

Tuinieren met Evenwichtverlies

Juli 2022

Tuinieren is één van mijn favoriete manieren om mijn vrije tijd door te brengen. Door in de tuin te werken kom ik tot rust. Mijn hoofd wordt leeg.

Ik doe dit al van jongs af aan. Eerst door mijn vader te helpen, later op mijn balkon en daarna in mijn eigen tuin.

Door de erfelijke aandoening DFNA9 zijn mijn beide evenwichtsorganen uitgevallen. Dat heeft me uitgedaagd om steeds te zoeken naar hoe ik mijn activiteiten in het dagelijks leven het beste kan doen.

Waar het om gaat, is dat ik ondanks mijn evenwichtsverlies de activiteiten die ik graag doe niet hoeft te laten.

Tuinieren blijft me trekken.

Blog van Marja

Hobbels, bobbelen te overwinnen Hoe kan het wel!?

Wij hebben twee tuinen: een stadstuin in Amsterdam en een bostuin bij ons vakantiehuisje op de Veluwe. Zowel in de stadstuin als de bostuin is de ondergrond niet egaal. De bostuin heeft door de boomwortels veel oneffenheden. De stadstuin heeft een trapje en borderrollen. Het is echt wiebel de wiebel voor mij in beide tuinen. Ik moet regelmatig een bijstapje doen om niet te vallen. Of beter gezegd óm te vallen. Het is een grote balansoefening.

Schakelmomenten vragen steeds aandacht

Bij het tuinieren zijn er veel schakelmomenten. Van zitten naar staan of omgekeerd, van border naar stoep en omgekeerd, van gereedschap neerleggen en bukkend verder gaan. Ook het leegmaken van de kruiwagen of grasmaaier op de afvalhoop vraagt alertheid door de schakelmomenten. Dat zijn lastige momenten die mijn aandacht en concentratie vragen omdat ik anders omval. Dus het is steeds uitkijken geblazen.

Zo kan het wel!?

Tip 1 Werken zittend op een opstapje

Het werken in de border dicht bij grond om onkruid te wieden of plantjes te planten doe ik in beide tuinen meestal op een opstapje. Het geeft me de rust om dit stevig zittend te kunnen doen.



Werkend zittend op een opstapje

Tip 2 Balanceren met een schop, een hark of een bezem

Waar ik veel plezier van heb is een schop, een hark of een bezem. Die geven de mogelijkheid om te balanceren en houvast. Omdat ik steeds houvast heb, ook al is dat maar even op de grond, kan ik graven, harken en vegen. Het omspitten of een plant uitgraven laat ik aan een ander over. Het lukt me niet om met twee voeten op de schop kracht te zetten.



Balanceren met een hark



Bloembakken op stahoogte

Tip 3 Bloembakken op stahoogte zijn een uitkomst

In de stadstuin heb ik veel bakken waarmee ik op stahoogte kan tuinieren. Die zijn een uitkomst. Ik kan er staand rustig dode bloemen uit halen, de planten water en mest geven, verpotten etc.



Kruiwagen met twee wielen – een uitkomst

Tip 4 Een kruiwagen met twee wielen

In de bostuin is door het vele snoeiwerk veel tuinafval dat naar de composthoop moet worden gebracht. Lopen met een kruiwagen kostte me veel moeite. Tot ik een kruiwagen met twee wielen ontdekte. Wat een gemak om hiermee te lopen. Echt een uitkomst! Ik kan de kruiwagen helemaal volladen en er nog mee gaan lopen ook. Bij het leegkiepen moet ik even alert zijn om voldoende ruimte om me heen te hebben omdat dan de steun wegvalt.

Neem gerust contact met me op

Hoorcoach

Slechthorend Adam

Adres

Ruyschstraat 40hs

Postcode en plaats

1091 CD Amsterdam

Telefoon

06 2 1991 848

E-mailadres

marja@slechthorendamsterdam.nl

Website

<https://www.slechthorendamsterdam.nl/>



Instapsteun de vierpoot



Verpotten op tafel

Tip 5 Snoeien tot reikhoogte

Snoeien in de stadstuin en in de bostuin doe ik alleen vanaf de grond en tot reikhoogte. Ik heb daarvoor een uitschuifbare snoeischaar. Met een hoge telescopische steel snoeien lukt me niet omdat ik uit balans raak. Een enkele keer pak het opstapje erbij maar meestal ervaar ik dat als onveilig omdat de ondergrond niet egaal is.

Tip 6 Grasmaaien en hoge druk spuit

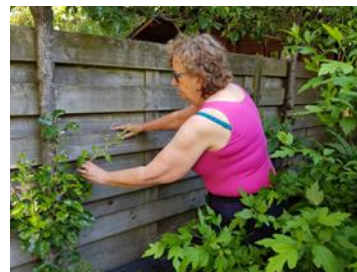
Grasmaaien of de hoge drukspuit hanteren is gemakkelijk want dan kan gewoon ik achter de grasmaaier of hoge drukspuit lopen met twee handen vast. Het gras aanharken gaat ook prima omdat ik dan een hark in mijn handen heb voor de balans.

Tip 7 Een vierpoot geeft instap steun

In de stadstuin gebruik ik een vierpoot uit de revalidatie om in en uit de border te stappen of houd ik mezelf vast aan de schutting.



Zittend houtkloven



De schutting als steun

Tip 8 Houtkloven kan ook zittend

In de bostuin is houtkloven vaak nodig. Ik kan dit zittend doen. Mits er een maatje is die de houtblokken m