

# Kraftsparende Maßnahmen bei der Selbstpflege

Arbeiten  
Sie im Sitzen auf  
einem erhöhten  
Stuhl

## ALLGEMEINE TIPPS

### ATMUNG



- Führen Sie sich zusätzlichen Sauerstoff zu, sofern Sie diesen benötigen
- Atmen Sie ruhig und tief ein und aus
- Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus
- Atmen Sie bei der größten Anstrengung aus
- Verwenden Sie Abstützpunkte
- Sprechen Sie während der Anstrengung nicht
- Lassen Sie die Badezimmertür geöffnet

### ERSCHÖPFUNG



- Arbeiten Sie mit langsamem und gemächlichem Tempo
- Ruhen Sie sich aus, bevor Sie erschöpft sind
- Legen Sie alles, was Sie brauchen, in Reichweite ab
- Vermeiden Sie es, sich unnötigerweise zu bücken, zu beugen, in die Höhe zu greifen oder den Oberkörper zu drehen
- Führen Sie die schwersten Anstrengungen zuerst aus

## SPEZIFISCHE TIPPS

### WASCHEN



- Verwenden Sie Ölseife, um sich weniger abspülen zu müssen
- Stützen Sie sich beim Waschen mit dem Arm am Waschbecken ab
- Vermeiden Sie es, sich beim Waschen der Füße vorzubeugen, indem Sie den Fuß auf ein Knie oder einen Hocker legen

### AN- UND AUSKLEIDEN



- Beginnen Sie mit dem An- und Auskleiden des Unterkörpers
- Ziehen Sie die Hose und die Unterhose gleichzeitig an und aus
- Anti-Rutsch-Strümpfe können das Anziehen des Unterkörpers erschweren
- Ziehen Sie zuerst einen Ärmel an oder aus, ziehen Sie das T-Shirt über den Kopf und führen Sie dann den anderen Arm in den Ärmel
- Ein Ottoman und ein langer Schuhlöffel können das An- und Ausziehen von Schuhen erleichtern