

Hoe kies ik het
juiste hulpmiddel ?

KEUZE HULP



Tekst: Elly Waaijer en Nico Knibbe

Tuinieren met een beperking

Tuinieren kan een enorm leuke, inspirerende hobby zijn. En het is nog gezond ook: veel buiten, in beweging en zelfgeeteelde, verse groenten eten. Tuinieren kan echter een zware klus worden bij het ouder worden of door een beperking. Scouters zette op een rij welke oplossingen er zijn om met een beperking te tuinieren.

Deze Keuzehulp Tuinieren is voor ergotherapeuten handig om met een cliënt mee aan de slag te gaan. Het gaat om het maken van keuzes in het tuinontwerp, gewassen en tuingereedschappen die passen bij de functionaliteit van de cliënt. De volledige tabellen uit dit artikel staan, inclusief merk, verkooppunt, productbeschrijving, prijs en reviews, op www.scouters.nl.

Indeling tuin

Bij het indelen van de tuin is het belangrijk allereerst na te denken over wie er gaan werken in de tuin en aan welke eisen

de indeling moet voldoen. Nu, maar vooral ook in de toekomst. Een tuin maak je immers niet voor één seizoen. Veel tips over het indelen van een aangepaste tuin vind je in het Werkboek Gemakstuinieren, te bestellen op www.vanswientuin.nl. De Van Swientuin is een inspiratietuin voor aangepast tuinieren in Frederiksoord. Bezoekers kunnen daar zelf ervaring opdoen met tuinieren zonder drempels, een aangepaste tuinindeling en aangepast tuingereedschap.

Breedte van de paden

Voor lopers is een breedte van 60 cm in principe voldoende.

Voor een loper met één stok ga je uit van 70 cm, en als iemand twee stokken gebruikt van 90 cm. Wordt een tuin ingericht voor iemand die beperkt loopt, denk dan ook aan genoeg plekken om te kunnen zitten. Behoeftte aan een zitje of knielkruk tijdens het tuinieren bepaalt ook de gewenste breedte van het pad. Voor de meeste rollers zal het pad ten minste 90 cm breed moeten zijn. Bepaal waar een draaicirkel handig is, en of het nodig is dat rolstoelers elkaar kunnen passeren. Voor slechtzienden is een kleine opstaande rand naast het pad handig. Dat opstaande randje is voor de rollers ook weer handig om te voorkomen dat de planten beschadigen of in de border wegzakken. Voor mensen die slecht zien, zijn markeringen nodig, zeker als er hoogteverschillen zijn.

Ondergrond voor de paden

Verharde paden zijn fijn voor lopers en rollers, maar beperken de mogelijkheid om de moestuin te laten ploegen of frezen. Om (laten) spitten is een alternatief. Bij het werken met bakken op hoogte speelt dit geen rol. Kies dan verharde paden voor mensen die slecht lopen of rollend door de tuin gaan. Zorg wel dat de paden ook bij nat weer niet glad worden. Overleg goed met degene die de ondergrond aanbrengt om te voorkomen dat het pad verzakt en er gevaarlijke situaties ontstaan. Om de verharde ondergrond netjes op zijn plaats te houden is een randopsluiting nodig. Anders moeten om de paar maanden de tegels horizontaal gelegd worden. Woelmuizen vinden het namelijk heerlijk om tunnels te maken onder een verhard pad.

Tuinieren in de volle grond of op hoogte

De ideale breedte van borders in de volle grond hangt af van wat de cliënt in die border wil laten groeien. Ook voor het planten, zaaien en onderhoud is de breedte van belang. Is de border van één kant te bewerken? Maak deze dan niet dieper dan 100 cm, dan kunnen zowel rollers als lopers er goed bij met gereedschap met een lange steel. Als de border vanaf twee kanten bereikbaar is, kan deze maximaal 200 cm worden. Toch zijn borders van 100 en 200 cm voor het planten en zaaien aan de brede kant. Kies daarom, met name bij het verbouwen van groenten, voor een border van 60 à 70 cm. Dat is voldoende voor twee rijen gewassen.

Bij het telen in hoge bakken is de breedte van de border opnieuw belangrijk. Ga uit van maximaal 60 cm bij benadering van één kant en 120 cm bij benadering van beide kanten. Als de tuinier door een beperking zittend werkt en alleen zijdelings kan werken, dan is een maximale breedte van 50 cm aan te bevelen. De hoogte van de bak wordt bepaald door de werkhouding van de tuinier. Voor lopers houd je een

hoogte van 90 à 100 cm aan. Ga voor zittend tuinieren uit van maximaal 60 cm. In een privétuin kies je natuurlijk voor mooie op maat gemaakte plantenbakken. Naast de genoemde hoogtes en breedtes zijn de volgende zaken ook belangrijk:

- Is de plantenbak (deels) onderrijdbaar?
- Is er ruimte voor de voeten van de staande tuinier?
- Hoe is de indraai met rolstoel tussen de poten van de bakken?
- Hoe diep moet je plantenbak zijn om de planten goed te laten groeien? Voor zittende tuiniers is die beperkt en zal dat dus ook de keuze voor de planten bepalen.
- Het water geven en de afwatering luistert nauwer bij plantenbakken dan bij tuinieren in de volle grond. Voorkom natte knieën door een goed geplaatste afwatering.
- Ga je voor automatische bevloeiing of doe je dat met de hand?
- Waar laat je het onkruid tijdens het wieden?
- Waar kun je je tuingereedschap neerleggen of ophangen?
- Waar laat de stokloper de stok(ken)?
- Moet de gebruiker kunnen steunen op de bakken?
- Is het materiaal glad genoeg? Denk bijvoorbeeld aan het risico op splinters in de onderarmen als de bakken van hout zijn.
- Zijn er handgrepen nodig om op te staan? Of om je evenwicht te houden bij het staand werken?
- Is er een stastoel nodig? En zo ja, is daar ruimte voor?

Klimmers of een plantmuur?

Klimmende planten langs bamboestokken, leidraden of betongaas bieden een groot voordeel voor zittende en lastig bukkende tuiniers. De grond onder de klimmers schoonhouden kan goed met verlengd gereedschap. Oogsten is al snel op hoogte van de tuinier, als je de juiste rassen kiest. Of laat de te hoog groeiende bonen gewoon hangen om aan het eind van het seizoen alles naar beneden te trekken en de gedroogde bonen te oogsten. Ook kun je denken aan een plantmuur. Bij deze is de bevloeiing wel een extra punt van aandacht.

Welk tuinmeubilair kies je?

Bij een tuin zonder drempels hoort ook aangepast tuinmeubilair. Er zijn bijvoorbeeld picknickbanken die twee rolstoelplaatsen hebben. Bij de keuze voor tuinstoelen is de zithoogte en het comfort natuurlijk belangrijk. En is het meubilair voldoende stabiel om goed af te kunnen steunen bij het opstaan en gaan zitten?

Gereedschap

Ergonomie

Bij de meeste tuinders is de ergonomie ver te zoeken. Langdurig voorover staan om de grond onkruidvrij te maken, gewassen te planten of te zaaien is voor een tuinder een heel normale werkhouding. Wil je deze statische belasting verminderen, dan zijn daar goede oplossingen voor. Voor een tuin zonder drempels is het verstandig het aangepaste gereedschap eerst goed uit te proberen. Veel is standaard te koop, uitzoeken wat het beste past is maatwerk.




Zitten, knielen of staan?



Bij het zitten op een krukje of knielend werken is het uiteraard belangrijk of de tuinier uit die houding op kan staan. Als een

stuitbeschermer of kniebeschermers worden gebruikt, moet de cliënt dus zonder extra steun in de rolstoel kunnen komen of vanuit een knielende houding op kunnen staan.

Bij vouwbare tuin- en knielbankjes is de zithoogte van belang, in combinatie met steunbeugels.

Kijk bij verrijdbare zitkrukken goed naar de veiligheid en hoeveel kracht er nodig is om op te staan. De zithoogte kan te laag zijn, helemaal als er weinig steun is om af te kunnen zetten. Een verrijdbaar krukje met een geïntegreerde opstasteun kan dan de oplossing zijn. Bij verrijdbare krukjes kun je zoeken naar strategische plekken in de tuin waar stevige beugels in de grond gezet kunnen worden. Ook handig: diverse krukjes hebben een opbergruimte of tas voor tuingereedschap. Dan heeft de zittende tuinier altijd de spullen bij de hand.

	Zithoogte cm	Knielhoogte cm	Zitdiepte cm	Breedte cm	Lengte cm	Gewicht kg	Draagvermogen kg
Stuitbeschermer							
	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	0,8	100
Kniebeschermer							
	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt
	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt
(Vouwbare) zit/knielbank							
	49	5	28	60	60	2,7	150
	34	4	25	66	65,5	1,25	?
Melkkruk							
	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt

	Zithoogte cm	Knielhoogte cm	Zitdiepte cm	Breedte cm	Lengte cm	Gewicht kg	Draagvermogen kg
Verrijdbare tuinkruk							
	41-51	nvt	37	45	80	11	150
	42	nvt	26	32,5	49	?	?

Handgrepen, steellengtes en gewicht tuingereedschap

Welke handgreep?

Tuingereedschap moet goed in de hand liggen. Dat kan lastig zijn bij een beperking in handen of armen. Als er geen gereedschap te vinden is met een dikkere handgreep, kan een schuimrubberen buis of slang de grip verbeteren. Let op: dit wordt snel vies en is niet altijd goed schoon te maken. Soms kan een pistoolgreep een uitkomst bieden, omdat de pols daarmee in een neutrale stand kan blijven. Een extra handgreep op een steel kan ook de oplossing zijn voor eenhandig tuinieren.

Welke steellengte?

Kies de lengtes van het tuingereedschap op de uitgangspositie ten opzichte van de border. Er zijn diverse steellengtes te koop. Bij een lange steel kan een extra ondersteuning van de onderarm de nodige stevigheid bieden en een betere verdeling van de te leveren kracht. Ook zijn er losse handgrepen of lange stelen te koop, die op divers gereedschap gemonteerd kunnen worden. Dat is makkelijk voor het meenemen naar de werkplek. Het gewicht van het gereedschap kan ook van invloed zijn op de tuinvaring.

TIP

Kijk naar solide kindertuingereedschap. Dat is vaak veel lichter, heeft een wat langere steel en is daardoor vaak geschikt voor zittend werken.

Snoeien/knippen

Snoeien en knippen kan lastig zijn, omdat de cliënt er niet bij kan, te weinig kracht heeft, het gereedschap te zwaar is, of de handvatting niet handig is. Voor dit soort beperkingen zijn diverse oplossingen, zowel in het regulier verkrijgbare

tuingereedschap als in het aangepaste tuingereedschap. Naast ontwerp en onderhoud is de scherpte van gereedschap van groot belang. Er zijn ook snoeischaars verkrijgbaar in diverse handmaten en voor linkshandigen.

Gazon en grasmaaien

Bij de aanleg van een grasmat zijn er diverse aandachtspunten. - Afhankelijk van de bodem en waterstand zal er wellicht drainage nodig zijn. Als het te nat is, zak je er al snel in weg met een rolstoel. Je kunt ook kunststofmatten adviseren, het gras groeit daar doorheen.

- Grasmaaien is voor veel mensen met een beperking niet makkelijk. Een batterij-aangedreven elektrische maaier gaat betrekkelijk licht en een snoer zit niet in de weg. Als het gazon goed is aangelegd kan een robotmaaier een goede oplossing zijn.

Tenslotte

Nadenken over een tuin zonder drempels is noodzakelijk om met een beperking te kunnen tuinieren. Testen in een inspiratietuin, zoals de Van Swieten tuin of in een aangepaste tuin in een revalidatiecentrum, kan echt het verschil maken. Toch zullen er altijd werkzaamheden blijven waar een slechte loper, zelfs met aangepast gereedschap niet mee uit de voeten kan, of niet bij kan vanuit een rolstoel of niet sterk genoeg voor is. Een gezellig middagje tuinieren met vrienden is dan de beste oplossing.

Over de auteurs

Elly Waaijer is ergotherapeut, verandermanager en vrijwilliger bij Scouters.

Nico Knibbe is bewegingswetenschapper en voorlichtingskundige bij onderzoeks- en adviesbureau LOCOmotion, en vrijwilliger bij Scouters.