

Tipps für den Haushalt

Gerade der Haushalt stellt COPD-Patienten oft vor große Herausforderungen. Auch scheinbar einfache Tätigkeiten wie Putzen, Staubsaugen und Bügeln, können zu Atemnot führen.

Diese Liste fasst die wichtigsten Hilfsmittel und bewährte Tipps von Betroffenen zusammen, die Ihnen die Arbeit einfacher machen.

Einkaufen

Durch sorgfältige Planung im Voraus können Sie die Effizienz Ihrer Einkaufswege verbessern:

- ✓ Schreiben Sie sich eine Einkaufsliste.
- ✓ Planen Sie 1x pro Woche einen Großeinkauf mit Partner, Verwandten oder Bekannten.
- ✓ Benutzen Sie Einkaufswagen und zum Heimtransport Einkaufstrolley oder Rucksack.
- ✓ In der kalten Jahreszeit sollten Sie zur Infektvermeidung - wenn möglich - die Einkaufszeit nicht in die „Haupteinkaufszeit“ legen.
- ✓ Nehmen Sie Waren wo möglich in Arbeitshöhe aus dem Regal.

Küchentätigkeiten

Tätigkeiten in der Küche ziehen oft anstrengende Bewegungsabläufe mit sich. Durch diese Tipps können Sie unnötige Bewegungen vermeiden und unvermeidbare Bewegungen so angenehm wie möglich gestalten:

- ✓ Setzen Sie sich für Schneidearbeiten hin (es gibt auch „Stehhocker“).
- ✓ Tätigkeiten in Bauch- bis Brusthöhe erfordern den geringsten Kraftaufwand. Häufig benötigte Küchenutensilien sollten Sie daher in Reichweite verstauen und nur in jener Menge, die Sie auch wirklich oft benötigen (z.B. 2 Tassen, 2 Teller etc).
- ✓ Schwere Dinge sollten Sie hingegen in Bodennähe einräumen.
- ✓ Richtiges Ein- und Ausräumen des Geschirrspülers: Um unnötiges Bücken zu vermeiden sollten Sie sich hinsetzen oder hinknien. Verwenden Sie ein Tablett mit Füßen, damit Sie nicht mit jedem Teil einzeln aufstehen müssen.



Video unter mehr-luft.at/copd-kurs



Video unter mehr-luft.at/copd-kurs

Wäsche waschen und bügeln

Beim Waschen und Bügeln von Wäsche sind vor allem die Rotations- und Bückbewegungen atemintensiv.

So minimieren Sie diese:

- ✓ Positionieren Sie die Wäsche im Korb mit ausklappbaren Ständern neben der Waschmaschine um Rotationsbewegungen zu vermeiden.
- ✓ Räumen Sie die Maschine im Hocken ein und aus.
- ✓ Bügeln sollten Sie ebenfalls im Sitzen. Den Wäschekorb bringen Sie mit ausklappbaren Beinen auf Greifhöhe.
- ✓ **Achtung Brandgefahr!** Achten Sie daher auf den Schlauch der Nasenbrille und setzen Sie diese so auf, dass der Schlauch über dem Rücken zum Gerät führt.



Video unter mehr-luft.at/copd-kurs

Zimmer reinigen:

Auch das Reinigen des Fußbodens kann atemschonend gestaltet werden:

- ✓ Durch die Verwendung von Mistschaufel und Handbesen mit langem Griff verhindern Sie unnötiges Bücken.
- ✓ Dinge vom Fußboden aufzuheben ist einfach, wenn Sie sich zur Unterstützung und zur Wahrung des Gleichgewichts einen Stuhl zu Hilfe nehmen.
- ✓ Vergessen Sie nicht sowohl beim Bücken als auch beim Aufstehen die Lippenbremse anzuwenden.



Video unter mehr-luft.at/copd-kurs