Cocinar

Productos facilitadores:

- Mechero/encendedor automático
- Tabla fija-alimentos para trabajar con una mano
- Abre latas de anilla
- Cuchillo con mango ergonómico
- Pelador de mango ancho
- Pelador de ajos
- Abre tarros antideslizante
- Abre botellas antideslizante
- Tijeras de cocina con apertura automática





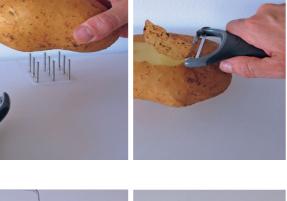


















Beber

Productos facilitadores:

- Vaso ergonómico
- Abre botellas antideslizante
- Abre botellas de mango ancho (para abrir botellines con chapa)









Comer

Productos facilitadores:

- Mantel antideslizante
- Cubiertos de mango ancho

- Cubiertos de mango aneno
 Empuñadura universal para cubiertos
 Tubo de espuma plastozote: Se puede cortar a medida e intercambiar entre cubiertos
 Cuchara/tenedor flexible con mango ergonómico
 Cuchillo con hoja basculante

- Corta pizza mango anchoVaso ergonómico
- Fiambreras con cierre hermético













Artritis

Guía de adaptación al entorno

Dra Montserrat Robustillo-Villarino Reumatóloga



Ayudas técnicas

Útiles para realizar tareas cotidianas.

Generalidades en la manipulación:

- No forzar articulaciones del carpo/dedos
- Realizar agarre dígito-palmar
- Pinza latero-lateral entre 2-3r dedos
- Emplear la mano abierta para sujeciones

Alimentación y cocina: Engrosar y/o angular mangos de cubiertos

Vestido: Usar abotonador o velcros

Aseo personal: Engrosar utensilios

Pasos a seguir

- 1. Evaluar barreras
- **2.** Intervención: facilitar tareas mediante productos de apoyo.

Estos productos se han comprado online, por lo que se facilitan las palabras para su búsqueda con la ayuda de un buscador en Internet. Estos productos también pueden ser comprados en ortopedias o ferreterías.

Actividades cotidianas

Productos facilitadores:

- Asa para transportar bolsas
- Ayuda portátil suave apertura de puerta 2 llaves
- Agarre para lápices
- Grapadora
- Pinzas sin muelle















Aseo personal

Productos facilitadores:

- Dispensador de jabón
- Dispensado pasta de dientes (automático)
- Manopla de baño
- Esponja de baño con mango largo
- Cortauñas con ventosas
- Tijeras de pedicura mango suave
- Pasta dentífrica con tapón a presión (evitar la rosca)
- Cepillo de dientes electrónico o tubo de plastozote para adaptar cepillo de dientes
- Maquinilla afeitar eléctrico o tubo de plastozote para adaptar maquinilla de afeitar manual
- Peine ergonómico con mango largo





















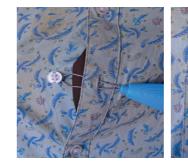


Vestirse

Productos facilitadores:

- Abrochabotones y subecremalleras
- Ayuda pone medias y calcetines
- Calzador largo
- Zapatos con cierre de velcro



















Referencias:

Foto de portada por pressfoto - www.freepik.es

Artritis - Guía de adaptación al entorno

Moreno Rodríguez R, García de Vicuña R, Goicoechea Garcia C. Efectos de una intervención desde terapia ocupacional sobre el dolor crónico y la calidad de vida de los pacientes con artritis reumatoide.

Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas del IMSERSO (CEAPAT) http://www.ceapat.es





