

Tuinieren met lichamelijke beperkingen

Inleiding

Jong geleerd en oud gedaan geldt ook voor tuinieren. Helaas komt er soms een kink in de kabel en laat de gezondheid ons in de steek. Bukken en weer opstaan, het hanteren van gereedschap, de kruiwagen hanteren. Allerlei klusjes die vroeger amper energie vergden worden steeds lastiger. Voor echt zware klussen zoals spitten of groot snoeiwerk is vaak wel iemand te vinden die dat, al of niet tegen betaling, wil doen. Toch moeten de gewone dagelijkse dingen ook gebeuren. Het tuinieren eraan geven is een hele stap. Gelukkig bestaan er hulpmiddelen die het werk in de tuin verlichten. Zo blijft het mogelijk om, op aangepaste wijze, van het tuinieren te blijven genieten.

Rug verwennen

Bij veel werk op de tuin krijgt de rug het zwaar te voertduren. Spitten, bukken, kruiwagen rijden, gebogen staan schoffelen zijn allemaal zaken waarbij de rug flink belast wordt.

Als goed op de houding letten en door de knieën gaan met tillen niet meer voldoende is, dan wordt het tijd voor aanpassingen.

Een eerste, simpele aanpassing is onze kleding. Juist in voor- en najaar als het koud is komt de rug vaak bloot bij het spitwerk. Kou op warmgewerkte spieren is vragen om moeilijkheden. Zorg daarom voor kleding die zo lang is dat de rug ook bij bukken bedekt blijft. Om zweet af te voeren terwijl de huid droog blijft, is thermisch ondergoed geschikt. Kleding in laagjes die makkelijk uitgetrokken kunnen worden, is vooral in lente en herfst ideaal.

Kruiwagens

Een normale kruiwagen heeft één wiel en twee handvaten. Door het gewicht zo recht mogelijk boven het wiel te laden vereist het tillen weinig kracht. Hoe beter de bak boven het wiel gemonteerd is, hoe beter dat werkt. Ook zijn er kruiwagens met twee wielen, die minder evenwichtskunst vergen. Om het rijden nog makkelijker te maken kan een doorlopende beugel in plaats van de stangen met twee handvaten uitkomst bieden. Hiermee is het ook mogelijk om met één hand te kruien.

Hoe lichter de bak, hoe minder gewicht. Een kunststof bak weegt minder, maar er moet iets behoedzamer mee omgesprongen worden dan met een metalen bak. Zorg ook voor goed opgepompte banden. Zachte banden geven veel meer weerstand en maken het werk zwaarder.

Minder bukken

Bukken zal nooit helemaal te vermijden zijn maar met een paar slimme hulpmiddelen hoeft er veel minder gebukt te worden.

Een handig apparaat tijdens het bloemen plukken is de presenterschaar. Van oudsher gebruikt door professionele rozenkwekers, tegenwoordig in goed gesorteerde tuincentra te koop. Dankzij een veermechaniek bovenop de schaar wordt een afgeplukte bloem vastgehouden. Met één hand knippen en de bloem vasthouden, in de andere hand de geplukte bloemen verzamelen. Bukken om gevallen bloemen te pakken, of de bos zolang op de grond leggen is niet meer nodig.

In de thuiszorg is de 'helping hand' een begrip. Het is een buis met aan het ene uiteinde een knijpmechaniek, aan de andere kant een hendel voor de bediening. Met een beetje handigheid kun je hiermee allerlei kleine dingen van de grond rapen. Hetzelfde apparaat, in een robuuster uitvoering is te gebruiken in de tuin. Weggewaaid zaadzakjes beetpakken, polletjes onkruid wieden, radijsjes oogsten wordt eenvoudiger.

Om aangeveegd blad of gras zonder bukken op te rapen is er een bladgrijper met twee handvaten.

Au, m'n knie

Versleten knieën leveren veel problemen op. Verwen de knieën bijtijds met een knielkussentje. Deze kussentjes, van gesloten celmateriaal, zijn bij elk tuincentrum te koop. Ze nemen geen vocht op, wegen niks en isoleren prima. Het is alleen lastig om ze telkens als je bezig bent te verplaatsen. Dan zijn 'stratenmakersknetjes' die je om je benen vastbindt handiger. Probeer wel uit of ze goed zitten bij zowel staan als zitten en of ze zacht genoeg zijn. Leren 'knetjes' zijn slijtvast maar isoleren slecht en worden hard als ze nat worden.

Als de knieën niet meewillen is opstaan ook lastig. Hiervoor zijn knielkussentjes met twee steunen aan weerszijden. Omgedraaid vormt het een zitje. Let er bij zo'n knielzitje op dat je er goed tussen past en dat de steunen niet te ver weg zijn. Dicht langs het lijf geven ze de meeste steun bij het opstaan.

Een zitje

Allerlei werkjes kunnen best zittend gedaan worden. Met een telescopische (uitschuifbare) steel aan schop of hark kan er zelfs zittend gewerkt worden. Naast de al genoemde knielzitjes zijn er nog meer zitjes geschikt om even in de tuin te gaan zitten. In goedgesorteerde tuin & lifestyle winkels en in buitensportzaken zijn slimme opvouwbare stoeltjes te koop. Ook handig zijn de 'wandelstokstoeltjes'. Deze kunnen als wandelstok gebruikt worden maar er kan ook een klein zitje uitgekapt worden. Voordeel van deze stoeltjes is dat ze iets hoger zijn dan de meeste vouwstoeltjes. Dat vergemakkelijkt het opstaan. Probeer een stoeltje altijd eerst uit. Kun je makkelijk weer opstaan? Let ook op de pootjes. Zijn ze stevig en breed? Mooi! Gaan de dopjes makkelijk los? Dan zijn ze ongeschikt om op zachte tuingrond neer te zetten. Een rollator biedt ook een handig stoeltje.

Slim gereedschap

Met de al genoemde telescopische steel kan allerlei gereedschap in hoogte aangepast worden. Bij gewrichtsaandoeningen is het vaak lastig om de pols goed te gebruiken. Het hanteren van een plantschepje is dan al lastig. Een handgreep die haaks op het schepje staat biedt uitkomst. Zo kan de pols recht blijven. Ook bij RSI-klachten kan dit gebruikt worden. Overigens is er ook aangepast gereedschap voor in huis, er zijn bijvoorbeeld 'haakse' keukenmessen. Haakse handgrepen zijn ook los verkrijgbaar en op bestaand gereedschap te monteren.

Een extra licht model snoeischaar kan ook prettig zijn. Vooral met een 'driefasenschaar' vergt het knippen weinig kracht.

Wie gewend is om met een hak te werken weet uit ervaring dat het vrij zwaar werk is. Waar een schop de grond maar heel oppervlakkig losmaakt gaat een hak dieper de grond in. Dat verschil is te merken aan de geleverde inspanning. Stap dus gerust over op de schop. Hoe smaller het mesoppervlak, hoe lichter het werk. Een scherpe schop werkt lichter, regelmatig slijpen dus.

Met één arm werken wordt mogelijk gemaakt door een 'armfixeerder'. Dit is een buisje met ring en handgreep, dat over een gereedschapsteel kan worden geschoven. Het is vergelijkbaar met een kruk.

Meestal zal de bestaande steel te lang zijn en moet er een stukje van afgezaagd worden. Kies een lengte die rechtop staat, comfortabel aanvoelt.

Tuinieren met de rolstoel

Allereerst moet de tuin goed toegankelijk zijn. Paden van minimaal 1.20 m breed. Om te keren is minimaal 1.50 m nodig. Natuurlijk moet het pad vrij zijn van obstakels zoals uitstekende tegels of boomwortels, stoepjes en drempels. Om het pad onkruidvrij te houden kan worteldoek en scherp zand onder de tegels gelegd worden. Met voegenvuller kunnen de voegen ook dichtgesmeerd worden.

Voor het tuinieren vanuit een rolstoel zijn verhoogde bakken ontworpen. Hier kan de rolstoel onder rijden en zittend kan er getuinierd worden. Om de werkhoogte goed te houden (ongeveer 60 cm) zijn de bakken meestal vrij ondiep. Dat heeft een groot nadeel, de droogtegevoeligheid. Er zijn ook bakken met een verdiept middendeel, dit heeft meer massa en kan dus ook meer water bufferen. Met gieters sjouwen is geen optie. Wel kan een tuinslang, opgehangen aan de bak, vanuit de rolstoel bediend worden. Ook kan er bij de aanleg meteen een bevoeiingssysteem geïnstalleerd worden.

Grond, eventueel gemengd met compost, die het vocht goed vasthoudt is de basis. Vervolgens natuurlijk beplanting die tegen een stootje kan en zoveel mogelijk bedekking van de bodem.

Planten die erg hoog worden zijn niet zo geschikt. Ze waaien snel om en je ziet vanuit de rolstoel alleen de onderkant. Leuker zijn eenjarige en groenten. Hieraan is in één seizoen veel te zien en te beleven.

Een verhoogde vijver kan een ware blikvanger zijn. Doordat het wateroppervlak binnen handbereik is, wordt het bekijken van kleine waterdierpjes een peulenschil. En wat te denken van het 'gelijkvloers' bekijken van een waterlelie...

Een verhoogde bak is trouwens niet alleen bestemd voor rolstoelers. Ook bij rugklachten is het een uitkomst. Nadeel is de hoge prijs. Op diverse tuinenparken maar ook bij verzorgingshuizen zijn hoeken ingericht met verhoogde bakken, ga daar eens kijken en proberen voor je eventueel zelf iets begint.

Hoe kom je er aan?

Wat geschikt is voor de een hoeft dat niet voor de ander te zijn. Het blijft dan ook speuren naar persoonlijke hulpmiddelen op maat. Een steun hierbij kan de ergotherapeut zijn. Deze kan adviseren over de juiste hulpmiddelen en houding zowel thuis als tijdens het werk. Ook beschikt deze over kennis inzake de Wet Voorzieningen Gehandicapten. Heel soms zijn vergoedingen mogelijk.

- Bureau Aangepast Groen (www.aangepastgroen.nl) houdt zich bezig met advisering en aanleg van tuinen voor mensen met beperkingen. Ook leveren zij diverse rolstoelbakken.

- Sommige gereedschappen, zoals knielkussens, presentescharen en licht werkende snoeischaars zijn bij een goed gesorteerd tuincentrum te koop.

- Op www.menhulp.nl is een uitgebreid assortiment aangepast gereedschap te koop.

- In de thuiszorgwinkels zijn hulpmiddelen zoals een 'helping hand' te koop, naast veel artikelen voor in huis.

- Bij camping en buitensportzaken zijn vouwstoeltjes en thermisch ondergoed te koop. Welkoop en Boerenbond hebben veel geschikte kleding.

- Om op ideeën te komen zijn de Van Swieten-tuinen in Frederiksoord de moeite van het bezoeken waard.

Hier is ondermeer een tuin aangelegd voor visueel gehandicapten.

Ook de Botanische Tuin van de Universiteit van Utrecht (op de Uithof) kent een gehandicapten tuin.

- Aangepast gereedschap is over het algemeen fors aan de prijs. Een handige doe-het-zelver die kan lassen of hout bewerken kan een hoop dingen zelf maken, bijvoorbeeld een haaks handvat. Kijk daarom eens rond in je buurt of iemand daar aardigheid in heeft.



Tekst: Bureau Zonneklaar, Machteld Klees.