

Die „A-a-Regel“: bei Anstrengung ausatmen!

Mit dieser Regel können nahezu alle Arbeiten / Tätigkeiten im Alltag leichter bewältigt werden.

Weitere hilfreiche Maßnahmen:

- Ruhe bewahren und Pausen einplanen
- Tempo reduzieren und anpassen
- Lippenbremse einsetzen
- Aufrechte Körperhaltung einnehmen

1. Körperpflege:

An- und Ausziehen:

- Kleidung vor dem Anziehen zurechtlegen
- Sitzend an- und ausziehen
- In Abschnitten umziehen, evtl. Pausen nach jedem Kleidungsstück
- Socken/Schuhe:
Position der Füße erhöhen, nicht zum Boden bücken
Hilfsmittel wie Schuhlöffel, Sockenanziehhilfe, „Handtuchtrick“ einsetzen



Duschen:

- Richtigen Zeitpunkt wählen z.B. abends statt morgens
- Hilfsmittel wie Duschhocker, Badewannenbrett, Haltegriffe einsetzen
- Zum Waschen und Eincremen Malerrolle oder Körperpflegebürste verwenden
- Starke Dampfbildung durch guten Abzug/Lüften/Waschlappen über Duschkopf verhindern
- Bademantel statt Abtrocknen mit Handtuch
- Überkopfarbeiten wie Haare waschen, kämmen, rasieren dosiert einsetzen
- Sauerstoff während Duschen nicht absetzen

2. Bücken, Heben, Tragen:

- Entweder in die Hocke / auf Knie gehen
- Oder in Schrittstellung gehen, vorderes Bein beugen.
Abstützen an einem Gegenstand in der Nähe oder auf dem Bein.
- Auf geraden Rücken / Oberkörper achten!!!
- Beim Aufnehmen von Lasten mit der Lippenbremse ausatmen
- Körperrahm verstauen z.B. mit Rucksack
- Generell gilt: lieber öfter Laufen, nicht zu schwer tragen!



3. Der „Handtuchtrick“

Handtuch 2x längs falten, die geöffnete Seite in die Hand nehmen, mit der anderen Hand den Socken über Hand und Handtuch stülpen. Ferse am Bug/Knick des Handtuches.

Hand mit Handtuch bis in die Spitze der Socke führen, andere Hand greift nun das Handtuch und den Socken bei den Zehenspitzen, so dass die innere Hand herausgezogen werden kann.

Den Socken zurechtrücken und ganz auf das Handtuch „auffädeln“.

Handtuch mit Socke weit vor sich auf den Boden legen, Handtuch 1x auffalten und an den obersten Ecken festhalten.

Vor Ihnen befindet sich nun eine Art „Schlauch“, dessen Öffnung in den Socken führt.

Fuß auf dem Boden in den Schlauch des Handtuchs stellen, das Handtuch auf Spannung bringen und ziehen.

Der Fuß behält Bodenkontakt, Sie ziehen am Handtuch, Ihr Fuß rutscht fast von allein in den Socken hinein. Unbedingt mehrmals üben!!!

