

Databank - Hulpmiddelen

Auteurs: Floor de Kwant / Sharon Butijn

Aanvullingen kunnen gestuurd worden naar kennisbank@hpc.nl

Dit is een publicatie van
Hand & Pols Revalidatie Nederland



WWW.HPRN.INFO



Inhoudsopgave

Eten en drinken	3
Keuken	8
Huishouden	15
Schrijven	19
Werken	21
Vrije tijd	24
Persoonlijke verzorging	25



Eten en drinken

Verdikt bestek:

Dankzij de dikke, ergonomisch gevormde kunststof handgreep wordt het oppervlak/ de druk in de hand over een groter gebied verdeeld. Bovendien voorkomen de flexibele lamellen aan de handgreepzijden dat de hand wegglijdt.



Gehoekt bestek:

Gehoekt bestek kan de polsbewegelijkheid ontlasten. Bij bepaalde types is de buiging instelbaar, bij anderen staat de hoek vast. Het gehoekte bestek is vaak ook verdikt.



Gehoekt mes:

Dit gehoekte mes Standaard is door het ergonomische ontwerp en de comfortabele grip makkelijk vast te houden. Door de 90 graden hoek worden de hand en pols in een natuurlijke positie gehouden waardoor er weinig kracht nodig is om een snijbeweging te maken.





Ergonomische kaasschaaf:

De kaasschaaf een gehoekt handvat heeft hoeft je, je pols niet te buigen om de kaasschaaf vast te pakken en de kaas te schaven. Tevens heeft de kaasschaaf een dikker handvat, waardoor je met een verminderde motoriek de kaasschaaf makkelijker vast kunt pakken.



Gebogen bestek:

Licht gebogen bestek kan comfortabeler in de hand zijn waarbij ook het voedsel gemakkelijker naar de mond kan worden gebracht. Let op het aanschaffen van links en rechts bestek.



Lichtgewicht bestek:

Het lichtgewicht bestek is gemaakt van kunststof en RVS waardoor het bestek weegt. Hierdoor is het bestek geschikt voor mensen met verminderde kracht in de handen of mensen die moeite hebben met het bewegen van de handen en polsen.





Foam verdickers:

Een foam verdikker is vaak een tijdelijke oplossing om te ervaren hoe een groter gripoppervlak bevalt. Dit is niet alleen bruikbaar voor bestek maar ook voor andere dunne handvaten, zoals schrijfgerei.



Tremor lepel:

Een systeem van tegengewicht en rotatieassen houdt de lepel stabiel ongeacht hoe men de hand of arm draait, buigt of beweegt, waardoor men het voedsel makkelijk kan opscheppen en het er niet afvalt. Bevat geen elektrische componenten of batterijen voor makkelijk gebruik en reiniging.



Bord met opstaande rand:

Een aangepast bord helpt wanneer zelf eten moeilijker wordt door verminderde kracht in de handen, ongecontroleerde bewegingen of wanneer men met één hand moet eten.





Noppenbord:

Het noppenbord is voorzien van anti-slip dopjes aan de onderzijde dat het verplaatsen van het snijplank tijdens gebruik voorkomt. Aan de bovenzijde zorgen 8 noppen ervoor dat het product dat gesneden wordt op zijn plaatst blijft.



Bestek clip:

Doordat je de clip over je hand kan schuiven kan je eten zonder dat je de vork vast hoeft te houden. De bestekclip past op vrijwel elke hand. Tevens is de handclip gemaakt van een zacht antislip materiaal. Hierdoor ligt hij comfortabel in de hand en kan de bestekclip ook niet wegglijden. Daardoor hoef je minder kracht te zetten om eten op de vork te prikken en naar je mond te brengen.



Verhoger:

Deze verhoger kan onder andere gebruikt worden om je bord op te zetten, zodat de afstand tussen je bord en het brengen van eten naar de mond kleiner wordt.





Anti lek beker:

Anti-lekbekers maken zelfstandig drinken of het toedienen van vocht en vloeibaar eten zonder morsen en lekken mogelijk.



Handycup met deksel:

Schuine, transparante beker met grote handgrepen. U kunt drinken zonder uw hoofd naar achteren te kantelen.



Handsteady:

De HandSteady drinkbeker heeft een draaibaar handvat, waardoor de beker met behulp van de zwaartekracht altijd recht blijft. Het handvat is ergonomisch en groot genoeg voor 4 vingers. De drinkbeker kantelt eenvoudig zonder uw elleboog omhoog te brengen of uw pols te buigen.



Rietjes:

Het gebruik maken van een rietje kan voorkomen dat de krachten van een beker/ mok dat opgetild, moet worden, kan worden vermeden.



Keuken

Ergonomische snijder:

Met deze verstelbare snijder kun je zelf bepalen hoe dun je je plakjes wilt. Ideaal voor het snijden van kaas, worst, groenten en fruit. Het mes is van roestvrij staal, zonder dat u gebruik hoeft te maken van elektriciteit. De verstelbare snijbreedte loopt uiteen van 1 tot 18 mm.

Op internet te vinden als ergonomische kaassnijder.



Fixeerplank:

Deze fixeerplank is speciaal ontworpen om makkelijk en veilig met één hand voedsel te snijden. De fixeerplank houdt met behulp van een schuifklem het voedsel vast, zodat u met één hand kunt snijden. De fixeerplank is voorzien van 2 cm hoge roestvrij stalen pinnen en een klem waarmee u de producten vast zet. De Fixeerplank wordt op zijn plaats gehouden door vier zuignappen.



Multi opener:

Een opener geschikt voor het openen van potten, blikjes en flessen.

Door het creëren van een hefboomeffect kan een verpakking gemakkelijker, zonder het zetten van veel kracht geopend worden.





4 in 1 potten opener:

Voor het openen van verschillende maten deksels van potten of flessen. De opener creëert een hefboom waardoor het openen van de potten gemakkelijker gaat en er minder kracht gebruikt hoeft te worden.



Blik of pak opener:

De blikopener is een hulpmiddel voor mensen met verminderde kracht in de handen en daarom moeite hebben met het openen van blikken en/ of pakken.



Multi grip:

De MultiGrip fles- en pottenopener is een universeel hulpmiddel om diverse schroefdoppen open te draaien. Erg geschikt om veiligheidsdoppen mee te openen, zoals medicijnflesjes of schoonmaakflessen.





Antislip opener:

Antislip potopener is handig voor het openen van potten in verschillende maten. Gecombineerd met een anti-slip mat onder de pot is deze opener ook éénhandig te gebruiken. De keukenset wordt geleverd met 3 verschillende soorten.



Elektrische potopener:

Deze elektrische potten opener is ideaal en makkelijk voor mensen met handklachten. Het enige wat je hoeft te doen is de blikopener te plaatsen op de pot, je drukt op de knop en de blikopener draait uit zichzelf de deksel voor jou open. Het hulpmiddel is af te stellen op de grootte van het potdeksel.



Pottenhouder:

Potten blijven op hun plek en kunnen makkelijk worden geopend. Voor personen met een beperkte grip of die slechts één hand kunnen gebruiken. Drie verzonken houders met anti-slip basis (3 verschillende maten) zorgen ervoor dat potten met een diameter van 2,5 cm tot 10 cm stabiel en rechtop blijven staan.





Snijhulp:

Deze snijhulp is een keukenhulpje voor het op maat snijden van etenswaren zoals uien, tomaten en groenten. Vervaardigd uit roestvrij staal is deze snijhulp robuust en duurzaam.



Groentesnijder:

Met de groentesnijder kan er gemakkelijk groente op maat gesneden worden, in 1 haal worden er meerdere stukken gesneden.



Elektrische hakmolen:

Multifunctionele hakmolen voor het snijden, pureren en mengen van groenten, noten, fruit, sauzen, smoothies, babyvoeding, dips, enz.





Groentesnijder:

Dit apparaat is te gebruiken om te schillen en om plakken te snijden. Er hoeft weinig kracht gezet te worden voor het maken van plakken groenten. Vaak zijn er meerdere opzetstukken voor verschillende diktes.



Verdikte dunschiller:

Door de verdikking van de dunschiller is de dunschiller gemakkelijker vast te houden en wordt de kracht beter verdeeld.



Schil apparaat:

Met dit apparaat kun je groente, fruit, aardappels ect, schillen. Je schilt door aan de hendel te draaien. Het behouden van een stabiele pols positie is hierbij mogelijk.





Keukenmixer:

Een keukenmixer kan de handen ontlasten om te mixen. Het apparaat mixt automatisch. De keukenmixer heeft verschillende opzetstukken voor het kneden, mixen of kloppen.



Lichtgewicht pannen:

Door lichtgewicht pannen worden de handen meer ontlast tijdens het koken. Ook kost het minder kracht om de pannen af te gieten.



Kookmandje:

Kookmandjes lijken op frituurmandjes en zijn handig om aardappelen en groenten in te koken. Zodra het eten gaar is, tilt u het mandje eenvoudig uit de pan. U hoeft de pan niet te tillen of af te gieten.





Eierkoker:

Eigenlijk een hulpmiddel voor iedereen die (snel) een eitje wil eten zonder veel handelingen te hoeven doen. Door de eierkoker hoeft er geen pan afgegoten te worden.



Rijstkoker:

Door het gebruik van een rijstkoker hoeft er geen pan met rijst afgegoten te worden. Een simpele klik op de knop en de rijst stoomt zicht gaar. Vaak zitten er ook stoommandjes bij waardoor er groente of vis mee gestoomd kan worden.



Afgietdeksel:

Met deze afgietdeksel houd je met twee handen de pan vast en laat je het water op een veilige en gemakkelijke manier uit de pan stromen, zonder dat je een pan deksel ervoor moet houden daarbij. Dit voorkomt dat hetgeen dat in de pan zit in de gootsteen beland.





Huishouden

Wringemmer:

Door de wringer op de emmer kan de dweil uitgewrongen worden zonder de handen te gebruiken.



Dweilset met centrifugeerpers:

De dweilemmer heeft een compartiment met een rotatie-mechanisme, een centrifugeerpers-emmer waarmee de dweil uitgewrongen wordt, hierdoor hoeft dit niet met de handen gedaan te worden.



Elektrische schoonmaakborstel:

Een elektrische schoonmaakborstel of schrobber helpt u bij het schoonmaken van uw huis als u minder kracht kunt zetten. Afhankelijk van het soort, zitten er verschillende opzetstukken op waardoor de borstel voor meerdere klussen in huis ingezet kan worden.





Robotstofzuiger:

De robot zuigt en beweegt geheel zelfstandig. Hij werkt op een accu en sommige robotstofzuigers keren zelf terug naar het laadstation als ze bijna leeg zijn. Sommige robotstofzuigers hebben ook de functie dat ze kunnen dweilen.



Schuif knijpers:

Wasknijpers zonder knijpfunctie schuift u op het wasgoed aan de waslijn. Deze wasknijper wordt ook wel reumaknijper genoemd. Er hoeft geen kracht gebruikt te worden bij het gebruiken van de wasknijper.



Sponsdoekje:

Heeft u moeite met het uitwringen van een vaatdoekje? Bij een sponsdoekje kunt u het overtollig water eruit uitknijpen in plaats van wringen.





Plumeau:

Met een plumeau stoft u meubels en voorwerpen af zonder veel kracht te zetten.



Hand wringer:

De handwringing neemt het wringen over. De vaatdoek wordt in de handwringing geplaatst, daarna gaat de staaf in de handwringing. De handwringing neemt de wring beweging over.



Zelf openende schaar:

De zelf openende scharen zijn handig als u uw handen en vingers niet of moeilijk kunt gebruiken, reuma heeft of weinig kracht in uw handen heeft. Door het mechanisme wordt de schaar geopend, er moet wel kracht gezet worden om te kunnen knippen.





KeyGuide:

De KeyGuide is ontworpen om het openen van deuren makkelijker te maken voor mensen die worstelen met motorische problemen door aandoeningen. Dankzij het slimme ontwerp van de KeyGuide wordt de sleutel automatisch naar het sleutelgat geleid door de conische vorm van de draaiknop. Dit vermindert de benodigde precisie, wat de deuropening makkelijker maakt. Nadat de sleutel in het slot is geplaatst, kan de deur met minder kracht worden opgedraaid dankzij het draaistuk.





Schrijven

Schrijfhulpmiddelen:

Er zijn verschillende soorten schrijfhulpmiddelen. Het schrijfhulpmiddel corrigeert de verkeerde penhouding.

Jumbo



Driehoek



Pen Grip small



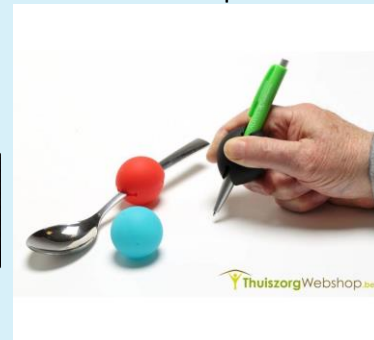
Standaard



Gripo balls

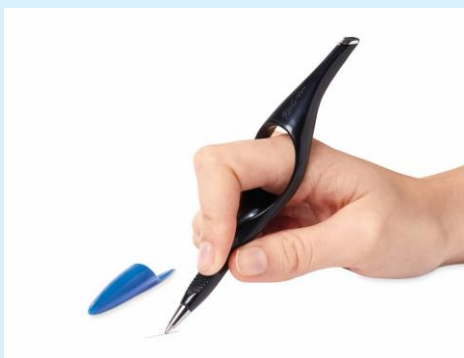


Foam Grip Ball



Ringpen:

De ringpen is een praktisch schrijfinstrument voor mensen die moeite hebben met het vasthouden van een normale pen. Het ontwerp maakt het schrijven gemakkelijker en minder vermoeiend voor mensen met verminderde kracht en/of met beperkte hand- of polsbewegingen.





Writing bird:

Hulpmiddel voor mensen met beperkte handcoördinatie en geringe grijp- en knijpkracht. Speciaal voor mensen met artritis of neurologisch afwijkingen. Rust comfortabel in rechter- of linkerhand, schuift heel gemakkelijk.



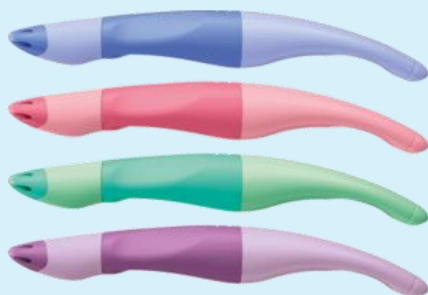
Reuma pen:

De reuma pen is over de gehele lengte verdikt en heeft bovendien een lichte uitsparing voor de duim. Dit ergonomische ontwerp en het lichte gewicht van de reumapen zorgen ervoor dat de aangepaste pen comfortabel in de hand ligt en je bij het schrijven weinig druk hoeft uit te oefenen.



Stabilo pen:

De stabilo pen heeft een ergonomische, anti-slip gripzone die een stevige houvast biedt, ondersteunt intuïtief de juiste pengreep met zijn verzonken gripzones en voorkomt vroegtijdige vermoeidheid van de spieren en pijn of kramp bij het schrijven.





Werken

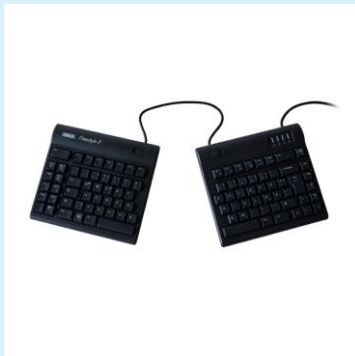
Ergonomische muis:

Door de verticale vorm van de muis wordt de druk op de pols en de onderarm verminderd.



Toetsenborden:

Er is een gevarieerd aanbod in toetsenborden, een aangepast toetsenbord zorgt voor een beter werkhouding of maakt het typen gemakkelijker en kunnen de werkzaamheden langer uitgevoerd worden.



Laptopstandaard:

Door een laptopstandaard kan er op de juiste hoogte gewerkt worden, dit draagt bij aan de juiste werkhouding waardoor de werkzaamheden langer uitgevoerd kunnen worden.





Polssteunen:

Polsondersteuning helpt om een juiste houding van de polsen aan te nemen. Door de polsen op een polssteun te plaatsen, rusten de polsen op comfortabele kussens in plaats van een hard bureaublad. Tevens voorkom je een knik in de polsen tijdens het typen, waardoor uw onderarmspieren minder belast worden.



Armondersteuning:

De armsteun verkleint de spanning in de nek en schouders. Je neemt een betere houding aan en werkt daardoor heerlijk ontspannen en meer geconcentreerd. Door de flexibele arm behoud je je bewegingsvrijheid tijdens het werken.





Vrije tijd

Aangepast tuingereedschap:

Het gereedschap is ontworpen om inspanning bij tuinieren weg te nemen. Het heeft een pistoolgrip handvat waardoor de pols in een natuurlijke houding staat en zorgt voor een stevige grip op het gereedschap.



Boekenstandaard- the book seat:

Door het gebruiken van een boekenstandaard kunnen de handen tijdens het lezen van boek/tijdschrift tot rust komen. De boekenstandaard bestaat uit een kussen waardoor het lezen in bed ook gemakkelijk is.



Breimachine:

Een breimachine is een mechanische of automatische machine voor het maken van kledingstukken en stoffen. Een breimachine maakt breien mogelijk bij een beperkte handfunctie.



Haakring:



De haakring ontlast de hand en zorgt ervoor dat je met een goede en gelijkmatige spanning kunt werken.



Ergonomische haaknaald:

De haaknaald heeft een softgrip handvat waardoor de haaknaald goed in de hand ligt. Het handvat voorkomt krampen in de vingers.





Persoonlijke verzorging

Tablet uitdrukker:

Met een tablet uitdrukker duwt je gemakkelijk de pillen en tabletten uit een doordrukstrip. Door het gebruik van de tablet uitdrukker hoef je minder kracht te zetten.



Pillen splitter:

Door het gebruik van een pillen splitter worden de pillen en tabletten gesplit waardoor er minder kracht gezet hoeft te worden.



Pillen vergruizer:

Door het gebruik van een pillen vergruizer worden de pillen vergruisd door een draaibewegingen in plaats van veel kracht te moeten zetten.





Elektrische tandenborstel:

Er bestaan verschillende tandenborstels die zijn aangepast zodat u meer grip heeft op de tandenborstel. Maar ook een gewone elektrische tandenborstel kost u minder energie en kracht.



Nagelknipper op blok:

Een nagelknipper met hefboom staat op een verzwaarde voet voor de stabiliteit. Door de hefboom kost knippen minder kracht.



Nagelvijl op blok:

Door de nagelvijl op blok kan er met 1 hand gevijld worden.





Knopenhaak:

Een knopenhaak kan ingezet worden wanneer iemand heeft met het maken van fijne motorische bewegingen met de vingers of handen. Een knopenhaak of knopenhaak helpt om zelfstandig kleding aan- en uit te trekken.



Antislip mat:

Een antislip mat zorgt ervoor dat een object tegengehouden wordt waardoor handelingen gemakkelijker uitgevoerd worden.



Ritssluitring:

Een ritssluitring maakt het sluiten van een rits gemakkelijker door het vergroten van de ritssluiting. Hierdoor kan er gemakkelijker aan de rits getrokken worden.





Tube knijper:

Met de tubeknijper krijgt u eenvoudig en met minimale kracht de inhoud uit de tube. Geschikt om de laatste restjes uit een tube te krijgen.



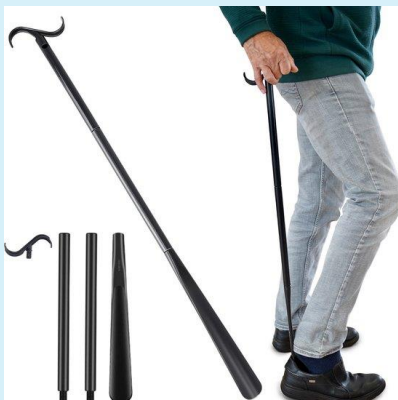
Elastische veters:

Door het gebruik van elastische veters hoeven de veters niet gestrikt te worden. Geschikt bij verminderde functie van de hand.



Schoenlepels:

Door het gebruik van een schoenlepel gaat de schoen gemakkelijker aan en hoeft er minder kracht gezet te worden voor het aankrijgen van de schoenen.





Aankleedstok:

Door het gebruik van de aankleedstok wordt de reikwijdte groter. De aankleedstok helpt met bijvoorbeeld een jas of vest over de schouder trekken, een ritsluiting openen of sluiten en veters losmaken.



Sok aantrekker:

Bij moeite van het aantrekken van sokken kan de sokkenaantrekker gebruikt worden. De sokkenaantrekker helpt de sok over de voet te krijgen zonder veel kracht te hoeven zetten.



BH aantrekker:

Het aantrekhulpmiddel voor de BH is een oplossing voor vrouwen die moeite hebben met het vasthouden en dichtmaken van kleine sluitingen of als het gebruik van de handen of vingers moeite en energie kost.

