



Thuis in het Verpleeghuis
Waardigheid en trots op elke locatie

Reablement maakt langer zelfstandig thuis wonen mogelijk



Zo lang en zo zelfstandig mogelijk thuis blijven wonen is een diepe wens van veel ouderen. 'Reablement' draagt daaraan bij, laat een pilot-onderzoek zien van zorgorganisatie Mijzo. Annet Boekelman: 'Reablement kan de zorg en het leven van ouderen fundamenteel veranderen.'

Op het Waardigheid en trots-congres 2021 ging het over de mooie resultaten die reablement oplevert: minder zorg nodig, meer levensvreugde bij ouderen en professionals die plezier hebben in het werk. Dit waren de gasten van gespreksleider Lennart Booij:

- Annet Boekelman, voorzitter raad van bestuur bij Mijzo
- Elly Branderhorst, ergotherapeut, onderzoeker en projectleider Langer Actief Thuis
- Lizan Trommelen, inkoper VGZ
- Kirsten Tinneveld-Madsen, oprichter Stichting Maak de Burger Meester

Bekijk de sessie over reablement op het Waardigheid en trots-congres over Toekomst verpleeghuiszorg op 6 december 2021.

Duurzaam

Langer Actief Thuis is het reablement-programma waarmee zorgorganisatie Mijzo op weg is om de ouderenzorg in Brabant te verduurzamen. In de methode uit Scandinavië nemen mensen zelf de verantwoordelijkheid voor de manier waarop zij willen leven en ouder willen worden. Dit past naadloos in een veranderende samenleving en draagt bij aan duurzame zorg met het huidige arbeidspotentieel.



Zelfredzaamheid

Annet (foto) bracht het in bij de Transitietafel in haar regio en Mijzo deed er de afgelopen twee jaar onderzoek naar. Met goede resultaten. 'Ik ben ervan overtuigd dat ervaren kwaliteit van leven zit in je zelfredzaamheid', zegt Annet. 'Onze pilot laat zien dat je als oudere echt gelukkiger wordt als je bijvoorbeeld weer zelf kunt douchen.' Elly legt uit: 'Als mensen thuiszorg krijgen, dan krijgen ze heel snel hulp bij de activiteiten die niet meer zo goed gaan. Maar je kunt ook eerst kijken hoe ze het toch zelfstandig kunnen doen, in plaats van hulp geven.'

Denemarken als gidsland voor reablement

Reablement is een manier om samen met de oudere te werken aan herstel van zijn leven en zelfredzaamheid. Het heeft als doel om mensen zo onafhankelijk mogelijk te maken van zorg. Denemarken loopt in Europa voorop met reablement. Daar is deze benadering van ouder worden een wettelijke voorwaarde voor zorg. Ruim 60 procent van de Denen die thuiszorg krijgt is na maximaal drie maanden weer zelfredzaam.



Terug naar zelfstandigheid

Elly (foto) is projectleider van de reablement-pilot binnen Mijzo. Wanneer een oudere zich voor wijkverpleging aanmeldt, komt hij in een intensief traject om thuis weer zo zelfstandig mogelijk te worden. Bijvoorbeeld door weer zelf te kunnen koken, douchen of steunkousen aan te kunnen trekken. In maximaal twaalf weken werkt een multidisciplinair team samen met de oudere aan het behalen van de zelfgeformuleerde doelen. Zie het kader met de vijf stappen van Langer Actief Thuis. Aan het einde van het traject volgt een indicatie voor wijkverpleging. Als dat nog nodig is.

‘Zoveel als mogelijk zelf blijven doen’ moet volgens Annet het uitgangspunt van zorg zijn. ‘Mijzo wil als aanjager deze beweging op gang brengen. We hopen dat het zich als een olievlek over Nederland verspreidt.’

‘Wij proberen met onze handen op de rug het de cliënt zoveel mogelijk zelf te laten doen.’

Celina Schaapsmeeders, wijkverpleegkundige bij Mijzo

Opvallend: vier van de zes geen hulp meer nodig

Het eerste deel van de pilot, tevens een afstudeerproject van Elly, laat opvallende resultaten zien: vijf van de zes deelnemers behaalden alle doelen en vier van de zes deelnemers waren na afronding weer zelfstandig en hadden geen wijkverpleging meer nodig. ‘Over het algemeen waren de ouderen heel blij met het traject’, vertelt Elly. ‘Door met begeleiding weer zelfstandig activiteiten te kunnen uitvoeren, groeide hun vertrouwen. Ook waren ze te spreken over de tips en hulpmiddelen. Daarnaast leidde het zelfstandig uitvoeren tot vergroten van de mobiliteit.’

Reablement bij Mijzo: ‘Langer Actief Thuis’



Langer Actief Thuis: vijf stappen in twaalf weken

- **Week 1:** Inventarisatie van de hulpvraag door de verpleegkundige en ergotherapeut.
- **Week 2 en 3:** Ergotherapeut of fysiotherapeut doet observatie en onderzoek thuis.
- **Week 3:** Uiterlijk in week 3 staan de zelfgeformuleerde doelen in het persoonlijke werkplan.
- **Week 3 tot uiterlijk week 12:** Medewerkers van de wijkverpleging werken dagelijks op dezelfde wijze met de oudere aan de doelen uit het werkplan. De ergo- of fysiotherapeut ziet de oudere minimaal een keer per week voor evaluatie en bijstelling van de manier van begeleiding.
- **Week 12:** Afrondend gesprek met de ergotherapeut. Voor activiteiten die de deelnemer niet zelfstandig kan, krijgt hij een indicatie voor wijkverpleging.

In deze video vertelt Mijzo over het project. Je ziet een mooi voorbeeld van een cliënt die weer heel zelfstandig is geworden. [Bekijk het project Langer Actief Thuis op YouTube.](#)

Knop omzetten

‘De wijkverpleging is heel erg gewend om voor mensen te zorgen’, vertelt Elly. ‘Dat geldt ook voor de intramurale verpleging. We nemen heel gemakkelijk dingen van mensen over, niet eens bewust. En dus moet je een knop omzetten: hoe zorg je ervoor dat mensen dingen die ze echt belangrijk vinden weer zelf kunnen gaan doen? Wij deden dat door te werken met een multidisciplinair team, samen met een fysiotherapeut en een ergotherapeut. We kijken welke hulpvraag iemand heeft. Wat vindt hij belangrijk om zelf weer te doen? En dat oefenen we dan. Uiteindelijk lukt het dan heel vaak.’

Toekomstige zorgvraag

Behalve in de wijkzorg, kun je reablement dus ook heel goed toepassen in het verpleeghuis. ‘Eerlijk gezegd verbaast het me dat we dit niet al jarenlang doen’, zegt Annet. ‘Ik zie het als mijn opdracht als bestuurder om professionals anders te laten werken om de toekomstige zorgvraag ook het hoofd te kunnen bieden. Ik had niet verwacht dat reablement zoveel tijdwinst zou opleveren. In totaal ruim negen uur per week voor de zes cliënten die de pilot hebben afgerond. Maar dat is zeker niet het belangrijkste doel. Iedereen krijgt de zorg die hij nodig heeft.’

‘Het verbaast me dat we dit niet al jarenlang doen.’ – Annet Boekelman

Aanjagen

De pilotfase is betaald uit de transitiegelden. Werken vanuit reablement vraagt wel om structurele financiering. ‘Zorgkantoren hebben er ook belang bij dat de zorg toegankelijk is’, zegt Lizan van Trommelen, inkoper bij VGZ. ‘Daar past zo’n pilot ontzettend goed bij. We faciliteren dat in regio Midden-Brabant, waar we

het benoemen als een 'good practice' in de zorg. Daarnaast hebben we een kennisnetwerk met organisaties uit andere regio's. We willen die olievlek gaan verbreden.'

Zelf doen

Projectleider Elly: 'Ik ben er trots op dat iedereen enthousiast is om dit te gaan doen, zoals het bestuur, management en de regio. Maar het mooiste vind ik dat een thuiswonende oudere tegen me zei: "Ik ben weer vrij". Zij ervaarde het echt als een bevrijding dat ze het thuis weer allemaal zelf kon doen.'

'Veel mensen vinden dat het leven leuker is geworden, omdat ze ineens die dingen kunnen die ze eerder niet meer konden', vertelt Kirsten. 'En ook omdat ze weer deelnemen aan de samenleving. Neem bijvoorbeeld incontinentieproblemen, die veel mensen ervan weerhouden om naar het theater te gaan of met vriendinnen op stap. Het gaat erom welke belemmeringen er zijn voor wat iemand graag zou willen en hoe kunnen we die het beste kunnen verhelpen. We zien, ook in andere landen, dat reablement tot wel drie jaar uitstel van blijvende zorgbehoefte kan leiden.'

Meer weten

- Bekijk ook ['Reablement kan óók in het verpleeghuis'](#)
- Lees over [Denemarken versus Nederland: vertrouwen is het sleutelwoord](#)

tags:

[Regio Midden-Brabant](#) (10), [Waardigheid en trots Congressen 2021](#) (11)

thema:

[Toekomst verpleeghuiszorg](#) (56)