

Veilig zittend douchen

Tekst: Linda Koomen en Roxanne van der Star
Onder redactie van: Elly Waaijer en Nico Knibbe

Douchen is voor veel mensen een belangrijke en betekenisvolle dagelijkse activiteit. Er zijn diverse hulpmiddelen beschikbaar om veilig zittend te kunnen douchen. De juiste douchestoel vermindert het valrisico en vergroot de zelfstandigheid. Maar hoe maak je hierin samen met de cliënt een keuze?

Het is belangrijk dat de douchestoel past bij de mogelijkheden en beperkingen. Extra aanpassingen in de badkamer kunnen dan ook noodzakelijk zijn om een veilige situatie te creëren. Deze aanpassingen komen mogelijk in aanmerking voor vergoeding via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) van de gemeente. Deze keuzehulp richt zich alleen op het selecteren van de beste douchestoel en niet op de overige aanpassingen in de badkamer die eventueel noodzakelijk zijn.

De keuzehulp bestaat uit vier vragen om tot een goed advies te komen. Deze vragen richten zich op de mogelijkheden van de gebruiker. Het start met gebruikers met een grote zelfstandigheid en mobiliteit en eindigt bij gebruikers die afhankelijk zijn van ondersteuning en/of zorg tijdens het douchen. De keuzehulp beschrijft per vraag de mogelijke geschikte douchehulpmiddelen met de voor- en nadelen en de prijsrange waarbinnen de geselecteerde stoelen vallen.

Het is handig om vooraf met de cliënt een aantal voorbereidende vragen door te nemen. Dit maakt het gemakkelijker de vragen van de keuzehulp te beantwoorden en te komen tot een passende douchestoel. De vragen zijn:

- Is het hulpmiddel alleen noodzakelijk tijdens het douchen of ook tijdens de toiletgang?
- Is er ondersteuning nodig van een mantelzorger of hulpverlener en zo ja, wat hebben zij nodig? Denk aan ruimte, maar ook aan de juiste houding die zij aannemen tijdens het ondersteunen bij het douchen.
- Wat is het gewicht van de cliënt? Is dit in overeenstemming met het maximale gebruikersgewicht van het hulpmiddel?
- Wil de cliënt de douchestoel mee kunnen nemen naar een andere locatie, bijvoorbeeld een vakantiebestemming?
- Wat zijn de vergoedingsmogelijkheden bij de gemeente waar de cliënt woont, of wat is het budget van de cliënt?

Na het beantwoorden van bovenstaande vragen kunnen de volgende vragen helpen om een goede douchestoel te

selecteren. Per vraag krijg je uitleg over de douchestoelen die passend kunnen zijn bij die vraag.

Vraag 1: Maak je de transfer zelfstandig, met een beetje hulp of met een sta-hulpmiddel?

Er zijn 3 opties mogelijk:

a. Een douchekruk zonder rugsteun en armleningen.

Met een douchekruk kun je zelfstandig zittend douchen. De cliënt moet wel zelfstandig of met een beetje hulp kunnen gaan zitten en opstaan.



Voordelen van de douchekruk:

- Neemt relatief weinig ruimte in beslag in de badkamer
- Relatief goedkoop
- Verplaatsbaar en makkelijk mee te nemen
- Makkelijk te verkrijgen bij verschillende thuishulpwinkels
- Verkrijgbaar in veel verschillende variaties
- De meeste douchekrukken zijn in hoogte verstelbaar

Nadelen van de douchekruk:

- Heeft geen rugleuning en armsteunen
- Is niet verrijdbaar
- Niet voorzien van ergonomische zitvormen
- Neiging om te kantelen wanneer er ongelijke druk wordt gegeven

Prijsrange van de douchekruk:

Een douchekruk kan worden aangeschaft vanaf €25,-. Duurdere douchekrukken van betere kwaliteit zijn ook beschikbaar.



b. Een douchestoel met armleningen en/of rugleuning.

Er zijn verschillende soorten douchestoelen beschikbaar met

armleuningen en/of rugleuning. De keuze is afhankelijk van waar je ondersteuning bij nodig hebt tijdens het douchen.

Voordelen van de douchestoel:

- Armsteunen bieden je ondersteuning tijdens het gaan zitten en opstaan
- Armsteunen geven je zijwaartse steun en voorkomen zijwaarts wegglijden
- Er zijn ook inklapbare douchestoelen beschikbaar, voor gebruik op een andere locatie
- Verplaatsbaar en makkelijk mee te nemen
- De meeste douchestoelen zijn in hoogte verstelbaar
- Een enkele douchestoel heeft de mogelijkheid tot een zitje met uitsparing waaronder een ondersteek kan worden geschoven. Hierdoor krijgt de douchestoel ook een toiletfunctie. De uitsparing biedt ook meer ruimte om de stuit te wassen en af te douchen.

Nadelen van de douchestoel:

- Neemt meer ruimte in beslag door de rugleuning en armleuningen
- Neiging om te kantelen wanneer er ongelijke druk wordt gegeven

Prijsrange van de douchestoel:

De kosten voor eenvoudige douchestoel met armleuningen liggen rond de €50,- tot €100,-. Wanneer je kiest voor een inklapbare douchestoel, zal de prijs meestal hoger dan €100,- zijn.

c. Een douchezitje aan de muur.

Er zijn ook douchestoelen beschikbaar met muurbevestiging, ook wel een douchezitje genoemd. Belangrijk om te weten is wat de draagkracht van de muur is waaraan het douchezitje bevestigd wordt. Bij onvoldoende draagkracht van de muur is bevestigen niet veilig. Daarnaast is van belang op welke manier de cliënt de transfer maakt, omdat verplaatsen later niet meer mogelijk is. Verschillende transfers zijn mogelijk, vanuit actief opstaan en gaan zitten, vanuit gesteund



kortdurend staan of door middel van een kortzittransfer vanuit de rolstoel.

Voordelen van een douchestoel aan de muur:

- Ze zijn inklapbaar waardoor ze na gebruik weinig tot geen ruimte in beslag nemen in de douchecabine
- De hoogte is (eenmalig) zelf te bepalen
- Er zijn enkele douchezitjes met uitsparing waarbij een ondersteek gebruikt kan worden. Hierdoor krijgt het douchezitje ook een toiletfunctie. Het biedt ook meer ruimte om de stuit te wassen en af te douchen
- Er zijn douchezitjes met extra steunpoten om de draagkracht te vergroten of de muur te ontlasten.
- Er zijn douchezitjes met armleuningen
- Sommige douchezitjes zijn draaibaar, waardoor de transfer makkelijker gaat

Nadelen van een douchestoel aan de muur:

- Sterkte/draagkracht van de muur moet zich ervoor lenen
- Niet mee te nemen naar een andere locatie

Prijsrange van een douchestoel aan de muur:

Douchezitjes kosten tussen de €50,- en €700,-. Voor draaibare douchezitjes ligt de prijs hoger.

Vraag 2: Moet de douchestoel door iemand anders binnen de badkamer verplaatst kunnen worden, of moet het gebruik van toilet en douche gecombineerd worden? Dan is een verrijdbare douchestoel (met kleine wielen) een optie.

Zijn er geen drempels of waterkering aanwezig binnen de badkamer? En kan iemand helpen om de douchestoel op de rem te zetten? Dan is een verrijdbare douchestoel met kleine wielen een optie. Mochten de afstanden langer zijn dan is er een douchestoel met grote wielen te adviseren.

De douchestoel is in veel gevallen ook verkrijgbaar als douche- /toiletstoel, waardoor toiletgang mogelijk is. Wanneer de douchestoel geschikt is voor toiletgang, is hij voorzien van een opening in de zitting om over het toilet te kunnen rijden of kan er een ondersteek onder worden geschoven. Bij een douchestoel met kleine wielletjes is er dan geen verdiept toilet nodig.



Voordelen van een verrijdbare douchestoel met kleine wielen:

- Ook verkrijgbaar als douche-/toiletstoel
- De toiletopening kan soms door middel van een vulstop afgesloten worden zodat er een normale zitting ontstaat
- Douchestoelen met toiletuitsparing hebben vaak een zachter gepolsterde zitting
- Beschikbaar met opklapbare arm- en/of beensteunen
- De douchestoelen zijn soms in meerdere zithoogtes te bestellen, maar zijn niet in hoogte verstelbaar

Nadelen van een verrijdbare douche-/toiletstoel met kleine wielen:

- Aan beide kanten van het toilet is ruimte nodig om de stoel erboven te rijden
- Het is niet mogelijk om met deze stoel over drempels te rijden
- Er is hulp nodig om deze douche-/toiletstoel op de rem te zetten
- Niet geschikt voor verplaatsen over langere afstanden
- Er is ondersteuning nodig om de stoel te verplaatsen, dit kan de gebruiker niet zelf

Prijsrange van een verrijdbare douche-/toiletstoel met kleine wielen:

De prijsrange voor de douche-/toiletstoel ligt tussen €100,- en €1.000,-. De prijs kan hoger uitvallen wanneer je kiest voor de mogelijkheid om er een toiletstoel van te maken. Daarnaast is de prijs afhankelijk van de aanpassingen die je eventueel maakt aan je hulpmiddel, zoals een extra rug-ondersteuning.



Vraag 3: Moet je zelfstandig een klein stukje kunnen rijden binnen de badkamer of over langere afstanden buiten de badkamer rijden? Dan is een douchestoel met grote wielen een optie.

Een douchestoel met grote wielen biedt de mogelijkheid om jezelf te verplaatsen, zowel in de badkamer als daarbuiten. Of wanneer je door een ander verplaatst wordt tussen ruimtes. De douchestoel met grote wielen lijkt op een rolstoel, maar is speciaal ontworpen voor onder de douche. Let er wel op dat je badkamer ruim genoeg is voor de draaicirkel van de zelfrijder douchestoel.

De douchestoel met grote wielen is in veel gevallen ook

verkrijgbaar als douche-/toiletstoel, waardoor toiletgang mogelijk is. Wanneer de douchestoel geschikt is voor toiletgang, is de douchestoel voorzien van een opening in de zitting om over het toilet te kunnen rijden en een ondersteek. Let er wel op dat de douche-/toiletstoel voldoende ruimte heeft bij het toilet om boven de opening van de toiletpot te komen, de grote wielen of duwhandvaten kunnen dit belemmeren.

Voordelen van de douchestoel met grote wielen:

- Ook verkrijgbaar als douche-/toiletstoel
- De toiletopening kan door middel van een vulstop afgesloten worden zodat er een normale zitting ontstaat
- De douchestoelen met toiletuitsparing hebben vaak een zachter gepolsterde zitting
- De armsteunen kunnen omhoog voor het maken van een transfer
- De beensteunen zijn wegklapbaar
- De voetsteunen zijn in hoogte verstelbaar
- De stoel is geschikt om veilig tussen verschillende ruimtes te kunnen verplaatsen
- Zelfrijder kan de zelfredzaamheid vergroten

Nadelen van de douche-/toiletstoel met grote wielen:

- De douchestoel neemt veel ruimte in beslag
- Een ruime badkamer is noodzakelijk voor de grote draaicirkel
- Vaak is er een verdiepte toiletpot nodig om met de toiletuitsparing goed boven het toilet te komen

Prijsrange van de douche-/toiletstoel met grote wielen:

De prijsrange van een douchestoel met grote wielen ligt tussen de €350,- en €3.000,-. De prijs hangt af van de extra functies. Zo zal een douchestoel met grote wielen met een toiletfunctie duurder uitvallen dan een standaard douchestoel met grote wielen, zonder extra functies.

Vraag 4: Moet de douchestoel verstelbaar zijn voor de juiste ondersteuning of voor de juiste positie voor een mantelzorg of hulpverlener? Dan is een hoog-laag verstelbare douche-/toiletstoel een optie.

Deze douchestoel geeft veel instelmogelijkheden omdat de kantelhoek en hoogte verstelbaar zijn. Het instellen van de juiste houding voor de gebruiker geeft comfort. Daarnaast kan de douchestoel in de juiste positie ingesteld worden om de fysieke belasting van de mantelzorg of hulpverlener te verminderen. De verstellingen zijn met een hydraulische pomp of elektrisch te bedienen.



Voordelen van de hoog-laag verstelbare douche-/toiletstoel:

- Mogelijkheid tot kantelbare stoel voor het aannemen van een comfortabele houding voor degene die gedoucht wordt
- Mogelijk te kiezen voor een model met verstellingen voor aan- en uitkleden
- Mantelzorger en/of hulpverlener kan een betere ergonomische houding aannemen
- Mogelijkheid tot beensteunen
- Beveiligingssysteem van de armleuningen om zijwaarts vallen te voorkomen
- Beter oogcontact met mantelzorger/hulpverlener mogelijk
- Op wieltjes verrijdbaar, met rem
- De douchestoelen met toiletuitsparing hebben vaak een zachter gepolsterde zitting

Nadelen van de hoog-laag verstelbare douche-/toiletstoel:

- Neemt veel ruimte in beslag
- Het omhooggaan en kantelen in de douchestoel kan als niet prettig ervaren worden
- Lastiger in gebruik bij aanwezigheid van drempels
- De kosten voor aanschaf zijn vaak hoger dan een 'normale' douchestoel
- Jaarlijkse controle nodig bij een elektrische bediening

Prijrsrange van de hoog-laag verstelbare douche-/toiletstoel:

De prijsrange voor de hoog-laag douche-/toiletstoelen ligt tussen de €400,- en €4.000,-. Het grote verschil in prijs komt door de verschillen in opties voor bijvoorbeeld elektrische of hydraulische bediening en of er mogelijkheden zijn voor aan- en uitkleden. Ook bij deze douchestoelen zijn meerdere aanpassingen mogelijk, denk aan soort armleuning, extra rug-ondersteuning en een gepolsterde zitting.

Vergoedingen van de douchestoelen

Lenen

Bij een thuiszorgwinkel kunnen de standaard douchekrukken en -stoelen geleend worden. Bijvoorbeeld:

- Douchekruk (zonder rugleuning)
- Douchestoel (losstaand met rugleuning en armleuningen)
- Douchestoel op kleine wielen
- Douche-/toiletstoel op kleine wielen
- Douchestoel hoog-laag hydraulisch

Een hulpmiddel kan voor maximaal 26 weken kosteloos geleend worden met een vergoeding vanuit de zorgverzekeraar. Soms is er een telefonische indicatie nodig om in aanmerking te komen voor de vergoeding. De leverancier of zorgverzekeraar hebben hier informatie over.


Huren

Is er een hulpmiddel nodig, maar is er geen recht (meer) op vergoeding? Dan kan het hulpmiddel gehuurd worden. Deze huur moet de cliënt dan zelf betalen.

Kopen

Wanneer een hulpmiddel permanent nodig is, dan kan het hulpmiddel particulier gekocht worden.

Vergoedingen

In de meeste gemeenten worden de eenvoudige hulpmiddelen, zoals een douchekruk of losse douchestoel, gezien als algemeen gebruikelijke voorzieningen. Men biedt dan geen vergoeding van de douchestoel vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). In sommige gemeenten of in specifieke situaties worden douchestoelen nog wel vergoed. De uitgebreidere hulpmiddelen, zoals een verrijdbare douchestoel voor langdurig gebruik, worden vaak wel vergoed vanuit de Wmo. Als ergotherapeut kun je de aanvraag ondersteunen door een goed functioneel advies op te stellen met de vraagstelling en mogelijkheden van de cliënt. 

Met dank aan:

De studenten van Hogeschool Rotterdam die voor deze Keuzehulp het voorbereidende werk verricht hebben tijdens het Scouters Festival 2021.

Over de auteurs:

Linda Koomen en Roxanne van der Star zijn beiden ergotherapeut en werkzaam bij Basalt Revalidatie.