

Leven met

# Jezelf verzorgen, eten en drinken

Hieronder vind je allerhande tips en hulpmiddelen voor:

- bij het wassen
- bij het aankleden
- bij eten en drinken
- het toilet

## Tips en hulpmiddelen bij het wassen

Hieronder lees je praktische tips die het wassen, douchen en in bad gaan eenvoudiger maken:

- Als je veel pijn hebt of stijf bent, maakt een warme badkamer het wassen vaak prettiger.
- Is lang staan een probleem voor je? Ga dan zoveel mogelijk zittend douchen.
- Heb je moeite om in en uit het bad te komen? Gebruik een badplank die je over het bad legt om op te zitten en zo in of uit bad te stappen
- Heb je moeite met reiken of bukken? Leg een (houten) vlonder voor over het bad, met daarop je spullen binnen handbereik.
- Het kan handig zijn om jouw bad te vervangen door een douche. zeker als je door pijn- of stijfheidsklachten moeilijk over de badrand kunt klimmen. Denk daarbij aan een douche zonder bak op de tegelvloer of een lage douchebak.
- Heb je moeite met het gebruik van (een van) je handen? Hang je handdoek aan een haakje tijdens het afdrogen. Dan heb je maar 1 hand nodig.
- Douchen, wassen en afdrogen is vaak erg vermoeiend. Als dit bij jou het geval is, trek dan na het douchen een goed absorberende badjas aan en ga even op bed liggen. Je rust dan uit en je lichaam droogt goed op. Aankleden gaat dan ook vaak eenvoudiger.

Hulpmiddelen bij het wassen:

- Als je stabiel wilt staan zijn er steunpunten en handgrepen voor in de badkamer
- Heb je een beperkte handfunctie? Gebruik een douchekop op een glijstang.
- Heb je moeite met het openen en dichtdraaien van een kraan? Daarvoor bestaan zogenoemde hendel mengkranen en/of thermostaatkranen
- Is tandenpoetsen lastig? Maak gebruik van een elektrische tandenborstel

- heb je moeite met het knippen van je vingernagels? Daarvoor bestaat een nagelknipper op een tafelklem
- Lukt het wassen van je rug niet goed? Gebruik een badborstel op steel
- Als haren kammen lastig is, bestaat er een kam of borstel op een steel
- Moeite met staan? Maak gebruik van een opklapbaar douchezitje of losse douchestoel
- Sta je minder stevig? Zorg voor antislipmateriaal in het bad en/of doucheruimte
- Heb je moeite met bukken of kom je vanwege een andere reden niet goed bij je tenen? Daarvoor is een tenenwasser beschikbaar.

Deze lijst met hulpmiddelen is niet volledig, maar vooral bedoeld om je op ideeën te brengen.

## Tips en hulpmiddelen bij het aankleden

Als je moeite hebt met jezelf aankleden staan hieronder enkele handigheidjes:

Heb je moeite met staan of je evenwicht bewaren?

- Kleed jezelf aan terwijl je op de rand van het bed zit.

Heb je een verminderde handfunctie?

- Kies voor ruimvallende, rekbare kleding.
- Kies voor handig sluitende kleding, zoals met een rits, en vermijd zoveel mogelijk kleding met lastige knoopjes of andere moeilijke sluitingen, zoals rugsluitingen.
- Knopen aan manchetten kan je vastnaaien met elastisch garen. Ze blijven dan dicht bij het aan- en uitkleden.
- Maak gebruik van een aankleedstokje en kousenaantrekker
- Gebruik een knopenhaak, hiermee kan je zelfs het kleinste knoopje dichtmaken
- Maak een ring vast aan de ritssluiting, zodat je betere grip hebt
- Gebruik klittenband als sluiting van jouw bh, schoenen en bovenkleding (ter vervanging van knopen)
- Maak gebruik van een lange schoenlepel om je schoenen makkelijker aan te trekken

Heb je voetproblemen?

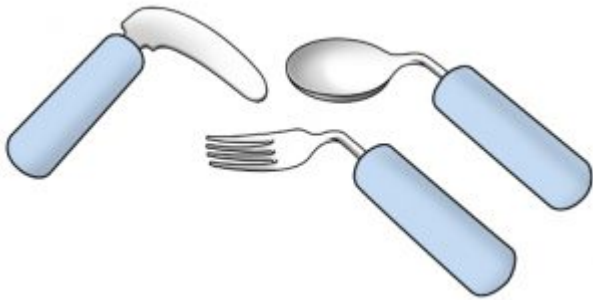
- Draag lichte, gemakkelijke schoenen die goed passen. Hakken kunnen beter niet hoger zijn dan 4 centimeter. Gebruik ook elastische veters. Overweeg op maat gemaakte orthopedische schoenen
- Moeite met het uittrekken van je schoenen? er bestaat een schoenuittrekker en veterslot

Deze lijst met hulpmiddelen is niet volledig, maar vooral bedoeld om je op ideeën te brengen.

## Tips en hulpmiddelen bij eten en drinken

Voor eten en drinken kan je denken aan de volgende oplossingen:

- is je bestek te dun om makkelijk vast te houden? Dan zijn er de volgende opties:
  1. maak je bestek dikker door er bijvoorbeeld isolatiemateriaal omheen te doen
  2. koop bestek met dikkere handgrepen
  3. er bestaat ook aangepast bestek: verdikt, verlengd of gebogen.
- Is je bestek en/of servies te zwaar? Er bestaat licht gewicht bestek , lichtgewicht bekers en servies. denk aan campingserviesgoed
- Moeite met het vasthouden van kopjes en bekers? Er zijn kopjes en bekers met een groot oor, twee oren of juist geen oren, waardoor je ze beter kunt vasthouden
- Maak gebruik van een antislipmatje als je bord te vaak verschuift. zo blijft je bord op zijn plaats.



Voor het bereiden van eten bestaan ook oplossingen. Denk aan:

- afgietdeksels, waardoor je makkelijker af kunt gieten
- pannen waarbij je deksels vast kunt zetten zodat afgieten makkelijker gaat
- kromme/gebogen kaasschaaf, waardoor je meer kracht kunt zetten door gebruik van je hele arm in plaats van je hand zoals bij het gebruik van een gewone kaasschaaf
- Om dezelfde reden bestaat er ook vleesmes/schilmes met een hoek
- Heb je moeite met staan? Er zijn rijdende krukken/stoelen voor zitten aan het aanrecht

Veel van deze oplossingen/hulpmiddelen zijn te koop bij huishoudwinkels en campingwinkels.

Deze lijst met hulpmiddelen is niet volledig, maar vooral bedoeld om je op ideeën te brengen.

## Tips en hulpmiddelen voor het toilet

Naar het toilet gaan, kan je behoorlijk wat pijn of ongemak geven. Een WC kan te laag zijn of je hebt moeite met het afvegen of schoonmaken van je billen na een WC bezoek.

### WC te laag

Er zijn hoge toiletputten verkrijgbaar, maar er bestaan ook losse toiletverhogers. Deze zijn heel handig

als je regelmatig op reis gaat. Thuis zijn ze ook slim, als er huisgenoten zijn (bijvoorbeeld kinderen) die juist een lager toilet nodig hebben.

Is de WC te laag en heb je moeite met opstaan? | Dan is het aanbrengen van handgrepen bij het toilet een goede optie. Vermijd het gebruik van het fonteintje om je aan op te trekken. Je belast jouw gewrichten daar onnodig veel mee en het fonteintje blijft goed aan de muur zitten.

### **Moeite met afvegen/ schoonmaken**

Er bestaat een toilet met douche en droogvoorziening. Er zijn ook losse brillen met dit systeem verkrijgbaar. Hierdoor hoef je zelf je billen niet af te veegen

### **Advies**

Vraag zo nodig advies aan een ergotherapeut welk hulpmiddel een oplossing is voor het probleem waar jij tegenaan loopt bij gebruik van de WC.

[Bekijk andere tips en hulpmiddelen](#)

[Lees meer over vergoedingen](#)