

Communicatie máákt wie je bent

De manier waarop je communiceert kan na een dwarslaesie veranderen. Misschien ben je sociaal wat onzekerder en heb je het idee dat anderen je anders benaderen. Ook verandert je lichaamstaal op het moment dat je je minder goed kunt bewegen. Daarnaast is oogcontact, een belangrijk onderdeel van communicatie, een stuk ingewikkelder wanneer je bijvoorbeeld in een rolstoel zit. Gebruik zo mogelijk de lift van je rolstoel om op hetzelfde gespreksniveau te komen of vraag je gesprekspartner om door de knieën te gaan. Achter de taartpunt 'communicatie' van de ZelfredzaamheidsRadar vind je nog veel meer tips en trucs op dit gebied.

Bij een hoge dwarslaesie kunnen de spieren die betrokken zijn bij de ademhaling gedeeltelijk verlamd raken. Dat heeft invloed op het spreken, dat afhankelijk is van een gecontroleerde luchtstroom. Je kunt daardoor een zachtere stem hebben of sneller buiten adem zijn tijdens het praten. Ook kun je moeite hebben met lange zinnen en sneller vermoeid raken. Een **logopedist** kan helpen bij het verbeteren van je ademtechniek, het optimaliseren van je stemgebruik en het beter verdelen van je energie tijdens het praten. Als je afhankelijk bent van beademingsapparatuur, kan een speciale **spreekklep** je helpen om weer te praten. Daarnaast is er de **spraakversterker**: een kleine microfoon met luidspreker die een zachte stem hoorbaar maakt. Dat scheelt een heleboel inspanning.

Bij een verminderde handfunctie kan schrijven of typen een probleem vormen. Gelukkig bestaan er ook hiervoor verschillende hulpmiddelen. Zoals bijvoorbeeld **penverdikkers**: zachte hulzen die om een pen worden geschoven. Hierdoor wordt de pen dikker, heb je minder knijpkracht nodig en kun je hem makkelijker vasthouden. Heb je helemaal geen

De ZelfredzaamheidsRadar is gratis beschikbaar via www.zelfredzaamheidsradar.nl. Je hoeft geen account aan te maken om er gebruik van te maken. In het volgende Dwarslaesie Magazine is het thema ontspanning.



hand- of vingerfunctie, dan kun je de **universele manchet** gebruiken. Dit is een bandje om de hand waarin je je pen kunt steken. Wie geen handfunctie heeft, kan eventueel de **mond- of kin-stok** gebruiken. Dit is een dunne stok die je met je mond of kin kunt vasthouden.



den. Hiermee kun je typen of je iPad bedienen.

Voor de pc zijn er aangepaste toetsenborden. **Toetsenborden met andere toetscombinaties** zijn makkelijker eenhandig te bedienen. Of denk aan **toetsenborden met oogbesturing** of **toetsenborden met grotere toetsen**.

Hiervoor heb je minder kracht nodig. In de pc en telefoon heb je tegenwoordig allerlei slimme software om communicatie makkelijker te maken. Denk aan spraakberichtjes, **AI**, **dicteerfunctie**, **spraakherkenning** of **woordvoorspelling**. Vaak zijn deze al in je telefoon of pc geïntegreerd of anders makkelijk te downloaden. Met deze hulpmiddelen kun je zo veel mogelijk op je eigen manier blijven communiceren in je werk, relaties en dagelijks leven.

DOOR EVELIEN SPREITZER EN NICO KNIBBE,
SCOUTERS