

Huishoudgids voor mensen met een lichamelijke beperking



De vloer stofzuigen, een maaltijd bereiden of je kleding wassen: wanneer je een lichamelijke beperking hebt, zijn sommige huishoudelijke taken niet altijd vanzelfsprekend om te doen. Gelukkig zijn er tegenwoordig verschillende manieren waarop je het huishouden op peil houden voor jezelf makkelijker kan maken. Zo zijn er verschillende hulpmiddelen die taken kunnen verlichten en kan je aanpassingen laten maken aan je huis of huishoudelijke hulp inschakelen.

Hulpmiddelen

Er zijn veel hulpmiddelen die je een handje kunnen helpen en zo je zelfstandigheid vergroten. Ze kunnen bijvoorbeeld zorgen dat je geen kracht hoeft te zetten met je handen of niet lang hoeft te staan.

Voor wie een hulpmiddel geschikt is, verschilt. Iemand met reuma, parkinson, artrose of een spierziekte kan bijvoorbeeld baat hebben bij andere hulpmiddelen dan iemand die getroffen is door hartklachten of een beroerte. Ook als je in een rolstoel zit, passen er waarschijnlijk weer andere producten bij jou. Om hier meer duidelijkheid in te scheppen, vind je hieronder welke hulpmiddelen er zijn en in welke situatie ze nuttig kunnen zijn. Ook vertellen we je hoe je hulp kan krijgen bij huishouding, wanneer dit jou zelf niet meer (volledig) lukt.

Hulpmiddelen bij schoonmaken

Je wil je huis natuurlijk schoon en fris houden. Sommige schoonmaakklussen kunnen echter een uitdaging zijn, afhankelijk van welke lichamelijke beperking je hebt. Wanneer je niet lang kan staan, kan bijvoorbeeld stofzuigen een flinke uitdaging zijn. En wanneer je

krachtverlies hebt in je handen, is een doekje uitwringen waarschijnlijk lastig. Ook moeite met zware spullen tillen of bukken kan een belemmering zijn tijdens het schoonmaken. Misschien helpen één of meerdere van onderstaande producten jou hierbij:

- **Doekjeswring**: met een doekjeswring is weinig tot geen kracht nodig om een doekje uit te wringen. Er zijn meerdere soorten wringers: bij de ene variant haal je je schoonmaakdoekje met een slinger door twee rollers heen, waar je het doekje bij de ander in een koker stopt en hem aanstamp om het water eruit te persen. Soms koop je een wringer inclusief een emmer, maar soms moet je deze zelf op een emmer plaatsen.
- **Handpad**: een spons gebruiken kan door het zachte materiaal lastig zijn als je weinig kracht in je handen hebt. Handpads zijn houders waaraan je een spons kan bevestigen, waardoor je minder kracht hoeft te zetten om de spons te gebruiken. Vaak kan je de houder zelfs met open hand gebruiken, dus zonder te grijpen of knijpen.
- **Dweil met uitwring**: tijdens het dweilen van je vloer is het vervelend als je telkens de dweil of mop uit moet wringen. Overweeg daarom eens een dweil met een uitwringstelsel zodat uitwringen minder moeite kost. Dit scheelt naast kracht ook bukken en tillen.
- **Kraanopener**: vind je het lastig om de kraan te openen? Er zijn diverse kraanopeners op de markt die jou hierbij helpen. Zo hoef je minder kracht te zetten om water te tappen voor de schoonmaakronde.
- **Elektrische schoonmaakborstel**: steeds meer in opkomst is de elektrische schoonmaakborstel. Deze heeft een borstel die met één druk op de knop gaat roteren en dus gaat schrobben. Sommige varianten hebben een telescoopsteel, zodat je hem ook kan gebruiken wanneer je niet goed kan tillen of reiken. Handig als je bijvoorbeeld de badkamer moet schoonmaken.
- **Robotstofzuiger (of -dweil)**: als stofzuigen voor jou een uitdaging is, dan kan een robotstofzuiger misschien wel een oplossing zijn. Deze neemt namelijk al het werk voor je uit handen. Hartstikke handig dus! Het is een klein, rond apparaat dat automatisch je huis rondrijdt en het stof opzuigt. Sommige hebben ook een dweilfunctie, waardoor je vloer gelijk weer glimt.
- **Dweil met ingebouwd waterreservoir**: met een emmer vol water sjouwen kan lastig zijn als je niet zwaar kan tillen. Als je wil dweilen, kan je ook kiezen voor een dweil met ingebouwd waterreservoir. Deze is wel iets zwaarder dan een normale dweil, maar kost minder kracht dan het tillen van een volle emmer. Een extra voordeel is dat je niet hoeft te bukken om de dweil weer nat te maken.
- **Snoerloze steelstofzuiger**: sommige robotstofzuigers zijn redelijk prijzig en ook minder krachtig dan normale stofzuigers. In dit geval kan je eventueel ook kiezen voor een steelstofzuiger. Het grote voordeel hiervan is dat ze geen snoer hebben en heel wendbaar zijn. Misschien kan je ze hierdoor zelfs wel vanuit je rolstoel of met je rollator gebruiken.
- **Verlengde stoffers en bliken**: als je wat laat vallen en niet gelijk de stofzuiger erbij wil pakken, kan een verlengde stoffer en blik een uitkomst zijn als bukken

moeite kost. Zowel de stoffer als het blik hebben een lange steel, waardoor je hem van hogere afstand kan gebruiken.

- **Grijper:** laat je iets op de grond vallen? Met een grijper (of ook wel helping hand genoemd) kan je dit oppakken zonder te bukken, ook bijvoorbeeld vanuit je rolstoel.
- **Plumeau/stofdoek met steel:** met een plumeau kan je meubelstukken en voorwerpen in huis stoffen zonder dat je hoeft te bukken of reiken. Ook zijn er stofdoeken met steel, bijvoorbeeld van Swiffer.

Hulpmiddelen bij koken

Elke avond een verse maaltijd op tafel toveren kan soms een flinke uitdaging zijn. Een pot openen kost bijvoorbeeld zonder een handig hulpmiddel veel kracht. En wanneer je niet zwaar kan tillen, is een pan afgieten al gauw te zwaar. De volgende hulpmiddelen zijn bedoeld om je in de keuken een handje te helpen.

- **Anti-slip potopener:** om een pot te openen heb je vaak veel kracht nodig. Een anti-slip potopener plaats je op de deksel, waardoor je hem makkelijker opendraait.
- **Keukengerei met haakse hoek:** er zijn spatels verkrijgbaar met een haakse hoek. Hierdoor hoef je minder kracht te zetten bij het roeren of opscheppen van je eten.
- **Rijstkoker:** als je het moeilijk vindt om een pan vol water en rijst af te gieten, kan je ook kiezen voor een rijstkoker. Hier doe je rijst in met een klein beetje water. Na enkele minuten is de rijst klaar om geserveerd te worden, en hoef je het niet meer af te gieten. Er bestaan elektrische rijstkokers en varianten voor in de magnetron.
- **Elektrische blikopener:** met een elektrische blikopener kan je met één hand en zonder kracht een blikje openen. Handig als je bijvoorbeeld bonen of maïs bij je maaltijd wil.
- **Anti-slip mat:** wanneer je eten wil opscheppen uit de pan, kan deze nog weleens verschuiven. Vervelend als je maar één hand kan gebruiken en de pan hierdoor niet kan tegenhouden. Door hem op een anti-slip mat te zetten is dit verleden tijd.
- **Elektrische aardappelschrapmachine:** als het schillen van aardappels lastig voor je is, kan je eens kijken of een aardappelschrapmachine wat voor je is. Hierin doe je aardappels met schil. Met één druk op de knop worden de aardappels automatisch geschild. Enorm handig!
- **Kook- of stoommandje:** lukt jou het wel om een pan af te gieten, maar doe je dit liever niet als er kokendheet water in zit? Dan kan je gebruikmaken van een kookmandje. Hierin doe je bijvoorbeeld je groentes of aardappels, waarna je het mandje in de pan met water zet. Wanneer de kooktijd erop zit, haal je het mandje uit de pan. Het water kan je op een later moment afgieten, wanneer het water is afgekoeld. Ook zijn er stoommandjes, waarbij je de groentes niet in het water doet maar erboven. Door de stoom worden de groentes gaar. Wanneer je een stoommandje gebruikt is er maar een klein laagje water nodig, waardoor je de pan na het koken makkelijker kan legen.
- **Afgietdeksel:** er zijn verschillende afgietdeksels verkrijgbaar. Ben je bijvoorbeeld al bekend met eentje die je op de pan kan klemmen? Hierdoor kan je met slechts één hand de pan afgieten. Dit kost natuurlijk wel extra kracht van die arm, hou hier dus rekening mee.

- **Aardappelstamper met extra grip:** wil je een stampot maken? Het stampen van de aardappels kan veel moeite kosten als je weinig kracht in je handen hebt. Ga dan eens op zoek naar een aardappelstamper met extra grip: deze heeft een breder handvat en anti-slip oppervlak. Misschien dat het je hiermee wel lukt.

Hulpmiddelen bij wassen en strijken

Een zware wasmand tillen, je bed opmaken of kleding opvouwen: allerlei taken die voor jou misschien wel lastiger zijn door je beperking. Met kleine aanpassingen lukt het soms om dit makkelijker te maken, waardoor je het zelfstandig kan uitvoeren. Zit er iets bij wat jou kan helpen?

- **Wasknijper zonder knijpfunctie:** als je niet kan knijpen in een normale wasknijper, kan je wasknijpers zonder knijpfunctie uitproberen. Deze heten ook wel reumaknijpers. Je schuift ze op de was, waarbij je nauwelijks kracht hoeft te zetten en je was toch netjes op zijn plek blijft.
- **Ergonomische strijkplank:** een ergonomische strijkplank is net even anders dan een normale strijkplank. Je kan het onderstel namelijk zo verstellen, dat je ook zittend kan strijken. Vaak wordt er een krukje bij geleverd. Ook zijn er strijkdekens voor op tafel, waardoor je je was zittend kan strijken op de eettafel.
- **Vouwplank:** lukt het je niet om je kleding netjes op te vouwen? Misschien is een vouwplank dan wat voor jou. Hier leg je je kleding op, en door hem dicht te klappen vouwt deze je was netjes voor je op.
- **Wasmand op poten en/of wieltjes:** wanneer je niet goed kan bukken, is een wasmand op poten misschien wat voor jou. Hiermee haal je zonder te telkens te hoeven bukken je was uit de mand om het vervolgens op de waslijn te hangen. Een wasmand op wieltjes kan ook een uitkomst zijn wanneer je een volle wasmand niet een stuk wil sjouwen.
- **(Verstelbare) kruk of sta-stoel:** strijken of de was doen kan intensief zijn omdat je hiervoor vaak lang moet staan. Gelukkig kan je het ook zittend doen. Handig is om hiervoor een verstelbare kruk te hebben, zodat je hem altijd op de juiste werkhoogte kan zetten. Ook bestaan er stastoelen, waar je tegenaan kan leunen terwijl je bezig bent met de was.
- **Dekbed opmaakhulp:** je dekbed netjes in de hoes krijgen is soms een flinke opgave, al helemaal als hij bijvoorbeeld 1,80 meter breed is. Er bestaan diverse hulpmiddelen die je kunnen helpen, zoals de Dek-a-bed. Je plaatst deze aan het hoofdeinde van je bed. Je doet de bovenste hoeken van het dekbed in de hoeken van je overtrek, en klemt deze vast in de opmaakhulp. Dan kan je eenvoudig het overtrek over het dekbed afrollen en hem opkloppen zonder dat hij verschuift. Klaar? Dan maak je de hoeken weer los en ligt je deken gelijk netjes op je bed.

Huishoudelijke hulp

In sommige gevallen is schoonmaken, koken of wassen niet goed mogelijk, ook niet met de hulpmiddelen die hierboven vermeld staan. Je hebt dan meerdere opties.

Boodschappen of maaltijden bestellen

Wanneer je het lastig vindt om boodschappen te sjouwen of eten te koken, zijn er tegenwoordig steeds meer oplossingen.

Zo kan je bij veel supermarkten tegenwoordig je boodschappen laten thuisbezorgen. Je besteld alles eenvoudig online, waarna het vaak zelfs bij je binnen wordt gebracht. Ook zijn er maaltijdservices, waarbij je eens in de zoveel tijd kant-en-klaar maaltijden krijgt geleverd die je enkel op hoeft te warmen.

Vergoeding voor huishoudelijke hulp

Wanneer je een ziekte of beperking hebt, is het ook mogelijk om huishoudelijke hulp in te schakelen voor de taken die jou niet lukken. In de meeste gevallen kan je hiervoor een vergoeding aanvragen. Dit kan op twee manieren:

- Bij de gemeente vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo): hiermee krijg je ondersteuning wanneer je nog thuis woont.
- Via het zorgkantoor vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz): dit is mogelijk als je blijvend intensieve zorg nodig hebt, 24 uur per dag. Deze vergoeding kan je krijgen als je nog thuis woont, maar ook als je in een zorginstelling woont.

Je kan bij beide manieren kiezen voor persoonsgebonden budget (PGB) of zorg in natura. Via een PGB kan je zelf huishoudelijke hulp inhuren, waar je bij zorg in natura kiest uit een schoonmaak- of zorgorganisatie waar de gemeente een contract mee heeft.

Of je recht hebt op huishoudelijke hulp en hoeveel je vergoed krijgt, verschilt per gemeente en per situatie. Kijk eens op de [overheidswebsite Regelhulp.nl](https://www.regelhulp.nl) als je op zoek bent naar meer informatie.

Als je geen vergoeding krijgt, kan je zelf huishoudelijke hulp inhuren. Hier zit uiteraard wel een prijskaartje aan.

Aanpassingen in huis

Naast bovengenoemde hulpmiddelen, zijn er ook aanpassingen in huis mogelijk. Denk aan aanpassingen in de keuken zoals een verlaagd keukenblad, speciale kraan, ondiepe spoelbak of aangepast aanrecht waar je met je rolstoel onder kan rijden. Er zijn veel aanpassingen mogelijk, afgestemd op jouw behoeften. Voor advies kan je bijvoorbeeld contact opnemen met een ergotherapeut, die naar jouw specifieke situatie kijkt en zo ziet wat het beste bij jou past.

Voor sommige aanpassingen is een vergoeding mogelijk vanuit de Wmo, Wlz of via je zorgverzekeraar. Meer informatie vind je op de [overheidswebsite Regelhulp.nl](https://www.regelhulp.nl).

Bronnen en disclaimer

Bij het samenstellen van deze pagina zijn de volgende bronnen geraadpleegd:

- Regelhulp.nl
- Scouters.nl
- Hulpmiddelenwijzer.nl
- Hulpmiddelen-voor-ouderen.nl
- Langerthuisinhuus.nl

Alle genoemde informatie is zorgvuldig samengesteld. Wel kunnen aan de genoemde informatie geen rechten worden verleend. Het gebruik van de informatie is volledig de verantwoordelijkheid van de lezer.

Blog was opgesteld door Kruidvat:

<https://www.kruidvat.nl/blog/huishoudgids-mensen-lichamelijke-beperking>