



# HINWEISE

VON & FÜR  
SELBSTSTÄNDIGE BENUTZER  
DES HANDI-MOVE  
HEBEBÜGELS

Mit Dank an die unabhängigen Anwender  
Els, Francis, Sandy, Robert, Mireille, Inneke,  
Franky, Maaïke, Dirk und Antoine  
für ihren Beitrag!



## TOILETTE

HALTEN SIE DEN **HEBEBÜGEL** UNTER **LEICHTER SPANNUNG**, ZUR **UNTERSTÜTZUNG** WÄHREND SIE AUF DER TOILETTE SITZEN.



MONTIEREN SIE EINEN **HANDGRIFF** AN DIE MAUER. DER **HANDGRIFF** ERLEICHTERT DIE POSITIONIERUNG MIT DEM **HALTEBÜGEL**.

NACH VERWENDUNG DER TOILETTE KÖNNEN SIE DEN **HEBEBÜGEL** DAZU BENUTZEN, UM IHRE POSITION AUF DER TOILETTE ETWAS **NACH VORNE ODER NACH HINTEN** ZU VERSCHIEBEN. DIES VEREINFACHT DAS REINIGEN DES INTIMBEREICHS, ENTWEDER VON VORN ODER VON HINTEN.



FALLS MÖGLICH, WÄHLEN SIE EINE **SELBSTREINIGENDE** TOILETTE.



## DUSCHE

MONTIEREN SIE EINEN **HANDGRIFF** AN DIE MAUER. DER **HANDGRIFF** ERLEICHTERT DIE POSITIONIERUNG MIT DEM **HALTEBÜGEL** UND BIETET IHNEN **HALT** BEIM WASCHEN.



STELLEN SIE SICHER, DASS SIE DIE **WASSERHÄHNE** **PROBLEMLOS ERREICHEN** KÖNNEN.

VIELE BENUTZER FINDEN EINEN **UNBEFESTIGTEN DUSCHSTUHL** KOMFORTABLER ALS EINEN FEST MONTIERTEN.



## BETT



STELLEN SIE **DAS KOPFENDE** IN EINE **SENKRECHTE POSITION**, UM SICH VOM **ROLLSTUHL** INS **BETT** UND UMGEKEHRT ZU VERSETZEN.

BEI EINEM HÖHENVERSTELLBAREN BETT BRINGEN SIE **DAS BETT** IN DIE **NIEDRIGSTE POSITION**, DAMIT SIE WENIGER ANHEBEN MÜSSEN, UM DIE FÜSSE AUF DIE **MATRATZE** ZU STELLEN.



POSITIONIEREN SIE DIE **DECKE** NEBEN SICH IN DER **LÄNGSRICHTUNG** DES **BETTES**.

AUF DIESE WEISE KÖNNEN SIE SIE EINFACH ÜBER SICH ZIEHEN - EVENTUELL IST EIN **ZUGBÄNDCHEN** AN DER **DECKE** VORZUSEHEN.

**ZIEHEN SIE SICH AUF DEM BETT** AN UND AUS, UND LEGEN SIE IHRE KLEIDER NEBEN SICH AB. DAS ANZIEHEN EINER **HOSE**, VON **STRÜMPFEN**, **PANTOFFELN** ODER **SCHUHEN** IST EINFACHER/SICHERER AUF DEM **BETT**.

BENUTZEN SIE EIN **GLEITENDES, SEIDENES BETTLAKEN** ODER EIN **GLEITLAKEN**, DAMIT SIE DIE FÜSSE GUT POSITIONIEREN UND DIE BEINE WÄHREND DES **VERSETZENS** AUF DAS **BETT** GUT STRECKEN KÖNNEN.

AM BESTEN IST IHRE **HOSE** BEREITS **OFFEN UND NACH UNTEN** GEZOGEN, BEVOR SIE SICH **VERSETZEN**.





# KLEIDUNG



KAUFEN SIE EINE **JACKE MIT EINEM MAGNETVERSCHLUSS** AN DER VORDERSEITE. DIESE KÖNNEN SIE MIT EINER HAND SCHLIESSEN.

WÄHLEN SIE EINE HOSE, **WELCHE EINFACH AN- UND AUSZUZIEHEN IST** (JOGGINGHOSE, LEGGINS, TRAININGSHOSE, ... AM LIEBSTEN MIT EINEM **ELASTISCHEN BAND**).



VOR DER ANBRINGUNG DER BEINSTÜTZEN DES HEBEBÜGELS: ZIEHEN SIE DEN STOFF IHRES HOSENBEINS NACH OBEN, SODASS KEIN ÜBERFLÜSSIGER STOFF IM WEG IST, IN DEM DAS OBERTEIL DER BEINSTÜTZE EINHAKEN KÖNNTE.

EIN NACHTHEMD ODER KLEINES NACHTGEWAND ZIEHT MAN AM BESTEN VON OBEN AN.



SCHLAFEN SIE NACKT. DIES IST AUSSERDEM AUCH NOCH GESUND.

ALS LETZTES AUCH NOCH EINE GESCHICKTE METHODE, UM DIE HOSE AUF DER TOILETTE ODER IM ROLLSTUHL AUSZUZIEHEN: POSITIONIEREN SIE DIE BEINSTÜTZEN IN DEN KNIEHÖHLEN, HEBEN SIE SICH SELBST HOCH UND DRÜCKEN SIE DIE HOSE NACH UNTEN GEGEN DIE BEINSTÜTZEN, DANN SENKEN SIE SICH WIEDER AB. SOGAR SITZEND IST ES DANN NOCH MÖGLICH, DIE HOSE WEITER NACH UNTEN ZU ZIEHEN.



**BEI EINER INFRAROT-FERNBEDIENUNG**  
TRAGEN SIE DIE FERNBEDIENUNG IMMER UM IHREN HALS  
BEIM VERSETZEN.



SORGEN SIE DAFÜR, DASS SIE EIN NOTRUFSYSTEM IN IHRER NÄHE HABEN. FALLS SIE GRÖSSTENTEILS ALLEINE WOHNEN, BIETET ES WERTVOLLEN ZUSÄTZLICHEN SCHUTZ.



# BADEWANNE



SIE KÖNNEN DIE **WANNE BENUTZEN, UM SICH** VOR DEM WASCHEN AN- ODER AUSZUZIEHEN. DORT HABEN SIE UNTERSTÜTZUNG VON ALLEN SEITEN. DER GESAMTE KÖRPER IST IN DER WANNE LEICHTER ERREICHBAR, ALS AUF EINEM DUSCHSTUHL. AUSSERDEM IST DIES AUCH **SICHERER**. DORT KÖNNEN SIE ZUM BEISPIEL IHRE FÜSSE WASCHEN, OHNE ZU RISKIEREN, DABEI UMZUFALLEN.

SIE KÖNNEN DIE WANNE BENUTZEN, UM SICH NACH VERWENDUNG DER TOILETTE ZU REINIGEN UND ZU WASCHEN.



ES IST EINFACHER, DIE WANNE ERST ZU **FÜLLEN, WENN SIE BEREITS DARIN PLATZ GENOMMEN HABEN**, UND SIE **NACH DEM WASCHEN AUSLAUFEN ZU LASSEN, WÄHREND SIE NOCH DARIN SITZEN**. DIESE METHODE BIETET IHNEN EIN BESSERES GLEICHGEWICHT BEIM SITZEN!

TROCKNEN SIE SICH **IN DER BADEWANNE** AB.



# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

SIE SIND JETZT EIN EXPERTE  
IN DER ANWENDUNG EINES HEBEBÜGELS ...



Haben Sie noch weitere  
nützliche Hinweise?  
Dann lassen Sie uns das wissen!  
Wir danken Ihnen im Namen aller Nutzer.  
[www.handimove.de](http://www.handimove.de)

