

# Gør hverdagen lettere

Tips og råd når du har en bandageret hånd eller nedsat håndfunktion



**EFS Håndterapi**  
Ergoterapifagligt Selskab for Håndterapi



**LUNDS UNIVERSITET**  
Medicinska fakulteten



**Skånes universitetssjukhus**

## Gør hverdagen lettere

Efter en håndskade eller operation i hånden kan du have midlertidige problemer med at klare dine hverdagsaktiviteter som for eksempel at varetage hygiejne, tage tøj af og på, åbne emballage og lave mad.

Dette kan blandt andet skyldes, at du har forbindelse på den ene hånd i nogle uger, og at der, efter at forbindingen er fjernet, kommer en periode, hvor hånden ikke må belastes fuldt ud. Andre årsager til nedsat håndfunktion kan være nedsat kraft, fummelfingerthed, nedsat følesans og dårlig grebsevne. For at trives er det vigtigt, at du kan deltage i hverdagslivet og udføre de aktiviteter, som du har behov for og synes er meningsfulde.

Dette er en pjece med tips og råd til, hvordan du kan forenkle og lette din hverdag.

## Nogle tips og råd

I nedenstående følger nogle tips og råd om, hvordan du kan forenkle dine hverdagsaktiviteter. På de efterfølgende sider finder du billedeksempler på dette.

Lav om på udførelsen af en svær aktivitet ved at :

- bruge andre bevægelige dele af kroppen end hånden
- kompensere med redskaber eller hjælpemidler som aflaster, for eksempel en el-tandbørste
- ændre din arbejdsmåde - eksperimenter og prøv dig frem
- anvend i en periode noget andet tøj og spise eventuelt en anden slags mad

Prøv at ændre dine aktivitetsmønstre ved at:

- prioritere aktiviteter som er vigtige og meningsfulde for dig
- lave om på hvordan du udfører dine aktiviteter. Bær for eksempel mindre ad gangen og gå flere gange
- udfør andre fritidsaktiviteter som interesserer dig. Gå for eksempel i stedet for at løbe, lytte til lydbøger i stedet for at holde en tung bog
- acceptere at du har behov for mere tid til at udføre dine daglige aktiviteter og tænk igennem, hvad der er væsentligt for dig at gøre, for at kunne planlægge bedre og mere effektivt

Bed familien, venner og arbejdskammerater om hjælp, når det er nødvendigt.



En sæbepumpe letter dosering af sæbe



El-tandbørsten gør tandbørstningen enkel og effektiv



En plastikpose beskytter forbindingen mod vand og kan holdes på plads med en elastik



En svamp på skaft kan anvendes til at vaske armhulen på armen uden forbindelse



Bukser med elastik er lettere at tage på end bukser med knap og lynlås, for eksempel er joggingbukser velegnede



Bukser med hæfter eller velcro er lettere at tage på end bukser med knap og lynlås



7

Begynd med at tage skjorten / trøjen på armen med forbindelse. Manchetknappen på det andet ærme kan være knappet i det yderste hul, når du tager den på



8

Strømper med blød elastikkant er nemmest at trække på foden. At sidde ned gør det også lettere



9

Trykknapper i tøjet er lettere at knappe end almindelige knapper



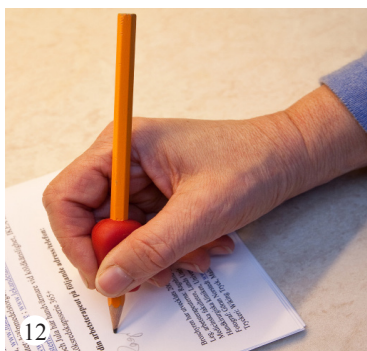
10

Anvend sko uden snørebånd eller bind løsere og tag skoene på med skohorn eller anvend elastik-snørebånd, som kan købes i skoforretninger



11

At lægge makeup med en anden hånd end normalt er svært, men går lettere med albuen støttet mod et fast underlag



12

At skrive i hånden er nemmere med fortykket, gummigreb på skrivereds-kabet. Kan evt. fås som reklame-kuglepenn eller købes hos boghandlere



13

Åbn kartonen når den står i køleskabsdøren. En skridsikker klud gør det lettere at få et fast greb. Findes i metervare og kan klippes til i passende størrelse



14

Tag andre bevægelige dele af kroppen end hånden til hjælp ved åbning af glas og emballage



15

Redskabet "JarKey" fjerner vacuum'et i glasset og låget kommer lettere af. Kan købes på apoteket eller i isenkramforretninger



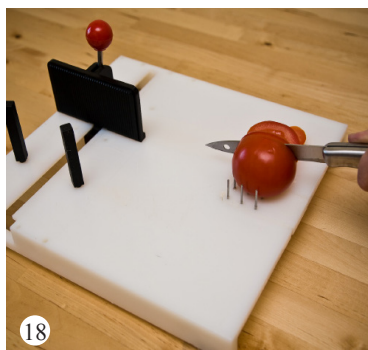
16

Anvend fødder, knæ og albue til at holde emner fast, som skal åbnes med én hånd



17

Anvend et skærebræt til at støtte brødskeen imod ved smøring eller et specielt enhånds smørebræt



18

Med et "Fixbræt" kan for eksempel glas, brød og grøntsager fastgøres under arbejdet



Hverdagsmaden kan midlertidigt forenkles med skiveskåret brød, smøreost og færdigreter



En specialkniv med fortykket håndtag gør det lettere at skære mad ud. En pizzaskærer eller en skarp grillkniv er et andet alternativ



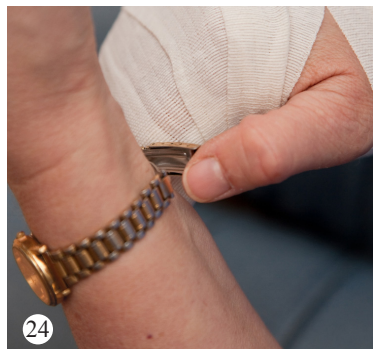
Kniv med vinklet håndtag giver bedre kraft i grebet



Grebsvenlig tang med eftergiveligt håndtag findes i isenkramforretninger. Kan anvendes til det meste, hvis man arbejder med én hånd



En tang med fjedrende skaft aflaster grebet ved åbning af emballage



Vælg armbåndsur med elastisk, fleksibel urrem og en nem lås, der kan betjenes med én hånd. Alternativt gå med ur eller mobiltelefon i kæde rundt om halsen



25

Små runde, selvklæbende etiketter kan købes i boghandel og klistres på fingerspidsen for bedre at kunne bladre i en bog eller et tidsskrift



26

At holde en bog kan være tungt. Der findes lydbøger, som kan downloades eller anvend CD, pod cast eller MP 3



27

Brug håndfri bluetooth, head-set eller høretelefoner, hvis du har besvær med at holde mobiltelefonen



28

Ved storindkøb er det tungt at bære varer hjem, men en taske på hjul gør det lettere



29

Ved kuldeoverfølsomhed og ophold udenfor varmer luffer bedst, gerne i lammeskind. Tænk også på at holde hovedet og resten af kroppen varm



30

Små varmepuder til hænder kan købes i jagt- og fiskeriforretninger samt sportsforretninger. Placeres i lommen eller vanten / luffen. Kan genbruges

## Yderligere information

For yderligere information, tips og vejledning om, hvordan du kan forenkle hverdagen, når du har forbindelse på eller nedsat håndfunktion - tal med en ergoterapeut på sygehuset, i kommunen eller privatpraktiserende, hvis du går til træning der. Information om redskaber og hjælpemidler, som aflaster i hverdagen, kan også søges på internettet.

Hvis du ønsker at købe nogle ergonomiske redskaber og hjælpemidler, kan du blandt andet henvende dig på apoteket. Der findes også specialiserede internetbutikker, for eksempel hjælpemiddelbasen [www.hmi.dk](http://www.hmi.dk). Isenkramforretninger, som sælger køkkenredskaber, forhandler ofte enkle og ergonomisk udformede redskaber. Mange byggemarkeder og trælasthandler sælger ergonomisk udformede redskaber og værktøj til arbejde og fritid. Jagt- og fiskeriforretninger og sportsbutikker sælger forskellige håndvarmere og varmt tøj til ophold udendørs i kulde. Den kreative kan få inspiration til egne løsninger.

Pjecen er udgivet i 2009 af:

Ergoterapeuterne: Ragnhild Cederlund, Afdeling for ergoterapi og aktivitetsvidenskab, Medicinska fakulteten, Lunds Universitet og Marianne Neving, Rehabiliteringsafdelingen, Handkirurgisk klinik, Skånes Universitetssjukhus, Malmö

Fotograf: Göran Norstedt [www.norstedtphoto.com](http://www.norstedtphoto.com)

Pjecen er oversat til dansk af håndterapeuterne i Rehabiliteringsafdelingen på Odense Universitets Hospital og Ergoterapifagligt Selskab for håndterapi, 2013

Reference: Cederlund R, Thorén-Jönsson AL, Dahlin LB. Occup. Ther. Int. "Coping strategies in daily occupations 3 months after a severe or major hand injury". 2010 mar;17(1):1-9