



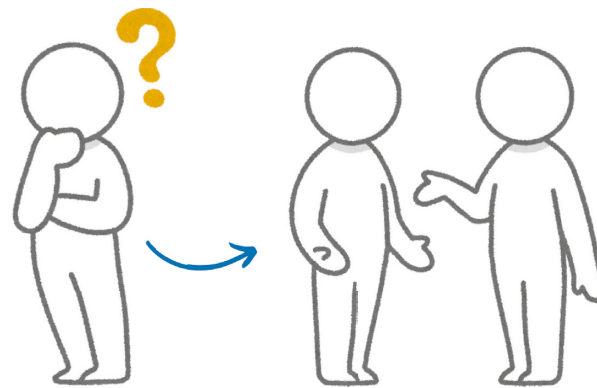
HILFSMITTEL KÖNNEN EINE GUTE UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG SEIN.

Dabei gilt jedoch:

**So viele Hilfsmittel wie nötig,
aber so wenige wie möglich**

... durch Hilfsmittel kann man versuchen
mehr Aktivität in die Hand zu bringen,
z. B. durch Griffverdickungen bei Besteck
oder einem Stift.

Für allgemeine und
individuelle Übungen
fragen Sie in der
Ergotherapie nach



Kontakt

Ergotherapie der SiegReha GmbH
Mittelstraße 49–51
53773 Hennef



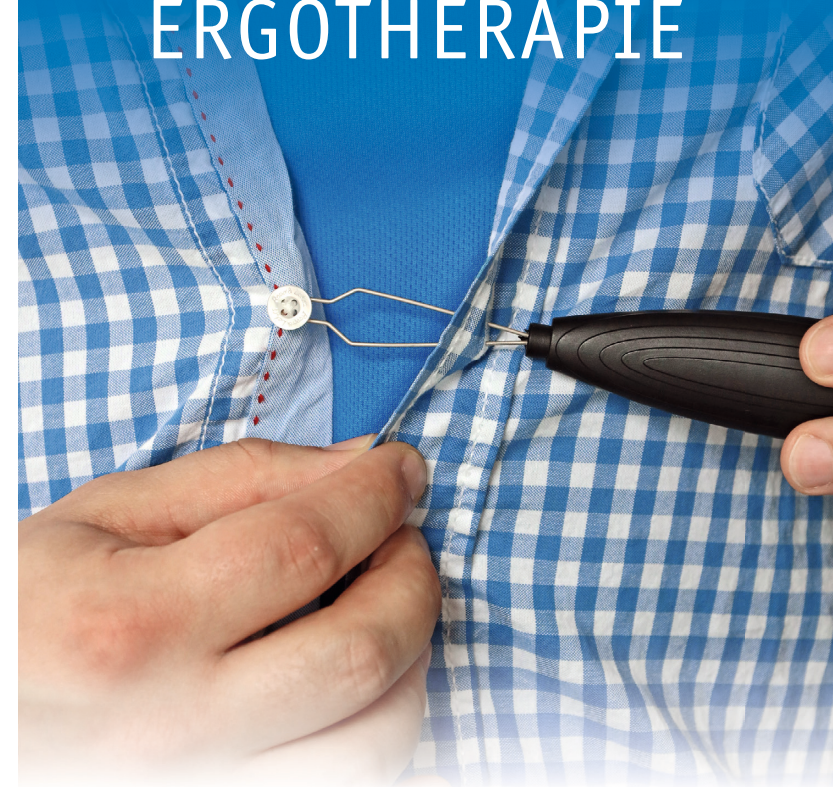
info@siegreha.de
www.siegreha.de



+49 (22 42) 9 69 88-0

HEMIPARESE
EDITION

VERHALTENS- EMPFEHLUNGEN der ERGOTHERAPIE



SIEG REHA  SIEG PHYSIO-SPORT

Der Alltag ist das beste Training

Das bedeutet, dass die betroffene Seite möglichst aktiv bei Alltags-handlungen einbezogen wird. Je nach Schwere der Einschränkung eines Arms, sollten Tätigkeiten bewusst mit diesem Arm/dieser Hand ausgeführt werden, auch wenn es nicht die dominante Hand ist.



Zu Beginn kann es sein, dass Sie für diese Handlungen mehr Zeit benötigen. Versuchen Sie dennoch im Alltag möglichst viel selbstständig zu machen und sich nicht zu viel abnehmen zu lassen. Geben Sie dabei nicht auf, im Verlauf werden sie schneller.



Dies kann folgendermaßen aussehen:

- ❑ Öffnen und Schließen von Türen/Fenster
- ❑ Zähne putzen
- ❑ Betroffene Seite bewusst wahrnehmen, z. B. beim Abtrocknen nach dem Duschen und Eincremen
- ❑ Reißverschluss, Knöpfe schließen
- ❑ Kaffeetasse halten und trinken
- ❑ Betroffene Hand als Haltehand einsetzen – z. B. eine Wasserflasche während des Öffnen halten
- ❑ Tisch o. ä. abwischen
- ❑ betroffenen Arm immer bewusst mit auf den Tisch legen
- ❑ bei einer Subluxation den betroffenen Arm gut polstern und höher lagern, z. B. beim Sitzen

