

## 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 daar bij horen. Kortom, hoe moet de rolstoel er uit 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 wel uit. Vul deze checklist **Gebruikseisen** 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 of partner). 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.

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

*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 rolstoel-onderdelen (zijschotjes of voetplaat) in de weg als je er in of uit gaat? Of heb je juist armleuningen nodig om op te kunnen staan.*

.....

.....

.....

.....

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

*Hoe ziet je huis er uit? Kook je vanuit de rolstoel en hoe is of wordt 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?*

.....

.....

.....

*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 zelfstandig naar buiten en hoe verplaats je je? (en wat betekent dit voor de rolstoel?)

Functioneer je altijd alleen met de rolstoel en welke rolstoel past daar goed bij? In de directe omgeving rond je huis en wat zijn de rij-afstanden en hoe is de ondergrond (zijn er hellinkjes, drempels 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.

.....

.....

.....

.....

## 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.

.....

.....

.....

.....

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

Hoe ver is dat en lukt het je om daar zelfstandig te komen en ook binnen te komen?

.....

.....

.....

.....

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



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

*Welke hobby's (zoals bijv. klussen) 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. er uit, 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?*

.....

.....

.....

.....

## **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.)?*

.....

.....

.....

*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*

