

Veiligheid na een dwarslaesie

Na een dwarslaesie zijn alledaagse handelingen niet alleen minder vanzelfsprekend, ze kunnen ook onveiliger worden. Uit bed komen, je verplaatsen, koken of douchen: activiteiten die vroeger automatisch gingen, brengen nu soms risico's met zich mee. Gelukkig is veiligheid in en om het huis - en daarbuiten - goed te organiseren. Met de juiste hulpmiddelen en aanpassingen, zoals een [drempelhulp](#), maar misschien vooral door het ontwikkelen van een soort tweede antenne, kun je veel risico's voorkomen.

De kunst is om te weten waar en wanneer risico's ontstaan en hoe je ze kunt verkleinen. Door verminderd of afwezig gevoel als gevolg van een dwarslaesie kunnen signalen van gevaar, zoals brandwonden of beginnende doorligplekken, onopgemerkt blijven. Ook evenwichtsproblemen, verminderde spierkracht en een beperkte rompbalans vergroten de kans op ongelukjes. Alert blijven is dus essentieel, zonder dat dit je leven gaat beheersen.

Veiligheid hangt nauw samen met zelfredzaamheid: hoe goed kun je jezelf redden in het dagelijks leven? Als je in de ZelfredzaamheidsRadar doorklikt op de taartpunt *Veiligheid* vind je praktische tips en handigheidjes die daarbij kunnen helpen. Een van de grootste veiligheidsuitdagingen is het beschermen van je huid. Door minder gevoel en een andere drukverdeling kun je ongemerkt wondjes of drukplekken krijgen. Een dagelijkse huidcheck is daarom belangrijk. Gebruik eventueel een [inspectiespiegel](#) of de [camera van je telefoon](#) voor plekken die lastig te zien zijn.

Een ander groot deel van veiligheid zit in het gebruik van passende hulpmiddelen. Een goed afgestelde rolstoel, eventueel met [antiekiepwieljes](#) om achterover kan-



telen te voorkomen, regelmatig van houding wisselen en [drukverlagende zitkussens](#) zoals [ROHO](#) of [Vicair](#) helpen drukplekken voorkomen en zorgen voor een stabiele zithouding. Als je ligt, kan een [wisselmatras](#) hetzelfde effect hebben. Hulpmiddelen zoals een [hoog-laagbed](#), [passieve tillift](#), [glijzeil](#) of [transferplank](#) verkleinen het risico op incidenten bij transfers, voor jezelf én voor eventuele zorgverleners. Onderhoud deze hulpmiddelen regelmatig en laat ze op tijd controleren. Weet jij bijvoorbeeld wanneer jouw tillift - als je die gebruikt - voor het laatst is onderhouden, en hoe vaak dat eigenlijk zou moeten gebeuren?



Ook [slimme domotica](#) kunnen bijdragen aan veiligheid en zelfstandigheid. Denk aan [spraakgestuurde verlichting](#), [deuropeners](#), [slimme thermostaten](#) of [noodoproepsystemen](#). In de badkamer helpen [antislipvloeren](#), [wc-beugels](#), een [douchestoel](#) en [thermostatische kranen](#) om valpartijen en brandwonden te voorkomen.

Veiligheid betekent ook weten dát en hoe je hulp kunt inschakelen. [SOS-alarmering](#), apps, telezorg en beeldbel-len kunnen rust geven en ongelukken helpen voorkomen, voor jou én voor je omgeving. Daarnaast heeft veiligheid een sociaal aspect. De mensen om je heen zijn belangrijk; zij kunnen je op allerlei manieren steunen. Partners, mantelzorgers, zorgverleners en andere professionals hebben bovendien een belangrijke signalerende rol. Laat hun weten wat zij kunnen doen in noodsituaties en zorg dat zij goed geïnformeerd zijn over jouw situatie en beperkingen.

Tot slot

Veiligheid is geen eenmalige actie, maar vraagt voortdurend aandacht en een goede voorbereiding. Wat doe je bijvoorbeeld bij brand of stroomuitval? Heb je een noodpakket in huis en weet je wat daarin moet zitten? Is er een noodplan en wat zijn de noodvoorzieningen in je woon- of zorgomgeving, zeker als je daar niet zelf over gaat? En zoek uit welke instanties verantwoordelijk zijn voor jouw veiligheid bij calamiteiten, zoals de woningbouw, gemeente of zorgaanbieder.

Praat tot slot over veiligheid met anderen. Door ervaringen te delen, kom je vaak samen tot slimme oplossingen die het leven niet alleen veiliger, maar ook nét wat makkelijker maken.

DOOR EVELIEN SPREITZER EN NICO KNIBBE