

# Förenkla vardagen

TIPS OCH RÅD TILL DIG MED HANDE I BANDAGE  
ELLER MED FÖRSÄMRAD HANDFUNKTION



# Förenkla vardagen

---

Efter en handskada eller handoperation kan du få tillfälliga problem att klara av dina vardagliga aktiviteter som att till exempel sköta din hygien, klä på dig, äta, öppna förpackningar och laga mat. Detta kan bland annat bero på att du har en hand i bandage under ett antal veckor och efter att bandaget tagits bort kommer en period då handen inte får belastas fullt ut. Andra orsaker till försämrad handfunktion kan vara svaghet, fumlighet, dålig känsel och dålig greppförmåga. För att må bra är det viktigt att du kan vara delaktig i vardagslivet och kan göra de aktiviteter som du behöver göra och som du tycker är meningsfulla. Detta är en informationsbroschyr med tips och råd om hur du kan förenkla och underlätta din vardag. Broschyren har tagits fram i samarbete och genom forskning tillsammans med patienter vid handkirurgisk klinik i Malmö, Skånes universitetssjukhus.

## NÅGRA TIPS OCH RÅD

Nedan beskrivs några strategier som du kan använda för att förenkla din vardag.

Förändra utförandet av en aktivitet som är svår genom att:

- Tag hjälp av andra rörliga delar av kroppen än handen
- Kompensera med redskap och hjälpmedel som underlättar
- Förändra ditt arbetssätt, experimentera och pröva dig fram
- Välj tillfälligt andra kläder som är lätta att ta på/av och pröva mat i halvfabrikat om det är svårt att tillaga mat på vanligt sätt

Förändra dina aktivitetsmönster genom att:

- Prioritera aktiviteter som är viktiga och meningsfulla för dig
- Förändra hur du utför dina aktiviteter genom att fördela din arbetsbörda, bär mindre varje gång och gå flera gånger
- Välj alternativa aktiviteter inom ditt intresseområde exempelvis om du inte kan jogga promenera istället eller lyssna på ljudbok om du inte kan hålla i en bok
- Acceptera att du behöver mer tid för att utföra dina dagliga aktiviteter och tänk igenom vad du behöver göra för att få en bättre och effektivare planering av din vardag

Be familj, vänner och arbetskamrater om hjälp när det behövs.



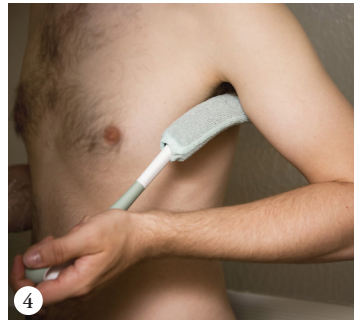
Pumptvål underlättar för dosering av tvål. Det finns även tandkräm i pumpflaska.



Eltandborsten gör tandborstningen enkel och effektiv.



En platspåse skyddar bandaget mot vatten och hålls på plats med ett gummiband.



En tvättsvamp på skaft kan användas för att tvätta armhålan på armen utan bandage.



Kläder med resår i midjan är lättare att ta sig på än kläder med knappar och dragkedja.



Kläder med hake eller kardborrband är lättare att ta på sig än kläder med knappar.



7  
Börja ta på skjortan/tröjan på armen med bandage.



8  
Strumpor med mjuk resår går lättare att dra på foten med en hand. Att sitta ner underlättar också.



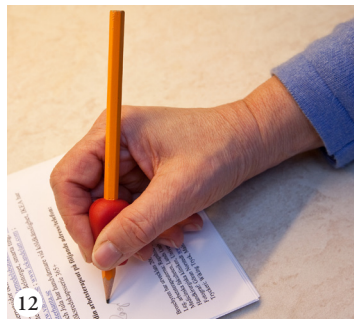
9  
Tryckknappar i kläderna går lättare att knäppa än vanliga knappar.



10  
Använd skor utan skosnören eller knyt med lösare eller elastiska skosnören och kräng på skorna med skohorn.



11  
Att lägga makeup med ovan hand är svårt men går lättare genom att stödja armbågen mot ett fast underlag.



12  
Att skriva för hand underlättas med ett förstorat gummert grepp som träs på pennan. Många reklampennor har ofta tjocka gummierade skaft.



13

Öppna förpackningen redan i kylskåpsdörr. En antihalkduk, finns i metervara, gör det lättare att få ett fast grepp.



14

Ta hjälp av andra rörliga delar av kroppen än handen för att öppna burkar och förpackningar.



15

Det finns olika sätt att öppna förpackningar, exempelvis burköppnare som tar ut vacuumet eller med hjälp av en nötknäppare eller polygrip.



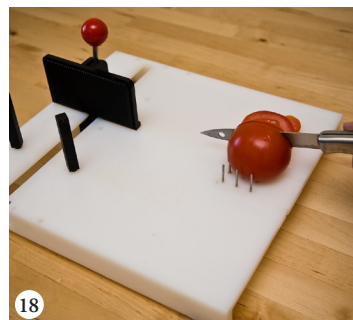
16

Använd fötter, knän och armbåge för att hålla fast föremål som öppnas med en hand.



17

Använd en skärbräda som stöd att bre smörgåsen mot, alternativt en specialgjord smörgåsplatta.



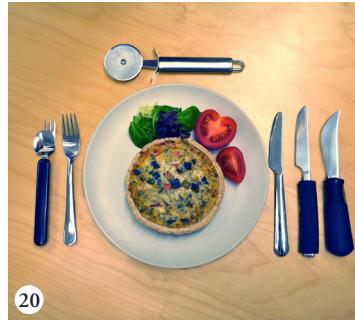
18

Med en "Fixbräda" kan exempelvis burkar, bröd och grönsaker spännas fast vid arbete och grepp med en hand.



19

Vardagsmaten kan tillfälligt förenklas med färdigskuret bröd, mjukost på tub, färdigrätter och halvfabrikat.



20

Hantering av bestick kan underlättas genom att använda en knaffel som är både en kniv och gaffel, ett förtjockat handtag, en Goodgrip kniv eller en pizzaskärare.



21

Kniv med vinklat handtag ger bättre kraft i greppet.



22

Greppvänlig tång med sviktande handtag finns i välsorterade matvaruaffärer. Kan användas till det mesta om man arbetar med en hand.



23

En tång med fjädrande skaft ger extra kraft och underlättar greppet då svåra förpackningar ska öppnas. Det finns även saxar med fjädrande handtag i olika storlekar.



24

Antihalkdukar kan användas till det mesta när handgreppet är svagt och förpackningar är hårda och svåra att öppna.



En sedelräknare på fingertoppen eller en surfpenna ger bättre bläddringsförmåga. Använd en kudde eller ett bord för att avlasta hand och arm.



Ett extra förstärkt mjukt handtag underlättar grepp om exempelvis cykelhandtag, trädgårdsredskap eller andra redskap.



Pröva handsfree bluetooth och headset om du har svårigheter att hantera mobilen.



När det är dags att handla hem mat är det svårt att bära hem varukassarna, men en väska på hjul gör det lättare.



Vid köldkänslighet och vistelse utomhus värmer tumvantar bäst, gärna i fårskinn. Tänk på att även hålla huvud och resten av kroppen varm.



Handvärmare finns att köpa i sport-, fiske-, och specialbutiker och läggs i fickan eller vanten och kan återanvändas många gånger.

# Mer information

---

Information om produkter som underlättar i vardagen kan sökas på internet där det finns ett stort utbud, se nedan. Det finns också många specialbutiker som säljer smarta saker och hjälpmedel särskilt med fokus på äldre personer. Vissa apotek säljer även praktiska hjälpmedel. Livsmedelsbutiker som säljer köksredskap och specialiserade köksbutiker kan ha enkla och ergonomiska hushållsredskap. Många byggföretag och företag för hantverkare säljer ergonomiskt utformade redskap och verktyg för arbete och fritid. Sport- och fiskebutiker och specialbutiker som Claes Ohlson, Kjell & Company och Jula säljer olika handvärmare och varma klädesplagg för utomhusvistelse i kyla. IKEA har en greppvänlig köksredskapsserie 365+.

Den händige kan inspireras till egna lösningar.

Har du fler frågor eller ytterligare behov av hjälp, kontakta en arbetsterapeut som kan ge råd om ergonomi och hjälpmedel.

## NÅGRA INTERNETSIDOR

[www.alltforvansterhanta.se](http://www.alltforvansterhanta.se)

[www.nyckelpiganssjukvard.se](http://www.nyckelpiganssjukvard.se)

[www.enklareliv.se](http://www.enklareliv.se)

[www.plusvardag.se](http://www.plusvardag.se)

[www.etac.com](http://www.etac.com)

[www.rehabshop.se](http://www.rehabshop.se)

[www.euforia.se](http://www.euforia.se)

[www.sakta.se](http://www.sakta.se)

[www.gulare.com](http://www.gulare.com)

[www.smartasaker.se](http://www.smartasaker.se)

[www.hjalpredan.se](http://www.hjalpredan.se)

[www.uriform.se](http://www.uriform.se)

[www.hjälpmedelsbutiken.se](http://www.hjälpmedelsbutiken.se)

[www.varsam.se](http://www.varsam.se)

[www.lekandelatt.jetshop.se](http://www.lekandelatt.jetshop.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se)

### Referenser

Cederlund R, Thorén-Jönsson AL, Dahlin LB. Coping strategies in daily occupations 3 months after a severe and major hand injury. Occupational Therapy International. 2010;17(1):1-9.

Dahlqvist Å & Rosén B. Early occupational performance intervention enhances outcome after distal radius fracture: A nonrandomized controlled trial. Hand Therapy. 2016;21(3):100-109.

### Utvecklad 2009 | Uppdaterad 2017

Leg. arbetsterapeut Ragnhild Cederlund, Docent vid forskargruppen Arbetsterapi och aktivitetsvetenskap, Medicinska fakulteten, Lunds universitet

Leg. arbetsterapeut Marianne Neving, MSc, Specialiserad kirurgi/handkirurgi/rehab vid Skånes universitetssjukhus

LUNDS UNIVERSITET

Box 117  
221 00 Lund  
Tel 046-222 00 00  
[www.lu.se](http://www.lu.se)



LUNDS  
UNIVERSITET