

Checkliste Krankheitsmanagement

Egal ob im Haushalt, unterwegs, oder im Badezimmer - einige Tipps sollten Sie den ganzen Tag über im Hinterkopf behalten. Zur Unterstützung haben wir diese für Sie zusammengefasst.

Allgemeines

Eine Handvoll Grundsätze sollten Sie bei allen Tätigkeiten im Tagesablauf berücksichtigen:

- ✓ Organisieren Sie Ihre Wege und planen Sie Ihre Tätigkeiten vor.
- ✓ Teilen Sie sich bewusst Pausen ein.
- ✓ Führen Sie verschiedene Tätigkeiten wie Kochen und Geschirrabwaschen nicht parallel durch, sondern nacheinander mit Pausen.
- ✓ Delegieren Sie beschwerliche Tätigkeiten wenn möglich.
- ✓ Bei Arbeiten „unter der Gürtellinie“ hilft ein Tablett unnötigen Kräfteverbrauch durch häufiges Bücken und Aufstehen zu vermeiden. Auch unnötige Wege können Sie durch die Verwendung von Tabletts einschränken.

Flüssigsauerstoff

Bei der Verwendung von Flüssigsauerstoff kann vor allem der Umgang mit der Sauerstoffleitung zu Beginn eine Herausforderung darstellen. Hier einige Tipps dazu, wie der Trolley vom Hindernis zur Unterstützung wird:

- ✓ Bei der Verwendung eines Shuttle-Trolley sollten Sie diesen knapp neben dem Körper führen. Dadurch wird die Reichweite der Sauerstoffsonde besser und Sie können den Trolley außerdem als Stockersatz verwenden.
- ✓ Alternativ können Sie das Shuttle auch am Rücken tragen. Das erhöht Ihre Bewegungsfreiheit und reduziert die Behinderung durch die Sauerstoffleitung.
- ✓ Durch die Verteilung von Post-its in Leuchtfarben mit dem Hinweis auf Nasenbrille und auf Lippenbremse in der Wohnung bringen Sie sich diese immer wieder ins Bewusstsein. Auch Ihre Angehörige sollen Sie immer wieder darauf hinweisen.

Tragen schwerer Lasten

Nicht immer lassen sich beschwerliche Tätigkeiten delegieren. In solchen Fällen sollten die Abläufe so kraftschonend wie möglich durchgeführt werden:

- ✓ Verteilen Sie das Gewicht immer gleichmäßig auf beide Arme (z.B. zwei Einkaufstaschen).
- ✓ Lassen Sie die Arme gestreckt nach unten hängen. Das Abwinkeln sollten Sie vermeiden.
- ✓ Einzelne schwere Lasten halten Sie am besten eng an den Körper gepresst.
- ✓ Verwenden Sie - wo immer möglich - Arbeitshilfen wie Einkaufs- und Gepäckwagen.
- ✓ Vergessen Sie nicht: nur beim Einatmen durch die Nase profitieren Sie vom Sauerstoff. Vermeiden Sie daher möglichst die Einatmung durch den Mund (falls nicht möglich – nehmen Sie die Nasenbrille vorübergehend zwischen die Lippen).