

# De ZelfredzaamheidsRadar

Instanties die zorg vergoeden zijn gek op zelfredzaamheid. Want ja, hoe zelfredzamer je bent, hoe minder zorg je nodig hebt. Scouters vindt iets anders belangrijker: zelfredzaamheid betekent de vrijheid om te kunnen doen wat je wilt doen.

Met dat doel werd de ZelfredzaamheidsRadar ontwikkeld.

DOOR NICO KNIBBE EN EVELIEN SPREITZER, SCOUTERS

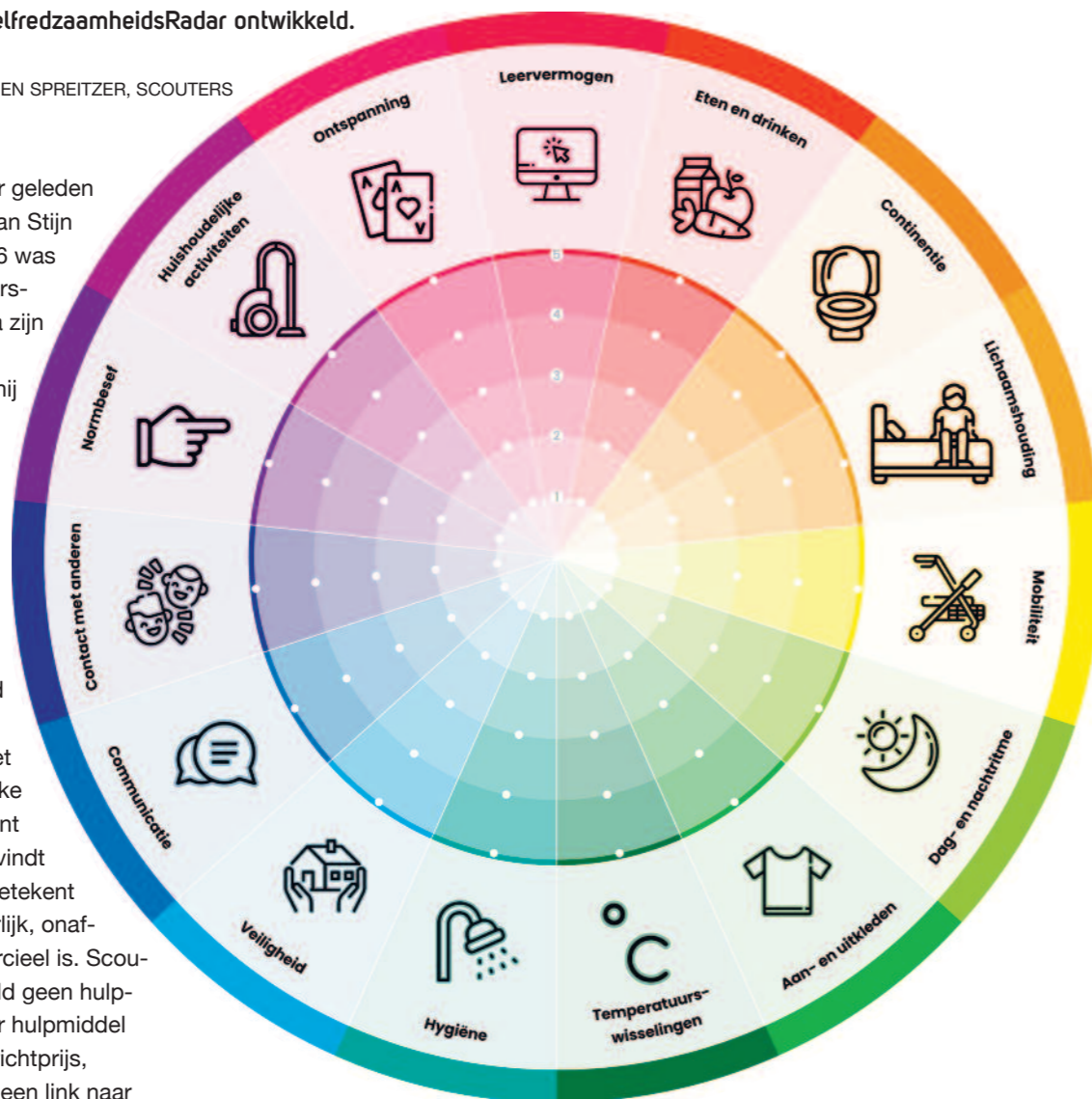
Scouters is bijna tien jaar geleden gestart door de familie van Stijn Gooskens, die toen hij 26 was met een incomplete dwarslaesie kwam te zitten. Na zijn revalidatie wilde hij geen patiënt blijven. Dus had hij praktische hulpmiddelen en onafhankelijk advies nodig. Omdat hij dat online niet goed kon vinden, is het idee van Scouters ontstaan: een gemeenschap van mensen die elkaar helpen. Op [www.scouters.nl](http://www.scouters.nl) vind je tips die zijn verzameld door en voor mensen met allerlei soorten lichamelijke beperkingen. Dat betekent dus dat niet alles wat je vindt handig is voor jou. Het betekent wel dat de informatie eerlijk, onafhankelijk en niet commercieel is. Scouters verkoopt bijvoorbeeld geen hulpmiddelen. Wel vind je per hulpmiddel een korte omschrijving, richtprijs, gebruikerservaringen en een link naar de producent of leverancier.

## Waarom een ZelfredzaamheidsRadar?

Als je een lichamelijke beperking hebt, zoals een (incomplete) dwarslaesie of caudalaesie, heeft dat invloed op je zelfredzaamheid. Vaak heb je het zelf niet eens in de gaten, want een mens past zich gemakkelijk aan en is een gewoontedier. Juist daarom is het goed om je af

en toe af te vragen of er meer mogelijkheden zijn om te doen wat je wilt doen. De ZelfredzaamheidsRadar is een methode om dat gestructureerd te onderzoeken. Met deze methode wil Scouters de mensen ondersteunen die al langer een laesie hebben, maar zeker ook de mensen die net klaar zijn met hun revalidatie. Uit wetenschappelijk onderzoek is

namelijk bekend dat de overgang van revalidatiecentrum naar huis moeilijk is en onvoldoende wordt begeleid. Het is daarom heel goed dat Dwarslaesie Organisatie Nederland nu de eigen ervaringsdeskundigen wil inzetten om die overgang te vergemakkelijken (zie het artikel op pagina 28). Ook de ZelfredzaamheidsRadar kan hier een



Een deel van het team van Scouters

rol bij spelen. Want ga er maar aan staan: naast de emotionele en mentale uitdagingen moet je na de revalidatie ook leren omgaan met je nieuwe (on)mogelijkheden in het dagelijks leven. Allerlei activiteiten die voorheen zo vanzelfsprekend leken - zoals huishouden, werk en hobby's - zul je opnieuw moeten invullen. De ZelfredzaamheidsRadar kan daarbij helpen.

## Jezelf een score geven

De ZelfredzaamheidsRadar nodigt je uit om jezelf op vijftien domeinen een score te geven tussen 1 (helemaal afhankelijk) en 5 (helemaal zelfredzaam). Die vijftien domeinen zijn gebaseerd op de zogeheten Care Dependency Scale, een gevalideerde schaal over (on)afhankelijkheid. Bij elk domein staat een korte toelichting. Bijvoorbeeld bij het domein continente: 'Ik ben in staat mijn eigen

toiletgang te regelen.' En bij lichaams-houding: 'Ik kan zelf een prettige lig- of zithouding aannemen.' Op die manier is het makkelijker jezelf een score te geven.

## Anders kijken

En als je op een domein een score hebt die lager is dan 5, wat betekent dat dan? Dat maak je helemaal zelf uit. Het kan goed zijn dat je toch tevreden bent met je score, bijvoorbeeld omdat je alles al hebt geprobeerd of omdat je liever je energie in een ander domein stopt. Waar het om gaat, is dat je anders gaat kijken naar je situatie. Een Scouter-vrijwilliger werd bijvoorbeeld door haar therapeuten tijdens haar revalidatie erg gestimuleerd om te werken aan de transfers en het zelf aan- en uittrekken. Dat was op zich natuurlijk prima, maar toch liep het wat stroefjes. Tot het moment dat een

therapeut vroeg wat zij eigenlijk graag zou willen. Het antwoord was simpel: naar Lowlands. Vervolgens zijn ze samen, aan de hand van de domeinen van de ZelfredzaamheidsRadar, gaan zoeken wat er nodig was om naar Lowlands te kunnen gaan en zijn ze daar enthousiast aan gaan werken.

## Aan de slag

Het gaat er dus maar om of je zelf met een domein aan de slag wil gaan. Als dat zo is, kun je op dat domein doorklikken voor tips. Vaak word je verwezen naar een van de 'Ik Wil Beter's' op de website van Scouters. Je ziet dan hulpmiddelen zoals bijvoorbeeld een opener voor een schroefkop (domein eten en drinken) of aankleedstok met schoenlepel (domein aankleden), maar ook tips om beter te slapen (domein dag- en nachtritme), de Hogenood App met alle openbare toiletlocaties (domein continente) of tips over seksuele dienstverlening (domein ontspanning). Op de site van Scouters staan ongeveer 1300 hulpmiddelen en nog veel meer tips, ingedeeld in categorieën. Om het vinden van het voor jou beste hulpmiddel en de juiste tips makkelijker te maken, zijn er allerlei keuzehulpen. De gedachte is dat je, eventueel met een ergo- of fysiotherapeut, al klikkend door die enorme hoeveelheid informatie, kijkt hoe je scores op de domeinen van de ZelfredzaamheidsRadar omhoog wilt brengen. Waar wil jij - misschien letterlijk (Lowlands?) - naartoe?



De ZelfredzaamheidsRadar is gratis beschikbaar via [www.zelfredzaamheidsradar.nl](http://www.zelfredzaamheidsradar.nl). Je hoeft geen account aan te maken om er gebruik van te maken. In de komende Dwarslaesie Magazines zullen we steeds een van de domeinen van de ZelfredzaamheidsRadar onder de loep nemen. De eerstvolgende keer zal het gaan over het thema lichaamshouding. Heb je bijvoorbeeld wel eens gehoord van een bed-touw ladder als hulpmiddel om in bed van houding te veranderen?