



Welke hulpmiddelen zijn er bij een verminderde armfunctie?

ALS en voeding

Aanpassingen bij verlies van armfunctie bij ALS

Als u minder kunt doen met uw handen en armen heeft dat gevolgen voor veel handelingen in het dagelijks leven. Op dit blad vindt u enkele hulpmiddelen die op het gebied van eten en drinken ingezet kunnen worden en enkele tips over aanpassingen bij het bereiden van de maaltijd. Met vragen over hulpmiddelen voor eten en drinken kunt u zich wenden tot de ergotherapeut en de diëtist.

Hulpmiddelen bij drinken

- Houder om een drinkpakje in te zetten met twee oren zodat het met twee handen kan worden vastgehouden, zonder het pakje te veel in te drukken;
- ruime, lichtgewicht kunststofbeker met oor; dubbelwandige theeglazen staan stevig en houden warmte langer uit;
- rietjes. Er zijn verschillende soorten:
 - kort en dik: hiervoor is niet zoveel zuigkracht nodig
 - kogelrietje (met terugloopstop: u slikt dan minder lucht in en heeft minder zuigkracht nodig)
 - gebogen (makkelijker voor de drinkhouding)
- drinkrietjeshouder om een rietje rechtop in een beker te laten staan;
- thermosbeker met kleine opening boven (zodat een drank langer op temperatuur blijft, eventueel leegdrinken door een rietje in de opening);
- aangepaste beker:
 - met neusuitsparing (zodat het hoofd niet naar achter hoeft tijdens het drinken)
 - schuine beker

In sommige centra kan een statief worden gemaakt om de beker in te plaatsen voor op de rolstoel of op een standaard naast de stoel.

Hulpmiddelen bij eten (hiervoor is vaak nog wel een redelijk goede polsfunctie nodig)

- Aangepast bestek (bijvoorbeeld met een dikker handvat, lichtgewicht of een andere vorm, zoals een hoekmes) en bestekhouder (kan individueel worden aangepast);
- bord met opzetrand (zodat eten minder snel van het bord schuift);
- pizzasnijder;
- eetapparaat (bijvoorbeeld My Spoon of Nelson). Hiermee kunt u met een verminderde of minimale arm- of handfunctie toch zelfstandig eten. Eetapparaten zijn er zowel in mechanische als elektrische uitvoering. Ze zijn niet geschikt voor vloeibare voedingsmiddelen (soep, vla en dergelijke);
- arm-ondersteuning; dan wordt de arm geholpen door een apparaat om de beweging te maken om bijvoorbeeld te eten. Hier is ook nog enige armfunctie voor nodig.
- warmwaterbord (voor als het eten langer duurt, het koelt dan minder snel af);
- antislipmatje om te voorkomen dat het bord of het kopje wegschuift.
- bord of plankje met pin of noppen, waar iets op vastgezet kan worden, zoals bij het schillen van een appel of aardappel of bij het snijden van brood. Dan heeft u dus maar 1 goede arm/hand nodig.

Aanpassingen voor de maaltijdbereiding

Voorbeelden van hulpmiddelen bij de maaltijdbereiding zijn te vinden op de site van Spierziekten Nederland onder 'Hulpmiddelen & Markt'.

- Naast kant- en klare verse producten kunt u diepvriesproducten gebruiken. Bereiden kan in de magnetron en is minder bewerkelijk. Deze maaltijd(onderdelen) zijn te koop bij supermarkten, slagerij of groentewinkel.
- Er zijn verschillende organisaties waarbij u maaltijdservice thuis kunt bestellen. Dit kan per plaats verschillen. De maaltijden worden gekoeld of bevroren aangeleverd. Overleg hierover met uw maatschappelijk werker of diëtist.

Vaak zal mantelzorg of hulp van thuiszorgorganisaties nodig zijn om eten en drinken te bereiden en/of klaar te zetten. Soms is ook hulp bij het eten gewenst.