

### BITTE EINMAL DRÜCKEN

Tabletten in Blistern sind auch für kerngesunde Menschen nicht einfach. Was tun, wenn die Kraft in den Fingern einfach nicht ausreicht? **Dieses Schächtelchen hilft beim Ausdrücken der Tabletten.** Blister mit Tablette über das Loch schieben und Deckel zu. Schon ist die Tablette in der Schachtel.



### WIE EIN GROBER FINGERRING ...

liegt dieser **Kugelschreiber** in Ihrer Hand und lässt sich mit wenig Druck über das Papier führen.



### AN ORT UND STELLE ...

... bleibt der **Strohalm** mit diesem Halter. Einfach am Glas oder Becher festklippen und Strohhalm durch. Eigenproduktion der JuPa-RLP-Süd!

### STRICKLEITER OHNE BAUMHAUS ...

... aber für's Bett. Für jeden, der schwer hochkommt. An den Fußenden befestigen, auf die Bettdecke legen und sich dran hochziehen.



### SO WIRD JEDER SCHUH ...

... zum Slipper. **Elastische Schnürsenkel** ermöglichen das einfache Hineinschlupfen in den Schuh – und das nach einmaligem Binden.



### KEIN KAMPF MEHR MIT ...

... Hemden und Blusen. Auch kleinste Knöpfe werden mit dieser **Knöpfhilfe** erfasst. Einfach durch das Knopfloch schieben, über den Knopf legen und zurückziehen. Leichte Drehung und fertig!



### PARKINSON #LIFEHACKS

Tipps und Tricks für den Alltag mit Parkinson finden Sie auch auf: [www.parkinson-lifehacks.de](http://www.parkinson-lifehacks.de)

*„Wenn ich mein Getränk zum Tisch oder Sofa trage, dann verschließe ich die Öffnung mit Frischhaltefolie. Dann verschüttele ich unterwegs nichts.“*



### SICHERHEIT OHNE VERRENKUNG

Wenn es schwierig wird, sich auf dem Autositz zu drehen, um nach dem **Sicherheitsgurt** zu greifen, ist eine einfache Schlaufe die Lösung. Auf Griffhöhe angebracht hilft sie, den Gurt zu sich zu ziehen, ohne sich dabei drehen zu müssen.



## PRAKTISCH UND NÜTZLICH –

Alltagshilfen für junge Menschen mit Parkinson



## Liebe Leserin, **LIEBER LESER,**

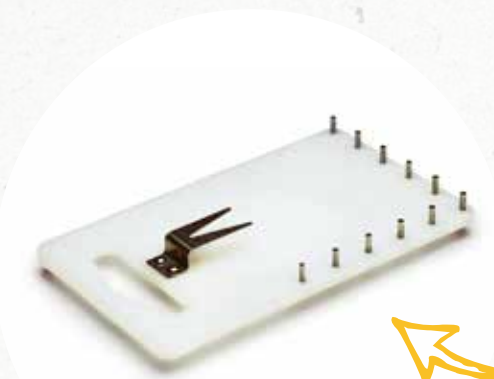
manchmal braucht es nur eine gute Idee, die dazu führt, dass Geräte oder Instrumente entwickelt werden, die bestimmte Handgriffe im Alltag erleichtern. Das reicht vom Schuhlöffel über die Einfädelhilfe für Nähgarn bis hin zum Spezialdosenöffner.

Wirklich nützlich sind diese Dinge jedoch erst, wenn sie direkt auf die Bedürfnisse des Anwenders ausgerichtet sind. Wenn z. B. bestimmte Handlungen im Alltag aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr so leicht von der Hand gehen wie früher.

So, wie es uns manchmal schwerfällt, Hilfe von außen anzunehmen, zögern wir den Einsatz spezieller Alltagshilfen gerne so weit wie möglich nach hinten hinaus. Vielleicht, weil dadurch die ersten körperlichen Einschränkungen, die unsere Erkrankung mit sich bringt, für jeden sichtbar werden? Vielleicht aber auch, weil wir es uns wieder und wieder beweisen möchten, dass wir das noch ganz alleine schaffen? Möglicherweise sind Sie aber auch schon lange überzeugter Nutzer verschiedener kleiner Alltagshilfen.

Jedem von Ihnen kann hoffentlich die hier aufgeführte kleine Auswahl nützlicher Alltagshilfen dienlich sein, die wir mit unseren Mitgliedern zusammengestellt haben. Bestellen können Sie diese am einfachsten über diverse Anbieter von Hilfsmitteln und Alltagshilfen im Internet.

Ihr Team von  
JuPa RLP-Süd



### **AUFGESPIESBT**

Praktisches **Brett** aus Kunststoff zum Schneiden von z. B. Fleisch, Wurst oder Käse. Auf die fest angebrachte Metallgabel können größere Stücke aufgespießt werden. Metallstifte sorgen dafür, dass nichts vom Brett rutscht.

### **DEN NIPPEL DURCH DIE LASCHE ZIEHEN**

Schluss mit abgebrochenen Fingernägeln und gefährlichem Hantieren mit Messern als Hebel ... Dieser **Dosenöffner** lässt sich leicht unter die Ringlasche von Dosen schieben. Die Lasche wird angehoben und der Nippel eingehakt, sodass Sie den Dosenendeckel nach hinten wegziehen können.



### **NICHT NUR FÜR GROBE NASEN**

Die in diesem **Becher** vorgesehene Aussparung für die Nase erleichtert das Trinken, wenn die Bewegungsfähigkeit des Schulter-Arm- bzw. Kopf-/Nackensbereiches eingeschränkt ist.



### **SCHNEIDEN OHNE KRAFTAUFWAND**

Wenn die Kraft in Ihren Händen nicht ausreicht, können Sie mit dieser **Schere** trotzdem mühelos schneiden. Die elastische Verbindung zwischen den Griffen drückt die Klappen automatisch nach dem Schneiden auseinander, sodass Sie diesen Kraftaufwand einsparen können.



### **DARF'S EIN WENIG DICKER SEIN?**

Auch eine echte Erleichterung, wenn die Finger nicht mehr so gut greifen können. Eine **Schaumstoffrolle** mit unterschiedlich großen Öffnungen, die sich über den Griff der Zahnbürste, Gabel oder des Messers schieben lässt. Und schon liegt alles besser in der Hand.



### **EIN ECHTER KUGEL-SCHREIBER**

Ist die Fingerfertigkeit eingeschränkt, lässt sich dieser **Kuli** auch mit der ganzen Hand greifen. Ein Schaumstoffball, der über den Stift geschoben wird, hilft dabei.



### **KONTAKT**

#### **JuPa RLP-Süd (Junge Parkinsonkranke)**

#### **Ria Gerike & Wilfried Scholl**

Gartenstraße 11  
67699 Schneckenhausen  
Tel.: 06301 795873  
Fax: 06301 795822  
Mobil: 0151 18361666  
E-Mail: kontakt@jupa-rlp.de

#### **Timo & Daniela Lehmann**

Mühlstraße 17  
66919 Weselberg  
Tel.: 06375 3889362  
Mobil: 0151 52405074  
E-Mail: timo@jupa-rlp.de

### **IMPRESSUM**

#### **Idee und Konzeption**

klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG  
Patricia Martin & Kim Zulauf  
Bergstraße 106a, 64319 Pfungstadt, www.klarigo.eu

**Text:** klarigo, P. Martin & K. Zulauf

Diese Broschüre oder Auszüge dieser Broschüre dürfen nicht ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form mit elektronischen oder mechanischen Mitteln reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Rechte vorbehalten.

**Fotos:** Thomashilfen für Körperbehinderte GmbH & Co. Medico KG, www.thomashilfen.de

© klarigo – Verlag für Patientenkommunikation oHG, Pfungstadt, 2017



www.jupa-rlp.de

