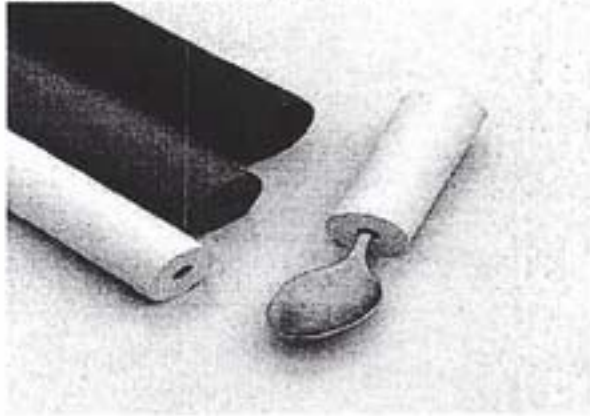


**Nützliche Helfer die den Alltag für Sie erleichtern:**

## **Griffverdickungen:**



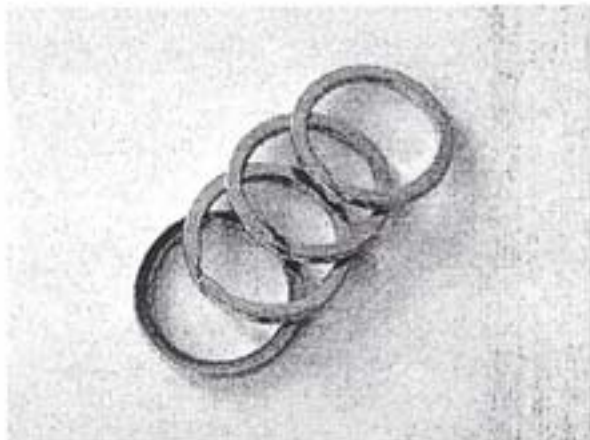
dazu dienen z.B. ein Stück Gartenschlauch, Isolierschlauch oder Fahrradgriff aus dem Baumarkt oder ein Schutzgriff aus dem Elektrikerbedarf.

## **Bärchenklammern:**



erleichtern das Festklemmen der Wäsche durch Aufstecken

## **Schlüsselringe an Reisverschluss anbringen:**



kann bei Fingerkraftverlust durch Anbringen von Schlüsselringen, kleinen Kettchen oder mit einem Häkelhaken einfacher bewältigt werden. Noch eine Idee zur Erleichterung beim Schlüsseldrehen ist ein langer Nagel.

Beim Zuknöpfen kleinerer Knöpfe ist eine große aufgebogene Büroklammer behilflich. Sie zieht den Knopf wie beim Einfädeln durch das Knopfloch.

Ebenso kann ein Nussknacker zum Öffnen von Mineralwasserflaschen umfunktioniert werden.

Ein Zollstock oder eine Kleiderbürste kann als Kartenhalter umfunktioniert werden.

*Welche Bewegungen sollten Sie vermeiden?*

- Monotone Arbeiten (Schreibmaschine schreiben, Buch- oder Kartenhalten)
- Belastung des Handgelenkes in Überstreckung (beim Aufstehen abstützen)
- Erschütterungen (Betten ausschütteln, Vakuum aus Glas schlagen...)
- Rotationsbewegungen (Marmeladenglas auf-/zudrehen, arbeiten mit einer normalen