



Erfahrungsschätze

Unser Mitglied Helmut Ziesmann aus Neunkirchen gehört zu jenen Menschen, die bei Problemen nachdenken, eine Lösung finden und dann tatkräftig zuschlagen. Auch aus dem Rollstuhl heraus. So ist Helmut Ziesmann ein reicher Erfahrungsschatz gewachsen, den er mit anderen MS-Betroffenen gern teilt.

bsc

Heutiges Thema: Elektrische Haushaltshilfen und anderes

Ich möchte Euch heute ein paar Vorschläge machen, wie man sich mit sehr einfachen und preiswerten Hilfsmitteln das Leben im Haus erleichtern kann. Ich beschreibe dazu immer ein Beispiel, nenne dann die mögliche Lösung und ungefähr deren Kosten.

1. Ihr müsst nachts öfters mal aufstehen und aufs Örtchen. Also braucht Ihr Licht. Warum nach Nachttischlampe oder Deckenleuchtschalter tasten, wenn's auch automatisch geht? Ich habe also unters Bett eine alte Nachttischlampe mit einer 7,5 Watt Birne gestellt und sie an einem unter dem Bett montierten Bewegungsmelder angeschlossen. Wenn ich also meine Füße auf die Erde stelle, geht automatisch das Licht an. Ein eventuell vorhandener Partner/in wacht bei diesem sehr dezenten und romantischen Licht nicht auf und ich sehe genug, um den Weg zur Tür zu finden. Natürlich habe ich dann gleich weitergebaut und zusätzlich im Flur eine Lampe mit Melder montiert. Des weiteren wurde in der Küche und im Vorratsraum das gleiche angebracht und auch sonst überall da, wo man nur kurzzeitig einen Raum betritt. Pro Bewegungsmelder muss man mit ca. 10,- bis 15,- € (Baumarktpreise) rechnen. Hinzu kommen eventuell noch Lampen und vielleicht Installationskosten.

2. Ich bin ein sehr bequemer Mensch und stehe ungern auf um vielleicht Licht oder den Fernseher (der Fernseher wird

nachts komplett abgeschaltet, jedes elektronische Gerät der Unterhaltungsindustrie braucht im Standby-Betrieb im Jahr für ca. 5,- bis 10,- € Strom) anzuschalten. Deshalb habe ich mir Funksteckdosen gekauft (das Set mit drei Steckdosen und der Fernbedienung für 25,- € und schalte nun von der Couch meinen Fernseher an oder mache Licht an und aus, ohne mich erheben zu müssen.

3. Ihr seid alleine unterwegs und braucht nach Ankunft zu Hause Hilfe von einem Haushaltsmitglied. Zu diesem Zweck habe ich mir eine sogenannte Funkklingel gekauft (30,- bis 40,- €) und rufe mir damit von außen meine Hilfe herbei.

4. Einige von Euch haben vielleicht ein Pflegebett mit Galgen am Kopfende. Dieser Galgen ist aus Stahlrohr und zu hart für unseren Kopf. Im Baumarkt gibt es aus PU-Schaum gefertigte Isolierrohre mit dem für Euren Galgen passenden Innendurchmesser. Das Isolierrohr hat längsseitig einen Reißverschluss-ähnlichen Verschluss, so dass die Montage kein Problem ist. Kosten ca. 2,- €

5. Ein Tipp zum Schluss noch: Wer viel Tabletten essen und Probleme mit der Magenschleimhaut vermeiden möchte, kann sich natürlich Tabletten verschreiben lassen. Ich selber aber bevorzuge morgens einen Becher Quark. Zu Zeit ist der Kräuterquark von Aldi modern. Glaubt es mir, der Quark schmeckt besser als jede Tablette.