

Hulpmiddelen zijn je beste vriend, al voelt dit niet altijd zo... – Column

door Naduah

Deze keer heb ik gekozen om het met jullie te hebben over hulpmiddelen. Hier heb ik voor gekozen, omdat hier nog veel taboe rondom is. In het begin, toen ik net kennis ging maken met alle verschillende hulpmiddelen, zag ik er erg tegen op om ook daadwerkelijk iets daarvan te gaan gebruiken. Het heeft dan ook even geduurd voordat ik ze ook daadwerkelijk ging aanschaffen en gebruiken.

Bij oudere mensen zie je het vaker voorkomen: een rollator hier, een krukje daar. Maar bij jonge mensen viel het mij nooit op. Omdat ik chronisch ziek ben, voel ik mij vaak (eigenlijk altijd) anders dan anderen. Ik voelde me al helemaal een buitenstaander bij het gebruik van zichtbare hulpmiddelen.

Om jullie
wat
inzicht
te geven
in mijn
eigen
leven heb
ik wat
hulpmidde
len

opgesomd
waar ik
zelf gebruik van maak:
– Rolstoel



- Trippelstoel
- Scootmobiel
- Silversplints
- Nacht spalken
- Krukken
- Stok
- Bedbeugel
- Aangepast bestek
- Bordrand
- Knopenhulp
- Aangepast toilet met spoelföhn installatie en leuning
- Douche stoel
- Aluminium drempels in huis
- Reuma pennen
- Verdickers in verschillende maten voor verschillende doeleinden
- Bed verhogers

En zo kan ik nog wel even doorgaan...

Vaak is het een grote stap om hulpmiddelen te gaan gebruiken. Eén van de redenen hiervoor is dat je handicap zichtbaar wordt. Nog een reden is dat je een stukje van je zelfredzaamheid moet inleveren. Maar tegelijkertijd krijg je er ook een stukje zelfredzaamheid voor terug! Zonder hulpmiddel zou je namelijk de hulp van een ander persoon nodig hebben om de handeling uit te kunnen voeren.

De reacties van mensen van buitenaf maken het altijd net wat moeilijker. Dat maakt de stap nog groter om voor een hulpmiddel te kiezen. Ik ben blij dat ik die stap wél genomen heb. Dit maakt mij een stukje onafhankelijker. Zelfstandiger.

Blijf dicht bij jezelf. Denk goed na over de voordelen en nadelen bij elke beslissing. Kijk wat een hulpmiddel jou kan bieden. Als je niet gelijk iets wil aanschaffen, kijk dan eerst eens op internet wat er allemaal beschikbaar zijn. Ook kun je langs een thuiszorgwinkel gaan. Hier hebben ze niet

alles op voorraad, maar hier kun je de meeste hulpmiddelen in het echt bekijken. Hier kun je voelen of een bepaald hulpmiddel bijvoorbeeld goed in de hand ligt.

Wil je deze zoektocht liever niet alleen aan gaan of weet je niet goed waar je moet zoeken of wat voor jou van toepassing is? Dan kan je er ook voor kiezen om een ergotherapeut in te schakelen. Deze kan jou helpen met je klachten. Een ergotherapeut kijkt naar wat voor hulpmiddelen en aanpassingen voor jou handig zijn en helpt je met het aanschaffen van deze dingen. Voor sommige hulpmiddelen heb je de gemeente nodig, de afdeling WMO. Deze mensen zorgen ervoor dat jij de juiste hulpmiddelen krijgt en dat ze vergoed worden.

Ook kun je (online) contact zoeken met lotgenoten. Deze gebruiken misschien al hulpmiddelen die bij jou nog niet bekend waren. Soms hebben ze ook andere tips die je kunt gebruiken in je dagelijks leven. Ook kun je altijd contact met mij opnemen. Mogelijk kan ik je helpen of advies geven. Of gewoon om je hart te luchten. Mijn mailadres is naduahvanopstal@hotmail.com.

Kies voor je gezondheid. Kies voor jezelf!