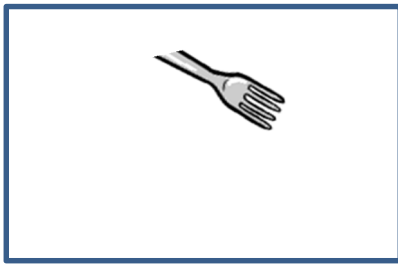


## Hilfsmittel für den Alltag – Anleitung zum Selber bauen

### Multifunktionsbrett

Material: Ein 18-25mm dickes Kunststoffschneidebrett, eine Gabel, 2 Edelstahlschrauben.

Die Gabel absägen, so dass man noch zwei 3,5 mm große Löcher in den Griff bohren kann. Danach die Gabel auf die linke Seite des Brettes anschrauben.



### Spültuchausdrücker

Material: 70mm Abwasserrohr, 50mm Abwasserrohr, 70 mm Dichtring  
2 Stopfen passend für das kleinere Rohr

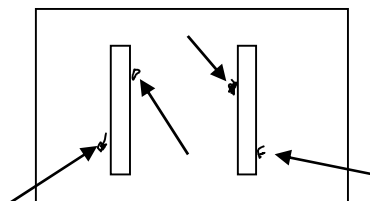
Das kleinere Rohr auf 20-22 cm kürzen, den Sägegrat entfernen und die Stopfen mit Heißkleber Wasserdicht zukleben. In das 70mm Rohre ein paar 10-12 mm große Löcher am unteren Rand ( ca. 1 cm über der Dichtung) bohren.

Das 70 mm Rohr auf ca. 18 cm absägen und den Grad entfernen.

### Fußwippe

Material: 1 Brett 40 x 50 x 2 cm, 2 Bretter die 20 x 40 cm, 4 Winkel 3 cm  
8 Schrauben 3,5 x 16 mm

Bei den 2 Brettern einen Halbkreis aussägen und anschließend die 2 Bretter mittig im Abstand von 25 auf das große Brett schrauben<sup>2</sup>



Jeweils einen Winkel an die Angegeben Stellen schrauben.

## Frühstücksbrett

Material: 1 Holzbrett ca. 2 cm dick  
1m 1 x 1 cm Buche Rechteck Stab

4 Edelstahlschrauben 25 x 2mm

Den Buchestab auf die Länge des Holzbrettes 2 Mal sägen. Je 2 Löcher in die Holzstäbe Bohren (2mm)

Seitenansicht



Draufsicht Buchenstab

So die Löcher bohren.



## Griffverdickung

Material: Heizungsrohrummantelung und Isolierband, Sportlertape, Leukoplast

Die gewünschte Länge von der Heizungsrohrummantelung abschneiden und mit dem Tape umwickeln.

---

**Alle Hilfsmittel wurden im Rahmen des Rheuma-Liga Workshops im Juni 2015 von den Teilnehmern selbstgebaut.**

**Leitung des Workshops und Erstellerin der Anleitung: Christine Martin**