/ALS library and information centre)