

# Waarom hulpmiddelen of aanpassingen?

Hulpmiddelen of aanpassingen zijn handig: ze helpen je om dingen te kunnen doen, als je door je reuma ergens moeite mee hebt gekregen. Lees hieronder wat een hulpmiddel is, hoe je tot een keuze komt en wie je adviseert:

Er zijn verschillende redenen waarom je iets aan een hulpmiddel of een aanpassing, bijvoorbeeld in huis, kan hebben. Het kan helpen:

- om je gewrichten te beschermen/ontzien
- om te voorkomen dat je klachten verergeren
- om langer zelfstandig activiteiten te blijven doen, zonder de hulp van een ander.

## Wat zijn hulpmiddelen en aanpassingen?

Een hulpmiddel is een ding dat jou help om iets makkelijker te kunnen doen als je er moeite mee hebt. Het hoeft niet altijd een hulpmiddel te zijn dat speciaal voor dit doel is gemaakt. Je kunt ook veel dingen zelf (laten) maken.

Een aanpassing doe je aan een bestaand voorwerp of in huis. Denk aan een aanpassing aan je fiets om te kunnen blijven fietsen. Soms kun je zelf iets aanpassen, als je handig bent. Of je laat het doen.

## Emoties bij het gebruik van hulpmiddelen of aanpassingen

Veel mensen die voor de keuze staan om hulpmiddelen te gaan gebruiken, of een aanpassing te gaan doen, vinden dat eerst lastig. Soms stellen ze het lange tijd uit, omdat het kan voelen als een verlies. Toch helpt het jou om je zelfstandigheid te behouden.

Als je een hulpmiddel tijdelijk nodig hebt, bijvoorbeeld na een operatie, voelt het meestal anders. Het gebruik van bijvoorbeeld een loopkruk is dan volkomen aanvaardbaar. Bovendien verwacht je het na een tijdje niet meer nodig te hebben.

## Hoe kies je een hulpmiddel of een aanpassing?

Let op het volgende, als je gaat kijken wat je nodig hebt:

- Wat wil je bereiken wat zonder hulpmiddel nu niet lukt?
- Welk hulpmiddel of welke aanpassing helpen het beste om jouw probleem op te lossen?
- Is het eenvoudig in gebruik?
- Zijn de kosten voor jou niet te hoog?

## Wie geeft je advies bij jouw keuze?

Voordat je je laat adviseren is het slim om een lijstje te maken. Een lijstje met de belangrijkste dagelijkse handelingen waar je moeite mee hebt of pijn bij krijgt, maar die je wel graag wilt of moet blijven doen. Voor deze handelingen zoek je een oplossing. Gebruik dit lijstje als je je laat adviseren.

Met dit lijstje en je vragen over hulpmiddelen en aanpassingen kan je terecht bij de ergotherapeut.

## De ergotherapeut

Samen met een ergotherapeut bekijk je met welke dagelijkse bezigheden je moeite hebt. Is dat bijvoorbeeld de verzorging van jezelf, je huishouden, je werk of je hobby's? Een ergotherapeut geeft jou persoonlijk advies over hulpmiddelen of aanpassingen. Of geeft tips en advies hoe je een activiteit op een andere manier kan doen. De ergotherapeut weet ook waar je een vergoeding voor hulpmiddelen of aanpassingen kunt aanvragen.

Iedereen heeft recht op 10 uur hulp van een ergotherapeut per kalenderjaar, vanuit de basisverzekering.

Vind een ergotherapeut

## Andere behandelaars die advies geven

Voor speciale problemen of situaties krijg je een deskundig advies over hulpmiddelen van:

- **Een arbeidsdeskundige of arbodeskundige:** voor hulpmiddelen en aanpassingen op je werk
- **Een oefen- of fysiotherapeut:** voor de juiste manier van bewegen met loophulpmiddelen en aanpassingen
- **Een orthopedisch schoenmaker of podotherapeut:** voor aanpassingen aan je schoenen en het maken van zooltjes

Stel je vraag ook aan andere mensen met reuma: zij geven jou vanuit hun persoonlijke ervaring tips hoe zij de dingen thuis aanpakken, welk hulpmiddel ze handig vinden of waar ze het hebben gekocht.

## Waar te koop?

Hulpmiddelen koop je bij hulpmiddelenwinkels, maar zijn tegenwoordig ook bij verschillende huishoudelijke artikelenwinkels te koop, en zelfs bij grote woonwarenhuizen. Of bij bijvoorbeeld kantoorboekhandels, denk aan een extra dikke pen of een verhoger voor je beeldscherm. Ga eens op onderzoek uit, je komt handige artikelen tegen die voor jou misschien het beste hulpmiddel zijn.

[Lees meer over soorten hulpmiddelen](#)