

# Folder: De ideale woning voor een Parkinsonpatiënt

## **Inhoud**

Inleiding

Mogelijke problemen die u ervaart met bijbehorende tips / adviezen

Vergoedingsmogelijkheden

Bronnen voor verdere informatie

## **Inleiding**

Het draaien in het toilet wat lastig gaat of moeite met opstaan van de bank? Deze of andere situaties, kunnen uw zelfstandigheid of veiligheid in huis belemmeren.

In deze brochure worden een aantal veelvoorkomende problemen beschreven die u als Parkinson patiënt kan ervaren in uw woning. Bij ieder probleem worden voorbeelden gegeven van mogelijke oplossingen.

Let wel: dit zijn algemene adviezen en tips waarbij geen rekening is gehouden met uw specifieke situatie.

Graag wijzen wij u op de mogelijkheid om een persoonlijk afgestemd advies te krijgen. Soms is het realiseren van een aanpassing of hulpmiddel nog niet nodig om het probleem op te lossen. Er kan mogelijk eerst aandacht besteedt worden aan het verbeteren van uw eigen vaardigheden zoals lopen en opstaan. Een fysiotherapeut, cesar- of mensendiecktherapeut kan u hier bij helpen. Een ergotherapeut kan bij u thuis komen om u advies op maat te geven over de problemen die u in het dagelijks leven en in uw woning ervaart. Ook kan de ergotherapeut met u meedenken over uw wensen en eisen voor een toekomstige woning. Mocht een hulpmiddel nodig zijn dan kan dit mogelijk eerst uitgeprobeerd worden.

## **Mogelijke problemen die u ervaart met bijbehorende tips / adviezen**

1. Moeite met lopen in huis door bevroren
2. Valgevaar
3. Moeite met het opstaan en gaan zitten
4. Moeite met het hebben van overzicht
5. Verminderde energie

### 1. U kunt u niet gemakkelijk door de woning verplaatsen doordat uw voeten wel eens blijven plakken ('bevroren')

- Zorg voor een ruime loop- en draairoute  
Hoe doe ik dat?
  - Verminder de hoeveelheid voorwerpen in een ruimte.
  - Zet het meubilair zo neer dat er voldoende vrije loopruimte is.
  - Plaats het meubilaire strategisch zodat deze, zo nodig, als steunpunten kunnen dienen
- Gebruik een richtpunt om naar toe te lopen (een lichtpunt, spiegel of schilderij)
- Probeer of het helpt over iets heen te stappen (bijvoorbeeld een streep van gekleurde tape o.i.d.) als u last heeft van bevroren bij smalle doorgangen.
- Draai met een ruime draaicirkel zodat u 'draaien op de plaats' zo veel mogelijk voorkomt. Benader bijvoorbeeld stoel of bank met een halve draai.
- Zorg ervoor dat u niet onder (tijds)druk staat, of zich zorgen maakt. Als u de tijd neemt en ontspannen bent komt 'bevroren' minder vaak voor. In de woning kunt u hiertoe zorgen dat bijvoorbeeld de telefoon binnen handbereik staat.  
Voorkom dat u meerdere dingen tegelijk doet zoals lopen en dragen van spullen door bijvoorbeeld gebruik te maken van een rollator met dienblad.

### 2. U struikelt of valt wel eens in huis

- Verwijder potentiële struikелеlementen  
Hoe doe ik dat?
  - Lopen op tapijt (laagpolig tapijt) is over het algemeen gemakkelijker.
  - Verwijder drempels
  - Verwijder losse matten
  - Verwijder losse snoeren die op de looproute liggen
- Creëer steunpunten, mogelijkheden om te zitten of verbeter de houdingsondersteuning  
Hoe doe ik dat?
  - Plaats een stoel in keuken, slaapkamer etc.

- Plaats beugels op plekken waar u risico loopt te vallen. Bijvoorbeeld in de badkamer, toilet, boven en/of onderaan de trap etc.
- Zorg in valgevaarlijke ruimtes (o.a. de badkamer) voor een stroeve vloer door het plaatsen van een antislipmat of een antislipvloer.
- Zorg voor een stoel met goede ondersteuning. Over het algemeen heeft een goede stoel een relatief rechte rugleuning, een stevige niet te diepe zitting en armleuningen.
- Zorg voor voldoende licht in de woning  
Hoe doe ik dat?
  - Gebruik de hoogste wattage lampen
  - Plaats, zo nodig, extra verlichting op donkere plaatsen in de woning.
  - Zorg dat het lichtknopje makkelijk bereikbaar is in de nacht of gebruik een lamp met bewegingssensor.
- Maak gebruik van visuele contrasterende kleuren
- Voorkom dat u veel moet draaien, bukken en reiken door spullen die u veel gebruikt op makkelijk bereikbare plekken te plaatsen. Maak gebruik van (tuin)gereedschap met een lange steel.

### 3. U heeft moeite om te gaan zitten en opstaan uit bijvoorbeeld stoel, toilet, bed.

- Verhoog de zithoogte tot kniehoogte of net iets daarboven  
Hoe doe ik dat?
  - Verhoog bed, stoel of bank door deze meubels op 'klossen' te plaatsen of door een stevig extra kussen op de zitting of oplegmatras op bed te gebruiken.
  - Plaats een senioren toiletspot (verhoogd)
- Zorg voor 'steun- en richtpunten'  
Hoe doe ik dat?
  - Bij het opstaan van een stoel of toilet; kijk naar een punt voor u (iets op ooghoogte als u staat, zoals een spiegel of schilderij)
  - Wanneer het draaien en tot zit komen in bed problemen oplevert, zorg voor een hulpmiddel waar u naar toe kunt reiken of steun aan kunt nemen (bedbeugel, pakpaal). Zorg voor een redelijk stevig matras met glad onderlaken.

### 4. U heeft moeite met het hebben van overzicht in de thuissituatie

- Zorg voor overzicht en structuur in de ruimte  
Hoe doe ik dat?
  - Leg benodigdheden voor een activiteit op één bepaalde vaste plaats zodat deze bij elkaar liggen. Leg gebruikte spullen gelijk weer terug op de vaste plaats.

- Verminder de hoeveelheid spullen op één plek
- Deel kasten en werkplekken overzichtelijk in. Maak gebruik van rekjes, mandjes, vakjes, ordners (zo nodig met labels) om duidelijkheid in de indeling te creëren.

### 5. U heeft minder energie

- Leg benodigdheden voor een activiteit op één bepaalde plaats zodat deze bij elkaar liggen en u vaak heen en weer lopen onnodig maakt.
- Voorkom dat u veel moet draaien, bukken en reiken door spullen die u veel gebruikt op makkelijk bereikbare plaatsen te leggen.
- Voorkom dat u meerdere dingen tegelijk moet doet (dit vraagt veel energie).
- Creëer mogelijkheden om activiteiten waarbij u normaliter langere tijd staat zittend uit te voeren.
- Breng rust en regelmaat aan in uw dagindeling.  
Hoe doe ik dat?
- Neem voor alle activiteiten voldoende de tijd. Las zo nodig korte rustmomenten in.
- Maak duidelijke keuzes in de activiteiten die u graag wilt doen, die belangrijk voor u zijn. Bedenk welke activiteiten u achterwege kunt laten.
- Verdeel de lichte en zware activiteiten over de dag en de week. Voorkom dat u op goede momenten teveel doet.

### **Vergoedingsmogelijkheden**

Het realiseren van veranderingen in uw woning kost vaak geld. Gelukkig zijn er verschillende mogelijkheden om hulpmiddelen, aanpassingen en voorzieningen vergoed te krijgen.

De twee belangrijkste instanties die deze vergoedingen kunnen realiseren zijn de volgende:

- Uw gemeente (Wet Maatschappelijke Ondersteuning WMO)
- Uw zorgverzekeraar

### Wet Maatschappelijke Ondersteuning

Sinds 1 januari 2007 is er de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Het maatschappelijke doel van de WMO is 'meedoen'. De wet zorgt ervoor dat mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen en mee kunnen doen in de samenleving. Uw eigen gemeente is hiervoor verantwoordelijk, zij hebben de verantwoordelijkheid om alle burgers te laten meedoen in de samenleving.

Wat regelt de WMO?

- De WMO regelt dat mensen die hulp nodig hebben in het dagelijkse leven ondersteuning krijgen van hun gemeente.

Hier gaat het om woningaanpassingen, vervoersvoorzieningen en professionele ondersteuning zoals hulp in de huishouding.

- De WMO ondersteunt mensen die zich inzetten voor hun medemens of buurt. Het gaat bijvoorbeeld om mantelzorgers en vrijwilligers.
- De WMO biedt ondersteuning om te voorkomen dat mensen later intensievere vormen van hulp nodig hebben. Het gaat bijvoorbeeld om opvoedingsondersteuning en activiteiten tegen eenzaamheid.

### Zorgverzekeraar

Afhankelijk van uw zorgverzekeraar en uw persoonlijke verzekering is de zorgverzekeraar er om noodzakelijke hulpmiddelen en voorzieningen te vergoeden. Hier gaat het om 'losse' hulpmiddelen of voorzieningen. Woningaanpassingen of vervoersvoorzieningen vallen onder de WMO.

U kunt hulpmiddelen en voorzieningen aanvragen via uw zorgverzekeraar. Deze beslist of het door u aangevraagde hulpmiddel/voorziening voor u noodzakelijk is en al dan wel of niet vergoed zal worden.

### **Bronnen voor verdere informatie**

- Algemene informatie over de ziekte van Parkinson:
  - Parkinson patiënten vereniging ([www.parkinson-vereniging.nl](http://www.parkinson-vereniging.nl))
  - Zorgboek Parkinson (te koop bij uw apotheek): handboek dat ingaat op allerlei aspecten van de ziekte van Parkinson, waaronder praktische zaken thuis.
  - [www.parkinsonnet.nl](http://www.parkinsonnet.nl)
  - [www.mijnzorgnet.nl](http://www.mijnzorgnet.nl)
- Hulpverleners met Parkinson expertise:
  - ParkinsonNet: [www.parkinsonnet.nl](http://www.parkinsonnet.nl). Kijk op de zorgzoeker voor een zorgverlener in uw buurt.