

## Gebruikswensen (voorbereiding op de rolstoelpassing)

Het is belangrijk om aan de rolstoeladviseur die de rolstoel komt aanmeten duidelijk te maken wie je bent, hoe je leeft en welke activiteiten en verplaatsingen daarbij horen. Kortom, hoe moet de rolstoel eruit komen te zien om te gebruiken bij al deze activiteiten en op al de plekken waar jij wilt komen? Er zijn keuzes te maken in het type rolstoel, maar ook in onderdelen (zoals bijv. rugleuning, zijschotjes) en afstelling (bijv. van de wielen). Onderstaande bespreken met je ergotherapeut, WMO- consulent en rolstoeladviseur is dus heel belangrijk. Misschien heb jij zelf nog niet altijd meteen door dat bepaalde activiteiten gevolgen hebben voor de eisen aan de rolstoel, maar samen kom je hier weluit. Vul deze checklist **Gebruikswensen** (samen met je ouders) in en print deze uit ter voorbereiding op de passing. Laat daarnaast ook een **lichamelijke (zit-)screening** uitvoeren (zie de gelijknamige checklist).

## Wat doe je op een dag

Het is handig om je directe woon- en leefomgeving als uitgangspunt te nemen om de gebruikswensen en -eisen aan je rolstoel duidelijk te krijgen van je zelf of je kind. Dit betekent dat je heel praktisch bedenkt wat je op een dag wilt gaan doen vanaf het moment dat je in de rolstoel gaat totdat je weer naar bed gaat. Niet alleen **wat** je doet maar vooral ook **hoe** je de activiteiten doet is belangrijk voor de eisen aan de rolstoel.

Aan het einde van de checklist is een dagschema toegevoegd, deze kan helpen om de antwoorden op de vragen wat meer inzichtelijk te maken. Als je het dagschema gebruikt, kan het handig zijn om deze voor zowel een weekdag als een weekenddag in te vullen. Zo heb je een breder beeld van alles wat je met de rolstoel doet of wil gaan doen.

## Hoe ga je in en uit de rolstoel? (En wat betekent dit voor de rolstoel?)

*Kan je het zelfstandig of heb je hulp nodig? Staat de rolstoel naast je bed bij de transfer? Ga je uit bed met een tillift, via staan en heb je hulp nodig of doe je dit zelfstandig met of zonder glijplank? Zitten er geen rolstoelonderdelen (zijschotjes of voetplaat) in de weg als je er in- of uitgaat? Of heb je juist armleuningen nodig om op te kunnen staan.*

.....

.....

.....

.....

*De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra*



**Welke activiteiten doe je in en om huis? (En wat betekent dit voor de rolstoel?)**

*Hoe ziet je huis eruit? Kook je zelf wel eens of zou je dit willen doen? Hoe is dan het aanrecht?*

*Maak je gebruik van het toilet met de rolstoel? Kan je de tuin in of terras op? Kan je in de garage of schuur met de rolstoel? Heb je ruimtes of plekken (zoals tafels en aanrecht) waar de afmetingen (breedte, zit- en kniehoogte, diepte) van je rolstoel nauw letten? Denk verder aan activiteiten als spelen, huiswerk maken, gamen, etc.*

.....

.....

.....

**Hoe verplaats je je buiten en wil je dit zelfstandig kunnen? (En wat betekent dit voor de rolstoel?)**

*Functioneer je altijd alleen met de rolstoel en welke rolstoel past daar goed bij? Wat is de directe omgeving rond van je huis? Wat zijn de rij-afstanden en hoe is de ondergrond (zijn er hellinkjes, drempels, onverharde wegen en andere oneffenheden)? Koppel je, in het geval van een handbewogen rolstoel, een handbike aan? Het heeft consequenties voor o.a. de keuze van het frame, de voorwieltjes de rij-afstelling. Moet de rolstoel makkelijk in een auto kunnen worden getild?*

.....

.....

.....

.....

**Welke activiteiten doe je buiten de deur? (En wat betekent dit voor de rolstoel?)**

*Ga je naar winkels en andere voorzieningen en wat kom je aan obstakels tegen onderweg? Werk je of ga je naar school (of ligt dit in de planning). Hoe kom je er en kun je je daar overal zelfstandig verplaatsen. Kun je onder tafels en bureau en naar toilet? Voor (jonge) kinderen is buiten spelen met anderen uiteraard heel belangrijk.*

.....

.....

.....

.....

*De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra*



**Ga je naar familie en/of vrienden? (En wat betekent dit voor de rolstoel?)**

*Hoever is dat en lukt het je om daar zelfstandig te komen en ook binnen te komen?*

.....

.....

.....

.....

**Wat zijn je hobby's en interesses? (En wat betekent dit voor de rolstoel?)**

*Welke hobby's doe je thuis vanuit de rolstoel en welke buiten de deur? Doe je aan sport en lukt het je om zelf naar de sport of andere faciliteiten toe te gaan en hoe doe je dat. Vind je het belangrijk om je op een actieve manier te verplaatsen? Kom je graag in de natuur (het bos of strand) en hoe ga je dat (zelfstandig of met hulp?) doen met de rolstoel?*

.....

.....

.....

.....

**Ga je met de auto/taxi en gaat de rolstoel mee? (En wat betekent dit voor de rolstoel?)**

*Hoe ziet de auto etc. eruit, hoe zorg je dat je de rolstoel mee neemt. Hoe zorg je dat de rolstoel veilig vast staat en wat betekent dit voor de eisen aan de rolstoel? Rijd je altijd mee of ga je zelf met de rolstoel achter het stuur? Of maak je een transfer naar de auto en til je de rolstoel naar binnen? Gaat de rolstoel ook mee in trein, tram, bus of boot?*

.....

.....

.....

.....

*De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra*





**Ga je graag op reis in binnen- of buitenland? (En wat betekent dit voor de rolstoel?)**

*Gaat de rolstoel mee in een vliegtuig en trein, taxi, bus etc. In een vliegtuig zit je niet in je rolstoel en in een taxi zal iemand anders de rolstoel misschien achter in tillen. Wat voor plekken kom je in het buitenland (heuvelachtig gebied, stad etc.)?*

.....

.....

.....

**Wil je met deze rolstoel zelfstandig gaan wonen? (En wat betekent dit voor de rolstoel?)**

*Hierbij is bijvoorbeeld het zelfstandig maken van transfers extra belangrijk en zelfstandigheid bij zelfverzorging.*

.....

.....

.....

*De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra*



[illegible]

*De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra*

