

1. Die Küche den Problemen anpassen

- Häufig gebrauchte Gegenstände gut erreichbar platzieren.
- Bei neuen Möbeln und Schränken auf einfachen Gebrauch achten (Schubladen, Schubfächer).
- Alte Ordnungen überdenken und auf neue Situation umstellen

2. Arbeitsplatz anpassen / verändern:

- Verschiedene Tätigkeiten am Tisch im Sitzen erledigen (z.B. Gemüse schneiden).
- Hocker bzw. Stuhl in die Küche stellen / Stehhocker.

3. Heben und Bücken:

- Gegenstände in Schrittstellung heben oder in die Knie gehen.
- Korrekte Atmung beachten: beim Aufnehmen/Anheben von Gegenständen ausatmen!
- Auf geraden Oberkörper achten.

4. Atemnot / Husten vermeiden:

- Dunstabzug einschalten bzw. Fenster öffnen.
- Spülmaschine auskühlen lassen, um Dampf zu vermeiden.
- Spezifische Gerüche (z.B. Kräuter oder Anbraten von Zwiebeln, Fleisch, etc.) meiden.

5. Richtiger Umgang mit dem Sauerstoffgerät:

- Schlauch des Gerätes mit Wäscheklammer fixieren oder über den Rücken legen.
- Schlauch niemals in die Nähe von Herdplatten oder anderen Hitzequellen bringen.
- Ggf. das Gerät für die Zeit des Kochens abnehmen.

6. Hektik vermeiden:

- Störquellen ausschalten oder ggf. ignorieren (z.B. Telefon klingeln lassen).
- Arbeit in Zwischenschritte unterteilen, vorbereiten, herrichten (Gewürze, geschnittene Zutaten, etc.).
- Genügend Zeit einplanen (Pausen mit einplanen).

