

Anziehen als Rolli-Fahrer

Kurz vor Weihnachten gab es in der Facebook-Gruppe „ataxie - deutschsprachige gruppe“ eine Frage:

Hallo, ich habe mal eine komische, aber alltägliche Frage, wie zieht ihr die Hose nach oben?

Dies war für mich Anstoß, meine Technik des Anziehens mal aufzuschreiben.

Den Tipp bekam ich vor vielen Jahren (als ich noch mit dem Rollator unterwegs war) von einem anderen Ataktiker:

Auf beide Füßen stabil stellen vor eine Tür oder Wand, mit der Stirn an die Tür/Wand lehnen, auf diese Weise hat man beide Hände frei, die dann das Anziehen übernehmen.

Voraussetzung dafür ist natürlich, dass man sich noch aus dem Rolli hinstellen kann.

Diese Technik nutze ich schon seit Jahren, wenn wir irgendwo unterwegs sind (Hotel, Rolli-WC).

Daheim habe ich das ein wenig angepasst:

Mit Zuerkennung der Pflegestufe 1 (jetzt Pflegegrad 2) hat mir die Pflegekasse auch eine Bodendeckenstange von BODESTA spendiert, die 25 cm neben meinem Bett steht (siehe Bild). Nicht für Antje zum Table Dance, sondern als Hilfsmittel für mich beim Aufstehen/ins Bett setzen – sehr praktisch und empfehlenswert.

Nun zum Anziehen:

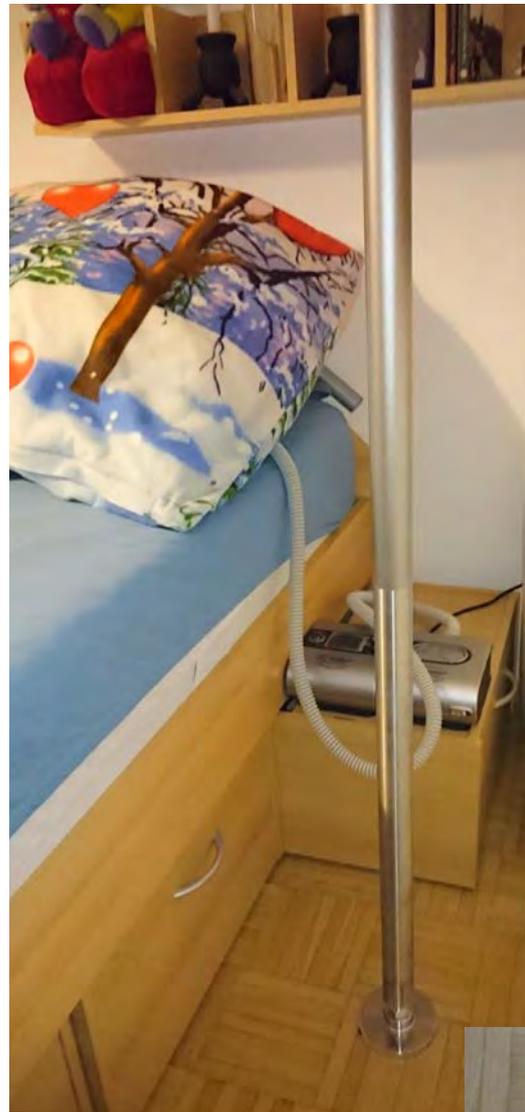
Im Rolli sitzend ziehe ich mir T-Shirt und Socken an, dann die Unterhose und die „Über“-Hose, soweit es im Sitzen geht, bis zu den Oberschenkeln und danach noch die Schuhe komplett.

Sodann stelle ich den Rolli neben das Bett so 75 – 100 cm vor die BoDeSta, stelle die Füße (mit den rutschfesten Schuhen) so 50 – 75 cm vor die Stange, ziehe mich mit der Hand an der Stange hoch und lehne mich an die Stange (eingeklemmt zwischen Hals und linker Schulter).

Jetzt habe ich beide Hände frei und kann Unterhose hochziehen, das T-Shirt richten und die andere Hose richtig anziehen.

Das ist mein morgendliches Ritual, damit komme ich noch gut klar (Problem Stehen), und die BoDeSta ist ein echt geniales Hilfsmittel, was für viele eine Überlegung wert wäre.

(ers)



Weitere Infos:

www.bodesta.de

www.meyra.de

Suche --> Bodendeckenstange

www.gfoogle.de

Suche --> POLE Boden-Deckenstange