

Door de bril van Jorissen

Twee jaar geleden interviewde ik in Londen Alison Lapper naar aanleiding van haar autobiografie *My Life in My Hands*. Eigenhandig is de Nederlandse titel van haar autobiografie. Rare vertaling vond ik dat in eerste instantie voor iemand zonder handen, maar bij nader inzien toch goed gevonden. Veertigster Lapper is beeldend kunstenaar en moeder, zonder armen en handen en met heel korte benen. Een onhandig lichaam heeft ze, mrs. Lapper, maar dat weerhoudt haar er niet van de dingen te doen die ze wil doen. En dat zijn er nogal wat. Autorijden, schilderen, koken, zichzelf aankleden en zonder hulp naar het toilet gaan. En last but not least, een kind opvoeden, in haar eentje. Opvoeden doe je weliswaar niet zozeer met je handen, maar handig is het wel als je ze hebt. Ik zag haar jaren geleden op tv met haar mond een zak pasta openscheuren, de pasta in kokend water strooien en allerlei andere handelingen verrichten om een maaltijd op tafel te krijgen. Baby Paris sjouwde ze destijds met haar mond in- en uit de auto. Tsjja, ze vond dat ze dat zelf moest doen. 'Ik voelde me een complete moeder omdat ik zelfstandig iets voor hem deed', verklaarde ze in menig interview. En, 'Ik had altijd mensen nodig om me daarbij te helpen. Nu ik hem zelf in- en uit de auto kan dragen kunnen we van alles zelfstandig doen. Winkelen, uit lunchen gaan of wat dan ook.' Zware en moeilijke handelingen verricht ze ondertussen niet meer zelf: zoon Paris is inmiddels acht jaar. Lapper kreeg veel last van overbelaste nek- en schouderspieren. En ook haar rug werkt niet langer mee. Dame Lapper rijdt tegenwoordig in een handzame, smalle elektrische rolstoel. Behalve schilderen en scheuren in haar supersnelle aangepaste Porsche, laat ze de meeste dingen over aan haar persoonlijk assistenten. Of je nu géén armen en handen hebt of één, maakt nogal wat uit. En voor je zelfredzaamheid en ter voorkoming van overbelasting maakt het ook uit of je hier en daar een hulpmiddel hebt om het leven wat te vergemakkelijken. En hulpmiddelen zijn er voor de 'moeilijkhandigen' onder ons: voor de persoonlijke verzorging, om te schrijven, te eten, jezelf aan te kleden. Hulpjes voor nog veel meer handelingen die een mens dagelijks verricht. Schoenveters strikken bijvoorbeeld. Natuurlijk, schoenen zonder veters zijn er te kust en te keur, maar voor degene die voor de broodnodige afwisseling eens een veterschoen wil, bestaan er veters in soorten en maten die je niet hoeft te strikken. Krulveters bijvoorbeeld, je kunt ze net zo vast of los in de nestelgaten van je schoen doen als je wilt. Strikken is er niet meer bij. Ook elastische veters kunnen uitkomst bieden. Om schoenen zonder handen uit te trekken is er de 'schoen uittrekhelp'. Je plaatst beide voeten op een plateautje van kunststof, maakt een Onhandig, éénhandig, bibberhandig maar wel eigenhandig 18 EIGEN7IJS [nr 2 | 08] EIGEN7IJS [nr 2 | 08] 19 opwaartse beweging van je hiel in de schoen die uit moet, en hoppa, uit is de schoen. Ook handig voor mensen die niet kunnen bukken. Leuk is ook de Bra Angel, een hulpmiddel om een beha met één hand aan te doen. Je doet eerst je hals in een soort lus (met hartje, ha, ha, hoe verzinnen ze het?). Aan de voorkant van die lus, midden op je borst dus, zit een verticaal staafje waar je de sluiting van je beha in kunt klemmen. Zit die sluiting er eenmaal ingeklemd, dan kun je met je ene arm de beha achter je rug langs halen en het ene einde van de sluiting aan het andere vastmaken. Daarna moet je de beha nog wel draaien en de bandjes en cups op z'n plaats zien te krijgen. Het blijft ingewikkeld. Maar ja, in het kader van eigenhandig... Voorts is er de lichtgewicht 'aankleedstok', met aan het ene uiteinde een ronde haak en aan het andere een trek- en duwhaak. Geschikt om eigenhandig een vest, blouse of jas aan te trekken. De haken zijn geplastificeerd, dus geen gaatjes en haken in je kleding. Om gemakkelijker te kunnen eten is er ook van alles op de markt. Allerelei bestek met ergonomisch gevormde handgrepen, met foam omwikkeld handgrepen die wegglijden voorkomen of juist handgrepen met de dikte van een potlood. Voor de bibberhand of mensen met een 'slappe greep' is er de Steady Spoon, een lepel met een contragewichtje. Het gewichtje (200 gram) houdt de bibberhand rustig, de lepel blijft stabiel zodat het eten er niet zo snel afvalt. Voor ijdele één- of moeilijkhandigen is er de Armbandhulp. Je plaatst je pols in een kunststoffen houder en dan kun je zelf, met enige oefening, de sluiting van een armband

of horloge vastmaken. Meteorologisch gezien is de lente begonnen. Tijd voor tuinliefhebbers om te spitten, te wroeten en te zaaien. Tuingereedschap voor moeilijkhandigen is ook te koop. Alle genoemde producten zijn het bekijken waard. Kijk daarom vooral eerst op www.able2.nl. Klik door naar Producten en ga door naar de online catalogus. Of het nu gaat om te eten, om jezelf aan te kleden of om te tuinieren. De producten zijn allemaal in de catalogus te zien, maar het is even zoeken. Veel van de hulpmiddelen zijn overigens te koop of te bestellen bij de betere zaken voor thuiszorgproducten. www.able2.nl