

Handig voor het huishouden

Zelfredzaamheid betekent de vrijheid om te kunnen doen wat je wilt doen. Met dat doel werd de ZelfredzaamheidsRadar ontwikkeld. In Dwarslaesie Magazine nemen we steeds een van de domeinen van die radar onder de loep. Dit keer: de huishouding.

DOOR NICO KNIBBE EN EVELIEN SPREITZER, SCOUTERS

Als je een dwarslaesie of caudalaesie hebt, is het vaak zoeken naar een balans. Wat kun je zelf doen? Hoeveel energie kost dat? En waar kun je hulp of hulpmiddelen inzetten om je huishouden te doen? De ZelfredzaamheidsRadar helpt om dit in kaart te brengen. Ga naar www.zelfredzaamheidsradar.nl en geef jezelf een score voor je zelfredzaamheid in het huishouden: hoeveel kun je zelf doen? En bij het woordje 'zelf' maakt het niet uit of dat nou zónder of mét hulpmiddelen is. Als je een score hebt, kun je je afvragen of je daar tevreden mee bent. Zou je beter willen scoren? Klik dan in de radar op het domein 'huishoudelijke activiteiten'. Je krijgt dan allerlei tips te zien.

Als je je zelfredzaamheid wilt vergroten, kom je vaak terecht bij hulpmiddelen: zie ook de tips verderop. Maar het begint met iets anders: richt je huis en je dagelijkse routines zo slim moge-

lijk in. Als je niet zelf je hele huis kunt stofzuigen, wil dat niet zeggen dat je helemaal niet kunt stofzuigen. Misschien kun je een stukje zuigen, bijvoorbeeld als je een glas hebt laten vallen en er niemand is om je te helpen. Handige hulpmiddelen zijn dan een robotstofzuiger of een lichtgewicht steelstofzuiger. Je kunt daarmee wat controle terugkrijgen en je houdt je bewegingsvrijheid. Want als je dat glas kunt opzuigen, heb je ook minder kans op verwondingen of op een lekke band van je rolstoel...

Open deuren en clichés zijn vaak open deuren en clichés omdat ze waar zijn. We hebben er hier twee:

- Vraag hulp. Het is belangrijk om te beseffen dat je niet alles alleen hoeft te doen. Misschien kan je netwerk helpen als huishouden lastig is. Daarnaast zijn er betaalde schoonmaakdiensten, al dan niet vergoed door de Wmo. En wat dacht je van een maaltijdservice als koken te ingewikkeld is?
- Focus op wat wél kan. Het kan heel frustrerend zijn als je merkt dat je ondanks hulpmiddelen toch je huishouden niet meer kunt draaien. Dan is het belangrijk om te focussen op wat wél lukt. Bijvoorbeeld: terwijl iemand anders thuis schoonmaakt, kun jij boodschappen doen. En ook kleine dingen kunnen al bijdragen aan een schoon en prettig huis. Slechte dag? Kies dan één haalbare taak. Ruim de vaatwasser in of haal een doekje over je tafel. Dan heb je toch bijgedragen en kost het niet te veel energie. Bepaal je eigen tempo en luister naar je lichaam.

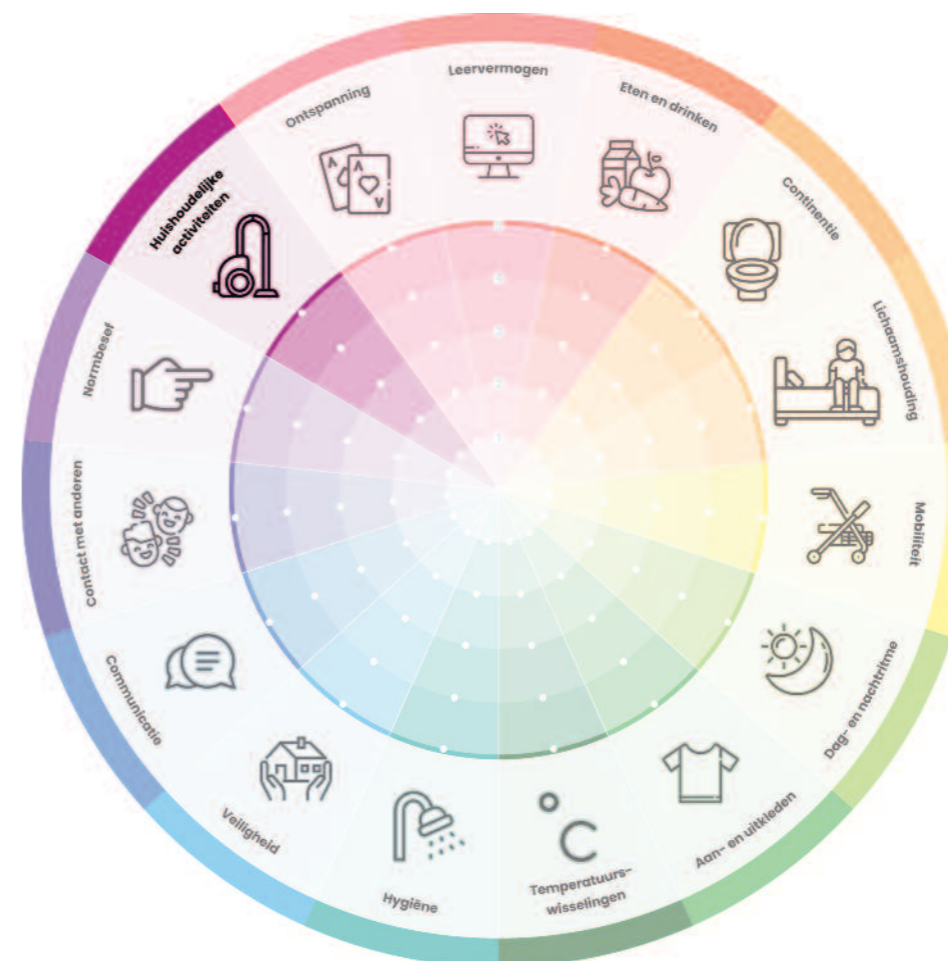
Handig Helpend Huis

Bij omgevingsbesturing - ook wel domotica of home automation genoemd - gaat het om technieken waarmee je dingen op afstand kunt aansturen. Er kan tegenwoordig al veel via standaard apps of stemgestuurde systemen zoals Google Home of Alexa. Daarmee kun je je verlichting, thermostaat, gordijnen en ook je koffieapparaat en andere apparaten bedienen zonder fysieke inspanning. Er bestaan ook meer gespecialiseerde systemen, waarmee je bijvoorbeeld deuren kunt openen en sluiten. Scouters maakte de keuzehulp Handig Helpend Huis: www.scouters.nl/keuzehulp/handig-helpend-huis.



Keukenhulpen

Voor koken zijn er veel slimme hulpmiddelen, zoals snijplanken met klemmen, messen met ergonomische handgrepen of panneroeders die vanzelf roeren. Om



De ZelfredzaamheidsRadar is gratis beschikbaar via www.zelfredzaamheidsradar.nl. Je hoeft geen account aan te maken om er gebruik van te maken. In het volgende Dwarslaesie Magazine bespreken we het thema aan- en uittrekken. Ken je bijvoorbeeld de aankleedstok? Daarmee kun je een shirt van je schouder afduwen of, als je moeite hebt met bukken, je sokken mee uitduwen. Een aankleedstok kopen kan, maar je kunt er ook zelf één maken.

met minder kracht toch alle potten, blikken en flessen te kunnen openen zijn er speciale openers, zoals de Potopener, de elektrische blikopener en de pot- en flesopener Multi Cap. Ook zijn er natuurlijk in hoogte verstelbare keukenbladen en elektrische hoog-laag keukens.

Opberghulpen

Opbergsystemen met schuifladen voorkomen dat je onnodig moet zoeken, bukken of reiken. Wat dacht je van doorzichtige bakken met wieltjes of draaiplateaus in keukenkastjes? En wil je bij alle la-inhoud kunnen, zorg dan dat je kasten lades hebben die je helemaal kunt uittrekken. Zet alles wat je veel gebruikt op een hoogte die voor jou makkelijk te bereiken is. Als meubels in de weg staan, kun je ze op wielen zetten.



Veiligheid

Het gaat er niet alleen om dat je zoveel mogelijk zelf kunt doen; dat moet ook veilig kunnen. Gebruik bijvoorbeeld antislipmaten. Die zet je onder borden, pannen en snijplanken zodat deze niet verschuiven. Dit kan handig zijn als je een beperkte handfunctie hebt, of verminderde kracht. Zorg dat kabels netjes zijn weggewerkt, zodat je niet achter een snoer blijft haken en zo je keukenapparatuur van het aanrecht trekt. En natuurlijk wil je voorkomen

dat je je verbrandt, zeker als je het niet goed voelt als dat gebeurt. Een inductiekookplaat is veiliger dan andere fornuizen: je verwarmt alleen de pan en de plaat koelt snel af na gebruik. Zet je kookplaat op een lagere stand om spatten van olie of kokend water te voorkomen, gebruik een kantelbare waterkoker of een heet-water-dispenser. Hiermee kun je veilig kokend water gebruiken, zonder dat je veel kracht in je handen nodig hebt. Ook een cooker is veilig.

Vergoeding

Soms is vergoeding van huishoudelijke voorzieningen mogelijk. Denk bijvoorbeeld aan hulp in de huishouding, een elektrische hoog-laagkeuken (alleen als je valide huisgenoten hebt) of domotica die niet in de gewone winkel te koop is. Vergoeding kan komen vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Wet langdurige zorg (Wlz) of het persoonsgebonden budget (PGB). In bepaalde situaties kan de zorgverzekeraar, het UWV of een particulier fonds bijdragen. Zoek contact met je ergotherapeut, gemeente of cliëntondersteuner en kijk wat in jouw situatie mogelijk is.