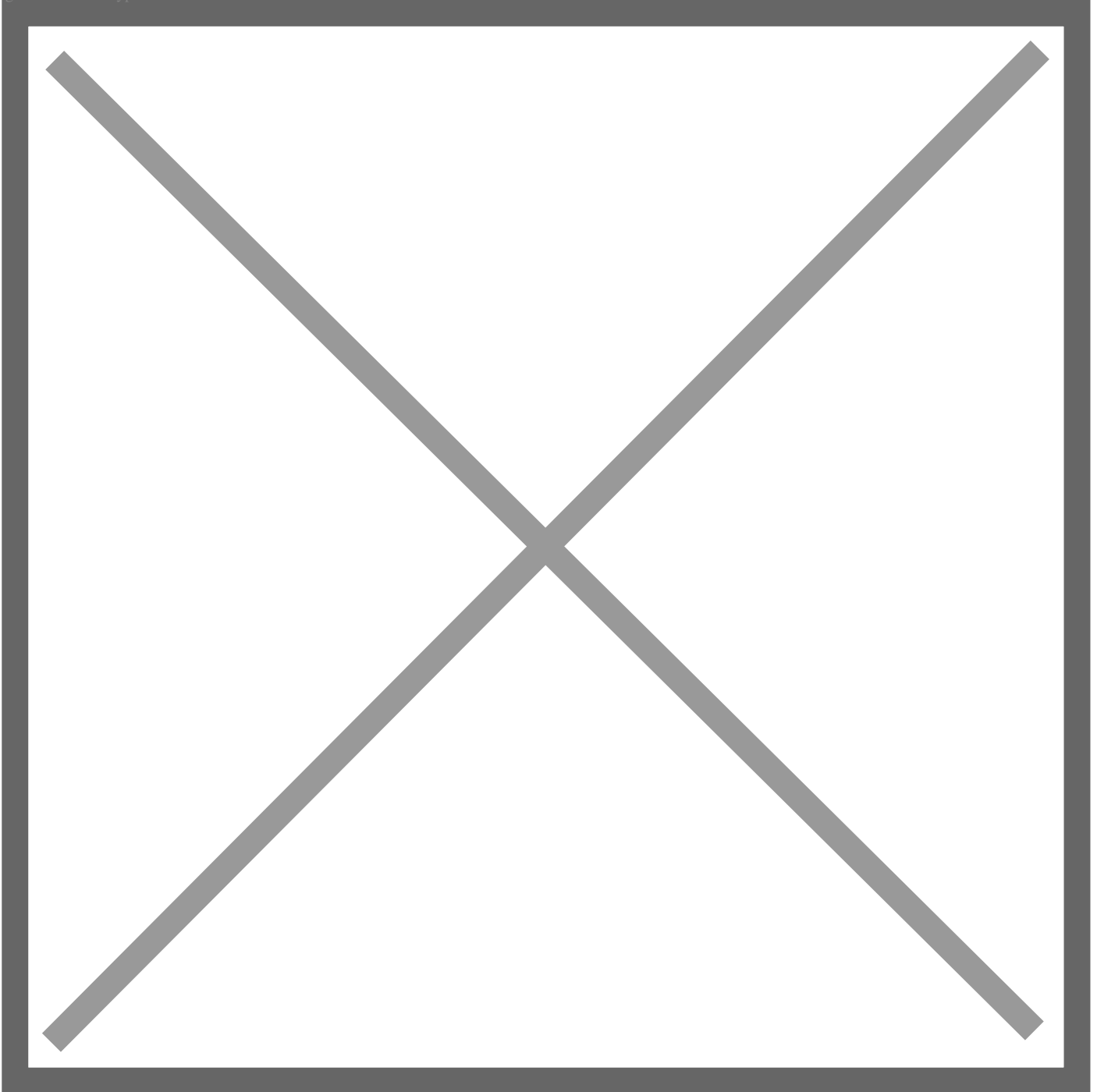




Thuis in het Verpleeghuis
Waardigheid en trots op elke locatie

Thuis én zelf als het kan: praktijkervaringen met 'reablement'

Image not found or type unknown



Reablement is een manier van werken waarmee zorgverleners ouderen helpen hun eigen leven te leiden. Het richt zich op het terugwinnen en behouden van de zelfredzaamheid. Zo kunnen mensen langer in hun eigen huis blijven wonen en meer controle over hun leven houden. Deze ‘andere manier van zorgen’ past binnen het toekomstbestendig maken van de verpleegzorg. In het kader van de SPOT ON-week ‘Langer thuis’ laten we zien hoe de uitgangspunten van reablement toegepast kunnen worden. Verschillende zorgaanbieders hebben hun praktijkervaring gedeeld tijdens een leertraject ‘zelfredzaamheid stimuleren’ van Vilans.

Reablement

In Denemarken is bij wet vastgelegd dat wanneer iemand in zorg komt er een multidisciplinair team dat samen met de cliënt werkt aan het zo snel mogelijk weer onafhankelijk en zelfstandig worden. Lees het artikel:

- [Denemarken versus Nederland: vertrouwen is het sleutelwoord](#)

Op verschillende plekken in Nederland wordt ook gewerkt volgens het gedachtegoed van reablement. Eerder presenteerden we onder andere de concrete aanpak van werken volgens het reablement-principe bij Mijzo en Meandergroep. Lees hierover de artikelen:

- [Reablement maakt langer zelfstandig thuis wonen mogelijk](#)
- [Reablement: help bewoner zichzelf te helpen](#)

Bewustwording zorgmedewerker: zelfredzaamheid helpt de cliënt het meest

Via verschillende wegen komen ouderen met een zorgvraag bij zorgverleners uit. Wat overeenkomt is dat de zorgvrager ‘iets’ niet meer zelfstandig kan en dat daarom hulp wordt gevraagd. Vrijwel alle zorgprofessionals die hun ervaringen met ons deelden gaven aan als natuurlijke reactie in de ‘Wat kan ik voor u doen-stand’ te gaan en met alle beste bedoelingen te ontzorgen. Het zit vaak in de genen van zorgprofessionals om zorg uit handen te nemen.

Maar hoe bewuster zorgverleners bezig zijn met zelfredzaamheid hoe duidelijker zij inzien dat een oudere erbij gebaat is zelf dingen te blijven doen of weer te gáán doen. Als iemand steeds minder actief is en minder uitgedaagd wordt hierin, dan verliest hij of zij geleidelijk functies en vaardigheden en wordt steeds afhankelijker.

Voorbeeld van een zorgprofessional

‘Nu ik weet dat de kans op incontinentie met een veelvoud van dertien toeneemt als iemand niet meer zelf opstaat uit de stoel, doordat hij daardoor zijn bekken niet meer traint, besef ik dat ik eigenlijk meer kwaad dan goed doe door mensen te vertroetelen en alles uit handen te nemen.’

Verwachtingen en doelstellingen bespreken met mantelzorgers en cliënten

Zorgverleners geven aan dat het soms lastig is om vanaf het begin te werken aan zelfredzaamheid van de client, doordat mensen in zorg komen met een reden en cliënten en mantelzorgers soms hoge verwachtingen hebben van de zorg. Een veel gehoorde uitspraak is dan: ‘Maar daar zijn jullie toch voor?’.

Voorbeeld van een projectleider reablement

‘Als je het omdraait en tegen cliënten die nieuw in zorg binnenkomen zou zeggen: Welkom in de zorg, u bent vanaf nu hulpbehoevend en gaat alleen nog maar inleveren op uw zelfstandigheid. Gaat u daarmee akkoord? Dan wil niemand toch dat zorg wordt overgenomen?’

Wat wilt u weer kunnen?

Bij het erachter komen van de behoefte helpt het stellen van de vraag: ‘Wat wilt u weer kunnen?’ Het kan dan zijn dat er een heel andere behoefte leeft dan de originele zorgvraag. Op die eigen behoefte aansluiten zorgt dat er intrinsieke motivatie is om iets weer zelf te kunnen. Dat draagt bij om daar hard voor te werken en door te zetten als het moeilijk wordt.

Het is de kunst om reablement te beschouwen als leuke dingen mogelijk maken en mensen hun vrijheid terug te geven of te laten behouden’.

Voorbeeld van een verzorgende

‘Een mevrouw wilde heel graag op vakantie met een vriendin. We zijn heel intensief met haar gaan oefenen zodat zij zelf de steunkousen aan en uit kon doen. En dankzij de druppelbril kan zij zelf haar ogen druppelen. Mevrouw is super trots op zichzelf, dankbaar richting ons en op een heel leuke vakantie geweest. Dit hebben we toen zij weer terug was natuurlijk doorgezet.’

‘Als ik een vrouw met incontinentieproblemen vraag: “Wat kunt u niet meer of wat doet u niet meer omdat u belemmerd wordt door incontinentie?” En zij zegt: “Ik kan niet meer naar het theater of een dag naar de stad met mijn dochter.” Dan zeg ik: “Als dat is wat u graag wilt doen, dan gaan we daar aan werken.”’

Omgaan met aannames en doelstellingen concreet maken

Het is aan de zorgverlener om goed naar de behoefte te luisteren en deze te helpen verduidelijken. Want de behoefte komt niet altijd direct op tafel. Het is voor een cliënt soms makkelijker om te vragen om hulp bij het douchen dan om aan te geven dat het fijn is dat er iemand bij haar langs komt. En aan de andere kant wordt er veelal ingevuld dat iemand nog meer vereenzaamt, als zorgverleners niet meer langskomen. Er worden nog veel aannames gedaan.

Voorbeeld reablement in de thuissituatie

Mevrouw Leijsteen kwam tot een aantal maanden geleden niet meer veel buiten de deur. Twee wekelijks kwam thuiszorg bij haar langs om te ondersteunen met douchen. Toen haar gevraagd werd wat zij graag weer zou willen kunnen zei ze: “Ik wil graag erop uit, maar ik kan zelf niet mijn huis uit. Ik krijg de deur niet meer zelf open en dicht en ik kan mijn jas niet zelf aantrekken. Ik wil mensen niet overvragen, dus dat zit er helaas voor mij niet meer in.”

Ze verraste zichzelf dat het haar na een aantal weken oefenen met hulpmiddelen onder begeleiding van de wijkverpleegkundige en ergotherapeut tóch lukte en ze weer zelf op pad kon. Ze bleef ondersteuning krijgen bij het douchen, dat vond ze nog te spannend om alleen te doen. Maar op een gegeven moment moest mevrouw haar sociale leven teveel afstemmen op de thuiszorg. Daarom wilde zij ook het douchen weer zelf doen. Met slimme tips van de ergotherapeut voelde ze zich zelfverzekerd genoeg om weer alleen te douchen.

De thuiszorg komt niet meer bij mevrouw langs, maar het aanbod dat ze altijd kan bellen geeft mevrouw Leijsteen rust.

Aan de slag: hoe werk je aan het ‘zelf weer te doen’

Als de behoefte duidelijk is, gaat het erom hoe de zorgverlener kan helpen om datgene mogelijk te maken. En wat vooral belangrijk is: wil iemand daarmee geholpen worden, geeft de cliënt hier toestemming voor? Als de wil er is om iets te kunnen, wordt er samen gekeken naar het ‘hoe’. Het krijgen en vergroten van het vertrouwen dat de cliënt weer zelf iets kan, vraagt tijd en investering. Hoe doe je dat?

1. Handelingen opknippen
2. De handeling voordoen.
3. Erbij blijven als de cliënt het zelf doet, coachen en complimenten geven. Zodat de cliënt vertrouwen krijgt in het zelf kunnen
4. De cliënt doet het zelf en de zorgprofessional blijft altijd bereikbaar en ‘in de buurt’
5. Contact blijven houden hoe het gaat door bijvoorbeeld een belletje of appje.

Voorbeeld van een zorgprofessional

‘Nadat we een tijd samen hebben geoefend met het vervangen van de stoma, spraken we af dat we via whatsapp contact hebben op dagen dat we niet komen. We coachen op afstand en het geeft mevrouw heel veel rust dat we bereikbaar zijn en als het nodig is, we beschikbaar zijn.’

Meer weten

- Lees ook de andere verhalen uit de [SPOT ON-week Langer thuis](#)
- Wil je meer weten over reablement? Op het congres [‘Een nieuwe generatie ouderenzorg’](#) op 13 juni in Den Bosch geeft Vilans een inspiratiesessie over reablement.
- Vind onafhankelijke informatie over zorghulpmiddelen op de [Hulpmiddelenwijzer](#)

tags:

[Eigen regie](#) (42), [Volledig pakket thuis](#) (23)