

# Zelfstandig blijven met handige hulpmiddelen



Tekst: Karin Burhenne  
Fotografie: Anne Jannes

## Hulpmiddelentas

Zelf je steunkousen aantrekken of je ogen druppelen. Steeds meer klanten van Meander Thuiszorg doen het. Ook omdat er steeds meer zelfhulpmiddelen komen die dit makkelijker maken. De thuiszorg kan daarom een hulpmiddelentas meenemen naar klanten. Die kunnen dan zelf uittesten welk hulpmiddel het beste bij hen past. De thuiszorg begeleidt klanten hierin en zet mensen zo in hun eigen kracht.

## Het verhaal van Lies Hermans “Die speciale bril lijkt mij ideaal.”

Al acht jaar druppelt de 81-jarige Lies Hermans elke avond haar ogen. Dat is nodig, want ze heeft glaucoom: door de druppels blijft de oogdruk op peil en worden haar ogen niet te droog. “Maar de laatste tijd lukte het niet zo goed meer. Daarom probeert de thuiszorg nu een hulpmiddel met mij uit: een speciale bril.” Naast haar op de bank zit Marij Spanjer, wijkverpleegkundige van Meander Thuiszorg. “Deze bril is net nieuw in onze hulpmiddelentas”, vertelt ze. Wat de bril bijzonder maakt, zijn de drie gaatjes in elk brillenglas. In een van die gaatjes kan de klant het flesje met de oogdruppels plaatsen. “En pas dan moet u de bril opzetten, uw hoofd naar achteren houden en in het flesje knijpen. Dat gaat het beste”, zegt ze tegen Lies Hermans. Die lacht: “Ik denk wel dat ik er binnen een week aan gewend ben. Gewoon even oefenen.” En dan heeft ze haar vrijheid weer grotendeels terug.

### Gebonden

“Als ik mijn ogen niet zelf zou druppelen, moet ik elke avond op de thuiszorg wachten. Dan voel ik mij gebonden. Ik wil gewoon naar een verjaardag kunnen gaan. En ik wil de thuiszorg niet onnodig belasten.” Dat doet ze ook niet, benadrukt Marij Spanjer. “We komen hier twee keer in de week om te beoordelen of het goed gaat met de medicatie die mevrouw krijgt. Maar dat zij zelf haar ogen wil druppelen, is natuurlijk heel goed. Zo blijft ze in haar eigen kracht.” Lies Hermans knikt. “De dingen die ik zelf nog kan, probeer ik zo lang mogelijk zelf te doen. Daarom ben ik blij met die speciale bril, hij lijkt mij ideaal.” >



## Het verhaal van Riekie Rozema “Wat ik nog zelf kan, doe ik zelf.”

De 90-jarige Riekie Rozema is net een week flink ziek geweest, maar oogt alweer fit en monter. “Ja”, knikt ze, “ook toen ik ziek was heb ik zelf mijn steunkousen uit en aan gedaan. Met hulpmiddelen, dat gaat prima. Daar heb ik niemand bij nodig.”

Samen met haar dochter Els Rozema zit ze in de kamer van haar appartement in Brunssum. Els is zelf verzorgende plus bij Meander Thuiszorg. “Toen mijn vader nog leefde kregen ze professionele hulp, omdat hij ernstig aan het dementeren was. Na zijn verhuizing naar een verpleeghuis, zei mijn moeder meteen: die hulp hoeft nu allemaal niet meer. Ze is graag zo zelfstandig mogelijk.” Zo heeft haar moeder alleen huishoudelijke hulp en kan ze in een acute situatie via een alarmknop hulp inschakelen. De boodschappen doet ze met een schoondochter. “Ik kook regelmatig voor mezelf. Ik zeg altijd: wat ik nog zelf kan, doe ik zelf. Zo blijf ik in beweging. Dan word je niet zo stijf”, lacht ze.

### Ongestoord

Riekie Rozema deelt haar dag graag zelf in. Ze houdt ervan om ongestoord te puzzelen, of op haar tablet foto’s van de kleinkinderen te bekijken. Dus liever geen onverwacht bezoek, ook niet van een thuiszorgmedewerker. Daarom wilde ze graag leren hoe ze haar steunkousen zelf uit en aan kan trekken. Haar dochter nam de hulpmiddelentas mee en liet haar moeder oefenen. Dat pakte goed uit. Met plezier demonstreert Riekie Rozema hoe je met een siliconenring en speciale handschoenen een steunkous eenvoudig kunt afrollen. Ze doet het heel soepel, in minder dan een minuut. Met een ander hulpmiddel trekt ze de steunkous vervolgens weer aan. “Ik vind het heel knap van haar en ben trots”, vertelt Els, “want niet iedereen wil of kan dit.” Maar haar moeder is er heel blij mee. “Want soms slaap ik ’s nachts slecht en wil ik ’s ochtends graag uitslapen. En dan hoeft ik dus niet op te staan voor iemand van de thuiszorg.” ●

**MeanderGroep**  
**Security and More**

Minckelersstraat 2  
6372 PP te Landgraaf

045-5351550  
info@samsecurity.nl  
www.samsecurity.nl

Abonnee-voordeel  
Meander  
extra

**Uw zitmeubels weer als Nieuw!**  
**Meubelkliniek Limburg: Beslist Beter!**

**10% korting**

**H**  
**MEUBEL**  
**KLINIEK**  
**LIMBURG**

Reparaties | Kussens vullen |  
Kleurherstel of andere kleur lederen meubels |  
Ook herstofferen behoort tot de mogelijkheden

Bel of mail Meubelkliniek Limburg **045 - 541 13 37**  
Wijngaardsweg 2A Heerlen | info@meubelkliniklimburg.com | www.meubelkliniklimburg.com