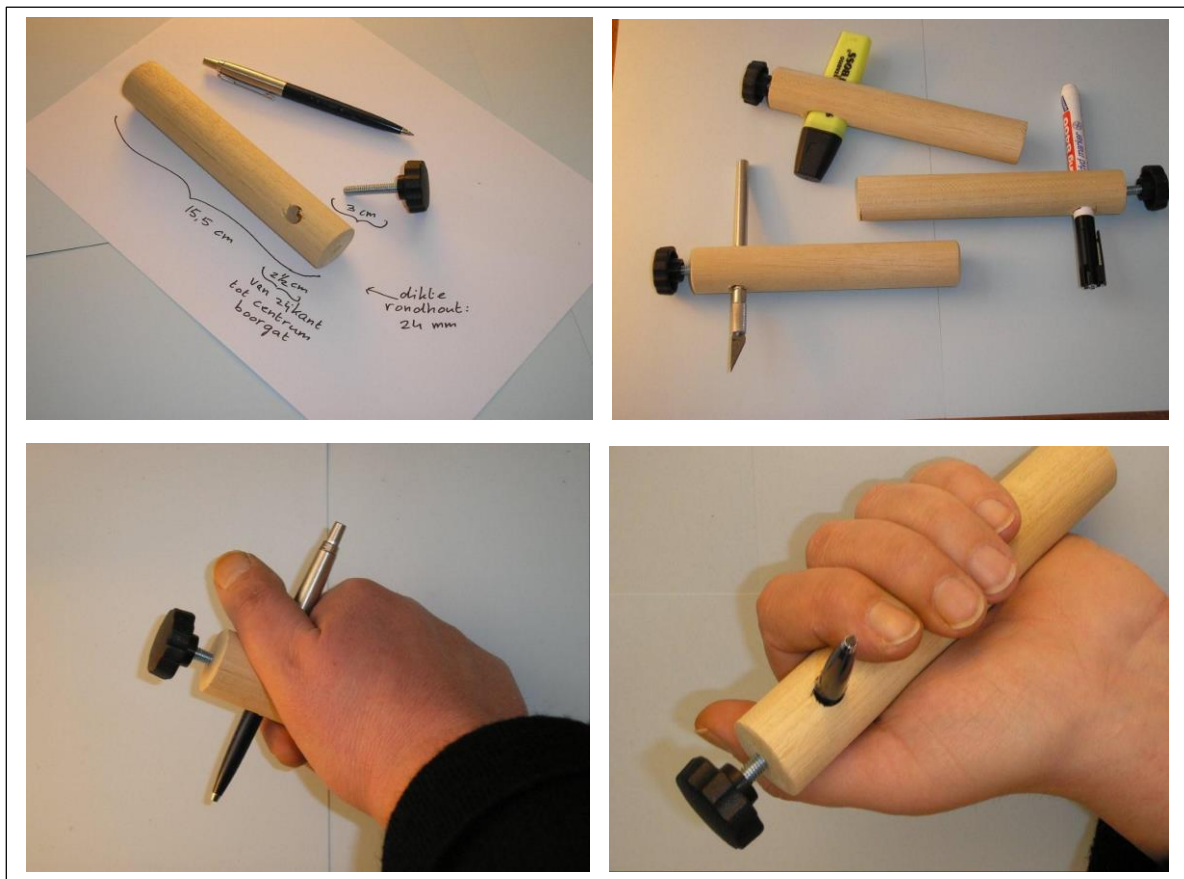


Het ontstaan van het schrijfhoutje

Nadat ik verschillende (dure) schrijfhulpmiddelen tevergeefs had uitgeprobeerd (middelen die eigenlijk meer voor reumapatiënten waren bedoeld) besloot ik zelf iets te maken waardoor ik weer redelijk normaal zou kunnen schrijven.

Het werd het “schrijfhoutje”, eenvoudig te maken van een stuk rondhout en een moer met plastic handgreep (onderdelen die bij elke bouwmarkt te krijgen zijn). Zelf heb ik er inmiddels een aantal in gebruik met verschillende boorgaten, zodat er een potlood, een marker, een hobbymesje en een viltstift in passen.



Gebruik

Plaats vier vingers van de rechterhand aan de rechterkant van de pen en omklem daarmee het hout; leg de duim aan de linkerkant naast de pen; op deze manier krijgt de duim “rust” en doet hij eigenlijk niet mee.

Zorg er voor dat de pen vanaf de onderkant van het schrijfhoutje en naar beneden toe zo'n 4 cm uitsteekt; hierdoor blijven de vier vingers die het houtje omklemmen vrij van het papier. Plaats de rechter elleboog op tafel en maak de schrijfbeweging vanuit de elleboog met de gehele onderarm. Hierbij hebben alleen een klein gedeelte van de onderarm (vanaf de elleboog) en de punt van de pen contact met de tafel respectievelijk het papier; en er is dan één rechte lijn vanaf de elleboog naar de knokkels, een rechte lijn die iets schuin omhoog loopt (veroorzaakt door die 4 cm die de pen uitsteekt).

Je zult zien dat je je eigen handschrift terug krijgt en dat je handtekening weer als herboren tevoorschijn zal komen.

Ook zonder gebruik van elleboog met onderarm is het schrijfhoutje te gebruiken; weliswaar wordt dat iets lastiger, maar het werkt nog altijd beter dan met alleen maar een pen.

Linkshandigen

Voor linkshandigen geldt uiteraard het spiegelbeeld van het hiervoor omschreven gebruik. *Bovendien is er voor hen het bijkomende voordeel dat de linkerhand niet langer over het geschrevene zal gaan, maar zich vrij boven het papier beweegt.* Zoals gezegd ben ik rechtshandig, maar niettemin heb ik het uitgeprobeerd. Het viel me daarbij op dat ik de linkerhand op steeds dezelfde plaats hield en met de rechterhand het papier naar links toe doorvoerde onder de pen. Echte linkshandigen zullen dit waarschijnlijk anders doen. Overigens, waarom gaat iemand die schrijverskramp aan de rechterhand heeft niet proberen met de linkerhand te schrijven? Antwoord: de kans is redelijk groot (25%) dat de schrijverskramp dan ook in de linkerhand ontstaat! Dit wordt gemeld in het boekje “Dystonie, ziektebeelden en behandeling” van J.D. Speelman en J. Krans (ISBN 90-9006906-2). Citaat uit dit boekje: “Van de mensen die met de andere hand zijn gaan schrijven blijkt een kwart na korte of lange tijd dezelfde klachten aan die hand te vertonen.” Dus neem geen risico en bespaar je de moeite.

Welke pen?

Het schrijfhoutje dat ik altijd bij me heb is ingesteld op de dikte van de goedkoopste Parker balpen. Vullingen voor deze pen zijn te koop in de kleuren blauw en zwart en in drie verschillende diktes: fine, medium en broad.

Gebruik liever geen dure pennen, want er zal hoe dan ook een lichte beschadiging ontstaan op de plaats waar de moer de pen vastklemt. Welke pen je ook gebruikt, zorg ervoor dat hij een drukknop heeft, anders blijft de pen uitstaan en geeft hij inktvlekken in je tas.

Lengte en dikte

Mijn schrijfhoutje heeft een lengte van 15,5 cm en een dikte van 24 mm. Mocht je smallere handen hebben, maak dan een korter houtje. Heb je kleinere handen, gebruik dan een stuk rondhout dat een kleinere diameter heeft.

In ieder geval moet het hout zó dik zijn dat bij het omklemmen ervan de vier vingers de palm van de hand niet raken (anders zouden de vingernagels in de palm van de hand kunnen snijden).

Nog enkele doe-het-zelf-tips

De lengte van het houtje wordt bepaald door de breedte van de vier vingers van je schrijfhand + 3 cm. Als je dat weet en je weet hoeveel je er wilt maken, kun je een stuk rondhout en een aantal moeren met handgreep gaan kopen. Let er bij de aankoop van het rondhout op dat, als je het vastpakt, de vingers niet in aanraking komen met de palm van je hand.

Bij het boren van de gaten, zowel voor de pen als voor de moer, is het verstandig om eerst voor te boren met een kleiner boortje dan je uiteindelijk nodig hebt; op die manier is de kans groter dat je precies midden door het hout boort. En nee, ik heb geen boorstandaard gebruikt, maar gewoon uit de losse hand geboord. Bij het gebruik van een boorstandaard is voorboren natuurlijk niet nodig.

Voor het bepalen van de plaats van het boorgat voor de moer kun je van te voren een mal van karton maken. Teken met de passer een cirkel met een straal van 12 mm (of groter, of kleiner; dat hangt af van de dikte van het hout) op een stukje karton. Knip de cirkel uit, eventueel met enkele lipjes, en plaats hem op de kops kant van het houtje. Met een potlood door het midden bepaal je dan het middelpunt.

En... mocht je niet handig zijn met zaag en boor, kijk de medewerk(st)er van de bouwmarkt dan even vriendelijk aan. Zeker weten dat hij of zij het even voor je wil doen.

Onderhoud

Na een tijdje in gebruik te zijn geweest zal het hout er wat smoezelig uit gaan zien. Even schuren en lakken verhelpen dat probleem. Of geef het schrijfhoutje een persoonlijke tint door het een kleurtje te geven.

Wat bij mijn hand nog wel eens gebeurt is dat de vier vingers die het hout omklemmen gaan verkrampen. Dan ontstaat er in de handpalm een blaar, op die plek waar de huid met kracht wordt samengedrukt. Een oplossing hiervoor bestaat uit het omwikkelen van het schrijfhoutje met een laagje piepschuim met daarover plakplastic. Op die manier wordt de grip wat zachter.

Standaard

Wanneer je meerdere houtjes voor verschillende toepassingen hebt gemaakt, wordt 't natuurlijk een rommeltje met al die houtjes op tafel. Tip: een standaard van rolletjes karton van toilet- of keukenpapier is zo gemaakt. Eenvoudig te versieren met kaftpapier of plakplastic.

Woordspeling

Het schrijfhoutje bezig met pen en papier; wat dat betreft hoef je niet langer op een houtje te bijten.

Andere toepassingen

Het gebruik van een vork of een lepel in de rechterhand is voor mij ook een probleem. Meestal omklem ik dat bestek met de hele vuist en dat staat nogal onopgevoed. Ook hier zou het schrijfhoutje een oplossing kunnen bieden. Maak een sleuf in het houtje in plaats van één groot boorgat (te maken door meerdere kleine boorgaatjes naast elkaar te boren en daarna bij te vijlen) en bevestig vork of lepel erin. Houd het houtje nu in de lengterichting vast en je zult weer beschaafd kunnen dineren.

Zinvol?

Graag hoor ik of deze informatie nuttig is; ik ben benieuwd naar je ervaringen!
En vanzelfsprekend sta ik open voor opbouwende kritiek en/of suggesties.

Mijn contactgegevens zijn:

Roy Wiegman
Wilhelminastraat 9
6971 AJ Brummen
E: wiegman.r@telfort.nl
T: 0575-566248