

Tips

Eten en drinken

Mensen die ALS hebben ondervinden veel problemen met eten en drinken. De oorzaak kan zijn dat de mond - en kauwspieren zodanig zijn aangetast dat ze het eten niet meer in de mond kunnen houden en het kauwen van voedsel moeilijker gaat. Het kan ook zijn dat de hand, arm, en schouderpijnen zo verzwakt zijn dat het houden van een gewone vork of lepel niet lukt. Er zijn verschillende hulpmiddelen die ALS patiënten die nog kunnen eten kunnen gebruiken.

Bestek

Door vinger en hand atrofie of spierzwakte kan het vasthouden van een vork problemen op leveren. Er zijn op de markt verschillende soorten bestek met een verdikt handvat, een verdikt handvat vergemakkelijkt het vasthouden van het bestek. Verdikt bestek kun je ook makkelijk zelf maken. Neem een stuk isolatiebuis (rubberen schuim) en schuif dit over een gewone vork en lepel. Nadeel is wel dat je schuim niet zogemakkelijk schoon kan maken.

Bord

Het is aangeraden om een plasticbord te nemen dit breekt niet als het valt en kan tegen een stootje. Er zijn speciale borden met een opgezette rand, je kunt het eten met behulp van de vork tegen de rand schuiven en zo komt het eten gemakkelijker op de vork. Bij de aanschaf van een bord in de gaten houden dat het bord in de magnetron kan.

Bekers

Er zijn verschillende soorten bekers op de markt, zoals plastische bekers en bekers met twee oren er zijn ook verschillende soorten doppen voor op een beker te bevestigen zodat je niet snel knoeit. In de vereniging zijn er ook rietjeshouders te verkrijgen die je op een gewoon glas of tas bevestigd. Je rietje blijft dan in het glas en zo kan je ten alle tijden drinken.

Knietafeltje

Er is al enige tijd een handige knietafeltje koop. De knietafel is voor vele doeleinden geschikt ideaal voor in de auto, op de camping, in bed, in de rolstoel etc. Onder het knietafeltje is een stabiliserend, anti slip kussen aangebracht. Men kan het knietafeltje ook op tafel plaatsen en als leesplankje gebruiken. De knietafel is ondermeer te verkrijgen bij Blokker.



Aan en uitkleden

Er kunnen verschillende problemen ontstaan tijdens het aan en uitkleden.

Het begint meestal dat men niet meer de knoopjes van de blouse dicht krijgt of het strikken van de schoenen gaat niet meer. Er zijn verschillende hulpmiddelen zoals een knopen dichtmaker en een schoenenlepel maar het is de vraag of u deze hulpmiddelen kan hanteren. U moet er vanuit gaan dat bepaalde dingen moeilijker of niet meer lukken en dat je aangewezen bent op hulp en die hulp kan familie, vrijwilligers, thuiszorg of uiteindelijk een verpleeghuis zijn.

Moeite met het veterstrikken omdat uw handen niet zo goed meer willen? Probeer u de elastische schoenveters eens. U rijgt de veters in en uw veterschoen is nu een instapschoen geworden. De veters zijn verkrijgbaar in drie lengtes en in de kleuren zwart en bruin. De veter van 45 cm is ook verkrijgbaar in de kleur beige.

Bed

Het opstaan vanuit het bed en het omdraaien in bed kunnen problemen opleveren. Het bed kun je tijdelijk verhogen d.m.v. klossen onder het bed zetten. Je kunt ook een hoog-laag bed huren bij de thuiszorgwinkel.

Het omdraaien in bed gaat gemakkelijker als je op satijnen lakens slaapt er zijn ook speciale matrassen die het omrollen bevorderen

Wassen

Problemen die tijdens het wassen kunnen in een breed scala worden geplaatst.

Problemen met in en uit bad stappen, lang staan onder de douche, het open en dicht draaien van kranen, problemen met tandenpoetsen, en het wassen van het hele lichaam. Hiervoor bestaan verschillende hulpmiddelen zoals tillift, badlift, douchestoel, speciale kranen, enz.... Raadpleeg de hulpmiddelenlijst van het

Vlaams Fonds.

Toilet stoel



Als u een dagje bij familie of kennissen op bezoek gaat en u heeft thuis een aangepast toilet, dan wil dat nog wel eens problemen opleveren. Een opvouwbaar toiletverhoger (toiletstoel) is een uitstekende hulp. Ook zeer geschikt tijdens de vakanties of als u zomaar een dagje uitgaat. Er zijn verschillende soorten toiletverhogers, van gemakkelijk opvouwbaar tot een wat moeilijker bouw pakketje. De verstelbare hoogte is over het algemeen van 45 t/m 62 cm.