

# INFOTICHE FYSIEKE BEPERKING

## → Impact op het leven

Leven met een fysieke beperking heeft een grote impact op je verdere leven. Zowel op school, op het werk, in de vrije tijd als in het openbaar. Mensen met een fysieke beperking stoten vaak op letterlijke drempels, starende blikken en weinig respect.

## → Leren en ontwikkelen

Omwille van hun beperkte handelings- en bewegingsmogelijkheden lopen kinderen met een fysieke beperking vaak achterstand op bij het leren en ontwikkelen. Kinderen in een rolstoel kunnen bijvoorbeeld minder snel de omgeving ontdekken omdat ze zich

moeilijker kunnen verplaatsen. Door hun vele ziekenhuisbezoeken en medische problemen krijgen ze bovendien nog eens minder kansen om zich te ontwikkelen. Extra aandacht en stimulatie is bij deze kinderen en jongeren vaak nodig.

## → Empowerment

Empowerment is een proces van versterking waarbij de kinderen en jongeren zelf grip krijgen op hun eigen situatie. Empowerment gebeurt door het verwerven van controle, het aanscherpen van kritisch bewustzijn en het stimuleren van participatie. Het valt op dat kinderen en jongeren met een fysieke beperking vaak heel empowered zijn. Zo zijn ze

erg gemotiveerd en bezitten ze een flink staaltje wilskracht. Ze zullen dan ook niet snel opgeven voor ze hun doelen bereikt hebben. Bovendien zijn deze kinderen erg zelfstandig en kunnen ze op vele vlakken goed voor zichzelf zorgen.

## → Hulpmiddelen

Velen maken gebruik van hulpmiddelen in het dagelijkse leven. Bijvoorbeeld in de keuken of badkamer. Bij sommigen wordt de woning of de auto aangepast aan specifieke noden, zodat het leven comfortabeler wordt. Voor personen met een beperking aan de onderste ledematen kan een rolstoel of kruk nodig zijn.

## AANGEBOREN FYSIEKE BEPERKING

De oorzaken voor de beperking situeren zich in dit geval voor, tijdens of kort na de geboorte. De meest voorkomende oorzaak is zuurstoftekort in de hersenen, waardoor die beschadigd worden. Dat heeft als gevolg dat de grove en kleine motoriek verstoord worden. Dat is een voorbeeld van een functionele afwijking.

## NIET-AANGEBOREN FYSIEKE BEPERKING

De beperking kan gedurende elk levensjaar ontstaan en kan zowel tijdelijk als permanent zijn. De meest voorkomende oorzaken voor een niet-aangeboren fysieke beperking zijn een ongeval of ziekte. Bij ongevallen kunnen mensen tijdelijk of permanent verlamd raken aan bepaalde ledematen en zo in een rolstoel terechtkomen. Ook amputatie komt vaak voor na een ongeval of een ziekte. Onder de doelgroep vallen ook de kinderen die een niet aangeboren hersenletsel oplopen en daardoor een fysieke beperking krijgen.

## FUNCTIONELE AFWIJKINGEN

Functionele afwijkingen hebben te maken met een verstoring in bepaalde lichamelijke functies. Die afwijkingen zijn meestal aangeboren. Voorbeelden zijn coördinatieproblemen of onvrijwillige bewegingen zoals spasmen of beven.

## FYSIEKE AFWIJKINGEN

Die afwijkingen komen voort uit het niet volgroeid zijn van bepaalde lichaamsdelen of het beschadigd zijn van bepaalde lichaamsdelen. Voorbeelden zijn ontbrekende ledematen door amputatie of verlammingen.

## WHAT'S IN A NAME?

Een fysieke beperking verwijst naar een probleem of obstakel in de lichamelijke context waardoor de bewegingsmogelijkheid verstoord wordt. De kinderen of jongeren worden dus gehinderd en beperkt in hun handelingen en/of bewegingen. De beperking kan

ontstaan door ziekte of een ongeluk maar kan evengoed aangeboren zijn. Het hebben van een fysieke beperking kan soms voorkomen in combinatie met een andere beperking zoals een verstandelijke beperking, autisme...

## ⇒ TIPS & TRICKS

### → Heb respect voor hun zelfstandigheid en eigenheid

Net als alle andere kinderen en jongeren willen ze zo zelfstandig mogelijk functioneren. Heb daar respect voor. Hen overmatig betuttelen of helpen creëert een gevoel van hulpeloosheid wat zich vertaalt in een negatief zelfbeeld. Wees dus niet overbehulpzaam! Let er bovendien op dat je tegen derden niet namens het kind gaat spreken. Ze kunnen echt wel zelf een vraag stellen of een antwoord geven.

### → Vraag waar je kan helpen

In aansluiting met bovenstaande tip vraag je best aan het kind zelf waar die hulp bij wil of nodig heeft. Zo vermijd je dat je te veel of te weinig hulp biedt. Het niet aanbieden van hulp kan er immers voor zorgen dat het vertrouwen geschaad wordt. Het is dus telkens afwegen wat het beste is voor het kind.

### → Wees geduldig

Praten of dingen uitvoeren kan voor kinderen en jongeren met een fysieke beperking heel wat meer tijd vragen. Wees daarin geduldig. Als je hen opjaagt kunnen ze zenuwachtig worden waardoor de situatie bemoeilijkt wordt.

### → Zorg voor een toegankelijke omgeving

Voorzie een oplossing indien de rolstoelgebruiker een drempel van meer dan 2cm moet overbruggen. Dat kan een hellend vlak zijn, maar een creatieve oplossing kan natuurlijk ook. Maak het bespreekbaar met ouders wat er nodig is om de omgeving toegankelijk te maken voor hun kind.

### → Speel: laat het kind ook gewoon kind zijn

Elk kind en elke jongere wil spelen, ravotten en zich uitleven. Een bosspel kan perfect haalbaar zijn voor een kind met een fysieke beperking. Het is een veelvoorkomend misverstand dat een kind of een jongere in een rolstoel altijd een speciale taak moet krijgen. Het kind geeft het best zelf aan wat het wel of niet kan meedoen in het spel. Vaak doen ze het liever iets minder goed dan dat ze opnieuw een speciale taak krijgen. Een opdrachterspel leent zich bijvoorbeeld goed voor kinderen in een rolstoel omdat opdrachten op maat te verzinnen zijn. Denk bij de voorbereidingen goed na over het terrein. Dat moet voldoende veilig zijn voor het kind.

### → Hoe ga ik om met een rolstoel?

Hoe rijden met een rolstoel:

- » Een rolstoel kantel je steeds achterwaarts als je van of op een trap/verhoog gaat
- » Ga niet te snel als je bergaf rijdt
- » Hou afstand met de rolstoel zodat je nergens tegen botst
- » Rijd steeds rustig, een rolstoel is geen racewagen.
- » Vergeet niet dat het kind de voeten op steuntjes heeft staan en dat die een eindje voor de rolstoel uitsteken.

Een elektrische rolstoel kan tot 150kg wegen, let er dus steeds op dat er geen andere kindjes met hun voeten onder wielen terechtkomen. Ga op gelijke hoogte zitten als je een gesprek voert met het kind. Vermijd bukken of vooroverbuigen, dit kan kleinerend overkomen. Als je iets aanbiedt, doe het dan binnen handbereik. Het kan een meerwaarde zijn om eens zelf te ervaren hoe het voelt om geduwd te worden. Stel bovendien elke activiteit iemand verantwoordelijk om de rolstoel te duwen. Maak het kind duidelijk wie dat is. Eventueel kan daarvoor een beurtrol opgesteld worden. Let wel op! De rolstoel is geen kapstok, wil je als persoon die de rolstoel duwt je jas kwijt? Vraag dan eerst aan het kind of die op de rolstoel kan.

## BRONNEN EN NUTTIGE INFO

Op de site van het Vlaams agentschap voor personen met een beperking vind je meer informatie over het leven met een beperking. [www.vaph.be](http://www.vaph.be)

Op de website van toegankelijke jeugdlokalen vind je allerlei informatie terug over de toegankelijkheid van jullie lokaal. [www.toegankelijkejeugdlokalen.be](http://www.toegankelijkejeugdlokalen.be)

Dito is een vereniging van en voor personen met een handicap en hun

netwerk. Dito informeert, sensibiliseert en zet haar stempel op een participatief beleid. Dito verrast graag met een veelzijdig vrijetijdsaanbod en met innovatieve projecten. [www.ditovzw.be](http://www.ditovzw.be)

Op de spelensite zijn erg veel spelen te vinden om te spelen met kinderen en jongeren met een fysieke beperking. [www.spelensite.be](http://www.spelensite.be)