

# Ergotherapie

Vortrag am Patiententag 2009 im Inselspital Bern

Die Ergotherapie ist eine Anlaufstelle für Patienten mit praktischen Problemen im Alltag und Beruf. Einige Beispiele sind im Folgenden aufgeführt.

## **Mund- und Zahnpflege bei Sicca-Syndrom**

- Trinken Sie genügend, aber nicht zu oft, da sonst das Speichelseiweiss „Mucin“, welches die Schleimhäute feucht hält, ausgewaschen wird
- Achten Sie auf ausreichende Luftfeuchtigkeit
- Kauen Sie zucker- und säurefreie Speichelstimulantien
- Verwenden Sie Mundspülungen und Mundgels gegen Mundtrockenheit
- Achten Sie auf schonendes, aber gründliches Zähneputzen
- Verwenden Sie nur weiche Zahnbürsten und Zahnpasten ohne Abrasiva

**Wichtig:** eine Zahnkontrolle bei der Dentalhygienikerin, ca. alle 3 bis 6 Monate, ist unerlässlich!

## **Kälteschutz bei Raynaud-Syndrom**

Das Raynaud-Syndrom wird durch eine vorübergehende spastische Verengung der Haargefässe, v.a. in den Fingern und Zehen, ausgelöst. Nach Kälte-Exposition verfärben sich einzelne oder sämtliche Finger zunächst weiss, dann blau, und beim Abklingen des Anfalls oft auch rot.

Anzahl und Dauer der Raynaud-Anfälle können durch einfache Massnahmen reduziert werden:

- Halten Sie Ihrem Körper warm – Vermeiden Sie ein Abkühlen des Körpers!
- Vermeiden oder entschärfen Sie Situationen und Tätigkeiten, die den Anfall begünstigen
- Beheizbare Socken und Handschuhe, Wärmebeutel oder Hot-Pockets können Ihnen dabei helfen

## **Sklerodaktylie – Fingersteife**

Bei der Systemsklerose (Sklerodermie) ist die Beugung der Langfinger durch eine Vermehrung von Haut-Bindegewebe behindert. Dadurch bedingt treten Mühe beim Hantieren mit kleinen Gegenständen (z.B. Hemdknöpfe, Büroklammern, Nähnadeln) oder Schmerzen beim festen Zupacken mit den Fingerspitzen (z.B. beim Schliessen von Reissverschlüssen, Aufdrehen von Wasserhähnen) auf.

Es gibt zahlreiche Hilfsmittel, die Ihnen das Greifen und Haltearbeiten erleichtern: Griff-Verdickungen, Non-slip-Material, Werkzeuge...