



ALTERNATIEVENBUNDEL

# Inspiratie voor vrijwillige én passende zorg

ALTERNATIEVENBUNDEL

# Inspiratie voor vrijwillige én passende zorg

# INHOUDSOPGAVE

Vooraf	6	<b>3. IN EN OM HET BED</b>	55	<b>7. BUITEN</b>	109	<b>10. MEDICATIE</b>	151
		Muziekkussen	57	Zintuigtuin	111	Medicijn dozen met herinnering	154
		Hoog-laagbed	58	Navigatie	112	Medicijn dispensers	155
		Valmat	59	GPS	113	Apps voor medicatieherinnering	156
		Positioneringskussens	60			Medicijnhorloge	157
		Rolkussens	61	<b>8. DAGINVULLING</b>			
<b>1. VRIJWILLIGE ZORG IS DE BASIS</b>	13	Verzwaarde deken	62	<b>EN ACTIVITEITEN</b>	117	<b>11. BRANDVEILIGHEID</b>	161
Het loslaten onderzoeken	16	Bedbeugel en gedeeltelijk bedhek	63	Geheugensteuntjes en dagstructuur	120	Timer, kookplaat	164
Aandacht en bejegening	17	Bepolstering	64	Spraakhorloge	122	Gasplaat	165
Helder communiceren	18	Bedbox	65	Activiteitentimer	123	Elektronische sigaret	166
Signaleringsplan	20	Tentbed	66	Tijdslot voor schermen	124	Rookapparaat	167
Medisch onderzoek	21			Geluid door aanraking	125	Rookschort	168
Multidisciplinair verkennen	22	<b>4. ZITTEN</b>	71	Muziek	126	Brandveilige kleding	169
Leefstijlmonitoring	23	Aangepaste stoel	73	Clowns	127	Brandveilig matras en beddengoed	170
Aanpassen fysieke ruimte	24	Opsta-alarmering	74	(Robot)dieren	128		
Toezicht	25	Zitzak	75	Empathiepop	130		
		Half rolstoelblad	78	Bewegingsactiviteiten	131	<b>Inzet index</b>	172
<b>2. IN DE NACHT</b>	31			Speeltafel	132	<b>Colofon</b>	179
Akoestische bewaking	34	<b>5. VEILIG BEWEGEN</b>	81	Herinneringen ophalen	133		
Nietsziende sensoren	35	Sta- en loophulpmiddelen	84	Drukvest	134		
Camera	36	Trippelstoel	85	Snoezelstoel	135		
Camera met beeldinterpretatie	37	Heupbeschermer	88	Rustgevend bed	136		
Bewegingsmelder	38	Beschermhelm	89				
Verlaten-kamer-melding	40			<b>9. ETEN EN DRINKEN</b>	141		
Epilepsie-alarm	41	<b>6. BINNEN</b>	93	Toestaan voorkeuren	143		
Armspalk	42	Open binnendeuren	96	Fingerfood	144		
Krabhandschoenen	43	Loopcircuit	97	Maaltijdritueel	145		
Antiplukpak	44	Belevingsgang	98	Aanpassingen eetkamer	146		
Bepolstering van de slaapkamer	45	Oriëntatieverlichting	99	Tafelschikking	147		
Slaapcheck	46	Leef- of loopcirkels	100				
Slaaphulp	47	Trapaanpassingen	101				
Nachtverlichting	48	Traplif	102				
Licht om het dagritme te ondersteunen	49	Halve deur	103				
Wake-up light	50	Slimme sleuteloplossing	104				

1. VRIJWILLIGE ZORG IS DE BASIS ▶▶



2. IN DE NACHT ▶▶



3. IN EN OM HET BED ▶▶



4. ZITTEN ▶▶



5. VEILIG BEWEGEN ▶▶



6. BINNEN ▶▶



7. BUITEN ▶▶



8. DAGINVULLING EN ACTIVITEITEN ▶▶



9. ETEN EN DRINKEN ▶▶



10. MEDICATIE ▶▶



11. BRANDVEILIGHEID ▶▶



Dit is alweer de zesde versie van de Alternatievenbundel. Steeds meer komt de nadruk te liggen op het behouden of vergroten van vrijheid van mensen als ze zorg of begeleiding nodig hebben. Met andere woorden: hoe zorg je ervoor dat jouw cliënten zoveel mogelijk zelf bepalen hoe ze wonen en leven? Dat ze zoveel mogelijk kunnen leven in vrijheid, ook als je ingrijpt omdat de persoon zelf of mensen in zijn omgeving anders risico lopen op ernstig nadeel?

Je gaat dan op zoek naar de minst ingrijpende manier. Welke dat is, verschilt van mens tot mens. De één vindt een sensor een inperking van zijn privacy, bij de ander zorgt het juist voor een veilig gevoel. Het uitgangspunt bij die keuze is dus altijd het individu met zijn of haar geschiedenis, emoties, waarden en behoeften.

#### PERSOONSGEBONDEN OPLOSSINGEN

Oplossingen voor probleemgedrag of onveilige situaties zijn altijd persoonsgebonden. Het is geen 'one size fits all'. Zo staat het ook in de Wet zorg en dwang: de ervaring van de cliënt is leidend. Hij of zij moet met de zorg instemmen of zich in ieder geval niet verzetten. Pas als de cliënt er niet mee instemt of zich verzet en daardoor ernstig nadeel dreigt te ontstaan, kun je overgaan tot onvrijwillige zorg. Dat betekent dat je steeds op zoek gaat naar alternatieven waar de cliënt wél mee instemt. In die zoektocht kan deze nieuwe Alternatievenbundel je helpen. Samen zoek je naar een oplossing die het minst ingrijpt en zo goed mogelijk aansluit bij de gewoontes en behoeften van die ene specifieke persoon. De bundel is zeker niet volledig. Vaak ontstaan de meest waardevolle oplossingen in samenspraak met de mensen die de persoon het beste kennen. Zij kunnen antwoord geven op de vraag waarom vader altijd om 3 uur 's nachts onrustig is of waarom hun zus weigert onder de douche te gaan. Kennis over de levensloop is hierbij essentieel. Het gaat altijd om maatwerk en dat ontstaat alleen door samen te praten over de zorg, multidisciplinair én met de familie.

#### AFWEGING VRIJHEID OF RISICO OP ERNSTIG NADEEL

In de zorg kom je regelmatig terecht in het spanningsveld tussen vrijheid en veiligheid. Waarvoor kies je bij deze persoon? Telkens opnieuw kun je dat afwegen en in overleg met de cliënt, familie en collega's bepalen wat het beste past. Bekijk welk (risico op) ernstig nadeel je wilt verminderen en bespreek wat nog acceptabel is. Soms zijn de oplossingen heel eenvoudig. Denk bijvoorbeeld aan een andere tafelschikking of een vertrouwde knuffel in bed. In andere gevallen gaat het meer over bejegening en tegemoetkomen aan iemands wensen of voorkeuren. En soms gaat het ook om producten die je aan kunt schaffen.

#### DE VILANS HULPMIDDELENWIJZER

De Hulpmiddelenwijzer is een onafhankelijke website zonder commercieel belang. Het biedt een betrouwbaar, actueel, online overzicht van hulpmiddelen voor mensen die problemen ondervinden bij normale dagelijkse handelingen en voor de professionals die hen ondersteunen. Je kunt er gemakkelijk en snel informatie zoeken op ziektebeeld, activiteit of zoekterm en je vindt er tips over het gebruik van de belangrijkste soorten hulpmiddelen. De hulpmiddelen in de Hulpmiddelenwijzer zijn niet specifiek bedoeld voor mensen die mogelijk met de Wzd te maken krijgen, maar er is wel overlap met de alternatieven in deze bundel. Alle hulpmiddelen vind je op [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl).

#### LEESWIJZER

- In deze bundel ligt de focus op alternatieven voor mensen met een psycho-geriatrische aandoening (zoals dementie) of een verstandelijke beperking. Dit is ook de doelgroep zoals verwoord in de Wet zorg en dwang (Wzd) inclusief gelijkgestelde aandoeningen bij vergelijkbaar probleemgedrag (Huntington, Korsakof en NAH). Natuurlijk kan deze Alternatievenbundel ook waardevolle inspiratie bieden bij andere cliëntgroepen.
- Deze Alternatievenbundel is ingedeeld op basis van handelingen

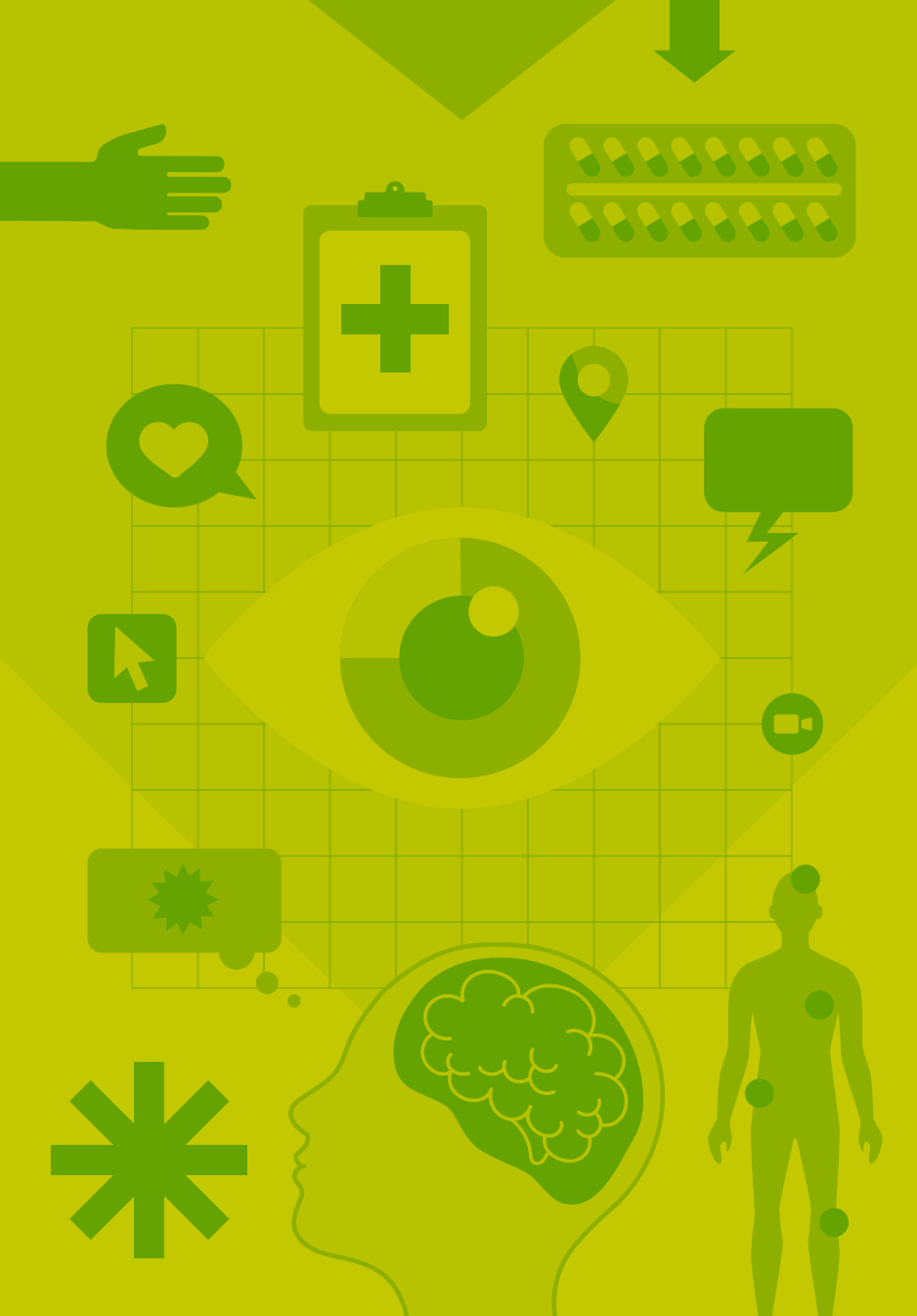
(zoals eten en drinken, daginvulling en veilig bewegen) en plekken (zoals in en om het bed, binnen, buiten en zitten). Sommige alternatieven kunnen op meerdere plekken of bij meerdere handelingen worden toegepast. In die gevallen hebben we een keus gemaakt zodat ze maar één keer terugkomen.

- In elk hoofdstuk staan gelijksoortige alternatieven zoveel mogelijk bij elkaar en elk hoofdstuk is opgebouwd van licht naar zwaarder volgens de oude normen. Of een cliënt dit ook zo ervaart hangt af van de persoon.
- Achterin de bundel vind je een index waarin je kunt zoeken op de reden waarom je een alternatief wil inzetten, bijvoorbeeld 'ontspanning bevorderen' of 'valrisico verminderen'.
- In de bundel spreken we over 'hij' als we het over de cliënt of professional hebben. Natuurlijk kun je daar ook 'zij' lezen.
- Deze Alternatievenbundel past bij de strekking van de Wzd. Hierin is ook veel aandacht voor het zoeken naar alternatieven die aansluiten bij de leefwereld van de persoon die zorg nodig heeft. Wil je meer lezen over deze wet en hoe je die kunt toepassen? Kijk dan op [www.dwangindezorg.nl](http://www.dwangindezorg.nl).

‘Van nature  
hebben we  
de neiging  
risicomijdend  
te zijn ...



... met een  
moreel beraad  
breek je dat  
open.’



# 1. Vrijwillige zorg is de basis



# 1. Vrijwillige zorg is de basis

Mensen met dementie of een verstandelijke beperking stemmen zoveel mogelijk in met de zorg die zij krijgen en tonen geen verzet. Alleen dan noemen we het ‘vrijwillige zorg’. Dat betekent dat je elke situatie en elk dilemma afstemt met de persoon en/of zijn vertegenwoordiger. Lukt dat niet en dreigt daardoor ernstig nadeel voor hem of zijn omgeving te ontstaan, bijvoorbeeld door onbegrepen of probleemgedrag? Dan mag je onvrijwillige zorg inzetten binnen de kaders van de Wzd.

Vrijwillige zorg is dus altijd het uitgangspunt. De kennis, vaardigheden, ervaring en houding van jou als zorgverlener maken hierin veel verschil. Door de oorzaak en de betekenis van het gedrag te achterhalen, krijg je inzicht in hoe cliënten zich voelen. Je ontdekt welk gedrag uit henzelf komt en wat een reactie is op de omgeving. Dan heb je een mooie ingang om samen te onderzoeken hoe je het gedrag positief kunt beïnvloeden en hoe je kunt aansluiten bij iemands persoonlijke wensen, behoeften en voorkeuren waardoor de kans op verzet kleiner wordt.

Houd ook rekening met ‘stil verzet’. De meeste mensen geven het duidelijk aan - in woord of gedrag - als ze het ergens niet mee eens zijn. Maar als iets al jaren op een bepaalde manier gebeurt is de cliënt er waarschijnlijk aan gewend en zal hij zich niet zo snel actief verzetten. Door goed te observeren kun je de signalen achterhalen, bijvoorbeeld als de cliënt apathischer is dan normaal.

## TIPS:

- Kijk wat het effect is op het gedrag van de cliënt in verschillende situaties en bij interacties met verschillende personen.
- Vat agressie of boosheid niet persoonlijk op.
- Gebruik werkmethode die effectief zijn.
- Samen weet en kun je altijd meer. Dus betrek de cliënt, familie en collega's bij je zoektocht naar oorzaken van gedrag, afwegingen en besluiten.
- Spanning tussen vrijheid en veiligheid geeft altijd dilemma's waar geen eenduidige oplossing voor is. Zorg dus voor een veilige omgeving om samen risico's en mogelijkheden te bespreken en onderzoeken. Een moreel beraad wordt veel toegepast bij complexe situaties en casuïstiek. Lees meer op [www.zorgvoorbeter.nl/moreelberaad](http://www.zorgvoorbeter.nl/moreelberaad).

# Het loslaten onderzoeken

## OMSCHRIJVING

In eerdere landelijke programma's hebben ruim honderd zorgorganisaties uit de ouderenzorg, gehandicaptenzorg en langdurige GGZ zich ingezet om - toen nog - vrijheidsbeperkende maatregelen af te bouwen. Wat bleek? In meer dan de helft van de gevallen was geen alternatief nodig. Via het stappenplan blijf je met de persoon zelf, zijn naasten en het professionele team uitproberen, observeren en rapporteren, zodat iedereen mee kan kijken en denken. Soms betekent dat dat je klein begint. Bijvoorbeeld een paar minuten in de nabijheid van een medewerker of van familie. Je kijkt wat er gebeurt als de onvrijwillige zorg niet meer wordt toegepast en als het goed gaat, dan breid je uit. Soms is het juist beter om in één keer over te schakelen naar een nieuwe situatie, bijvoorbeeld omdat de cliënt elke stap opnieuw als een verandering ervaart. Ook de manier waarop je loslaat is dus afhankelijk van de persoon en de situatie. Belangrijk is dat er 'probeerruimte' is. Dat laat zien - ook naar verwanten - dat je onderweg bent en dat niet meteen alles goed hoeft te gaan.

## INZET

Mogelijkheden verkennen

## AANDACHTSPUNTEN

- Loslaten kan spannend zijn en angst oproepen. Maak ruimte in het overleg om deze angst te bespreken. Mogelijk raakt het een gevoelige snaar bij een van de betrokkenen, het helpt als je dit gewoon mag zeggen.
- Maak een zorgvuldige afweging tussen het (risico op) ernstig nadeel en de mogelijke winst in (ervaren) vrijheid voor de cliënt. Schrijf dit goed op zodat het besluitvormingsproces ook zichtbaar is.

# Aandacht en bejegening

## OOK BEKEND ALS

Persoonsgerichte zorg, belevingsgerichte zorg

## OMSCHRIJVING

Cliënten kunnen onrustig worden door simpele, goedbedoelde acties. Bijvoorbeeld als je naar huis gaat en met je jas aan gedag zegt. Een logische gedachte is dan: 'ik ga ook naar huis'. Of de kopjes voor de koffie staan vast klaar die pas een uur later geserveerd worden waardoor iemand denkt dat het koffietijd is.

Door meer aanwezigheid in de woonkamer leer je de bewoner beter kennen en kom je erachter wat zijn gewoontes en voorkeuren zijn. Door daarbij aan te sluiten kun je veel weerstand voorkomen. Ook familie kan hier een belangrijke bijdrage aan leveren.

## DE VOLGENDE ONDERZOEKENDE VRAGEN KUNNEN HELPEN:

- Weet je wat de cliënt graag ziet, hoort, ruikt, voelt en proeft?
- Bied je keuzes aan?
- Voelt de cliënt zich op zijn gemak?
- Kun je de cliënt het gevoel geven dat hij nodig en geliefd is?

## INZET

Vergroten persoonlijke aandacht

## AANDACHTSPUNTEN

- Meer aandacht geven vraagt soms aanpassing in logistiek en planning.
- Gun jezelf de ruimte om bij iemand te zijn tijdens het werk. Dit betekent bijvoorbeeld ook dat je even niet nadenkt over wat je de rest van je dienst nog te doen hebt.
- Het maken van een levensverhaal of -boek is een geschikt instrument om iemand beter te leren kennen.

# Helder communiceren

## OOK BEKEND ALS

Taalgebruik, taalbegrip, woordenschat, beeldmateriaal

Ook hier geldt dat de beste manier om te communiceren per cliënt verschilt. De één is geholpen met pictogrammen, de ander is meer geholpen met een een-op-een-gesprek. Je kunt eventueel met een logopedist uitzoeken wat voor een individuele cliënt het beste werkt. We noemen een aantal zaken waar je aan kunt denken in het contact:

- Benader cliënten kalm en rustig.
- Vermijd confrontaties en luide communicatie.
- Gebruik korte zinnen.
- Gebruik beeldmateriaal om de communicatie te ondersteunen.
- Respecteer de persoonlijke ruimte.
- Ontwikkel vertrouwen door consistente reacties (ook van verschillende medewerkers).
- Soms werkt een aanraking beter dan woorden. Raak een cliënt echter alleen aan als dit wordt geaccepteerd.
- Speel in op de positieve kanten van de cliënt en voer gesprekken over zijn interesses of werk.

Om goed in gesprek te gaan, is het belangrijk om te onderzoeken of je oordelen en aannames wel kloppen. Dat vraagt om goed observeren tijdens het communiceren. Je hoort bijvoorbeeld de nieuwe bewoner flink hoesten en denkt 'hij mag wel eens stoppen met roken' terwijl hij een astma-aanval heeft. Probeer niet meteen met een oplossing te komen. Neem de tijd, verplaats je in de ander en ontdek wat hem bezighoudt.

## INZET

Vergroten persoonlijke aandacht

## AANDACHTSPUNTEN

- Tips bij het voeren van een goed gesprek:
  - › Laat OMA (wat vaker) thuis: Oordelen, Meninge, Adviezen
  - › Gebruik LSD: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen
  - › Neem ANNA mee: Altijd Navragen, Nooit Aannemen
  - › Smeer NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander
  - › Wees een OEN: Open, Eerlijk, Nieuwsgierig
  - › Maak je niet DIK: Denk In Kwaliteiten
- Voor de communicatie met ouderen met dementie zijn speciale richtlijnen opgesteld. Meer informatie lees je op: [www.zorgvoorbeter.nl/communicatiedementie](http://www.zorgvoorbeter.nl/communicatiedementie).

# Signaleringsplan

## OOK BEKEND ALS

Signalenkaarten, stoplichtmethode, ABC-methode

## OMSCHRIJVING

Een signaleringsplan is bedoeld om onbegrepen gedrag, agressie of een psychische crisis te voorkomen. Het uitgangspunt is de verschillende fases in een crisis in beeld te brengen zodat ze makkelijker herkenbaar zijn en de cliënt niet 'doorschiet' naar een volgende fase. In het zorg- of begeleidingsplan neem je op welke signalen je ziet en hoe je hierop kunt reageren. De stoplichtmethode kan hierbij helpen. Het is een manier om iemands zelfcontrole te vergroten. Met groen, oranje of rood kan hij zelf een bepaalde stemming of benadering aangeven. De ABC-methode is gericht op het voorkomen van en het omgaan met agressie door communicatieve interventies. ABC staat voor agressievisie (vroegtijdige signalering), beroepshouding en communicatie (duidelijkheid, transparantie en aansluiting). Fysieke interventies zet je alleen in bij gevaarlijke situaties.

## INZET

Verbeteren toezicht

### AANDACHTSPUNTEN

- Welke methode je ook kiest, het is altijd belangrijk de persoon zelf bij de behandeling te betrekken. Hij denkt mee over de oorzaken van zijn onbegrepen gedrag en hoe het kan worden voorkomen.
- Soms is moeilijk in te schatten op welk moment een gesprek nuttig is en wanneer het stellen van een grens op zijn plaats is.
- Een signaleringsplan kan, bij verkeerd gebruik, tot meer beheersmatig handelen leiden. Bijvoorbeeld wanneer de nadruk vooral op ingrijpen en controleren van de situatie ligt en niet op het toewerken naar ontspanning.

# Medisch onderzoek

## OOK BEKEND ALS

Onderzoek door een arts of andere behandelaar

## OMSCHRIJVING

Valrisico en agressie zijn de meest voorkomende redenen om mensen in hun vrijheid te beperken. Soms wordt dat risico of gedrag veroorzaakt door een medisch of lichamelijk probleem. Het is dus belangrijk om dit goed te onderzoeken zodat iemand de juiste behandeling of medicatie kan krijgen en je onvrijwillige zorg mogelijk kunt voorkomen.

Kijk samen met een deskundige naar de volgende zaken:

- medicatie die lethargie of sufheid veroorzaakt;
- medicatie die het lopen verstoort;
- fysieke behoeften (toiletgang, comfort, behoefte aan houdingverandering);
- pijnbeleving (kiespijn komt regelmatig voor);
- slaappatroon;
- eet- en drinkpatroon (honger, dorst);
- plotselinge bloeddrukveranderingen;
- het gezichtsvermogen en het gehoor en de juistheid van de hulpmiddelen;
- het evenwichtsorgaan op verstoringen zoals oorontstekingen;
- het bloedsuikergehalte;
- acute medische problemen zoals infecties.

## INZET

Mogelijkheden verkennen

### AANDACHTSPUNT

- Onrust en agressie kunnen ook veroorzaakt worden door pijn, jeuk of ander ongemak. Het is goed je daarvan bewust te zijn, vooral als mensen zich niet goed kunnen uiten.

# Multidisciplinair verkennen

## OOK BEKEND ALS

Multidisciplinair onderzoek, MDO, multidisciplinair overleg

## OMSCHRIJVING

Hoe mensen zich gedragen heeft met veel factoren te maken. Om dat te ontrafelen heb je de expertise van verschillende disciplines nodig met elk zijn eigen kennis, ervaring en invalshoek. Denk aan woonomgeving, dagbesteding en nachtzorg, maar ook fysio- en ergotherapie, artsen en gedragsdeskundigen. Wat vanuit de ene discipline vanzelfsprekend is, roept vragen op bij een andere. Samen kun je achterhalen waarom iets een risico is en wat mogelijke oplossingen zijn. Bedenk wie je bij deze verkenning uitnodigt en wie waardevolle inzichten kan geven. Bespreek welk (risico op) ernstig nadeel aan de orde is, welke risico's acceptabel zijn en welke alternatieven kunnen helpen.

## INZET

Mogelijkheden verkennen

### AANDACHTSPUNTEN

- Vaak is er een hiërarchie of gewoonte om naar de 'meest deskundige' te luisteren. Bij deze verkenning is het belangrijk dat iedereen aan het woord komt, juist omdat ieder vanuit zijn rol andere dingen meemaakt en ziet.
- In het stappenplan in de Wzd staan enkele rollen benoemd, kijk of je deze kunt toewijzen naar deskundigen die je waardevol vindt voor die ene persoon.
- Dit vraagt ook om 'probeerruimte' waarin je kijkt of een oplossing wel of niet passend is en aanslaat. Deze observaties vormen de input voor de gezamenlijke verkenning.

# Leefstijlmonitoring

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/leefstijlmonitoring](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/leefstijlmonitoring)

## OOK BEKEND ALS

Leefpatroonmonitoring

## OMSCHRIJVING

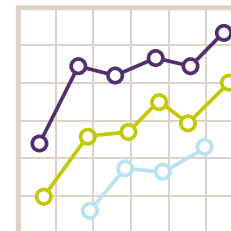
Door iemands leefstijl te monitoren krijg je snel inzicht in veranderingen in zijn leef- en activiteitenpatroon. Zo kun je lichamelijke en psychische problemen sneller opsporen en een passende aanpak organiseren. Je ziet bijvoorbeeld dat iemand vaker naar het toilet gaat. Dan kun je onderzoeken of hij misschien een urineweginfectie heeft.

Een officieel systeem voor leefstijlmonitoring bestaat uit een combinatie van een netwerk van sensoren in de woning, een computerprogramma en een app. De sensoren registreren alleen bewegingen, het zijn geen camera's. Dit soort systemen worden vaak toegepast in de thuissituatie.

In veel groepswoningen zijn verpleegoproepprojecten aanwezig die ook informatie kunnen verzamelen. Deze systemen geven inzicht in wat de cliënt doet zodat je daar op kunt reageren en kunt bespreken of het risico nog acceptabel is of dat de zorg aangepast moet worden.

## INZET

Mogelijkheden verkennen



### AANDACHTSPUNTEN

- Ook in de dagelijkse zorg kun je bewust specifiek gedrag observeren om patronen te herkennen.
- Leefstijlmonitoring met sensoren werkt alleen bij mensen die alleen wonen.
- In een eengezinswoning zijn meer sensoren nodig dan in een appartement.

# Aanpassen fysieke ruimte

## OOK BEKEND ALS

Oriëntatieondersteuning, prikkelarme ruimte

## OMSCHRIJVING

Onze omgeving heeft veel invloed op hoe we ons voelen. Cliënten kunnen onrustig worden als ze de wereld om zich heen niet snappen. De kamer en de keuken kun je herkenbaar maken met kleuren of beelden. Gangen geef je straatnamen en in zit- of slaapkamers zet je kleine vitrinekastjes met herkenbare eigendommen en foto's. Een grote klok kan rustgevend werken doordat de cliënt zich kan oriënteren in de tijd. Zo zorg je voor een huiselijke sfeer waardoor mensen zich veiliger voelen en minder onrustig. Ook een lavalamp, mobile of muziekdoosje kan een kalmerende werking hebben.

## INZET

Verbeteren oriëntatie en bevorderen rust

### AANDACHTSPUNTEN

- Zorg voor een goede balans in prikkels. De een houdt ervan om de hele dag muziek te horen, de ander heeft liever stilte om zich heen. Zorg bijvoorbeeld voor een prikkelarme ruimte zodat de cliënt er zelf voor kan kiezen om naar een rustiger omgeving te gaan.
- Geuren en kleuren bepalen voor een groot deel hoe we onze omgeving ervaren. Denk bijvoorbeeld aan aroma-diffusers of etherische oliën. En wist je dat rood de bloeddruk verhoogt?

# Toezicht



## OOK BEKEND ALS

In het oog houden, waken, surveilleren, opletten

## OMSCHRIJVING

Goed toezicht kan helpen onvrijwillige zorg te voorkomen, technische hulpmiddelen - zoals domotica - kunnen dat ondersteunen. Denk bijvoorbeeld aan camera's, sensoren, akoestische bewaking, epilepsiemelders, opsta-alarmering in de stoel en GPS-lokalisatiesystemen. Als het alarm afgaat, gaat de medewerker kijken, bij voorkeur zonder de (nacht-) rust van de cliënt te verstoren. Al deze systemen komen in deze bundel aan bod.

Toezicht kan ook zonder systemen. Je kunt bijvoorbeeld bij iemand in de buurt blijven en hem bewust en alert observeren. Of je zet een plastic bekertje op de deurkruk dat valt als de cliënt uit de kamer komt waardoor de zorgverlener geïnformeerd wordt.

## INZET

Verbeteren toezicht

### AANDACHTSPUNTEN

- Denk aan de privacy van bewoners. Zo is het standaard in elke kamer ophangen van een camera geen weloverwogen besluit.
- Toezicht is één van de negen categorieën voor onvrijwillige zorg als de cliënt zich hiertegen verzet. Je weegt dus altijd met de cliënt en/of zijn vertegenwoordiger af wat de best passende maatregel is in die situatie en of de cliënt met de maatregel instemt.
- Toezicht op afstand kan ook de vrijheid van de cliënt verruimen. Medewerkers hoeven bijvoorbeeld minder vaak langs te gaan op de kamer van de cliënt.
- Ook familie en vrijwilligers kunnen ingezet worden om het toezicht te verbeteren.

## Met kleren aan naar bed

Tallose kinderen heeft Sietske op de wereld geholpen. Meer dan dertig jaar was ze vroedvrouw. Nu is ze 75 en opgenomen op de psycho-geriatrische afdeling van een verpleeghuis. De verzorgenden uit de avonddienst klagen dat zij elke avond een gevecht met haar voeren om haar in haar pyjama en in bed te krijgen. In het multidisciplinair overleg wordt besloten de familie in te schakelen. Dan blijkt dat Sietske vroeger altijd met haar kleren aan naar bed ging. Ze kon immers elke nacht gebeld worden voor een bevalling en moest dan vaak halsoverkop vertrekken. Samen met familie wordt besloten haar niet meer in een pyjama te dwingen maar haar gewoon in haar kleren op bed te leggen. En dat werkt. Ze gaat rustig liggen en slaapt goed. De gevechten zijn verleden tijd.

## Met sokken onder de douche

Aaltje is een zachtaardige vrouw. Haar dementie heeft daar geen verandering in gebracht. Ook nu, in het verpleeghuis blijft ze zich gemakkelijk voegen naar de ongeschreven wetten en regels. Ze zit als een van de eersten aan tafel, helpt mee bij het afruimen en laat zich zonder problemen in bed helpen. Er is maar één probleem. Ze weigert haar sokken uit te doen onder de douche. Elke keer leidt dat tot een strijd die begint met gemopper en eindigt met schreeuwen en zelfs schoppen. Ook haar kinderen snappen niet waar dit gedrag vandaan komt. De zorgmedewerkers besluiten het over een andere boeg te gooien: voortaan mag ze haar sokken aanhouden onder de douche. Als ze weer in haar stoel zit, kijkt ze beduusd naar haar natte voeten. 'Zullen we nu maar droge sokken aandoen?' vraagt de zorgmedewerker. Aaltje knikt. Even later zit ze tevreden aan haar kopje koffie.

## Koude Brinta

Jacco is een man met ernstige motorische en verstandelijke beperkingen. Hij heeft problemen met kauwen en slikken en vaak heeft hij helemaal geen zin om te eten. De begeleiders doen hun best het zo aantrekkelijk mogelijk voor hem te maken. Elke ochtend maken ze een bord Brinta voor hem, met warme melk en honing. Dat kreeg hij al als kind en dat ging tot voor kort zonder problemen. Maar de laatste tijd weigert hij de pap te eten terwijl de eiwitten en granen juist zo belangrijk voor hem zijn. De begeleiders besluiten te gaan experimenteren met de structuur van de pap en met koud, lauw en warm aanbieden, geïnspireerd door het boek Brintafelen. Wat blijkt? Jacco eet zijn bord helemaal leeg als de pap helemaal is afgekoeld. Hij geeft de voorkeur aan koude Brinta.

‘Van regels en afspraken naar vrijheid en loslaten, dat was wel even wennen voor de collega’s’

MANAGER VVT





## 2. In de nacht

## 2. In de nacht

Een prikkelarme slaapkamer kan helpen om tot rust te komen. Als je die puzzel, die bos bloemen of dat kledingstuk uit het zicht haalt, is de verleiding om uit bed te komen mogelijk minder groot. Maar ook het omgekeerde komt voor: onrust door te weinig prikkels. Zoek dus goed uit wat de oorzaak van de onrust is. Ontrafel het slaap-waakritme. Hoe ging de cliënt vroeger altijd naar bed? Is hij misschien een late slaper of juist een vroege waker? Slaapt hij altijd met het raam open? Met een nachtlampje? Zijn er onlangs dingen veranderd? Denk bijvoorbeeld ook aan veel te vroeg naar bed gaan waardoor een bewoner in de nacht of vroege ochtend al wakker is en gaat dwalen. Niet uit onrust, maar simpelweg omdat hij voldoende nachtrust heeft gehad.

Toezicht in de nacht is voor veel cliënten essentiële zorg. Hiervoor bestaan zowel voor thuis als binnen zorglocaties veel verschillende systemen die in meerdere of mindere mate een inbreuk doen op de privacy. Dit is dus altijd een bespreekpunt. De

verpleegoproepsystemen worden vaak ingeregeld per organisatie of locatie. Bespreek en bekijk met elke bewoners en/of vertegenwoordiger of en hoe je hier gebruik van maakt.

### TIPS:

- Een terugkerend bedritueel maakt de overgang van dag naar nacht makkelijker.
- Maak duidelijke afspraken over wanneer jij of je collega's binnenkomen en doe dat alleen als het nodig is. Kondig je komst aan door te kloppen en - als de toestand van de cliënt dat toelaat - te wachten op een reactie.
- Een klok of kalender op het nachtkastje kan helpen bij de oriëntatie in de tijd.
- Een geliefd voorwerp, een foto of een knuffel in de directe nabijheid kan een vertrouwd gevoel geven.
- Vraag familieleden wat het bedritueel was toen de cliënt nog thuis woonde en sluit hierbij aan.
- Beperk controlerondes van de nachtdienst zoveel mogelijk.
- Meer informatie over zorg op afstand thuis vind je op: [www.domoticawonenzorg.nl](http://www.domoticawonenzorg.nl).

# Akoestische bewaking



## OOK BEKEND ALS

Inluistersysteem, uitluistersysteem, beluisteren

## OMSCHRIJVING

Met akoestische bewaking kun je noodsituaties signaleren zonder dat de cliënt actie hoeft te ondernemen. Het systeem werkt via een microfoon in de slaapkamer. Als het geluid boven een bepaalde drempelwaarde komt, krijgt de centrale een melding. Deze drempelwaarde is per cliënt in te stellen, zowel de duur, de sterkte als de toonhoogte. Als het geluidsniveau hoger is dan de ingestelde drempel kan dit wijzen op onrust of activiteiten van de cliënt. Om te controleren of er echt iets aan de hand is kan de medewerker van de centrale de geluidsoptname terugluisteren of rechtstreeks naar het geluid in de kamer luisteren. Nieuwe systemen kunnen geluiden filteren, denk bijvoorbeeld aan regen of onweer, maar ook aan snurkgeluiden. Met sommige systemen kun je een spreek-luisterverbinding opzetten of via camera's videobeelden bekijken.

## INZET

Verbeteren toezicht

### AANDACHTSPUNTEN

- Het is handig als de cliënt mondeling om hulp kan vragen.
- Deze vorm van toezicht is arbeidsintensief: in de praktijk geeft het circa 10 meldingen per cliënt per nacht, vaak gaat het over loze of valse meldingen terwijl iemand rustig ligt te slapen.
- Je hebt een nachtzorgcentrale nodig die de 'valse' meldingen eruitzeeft. Dit kan het nachtzorgpersoneel overbelasten.

# Nietsziende sensoren

## OOK BEKEND ALS

Bewegingssensoren, opsta-alarmering, uit-bed-melding, verlaten-kamer-melding

## OMSCHRIJVING

Nietsziende sensoren bereiken de hele kamer en reageren op het bewegen van een warmtebron waarna een melding volgt via het oproepsysteem. Dat gebeurt bijvoorbeeld als de cliënt op de rand van het bed zit, niet binnen een bepaalde tijd is teruggekeerd, onrustig is of de kamer verlaat. Nietsziende sensoren hebben veel minder valse meldingen dan een losse bewegingsmelder bij het bed of de deur, omdat het de verkregen informatie interpreteert en analyseert voordat het een melding geeft.

## INZET

Verbeteren toezicht

### AANDACHTSPUNTEN

- Het systeem activeert automatisch op het moment dat er iemand in bed gaat liggen of de kamer betreedt, met een zekere vertraging zodat de zorgmedewerker tijd heeft de kamer te verlaten.
- Het alternatief 'verlaten-kamer-melding' (pagina 40) kan tegelijkertijd door dit systeem worden ingevuld.
- Een camera met beeldinterpretatie (pagina 37) biedt in principe dezelfde functionaliteit als de nietsziende sensoren maar biedt bovendien de mogelijkheid om de situatie in te schatten op basis van beeld.

# Camera



## OOK BEKEND ALS

Camera zonder beeldinterpretatie

## OMSCHRIJVING

Camera's zonder beeldinterpretatie genereren een melding als er beweging is binnen een bepaald beeldvlak. De camera's kunnen hangen bij de cliënt op de kamer en op de gangen. De zorgmedewerker krijgt op zijn smartphone of tablet een plattegrond te zien van de locatie met de posities van de camera's. De camera van de melding licht dan op. Het bijbehorende beeld is op te roepen via het aanraakscherm. Zo krijg je een goede indruk van de situatie en het gedrag van de cliënt zonder dat je hem hoeft te storen.

## INZET

Verbeteren toezicht

### AANDACHTSPUNTEN

- Het schenden van de privacy kun je beperken door de camera pas in te zetten als een sensor of de camera een melding heeft gemaakt.
- Bij zeer jonge kinderen of cliënten met het niveau van een jong kind is een camera geen goed alternatief. Fysieke nabijheid is belangrijk.

# Camera met beeldinterpretatie

## OOK BEKEND ALS

(Slimme) optische sensor, opsta-alarmering, uit-bed-melding, verlaten-kamer-melding

## OMSCHRIJVING

Een camera met beeldinterpretatie wordt aan het plafond aangebracht en dekt de hele kamer. Het interpreteert en analyseert de beelden - ook in het donker - en geeft bijvoorbeeld een melding als de cliënt uit bed komt, de kamer verlaat of niet binnen een bepaalde tijd terug is van het toilet. De zorgmedewerker krijgt op zijn smartphone of tablet een beeld van het moment waarop een alarm is afgegaan of het moment waarop hij de melding bekijkt, dus real time. Zo kun je op afstand bepalen of actie vereist is zonder dat je de cliënt hoeft te storen. In principe kun je de beelden alleen bekijken als er een melding is geweest. Bij sommige systemen wordt de persoon in beeld onherkenbaar gemaakt.

## INZET

Verbeteren toezicht

### AANDACHTSPUNTEN

- Het systeem activeert automatisch op het moment dat er iemand in bed gaat liggen of de kamer betreedt, met een zekere vertraging zodat de zorgmedewerker tijd heeft de kamer te verlaten.
- Door de plaatsing aan het plafond is dit systeem minder gevoelig voor beschadiging.
- De camera geeft minder valse meldingen dan een bewegingsmelder bij het bed of de deur.
- Het alternatief 'verlaten-kamer-melding' (pagina 40) kan tegelijkertijd door dit systeem worden ingevuld.
- Een camera met beeldinterpretatie biedt in principe dezelfde functionaliteit als de nietsziende sensoren (pagina 35) maar biedt bovendien de mogelijkheid om de situatie in te schatten op basis van beeld.

# Bewegingsmelder



## OOK BEKEND ALS

Bewegingsmelders, opsta-alarmering, uit-bed-melding

## OMSCHRIJVING

De melding wordt gegeven door een camera met beeldinterpretatie of een netwerk van nietsziende sensoren. Deze sensoren reageren op het bewegen van een warmtebron. Het systeem wordt automatisch geactiveerd als de persoon in bed gaat liggen. Als hij het bed verlaat, niet binnen een bepaalde tijd is teruggekeerd, onrustig is of de kamer verlaat, volgt een melding via het oproepsysteem. Met deze systemen kun je de reguliere nachtelijke controles verminderen of afschaffen zodat je de cliënt minder stoort.

## INZET

Verbeteren toezicht en mogelijkheden verkennen

## AANDACHTSPUNTEN

- Bewegingsmelders slijten minder snel dan een bedmat en hebben een groter detectieveld.
- Kijk ook bij de alternatieven 'camera met beeldinterpretatie' (pagina 37) en 'nietsziende sensoren' (pagina 35).
- Wanneer iemand vaak uit bed komt 's nachts is het de moeite waard om te verkennen of je dit kunt beïnvloeden, zie ook het alternatief 'slaapcheck' (pagina 46).
- Soms kan een bewegingsmelder worden ingezet als alternatief voor een alarm waarvan de cliënt de knop niet meer kan vinden of bedienen.

‘En het mooie van de Wet zorg en dwang is ook de brede definitiehantering. Domotica kan ook een vorm van onvrijwillige zorg zijn. Daar ging het in de Wet Bopz helemaal niet over.’

BELEIDSMEDEWERKER VVT

# Verlaten-kamer-melding

## OOK BEKEND ALS

Deurstandsignalering, magneetcontact deur- of raamkozijn, bewegingsmelder boven de deur, deurcontact, raamalarm

## OMSCHRIJVING

De verlaten-kamer-melding kan worden gegeven door een camera met beeldinterpretatie of een netwerk van nietsziende sensoren. Als de cliënt de kamer verlaat, volgt een melding via het oproepsysteem. Het systeem kan zo worden ingesteld dat er pas een melding volgt als de cliënt na een bepaalde tijd nog niet terug op de kamer is. De verlaten-kamer-melding is bedoeld voor cliënten die niet direct valgevaarlijk zijn, maar bij wie de medewerkers het wel moeten weten als hij de kamer verlaat. De verlaten-kamer-melding met een magneetcontact kan als nadeel hebben dat er ook een melding afgaat als een medewerker de kamer binnenkomt. Bij nieuwere systemen is hier een oplossing voor gevonden.

## INZET

Verbeteren toezicht

### AANDACHTSPUNTEN

- Met de verlaten-kamer-melding op basis van een camera met beeldinterpretatie kun je de situatie op afstand verifiëren. Bij nietsziende sensoren kun je daarvoor aanvullend camera's inzetten.
- Er zijn cliënten die met hun kamerdeur open willen slapen. Dan is de verlaten-kamer-melding alleen mogelijk met een deur dat uit twee delen bestaat.
- Bij sommige nieuwere domoticasystemen met een optische sensor is ook een kamer-inloop-melding mogelijk. Als de cliënt in bed ligt en er komt een andere bewoner de kamer binnen, volgt een melding.

# Epilepsie-alarm

## OOK BEKEND ALS

Epilepsiesignalering

## OMSCHRIJVING

Een alarmsysteem voor epilepsie signaleert een aanval en geeft dan een alarm af. Zo kan het systeem levensbedreigende situaties voorkomen. Bijvoorbeeld met matjes onder het matras die reageren op beweging. Deze matjes kunnen tonisch-clonische aanvallen (verkrampen en schokken) registreren. Voordeel van dit systeem is dat er geen lijfelijk contact is zodat de cliënt er geen last van heeft. Nadeel is dat niet alle aanvallen gedetecteerd worden en dat het alarm soms onterecht afgaat.

Een variant hierop is een sensor aan de bovenarm die aanvallen registreert via beweging en hartslag. Met dit systeem wordt meer dan 90% van de aanvallen ontdekt, terwijl het aantal valse alarmen beperkt blijft. Nadeel is dat de sensor op het lichaam gedragen wordt.

## INZET

Verbeteren toezicht

### AANDACHTSPUNTEN

- Een alarmsysteem biedt geen garantie dat iedere aanval van epilepsie op tijd gemeld wordt.
- Het epilepsie-alarm moet worden aangesloten op een professioneel systeem, dat is niet bij elke organisatie mogelijk.
- Raadpleeg het Kenniscentrum voor Epilepsie Kempenhaeghe voor meer informatie over geschikte producten voor epilepsiemelding: [www.kempenhaeghe.nl](http://www.kempenhaeghe.nl).

# Armspalk

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/spalken-fixatie-arm](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/spalken-fixatie-arm)

## OOK BEKEND ALS

Armkoker, brace, armorthese

## OMSCHRIJVING

De armspalk houdt een arm in een vaste positie. De spalk is gevuld met materiaal dat de vorm van de arm aanneemt zodat hij goed past en de arm stabiel blijft. De drager van de spalk kan zijn arm dan niet meer buigen. De spalk is om te ondersteunen of om te voorkomen dat de cliënt onverwachte bewegingen maakt waardoor hij bijvoorbeeld een slang, sonde of infuus lostrekt.

## INZET

Verminderen zelfverwonding

### AANDACHTSPUNTEN

- Dit alternatief kan als uitwerking een beperking van de bewegingsvrijheid hebben.
- Een cliënt kan de armspalk als beperkend en vervelend ervaren.
- Achterhaal de oorzaak van het gedrag. Denk bijvoorbeeld aan jeuk, pijn of andere ongemakken. De spalk werkt dan averechts.
- De spalk is in verschillende maten te krijgen. Maatwerk zorgt voor meer comfort voor de cliënt.
- Bij spasticiteit kun je kiezen voor een spalk met een veermechanisme waardoor je voorkomt dat de cliënt zich bezeert door onbewuste bewegingen.

# Krabhandschoenen

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/handschoenen-anti-automutilatie](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/handschoenen-anti-automutilatie)

## OOK BEKEND ALS

Anti-krabhandschoenen, handbeschermers, gepolsterde handschoenen, handschoenen tegen zelfverwonding

## OMSCHRIJVING

De handschoenen zijn gemaakt van gepolsterd materiaal, dubbel of enkelvoudig gewatteerd en hebben geen duimstuk. De wanten sluiten met klittenband of veters om de pols en zijn niet zelfstandig te verwijderen. De handschoenen beschermen de cliënt tegen verwonden van zichzelf en anderen. De handschoenen helpen ook tegen luiierpluizen, plukken en andere vormen van dwangmatig gedrag.

## INZET

Verminderen zelfverwonding en dwangmatig handelen



### AANDACHTSPUNTEN

- De cliënt kan de krabhandschoenen als zeer beperkend en vervelend ervaren.
- Achterhaal de oorzaak van het gedrag. Dat kan bijvoorbeeld jeuk zijn of een ander ongemak. De handschoenen werken dan averechts.
- De cliënt kan met de handschoenen geen voorwerpen meer vastpakken. Let dus op dat hij niet belemmerd wordt in bijvoorbeeld het gebruiken van het zorgoproepsysteem.

# Antiplukpak

## OOK BEKEND ALS

Smeerpak, antischeurpak, hansop, verpleegbody

## OMSCHRIJVING

Met aangepaste kleding - zoals een antiplukpak - voorkom je dat cliënten plukken, smeren, zichzelf verwonden of zich uitkleden. De kleding heeft drukknopen op de schouder en een rits op de rug, in het kruis of langs de benen. De lipjes van de rits worden afgedekt door een drukknop of een slotje. De naden zijn aan de binnenkant verstevigd. Het materiaal is extra sterk.

## INZET

Verminderen zelfverwonding en dwangmatig handelen

.....

*‘Het plukken aan de luiers was gewoon verveling. Nu ze meer omhanden heeft overdag is het scheurpak niet meer nodig’*

.....

BEGELEIDER GHZ

## AANDACHTSPUNTEN

- Achterhaal de oorzaak van het gedrag. Dat kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door jeuk of andere ongemakken. Het pak werkt dan averechts.
- De kleding is op maat gemaakt. Je kunt ook eigen kleding laten aanpassen.
- De cliënt kan de kleding als beperkend ervaren.

# Bepolstering van de slaapkamer

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bepolstering-slaapkamer](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bepolstering-slaapkamer)

## OOK BEKEND ALS

Stootkussens, vloermat, wandmat, zachte wanden en vloeren, wandbekleding

## OMSCHRIJVING

Door muren, vloeren, deuren en/of verwarmingen zacht te bekleden voorkom je dat een cliënt zich bezeert en verminder je het risico op letsel wanneer hij valt, bijvoorbeeld door een epileptische aanval. Het materiaal van de bepolstering is meestal gemakkelijk schoon te houden. Je kunt de bepolstering met klittenband of lussen vastmaken of vastschroeven op platen of meubilair. Er is ook kant-en-klaar meubilair met bepolstering te koop dat op maat gemaakt wordt.

## INZET

Verminderen zelfverwonding en dwangmatig handelen

## AANDACHTSPUNTEN

- Bepolstering van afneembaar materiaal verhoogt de hygiëne.
- Zorg voor zacht maar stevig materiaal op de vloer zodat er voldoende stabiliteit is om goed te kunnen staan.
- Een hele kamer bepolsteren is een forse investering. Bovendien kun je de bepolstering niet verhuizen en kan de cliënt de kamer niet naar zijn eigen smaak inrichten.
- Vloerbedekking op de muur zorgt ook voor demping.



# Slaapcheck



## OOK BEKEND ALS

Slaapmeten, beslisboom voor goede slaap

## OMSCHRIJVING

Mensen met dementie of een verstandelijke beperking kunnen niet altijd goed aangeven of ze goed slapen. Voordat je actie onderneemt om de nachtrust te verbeteren, kun je dan een slaapcheck uitvoeren. Twee zorgorganisaties hebben een beslisboom ontwikkeld die helpt kennis en bewustwording over slaap en de factoren die van invloed zijn op een goede nachtrust te vergroten.

Er zijn verschillende slaapmeters op de markt. Vaak vraagt het wel deskundigheid om de informatie goed te kunnen analyseren en interpreteren.

## INZET

Mogelijkheden verkennen

### AANDACHTSPUNT

- De beslisboom vind je via [www.sherpa.org/beslisboom-slaap](http://www.sherpa.org/beslisboom-slaap).

# Slaaphulp

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/slaaphulp](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/slaaphulp)

## OOK BEKEND ALS

Slaapknuffels, lichtgevende knuffels

## OMSCHRIJVING

Slaaphulpen geven een gevoel van lichamelijke nabijheid en zorgen daardoor voor ontspanning en een gevoel van geborgenheid. De cliënt komt daardoor makkelijker in slaap. Slaaphulpen hebben bijna altijd de vorm van knuffelbeesten. De meeste slaaphulpen geven geluid, bijvoorbeeld een hartslag, vogelgeluiden, een stromend beekje, de zee of liedjes. Sommige slaaphulpen geven zacht licht. Die slaaphulpen heten ook wel lichtgevende knuffels.

## INZET

Vergroten veilig gevoel

### AANDACHTSPUNTEN

- Slaaphulpen werken op batterijen. Je bedient ze met een aan- en uitknop. Sommige activeer je door ze aan te raken.
- Er bestaan ook slaaphulpen waarmee je liedjes en verhalen kunt opnemen zodat de cliënt naar een vertrouwde stem kan luisteren.



# Nachtverlichting

## OOK BEKEND ALS

Lichtschakelaar binnen handbereik, nachtlampje, noodverlichting, nachtverlichting op beweging, nachtoriëntatieverlichting, nachtlamp met sensor

## OMSCHRIJVING

Goede verlichting kan onveilige situaties voorkomen. Zorg er dus voor dat de cliënt het licht makkelijk aan en uit kan doen, bijvoorbeeld door een lichtschakelaar bij de deur en bij het bed te plaatsen. Er bestaat ook speciale, minder felle nachtverlichting en nachtverlichting met een sensor. Als de cliënt uit bed komt of rondloopt, gaat de lamp automatisch aan. Hij hoeft niet zelf de schakelaar van de lamp te zoeken en in te schakelen en kan zich beter oriënteren.

## INZET

Verbeteren oriëntatie

## AANDACHTSPUNTEN

- Sommige mensen vinden het niet fijn om met verlichting te slapen. Het kan het dag- en nachtritme beïnvloeden.
- Speciaal voor mensen met een beperkte motoriek zijn er lichtschakelaars die je met een lichte aanraking of klappen in de handen kunt bedienen of waarvan je de benodigde druk kunt instellen.
- Zorg ervoor dat de cliënt niet gehinderd wordt door fel licht of schrikt van licht dat plotseling aangaat.
- Nachtoriëntatieverlichting (pagina 99) verlicht bijvoorbeeld de route naar het toilet via de plint, de wand of de vloer. Dit type verlichting kan continu aanstaan of reageren op beweging.

# Licht om het dagritme te ondersteunen

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/blauw-verrijkt-licht](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/blauw-verrijkt-licht)

## OOK BEKEND ALS

Biodynamisch licht, lichttherapie, daglichtlamp, blauw-verrijkt licht

## OMSCHRIJVING

Er zijn grofweg twee varianten:

1. Biodynamisch of blauw-verrijkt licht kan de biologisch klok herstellen en nachtelijke onrust verminderen. Mensen slapen langer en beter, hebben meer energie en minder depressieve klachten. De reden is dat onze ogen minder goed blauw licht opnemen als ze ouder worden. Ook kan dementie de biologische klok verstoren. Dat wordt met dit licht gecompenseerd.
2. Lichttherapie-lampen compenseren de gevolgen van te weinig daglicht. Deze lampen geven wit licht. Dit bevat alle kleuren van het lightspectrum en is daardoor vergelijkbaar met natuurlijk daglicht. De lampen hebben een positief effect op slaap, stemming en energie.

## INZET

Bevorderen dagritme en bevorderen activiteit

## AANDACHTSPUNTEN

- Zorg ervoor dat cliënten voldoende daglicht krijgen. Bij voorkeur door naar buiten te gaan of - als dat niet kan - door zitplaatsen bij het raam te creëren.
- Gebruik blauw-verrijkt licht van minimaal 1000 lux. Gebruik de lamp iedere dag, een onderbreking van een dag kan al een verstoring van de biologische klok geven. Gebruik de lamp niet na 18.00 uur, dan werkt het averechts.
- Er zijn ledlampen met blauw-verrijkt licht die je op tafel kunt plaatsen.
- Er bestaan ook lichttherapiebrillen waardoor de cliënt niet is gebonden aan een vaste plek.

# Wake-up light



## OOK BEKEND ALS

Lichtwekker

## OMSCHRIJVING

De lichtwekker maakt je op een natuurlijke manier wakker door een zonsopkomst na te bootsen. Het licht verandert bij de meeste wekkers van rood naar geel. Met het langzaam feller wordende licht begint iemand rustiger aan de dag waardoor hij zich ook overdag fitter voelt. Bij de meeste wekkers kun je ook een wekgeluid instellen. Bij sommige wake-up lights kun je 's avonds het licht ook langzaam laten doven, waardoor de overgang van licht naar donker ook minder abrupt gaat.

## INZET

Bevorderen dagritme en ontspanning

### AANDACHTSPUNTEN

- De helderheid van het licht kan ingesteld worden zodat het nooit te fel is.
- De wekker kan positief werken bij mensen die gevoelig zijn voor abrupte veranderingen en overgangen.

## UIT DE PRAKTIJK

# Een kussen om tegenaan te kruipen

Zijn vrouw is drie maanden geleden vrij plotseling overleden. Tot die tijd zorgde ze voor hem en dat was ook de reden dat Jaap nog thuis kon wonen. Hij heeft dementie in een gevorderd stadium. Nu woont hij in een verpleeghuis waar hij maar moeilijk zijn draai kan vinden. Vooral 's avonds in bed heeft hij het moeilijk. Hij blijft maar woelen. Regelmatig staat hij op en gaat dan op zoek naar Maartje, zijn vrouw. Totdat een van de zorgverleners op het idee komt een groot kussen tegen hem aan te leggen in bed. Dat werkt. Hij kruipt er tegenaan en valt nu bijna elke avond rustig in slaap.

## De molen moet aan

**J**e kunt de klok erop gelijk zetten. Elke nacht om een uur of drie komt Johan zijn bed uit. Onrustig, paniekerig, zoekend. Hij wil zijn kamer uit en als dat niet mag wordt hij boos. Alleen met medicatie slaapt hij door. Het team wil onderzoeken of het anders kan. Een van de zorgverleners nodigt de kinderen uit om meer te weten te komen over het leven van Johan. Zij vertellen dat vader vroeger molenaar was. Elke nacht om drie uur moest hij opstaan om de molen aan te zetten. Samen besluiten ze de medicatie stop te zetten om te kijken wat er gebeurt. Nog steeds wordt Johan elke nacht wakker. De zorgmedewerker die nachtdienst heeft neemt hem dan mee naar de keuken voor een kop thee en een boterham. Daarna gaat hij weer rustig slapen.

## Van licht naar donker

**E**lke avond en nacht is Erik onrustig in bed. Hij heeft een zeer ernstige beperking waardoor hij zich niet in woorden kan uiten. De begeleiders willen achterhalen wat zijn onrust veroorzaakt en besluiten het naar bed brengen te filmen. Samen met de ouders van Erik kijken ze beelden terug. De begeleider die Erik in bed helpt, legt duidelijk uit wat er gebeurt en begeleidt hem daarbij. Tot het moment dat ze de kamer verlaat en het licht uitdoet. Ze zien hoe Erik schrikt als het in een klap donker wordt in zijn kamer. Ze schaffen een wake-up light aan en zetten dat op zijn kamer. Het licht gaat nu 's avonds langzaam uit en 's ochtends langzaam weer aan. Zo heeft Erik tijd om aan de overgang van licht naar donker te wennen. Hij ligt nu een stuk rustiger in zijn bed.



### 3. In en om het bed

## 3. In en om het bed

Goed en comfortabel slapen is essentieel voor een prettig en gezond leven. Er zijn dan ook veel hulpmiddelen om prettiger in bed te kunnen liggen, die steun bieden om erin of eruit te komen en die een veilig gevoel geven. Wat werkt verschilt sterk per persoon. Het gaat altijd om persoonlijke voorkeuren en fysieke mogelijkheden. Het is vaak uitproberen of iemand geholpen is met een alternatief. De kunst is om dit in goed overleg te doen en nauwkeurig te volgen of de gekozen oplossing bijdraagt aan meer rust en of vrijheid.

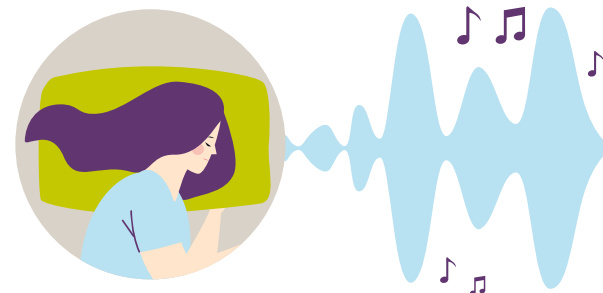
Verschillende alternatieven in en om het bed kunnen een beperking zijn in de bewegingsvrijheid. Dit hangt ook af van de fysieke mogelijkheden van de persoon.

### TIPS:

- Mensen die moeilijk hun gevoelens kunnen verwoorden, kun je observeren. Kijk of het alternatief voor hen werkt. Je kunt iemand ook een paar minuten filmen om daarna met anderen - bijvoorbeeld familie - te bespreken of het alternatief helpt.
- Veel mensen hebben door de jaren heen routines ontwikkeld bij het naar en uit bed gaan. Het is waardevol om regelmatig te bespreken of die nog passend zijn.

## Muziekkussen

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/muziekkussen](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/muziekkussen)



### OOK BEKEND ALS

Muziekkusseninterventie

### OMSCHRIJVING

Uit twee mini-luidsprekers in het hoofdkussen komt zachte muziek die niet hoorbaar is voor anderen. De cliënt kan luisteren naar muziek die hij mooi vindt en waarvan hij rustig wordt. Zo kan hij zich beter ontspannen en rustiger in slaap vallen.

### INZET

Vergroten ontspanning

### AANDACHTSPUNTEN

- Het kussen wordt aangesloten op bijvoorbeeld een stereo-installatie of tablet.
- Het muziekkussen kan ingezet worden als een doelbewuste interventie, begeleid door een muziektherapeut. Kijk ook op: [www.vilans.nl/muziekkussen](http://www.vilans.nl/muziekkussen)
- Bij het muziekkussen hoort een methodiek met een multidisciplinaire aanpak.

# Hoog-laagbed

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bedden-hoog-laag-verstelbaar](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bedden-hoog-laag-verstelbaar)

## OOK BEKEND ALS

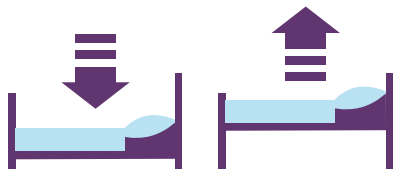
Verstelbaar bed, verlaagd bed, extra laag (verpleeg)bed

## OMSCHRIJVING

Door het bed in de lage stand te zetten kan de cliënt met de voeten bij de grond als hij op de bedrand zit waardoor hij gemakkelijker in en uit bed kan stappen. Een extra laag bed kan zelfs tot op de grond verlaagd worden. De cliënt bezeert zich dan minder snel als hij uit bed rolt. Een verstelbaar bed kan eenvoudig op de juiste werkhoogte worden ingesteld als dat nodig is. Er is ook een speciaal 360° smart bed dat biometrische signalen van de slaper opvangt en bijvoorbeeld de voeten extra verwarmt of slaapapneu constateert en de slaper een prikkel geeft om zich om te draaien.

## INZET

Bescherming bij vallen



## AANDACHTSPUNTEN

- Sommige bedden kunnen niet tot normale werkhoogte komen. Wanneer een cliënt op het bed verzorging nodig heeft, is een dergelijk bed voor de verzorgers ergonomisch onverantwoord.
- Voor de zekerheid kun je een valmat naast het extra lage bed plaatsen om de cliënt te beschermen.
- Het bed kan gebruikt worden in combinatie met een optiscan of een optiseat. De verzorging krijgt dan een melding als de druk op het matras wegvalt en de cliënt dus uit bed is.
- Dit alternatief kan een beperking van de bewegingsvrijheid zijn.

# Valmat

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/valmatten](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/valmatten)

## OOK BEKEND ALS

Rolmatras, matras naast het bed, twee bedden naast elkaar, vloermat

## OMSCHRIJVING

Een (val)mat of (rol)matras naast het bed beschermt de cliënt als hij uit bed valt of rolt. Ook als er iets mis gaat bij het in en uit bed stappen of tillen, blijven de gevolgen beperkt. Valmatten zijn stroef en gemakkelijk te reinigen. Ze zijn gevuld met zacht materiaal dat zorgt voor een dempende werking. Een valmat heeft ongeveer dezelfde afmeting als een matras. Er bestaan ook ondervloersystemen die activiteiten registreren. Deze systemen zijn op talloze manieren toe te passen, zoals een val-, toilet- of dwaalalarm of het aansturen van domotica en het monitoren van de leefstijl. Het voordeel van deze systemen is dat ze buiten het zicht blijven en dat er geen draagbare sensoren nodig zijn.

## INZET

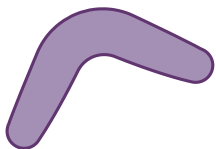
Bescherming bij vallen

## AANDACHTSPUNTEN

- Zorg ervoor dat de onderkant van de matras is voorzien van anti-slipmateriaal.
- Zet het bed tegen de muur zodat maar aan één zijde een valmat hoeft te liggen.
- Haal los meubilair rond het bed weg zodat de cliënt zich hier niet aan kan optrekken en vallen.
- Een extra matras of gymnastiekmat is ook als valmat te gebruiken.
- Voorkom struikelen over de valmat. Vermeld op de kamerdeur dat er een mat op de vloer ligt en haal de mat weg als de cliënt uit bed is.
- Te zachte matten vergroten het risico op valincidenten.

# Positioneringskussens

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/kussens-voor-ondersteuning](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/kussens-voor-ondersteuning)



## OOK BEKEND ALS

Dynamische ligorthese, DLO, Innocare systeem, kussens voor ondersteuning

## OMSCHRIJVING

Een ligorthese is bedoeld om de houding in bed te corrigeren of comfortabeler te maken. Denk bijvoorbeeld aan mensen die lichaamsbesef missen en daardoor dwars in bed belanden of tegen de muur. Het systeem werkt met een matrasje, losse kussens en steuntjes. Met een laken met klittenband worden de steuntjes op de juiste plek geplaatst waardoor druk op het lichaam ontstaat. De cliënt voelt zijn lichaam beter en wordt gestimuleerd om op zijn plek te blijven waardoor hij beter kan ontspannen en slapen.

## INZET

Vergroten steun en ontspanning

## AANDACHTSPUNTEN

- Om het systeem op de juiste manier te gebruiken, is een goede kennismaking van belang.
- Dit alternatief kan een beperking van de bewegingsvrijheid zijn.

# Rolkussens

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/kussens-voor-ondersteuning](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/kussens-voor-ondersteuning)

## OOK BEKEND ALS

Bedwiggen, bedpositioneringskussens

## OMSCHRIJVING

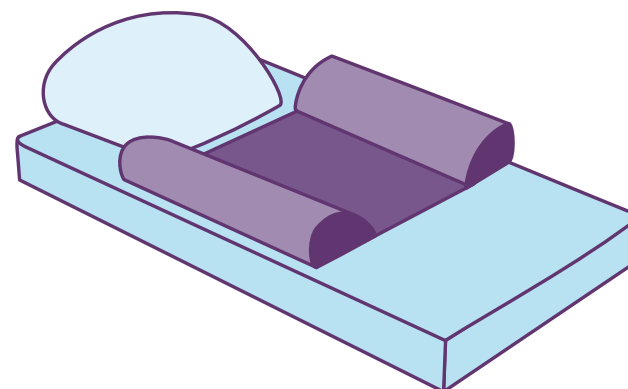
Een rolkussen voorkomt dat cliënten uit bed rollen. Het kussen wordt met klittenband op het laken bevestigd en zo op zijn plek gehouden. Ook een opgerolde handdoek onder de matras kan dienst doen als bedwig.

## INZET

Vergroten steun en bescherming bij vallen

## AANDACHTSPUNTEN

- Rolkussens en bedwiggen worden geleverd met wasbare hoezen.
- Als de cliënt over het rolkussen kan klimmen, is het risico op vallen - en dus op letsel - groter.
- Dit alternatief kan een beperking van de bewegingsvrijheid zijn.





# Verzwaarde deken

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/dekens-verzwaard](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/dekens-verzwaard)

## OOK BEKEND ALS

Kastanjedeken, verzwaringsdeken, ballendeken, granulaatdeken

## OMSCHRIJVING

Een verzwaarde deken heeft een rustgevende werking en geeft een gevoel van geborgenheid. Zowel de oppervlakkige aanraking (de huid) als de diepere (spieren en gewrichten) worden gestimuleerd. Mensen worden zich meer bewust van hun lichaam, slapen makkelijker in omdat zij zich makkelijker kunnen ontspannen, zij voelen zich veiliger en ervaren minder lichamelijke en psychische onrust.

Verzwaarde dekens zijn er met verschillende vullingen. Zand geeft het meeste gewicht (tot 24 kg) en zorgt voor de grootste stimulatie en druk, gevolgd door plastic (6/7 kg). Er zijn ook lichtere dekens met bijvoorbeeld polystyreenkorrels (4 kg). Ze omsluiten het lichaam en geven een gevoel van veiligheid en geborgenheid, vergelijkbaar met inbakeren.

## INZET

Vergroten ontspanning en veilig gevoel

## AANDACHTSPUNTEN

- Heeft jouw cliënt het snel warm? Bedek dan de helft van het lichaam. Er zijn ook verzwaarde dekens die alleen de benen bedekken.
- Bouw de zwaarte langzaam op om te beoordelen waar de cliënt zich het meest comfortabel bij voelt.
- Laat je goed informeren over het gewicht van de deken en of dit geschikt is voor jouw cliënt in verband met verstikkingsgevaar.
- Dit alternatief kan een beperking van de bewegingsvrijheid zijn.

# Bedbeugel en gedeeltelijk bedhek

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bedbeugels](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bedbeugels)

## OOK BEKEND ALS

Transferbeugel, optrekhelp, papegaaï, bedheffer, zwenkarm

## OMSCHRIJVING

Bedbeugels bieden steun bij het in en uit bed komen of bij het anders gaan liggen. Ook kost het de zorgverlener minder kracht als hij de cliënt helpt overeind te komen. Er zijn enkele en dubbele bedbeugels. Sommige beugels zijn in hoogte of breedte verstelbaar. Een elektrische bedbeugel heeft bedieningsknoppen op een zwenkarm waaraan iemand omhooggetrokken worden. De meeste bedbeugels worden onder het matras geplaatst en bevestigd aan het bed, sommige staan met twee poten op de grond. Door een brede bedbeugel of gedeeltelijk bedhek rolt een cliënt minder makkelijk uit bed en kan hij er nog wel uitstappen.

## INZET

Vergroten steun en bescherming bij vallen

## AANDACHTSPUNTEN

- Let op het maximaal gebruikersgewicht, dit verschilt per bedbeugel en per fabrikant.
- Er zijn ook bedbeugels voor boxspringmatten.
- Dit alternatief kan een beperking van de bewegingsvrijheid zijn wanneer iemand niet meer uit bed kan stappen.
- Er zijn ook bedhekken rondom de hele rand van het bed, dit is zelden een alternatief en vaak een vorm van insluiting.

# Bepolstering

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bepolstering-slaapkamer](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bepolstering-slaapkamer)

## OOK BEKEND ALS

Bedbeschermers, bedhekbeschermers, hoofd- en voeteneindbeschermer, safespace, randenbescherming

## OMSCHRIJVING

Door de binnenzijde en bovenrand van het bed of van de bedbox zacht te bekleden kun je verwonding of het beknellen van ledematen voorkomen. De bekleding kan bevestigd worden met klittenband of met lussen of worden vastgeschroefd of vastgelijmd. Er is ook kant-en-klaar meubilair met bepolstering op maat te koop.

## INZET

Verminderen zelfverwonding en dwangmatig handelen

### AANDACHTSPUNT

Door de bepolstering van bijvoorbeeld een bedbox wordt het zicht soms beperkt. Dit kan als benauwend ervaren worden.

# Bedbox

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bedboxen-bekrachtigd-instelbaar](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bedboxen-bekrachtigd-instelbaar)

## OOK BEKEND ALS

Bed met extra hoge rand, bed met deuren, bed met ombouw van plexiglas, ledikant, bedstee

## OMSCHRIJVING

Een bed met een vaste ombouw al dan niet met dak kan de cliënt een veilige slaapomgeving en soms ook leefomgeving bieden. Een bedbox kan uit verschillende materialen bestaan. Met plexiglas heeft de cliënt meer (oog)contact met de omgeving en krijgt hij belangrijke impulsen. Door de verstelbare matras kan hij makkelijker verzorgd worden.

## INZET

Vergroten veilig gevoel

### AANDACHTSPUNTEN

- Bedboxen met een bovenbalk zijn minder geschikt voor beweeglijke personen.
- Er zijn bedboxen met deelbare panelen waardoor ze ook goed benaderbaar zijn met een verrijdbare tillift of plafondlift.
- Dit alternatief kan een beperking van de bewegingsvrijheid zijn.

# Tentbed

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bedtenten](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/bedtenten)

## OOK BEKEND ALS

Bedtent, Posey bed, Stay Safe bed

## OMSCHRIJVING

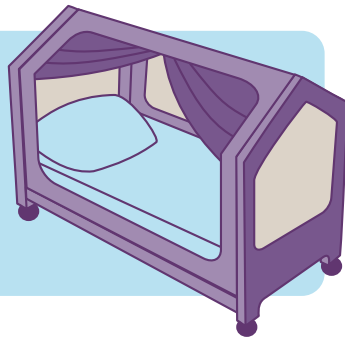
Een tentbed is een tentopbouw die over het bed wordt gespannen en die je kunt dichtritsen. Dit voorkomt uit bed vallen. Het tentbed zorgt voor rust en een veilig gevoel. De cliënt kan zich bewegen, maar loopt geen risico op letsel door vallen of doordat hij zonder hulp het bed verlaat. Een tentbed kan ook op maat gemaakt worden. De tent is aan vier kanten open te ritsen.

## INZET

Vergroten veilig gevoel en bescherming bij vallen

### AANDACHTSPUNTEN

- Tentbedden zijn ook verkrijgbaar in hoog-laag-varianten.
- Er zijn ook opblaasbare tentbedden voor op reis.
- Dit alternatief kan een beperking van de bewegingsvrijheid zijn.



‘Medewerkers schrokken toen ze zich ervan bewust werden hoe vaak ze ‘nee’ zeggen tegen cliënten.’

MANAGER GHZ

### Een matras voor het bed

**C**hris heeft de ziekte van Alzheimer. Hij is onrustig, beweegt veel en het risico op vallen is daardoor groot. Hij slaapt in een onrustband, ook omdat hij anders niet voldoende rust krijgt. Maar in de band wordt hij nog onrustiger. De zorgmedewerkers willen onderzoeken of ze de maatregel kunnen afbouwen. Ze besluiten het stapsgewijs aan te pakken. Er komt een plan van aanpak en er volgen gesprekken met het team en de familie. Ze spreken af een aantal alternatieven uit te proberen en te observeren hoe Chris hierop reageert. Hij slaapt nu in een extra laag bed met op de grond ervoor een matras zodat hij zacht valt. Op zijn kamer is een sensorbel. Het team, de familie én Chris zijn tevreden. De vrouw van Chris was zo enthousiast dat ze heeft meegewerkt aan een familieavond waar ze haar verhaal heeft verteld.

### Zelf bepalen wanneer je uit bed gaat

**B**art is gestruikeld over een stoeprand en heeft zijn schouder gebroken. Hij valt de laatste tijd vaker. Hij is nu 54 en naarmate hij ouder wordt, wordt hij ook instabieler. In het multidisciplinair overleg besluiten de zorgverleners om een tentbed voor hem te regelen. Bart is er niet blij mee en voelt zich opgesloten. Ook het team vindt het een behoorlijk ingrijpend middel. Ze gaan op zoek naar een passender alternatief. Nu hangen er slimme sensoren op zijn kamer die een melding geven als Bart uit bed komt. Langs zijn bed ligt een matras zodat hij zacht valt als het mis gaat. Bart voelt zich nu een stuk prettiger. Ook de verzorgenden zijn blij met de oplossing, zonder tentbed is het een stuk makkelijker om Bart te verzorgen.



## 4. Zitten

## 4. Zitten

Mensen in zorginstellingen zitten vaak veel. Het is dus belangrijk dat zij een goede en comfortabele zithouding hebben maar ook voldoende bewegen. Mensen die te weinig bewegen, verliezen spierkracht en lopen meer risico te vallen. Meer hierover lees je in het hoofdstuk *Veilig bewegen* (pagina 81).

### TIPS:

- Laat cliënten niet de hele dag in de rolstoel zitten, maar overweeg een (comfortabele) stoel zonder wielen.
- Zet rolstoelen niet zomaar op de rem. Dat kan een beperking van bewegingsvrijheid zijn.
- Ook het kantelen van de rolstoel is een beperking van bewegingsvrijheid. De cliënt kan immers niet zelf opstaan.
- Heeft de cliënt een gordel in de stoel nodig? Overweeg dan een gordel die hij zelf kan los maken.
- Zorg dat belangrijke dingen binnen handbereik zijn, zoals het drinken of de alarmbel.
- Stimuleer de cliënt regelmatig van houding te veranderen.
- Zorg voor een goede maat stoel zodat de cliënt een juiste zithouding heeft.
- Observeer en vraag regelmatig aan de cliënt of hij lekker zit.

## Aangepaste stoel



### OOK BEKEND ALS

Gliderchair, relaxstoel, schommelstoel, waterstoel, leunstoel die kan draaien

### OMSCHRIJVING

Aangepaste stoelen helpen bij ernstige zitproblemen, zoals rompbalansproblemen, scoliose, spasticiteit en problemen met knie of heup. De meeste hebben een sta-opfunctie en allerlei aanpassingen en accessoires om comfortabeler en rustiger te zitten, ook als je een ernstige beperking hebt. De gliderchair beweegt voor- en achterwaarts op rails. De beweging beïnvloedt het evenwichtsorgaan en heeft een kalmerende werking op het lichaam. De cliënt heeft minder de neiging om op te staan en te gaan lopen. Er bestaan ook waterstoelen die zich volledig naar het lichaam vormen.

### INZET

Vergroten comfort en ontspanning

### AANDACHTSPUNTEN

- Sommige stoelen zijn bekleed met vochtafstotend, makkelijk schoon te maken materiaal.
- Let op een goede zithoogte om het valrisico zo klein mogelijk te houden.

# Opsta-alarmering

## OOK BEKEND ALS

Sensor met druksignalering, Optiseat, stoelalarm, sta-op-alarm

## OMSCHRIJVING

De opsta-alarmering bestaat uit een mat in de (rol)stoel met een sensor die druk registreert. Als de cliënt opstaat volgt een piepsignaal. Als de cliënt niet binnen de ingestelde tijd weer gaat zitten, ontvangt de zorgverlener een signaal, bijvoorbeeld via zijn telefoon. De opsta-alarmering biedt zorgverleners extra ogen en oren, waardoor zij een cliënt met bijvoorbeeld een groot valrisico niet permanent in de gaten hoeven te houden.

## INZET

Verbeteren toezicht

### AANDACHTSPUNT

- Het piepsignaal gaat af zodra de cliënt opstaat. Als hij dit vervelend vindt, kan dit hem belemmeren om te bewegen.

# Zitzak

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/zitzak](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/zitzak)

## OOK BEKEND ALS

Ballenstoel, zitzak met zijflappen, stimuleringsstoel

## OMSCHRIJVING

Een zitzak is een stoel die zich naar het lichaam vormt. Bij de ballenstoel heeft de zitzak vaak een hardboard achterkant waardoor de functie van een stoel behouden blijft. De zitting, de rug en de losse zijflappen zijn bekleed en gevuld met plastic ballen. Deze ballen hebben een stimulerende werking en zorgen voor een gevoel van welbehagen en ontspanning. Met de zijflappen kun je het hele lichaam omsluiten, wat dat gevoel nog verder versterkt.

De stimuleringsstoel is gevuld met goed positionerende zitkorrels. De stoel beschikt over stimuleringsgedeeltes waar verzwaren zijn aangebracht door middel van kunststof kastanjes. Dit geeft drukpunten die ontspanning en een geborgen gevoel geven.

## INZET

Vergroten comfort en ontspanning

### AANDACHTSPUNTEN

- De zitzak is laag waardoor de cliënt vaak niet zelfstandig uit de stoel kan komen. Bovendien kunnen niet alle cliënten de zijflappen los maken. Dit kan de bewegingsvrijheid beperken en het risico op valincidenten vergroten.
- Blijf erop letten dat de ballen geen hinder geven of irriteren, bijvoorbeeld door te veel warmte of te veel druk op een bepaalde plek.
- Er bestaan ook ballendekens en ballenkussens.
- Dit alternatief kan een beperking van de bewegingsvrijheid zijn.

‘We zetten  
de rolstoel  
niet meer  
automatisch  
op de rem ...

... dat geeft  
de cliënt de  
vrijheid om  
zelf te bepalen  
of hij aan tafel  
wil blijven  
zitten of niet.’





# Half rolstoelblad

## OOK BEKEND ALS

Werkblad, rolstoelblad, collegeblad

## OMSCHRIJVING

Veel rolstoelen hebben een werkblad. Voor cliënten is dat vaak handig, zo kunnen ze hun spullen makkelijk bij zich houden en het geeft steun. Maar het kan ook de bewegingsvrijheid beperken. Als het blad vast zit, kunnen cliënten niet zelf uit hun rolstoel komen. Maar ook als het blad niet vast zit kan het als beperkend worden ervaren. Een alternatief is een half blad dat links of rechts aan de leuning van de rolstoel bevestigd is. Dat geeft wel het gemak van een blad maar beperkt niet de bewegingsvrijheid. De cliënt kan er achter vandaan komen of het blad opzij klappen. Ook kan de cliënt makkelijker zijn benen bewegen of een andere zithouding aannemen.

## INZET

Vergroten bewegingsvrijheid

### AANDACHTSPUNTEN

- Bespreek het gebruik van een half werkblad met de ergotherapeut.
- Halve werkbladen worden ook ingezet in de revalidatiezorg voor mensen die halfzijdig verlamd zijn.
- Een werkblad kan ook deels gepolsterd worden, bijvoorbeeld aan de elleboogzijde.

## UIT DE PRAKTIJK

# Af en toe vallen mag

Leo is door zijn dementie snel geïrriteerd en kan niet goed duidelijk maken waar hij behoefte aan heeft. Wel wil hij voortdurend lopen, maar daardoor raakt hij uitgeput. Hij zit daarom al jaren in een trippelstoel met een autogordel. Daar is Leo het helemaal niet mee eens en dat laat hij merken door soms ineens agressief te worden. De situatie is nu veiliger voor hemzelf en het personeel, maar hij voelt zich duidelijk ongelukkig. Een eerste stap in de afbouw is nagaan wat er gebeurt als de gordel wordt losgemaakt. Leo staat dan meteen op. Dat levert soms gevaarlijke situaties op, maar maakt ook duidelijk dat hij nog goed kan lopen. Daarom krijgt hij een gewone stoel. Soms zakt hij nog door de knieën en valt hij, maar tot nu toe zonder zich te bezeren. Dat blijft een risico, maar wel een 'overwogen' risico waarbij zijn bewegingsvrijheid zwaarder weegt dan af en toe vallen. Hij kan nu gaan en staan waar hij wil en de onrust en de irritatie zijn daardoor een stuk minder.



## 5. Veilig bewegen

## 5. Veilig bewegen

Bewegen is belangrijk voor de gezondheid. Bij cliënten die te weinig bewegen neemt de spierkracht af en het risico op vallen toe. Natuurlijk is het wel belangrijk om zo veilig mogelijk te bewegen en obstakels en risico's waar mogelijk te vermijden. Denk hierbij aan:

- Fysieke obstakels in de looproute: drempels, snoeren, een gladde vloer, kledjes, een deur die moeilijk open kan, te weinig verlichting of het ontbreken van een oproepbel.
- Niet-fysieke obstakels: te weinig tijd, gebrek aan informatie, geen grip op de dagindeling.
- Belemmerende kleding: te lange (nacht)kleding of niet goed passende kleding of schoenen. Goede schoenen hebben: een lage hak, een doorlopende stevige zool met reliëf, veters en een goede pasvorm.
- Zicht: heeft de bril de juiste sterkte? Is er voldoende licht?
- Een verminderd gevoel voor evenwicht, duizeligheid door bloeddrukdaling of een slechte controle over de spieren.
- Onrust: dwalen en overmatig bewegen (loopdrang)

komt voort uit onrust. Ga na of je er een patroon in kunt ontdekken. Bekijk met familie en collega's hoe je meer rust kunt creëren en observeer of een ingezette maatregel ook werkelijk voor meer rust zorgt. Zie ook hoofdstuk 1, vrijwillige zorg is de basis.

- Medicatie die de motoriek en/of de alertheid beïnvloedt.

### TIPS

- Maak een goede analyse van de beweegmogelijkheden en valrisico's.
- Geef de looproute duidelijk aan, bijvoorbeeld met wegwijzers of pijlen of lijnen op de vloer.
- Raadpleeg een fysiotherapeut voor bewegingsprogramma's gericht op evenwicht, spiersterkte en uithouding.
- Benadruk het plezier in bewegen en blijf efficiënt oefenen. Dat vergroot de motivatie en verbetert de lichamelijke en geestelijke gesteldheid.

# Sta- en loophulpmiddelen

## OOK BEKEND ALS

Stok, wandelstok, krukken, looprek, rollator

## OMSCHRIJVING

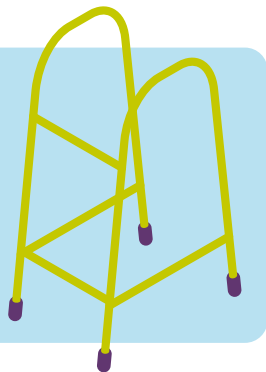
Een loophulpmiddel vergroot de steun en balans bij lopen en (op-) staan en verkleint het risico op vallen. Er zijn verschillende soorten loophulpmiddelen, zoals een rollator, een looprek, een wandelstok (één-, drie- of vierpotig) of een elleboogkruk. Een stok is een lichte vorm van ondersteuning die ook uitkomst biedt als de cliënt nog geen grote problemen heeft met het evenwicht maar wel zijn gevoel van veiligheid wil vergroten. Een rollator biedt veel steun en vormt weinig belemmering tijdens het lopen. Bovendien kan de cliënt er even op gaan zitten.

## INZET

Vergroten bewegingsvrijheid en steun

### AANDACHTSPUNTEN

- Zorg dat het hulpmiddel in goede conditie is.
- Biedt een sta- en/of loophulpmiddel niet voldoende of geen steun meer? Overweeg dan een ander hulpmiddel om in beweging te blijven, bijvoorbeeld een (trippel)rolstoel.
- Overleg met de cliënt en fysio- of ergotherapeut wat het beste past.



# Trippelstoel

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/trippelstoelen](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/trippelstoelen)

## OOK BEKEND ALS

Trippelrolstoel, loopstoel

## OMSCHRIJVING

Met een trippelstoel kan de cliënt stabiel zitten én zich verplaatsen met korte stepbewegingen. Trippelstoelen hebben aan de voorkant een grote uitsparing, waardoor de voeten bij het trippelen geen uitsteeksels of onderdelen van de stoel raken. De stoelen hebben een (hand)rem aan een lange hendel om de stoel vast te zetten, bijvoorbeeld als de cliënt op wil staan. Trippelstoelen kunnen hoger en lager worden gezet met een mechanische verstelling (gasveer) of een elektrische verstelling. Ook de armleuningen zijn verstelbaar. Door de hoog-laagverstelling kan de cliënt opstaan zonder omhoog te komen, bijvoorbeeld om iets uit een kast te pakken. Een antislipmat of antislipstickers voorkomen dat de cliënt uit de stoel glijdt.

## INZET

Vergroten bewegingsvrijheid

### AANDACHTSPUNTEN

- In de trippelrolstoelen worden vaak banden of rolgordels gebruikt om te voorkomen dat de stoel weggrijdt als de cliënt onverwacht gaat staan en weer zitten. Dit kan een beperking van de bewegingsvrijheid zijn. Gebruik gordels die de cliënt zelf open kan maken of kies een trippelstoel die automatisch op de rem gaat als de cliënt opstaat.
- De zitting van een trippelstoel kan naar voren worden gekanteld wat het opstaan gemakkelijker maakt. De meeste zittingen kunnen draaien terwijl de wielen in dezelfde stand blijven staan.
- Het systeem kan ingewikkeld zijn voor mensen met dementie of een verstandelijke beperking.
- Geeft bewegingsvrijheid maar kan bij sommige cliënten ook risicovolle situaties veroorzaken bijvoorbeeld door botsen.

‘Toen de  
medewerkers  
van die locatie  
in gesprek  
gingen met de  
cliënten ...



... merkten ze  
dat cliënten  
zelf ook met  
bruikbare  
alternatieven  
kunnen komen.’

# Heupbeschermer

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/broeken-heupbescherming](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/broeken-heupbescherming)

## OOK BEKEND ALS

Heupbeschermbroek, SafeHip, hipshield, valbroek

## OMSCHRIJVING

Broeken met heupbeschermers absorberen en verdelen de schok als een cliënt valt. De beschermers worden aan de zijkanten in het speciale ondergoed geschoven. Heupbeschermers kunnen een val niet tegenhouden, maar wel de impact ervan verzachten en zo een heupbreuk voorkomen. Het aantrekken van een heupbeschermer is makkelijk en kost weinig tijd.

## INZET

Bescherming bij vallen

### AANDACHTSPUNTEN

- Zachte heupbeschermers zitten prettiger, maar harde heupbeschermers werken beter.
- De cliënt moet speciaal ondergoed dragen. Dit kan stigmatiserend zijn en voelen als een last.



# Beschermhelm

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/hoofdbeschermers](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/hoofdbeschermers)



## OOK BEKEND ALS

Hoofd- en gezichtsbeschermer, valhelm, perdaenhelm, schedelbeschermingskap, hoofdorthese, epilepsiehelm

## OMSCHRIJVING

Beschermhelmen voorkomen hoofdletsel bij cliënten die regelmatig vallen en geen opvangreflex hebben. Ze zijn ook te gebruiken om vallen of stoten te voorkomen als medicatie bij epilepsie (nog) niet aanslaat en bij bonken, krabben of andere vormen van zelfverwonding van het hoofd. De helm is in verschillende uitvoeringen, maten, kleuren, materialen en soorten te koop. Op de helm is vaak nog een los masker te plaatsen. De epilepsiehelm heeft een brede stootrand aan voor- of achterzijde.

## INZET

Bescherming bij vallen en vermindering zelfverwonding

### AANDACHTSPUNTEN

- Cliënten kunnen het als erg onprettig ervaren om dagelijks een helm te dragen. Er zijn wel steeds meer varianten op de markt, zoek dus naar een helm die bij jouw cliënt past. Je kunt bijvoorbeeld ook een helm op maat laten maken.
- Ga je een beschermhelm gebruiken bij een van je cliënten? Kijk dan eerst goed waar en wanneer er risico op vallen is. Misschien is de helm bijvoorbeeld alleen nodig als hij of zij zich verplaatst.

### ‘Sluiten jullie me weer op?’

Toen iemand in het MDO vroeg waarom Ida in haar rolstoel een tafelblad had, wist eigenlijk niemand het antwoord. Na wat denk- en uitzoekwerk blijkt de aanleiding een valpartij te zijn waarbij ze haar bovenarm brak. Meteen besluit het team de maatregel af te bouwen. De eerste stap is het weghalen van het tafelblad. Sommige medewerkers zijn bang voor valpartijen, maar Ida geeft regelmatig aan dat ze het blad erg vervelend vindt. ‘Sluiten jullie me weer op?’ vraagt ze dan. Ida heeft anderhalf jaar weinig gelopen dus er moet dagelijks geoefend worden. Al snel gaat het lopen beter. De rolstoel wordt nu alleen nog bij lange afstanden gebruikt. Ida gaat zelfstandig naar het toilet, kleedt zich zelf aan en uit, helpt mee met de afwas en dekt de tafel.

‘Zij was nog zo vitaal en had zo’n sterke behoefte om rond te lopen, samen met haar vriendin. Dan moet dat kunnen.’

MANAGER VVT



## 6. Binnen



## 6. Binnen

De fysieke omgeving heeft veel invloed op de sfeer en de mogelijkheden om te bewegen. Door hier aandacht aan te besteden - rekening houdend met de voorkeuren, wensen en behoeften - kun je voor je cliënten veel verschil maken. Er zijn steeds meer technologische oplossingen (domotica) die je per cliënt kunt instellen en die ervoor zorgen dat een deur opengaat of dicht blijft. Dit soort systemen maken maatwerk mogelijk en kunnen veel bewegingsvrijheid geven doordat cliënten zich vrijer door (een deel van) het gebouw kunnen bewegen. De betreffende cliënt moet dan wel technologie dragen in de vorm van een polsband of een chip in de schoen. Zie verder onder 'leefcirkels' op pagina 100.

Het verbergen van deuren en deurknoppen naar onveilige uitgangen kan helpen de woonomgeving veiliger en plezieriger te maken. Je kunt een deur bijvoorbeeld 'vermommen' als boekenkast. De cliënt heeft dan niet het gevoel dat hij in zijn bewegingsvrijheid belemmerd wordt. Tegelijkertijd

kan dit cliënten die wél naar buiten mogen belemmeren zich te oriënteren. Ook hier geldt dus weer dat je op zoek gaat naar maatwerk.

### TIPS:

- Vaak zijn keuzes in inrichting en het gesloten houden van deuren collectieve beslissingen voor een hele groep. Analyseer en kijk goed per bewoner wat hij nodig heeft en zoek naar maatwerkoplossingen.
- Wees voorzichtig met het plaatsen van een spiegel bij mensen met dementie. Vaak herkennen ze zichzelf niet en dat kan allerlei emoties met zich meebrengen.
- Het kan helpen eerst vanuit één invalshoek naar de omgeving te kijken, bijvoorbeeld veiligheid, en daarna vanuit een andere, bijvoorbeeld sfeer. Zo kun je een brede inventarisatie maken van wat je zou willen aanpassen voordat je definitieve keuzes maakt en kun je de verschillende belangen tegen elkaar afwegen.
- Technische systemen - zoals voor 'leefcirkels' - zijn grote investeringen. Dan is het belangrijk om een visie te hebben op vrijheid en vandaaruit technische keuzes te maken. Het is waardevol om op zoek te gaan naar verhalen en ervaringen van collega-organisaties, zowel bij aanvang als bij de toepassing op langere termijn. Zo krijg je inspiratie om er actief mee te blijven werken en alert te blijven: waar help ik cliënten het meeste mee?

# Open binnendeuren

## OOK BEKEND ALS

Toegang tot alle ruimtes, vrij kunnen bewegen

## OMSCHRIJVING

Van afgesloten deuren kunnen cliënten onrustig worden, vooral als ze beweeg- of loopdrang hebben. Deuren nodigen nu eenmaal uit om geopend te worden. Een opendeurenbeleid past dus bij belevingsgerichte zorg en geeft minder onrust op de afdeling. Cliënten hebben niet het idee opgesloten te zitten en zijn niet aangewezen op hun huiskamer. Ze kunnen de ruimte opzoeken die hen op dat moment het beste bevalt, prikkelrijk of prikkelarm.

## INZET

Vergroten bewegingsvrijheid

### AANDACHTSPUNTEN

- Door voorwerpen weg te halen die de cliënt herinneren aan het naar huis gaan - zoals jassen, hoeden en dassen - zal de cliënt minder de neiging hebben om de deur uit te willen.
- Een receptionist die de cliënten kent is goud waard.
- Je kunt naast de kamerdeur van elke cliënt een herkenbare foto of een herkenbaar eigendom hangen. Zo weet de cliënt of hij wel of niet in de kamer mag komen. Bij cliënten met dementie kan het zijn dat zij recente foto's niet herkennen. Een oudere foto werkt dan beter.
- Niet-afgesloten kamerdeuren kunnen tot gevolg hebben dat cliënten elkaars kamer ongevraagd betreden. Om dit te voorkomen kun je technologische oplossingen inzetten, zoals sensoren of slimme sleuteloplossingen (pagina 104).

# Loopcircuit

## OOK BEKEND ALS

Looppaden, wandelcircuit, veilige dwaalroute

## OMSCHRIJVING

In lange gangen of complexe gangenstelsels hebben cliënten vaak moeite zich te oriënteren. Het helpt dan de lengte te doorbreken door meerdere kleuren te gebruiken en veilige looppaden visueel herkenbaar te maken. Bijvoorbeeld door 'stop-' en 'loop'-signalen te gebruiken. Looppaden moeten de interesse opwekken, sociale contacten aanmoedigen en zitplaatsen hebben om te rusten. Looppaden met een (vertrouwde) straatnaam ondersteunen de oriëntatie. Activiteiten aan het einde van een gang of zitplaatsen halverwege doorbreken het monotone looppatroon (zie ook belevingsgang, pagina 98).

## INZET

Bevorderen activiteit

### AANDACHTSPUNTEN

- Een goed loopcircuit is voldoende groot en heeft bij voorkeur een open verbinding met de tuin, het restaurant en andere afdelingen.
- Overtollig meubilair en rommel in de gangen bemoeilijken veilig bewegen.
- Muurtekeningen en voetstappen op de vloer kunnen looppaden aanduiden en het effect van een loopcircuit versterken.
- Bij mensen met dementie is het belangrijk om de kleur van de vloeren zorgvuldig te kiezen. Donkere vlakken kunnen bijvoorbeeld als barrière worden ervaren.

# Belevingsgang

## OOK BEKEND ALS

Gangstelsel, hoekjes, zitjes

## OMSCHRIJVING

In de gangen van zorginstellingen lopen bewoners soms te dwalen of ervaren ze een weinig uitnodigende omgeving. Door aandacht te besteden aan de aankleding en inrichting van de gangen, kunnen ze dienen als extra ruimte om de leefomgeving van de bewoners te vergroten. Interessante hoekjes met zitgelegenheid zorgen ervoor dat ze af en toe even gaan zitten. Voor de aankleding zijn er veel mogelijkheden. Denk bijvoorbeeld aan een aquarium, een museumhoek met spulletjes van vroeger, een treinzitje met een poster van een mooi landschap, een nagemaakt stukje bos met vogelgeluiden, interactieve kunst of een vogelkooi. Zo kunnen mensen ervoor kiezen om even in een andere omgeving of in een kleiner gezelschap te zitten.

## INZET

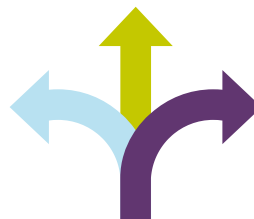
Vergroten bewegingsvrijheid en eigen keus



## TIP

- Regelmatig lukt het zorginstellingen om financiering voor een belevingsgang te vinden buiten de vastgestelde budgetten om. Bijvoorbeeld met een algemene inzamelactie, een actie onder familie en 'vrienden van' of een subsidieaanvraag.

# Oriëntatieverlichting



## OOK BEKEND ALS

Routeverlichting, Signaalverlichting, marker, plintverlichting

## OMSCHRIJVING

Met verlichting kun je het zicht in een ruimte verbeteren, maar je kunt het ook gebruiken om dingen te benadrukken. Door bijvoorbeeld de deur naar het toilet extra te verlichten, zal de cliënt 's nachts eerder de juiste route kiezen. Andere toepassingen zijn het verlichten van plinten, looproutes of traptreden. Voor deze oriëntatieverlichting zijn speciale lichtelementen op de markt - die bijvoorbeeld in een muur verwerkt kunnen worden - maar met reguliere lichtbronnen lukt het ook.

## INZET

Verbeteren oriëntatie

## AANDACHTSPUNT

- Er zijn kant-en-klare producten op markt, maar in de praktijk is het vaak lastig iets te vinden voor jouw specifieke situatie. Vraag daarom hulp aan je collega's en vergeet dan ook niet de technische dienst.

# Leef- of loopcirkels

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/weglopen-verdwalen](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/weglopen-verdwalen)

» [www.vilans.nl/artikelen/leefcirkels-xl-vergroten-bewegingsvrijheid](http://www.vilans.nl/artikelen/leefcirkels-xl-vergroten-bewegingsvrijheid)

## OOK BEKEND ALS

Dwaaldetectie, chip met lus

## OMSCHRIJVING

Leef- of loopcirkels zijn een goed alternatief voor een gesloten afdeling. Het systeem bestaat uit een polsband met een chip en een zend-ontvangstpost bij de strategische deuren. Een alternatief is een chip in de schoen met een detectielus onder de vloer (bedekking) voor de strategische deuren. De chip zorgt ervoor dat deuren gesloten blijven voor cliënten die de afdeling of groepswooning echt niet mogen verlaten. Meestal wordt het systeem gebruikt om te voorkomen dat bewoners met expliciet weglooptgedrag ongemerkt een zorggebouw verlaten. Je kunt per bewoner bepalen in welke zone hij wel of niet mag komen.

## INZET

Vergroten bewegingsvrijheid

## AANDACHTSPUNTEN

- Dwaaldetectie maakt het mogelijk meer persoonsgericht om te gaan met de geslotenheid van een afdeling of een groepswooning. Niet alle cliënten hoeven achter de gesloten deur te blijven.
- Voor de chip in de schoen moeten de schoenen van de cliënt bewerkt worden terwijl hij die schoenen misschien niet altijd draagt. Ook luistert het zeer nauw hoe de detectielus wordt aangebracht.
- Bij kleinschalig groepswoonen in de wijk is technologie om cliënten met expliciet weglooptgedrag buiten op te sporen een goed alternatief. Deze technologie kan bijvoorbeeld aan een riem of in een polshorloge verwerkt worden. (Zie verder onder GPS, pagina 113).
- Mensen die niet door een deur mogen, kunnen wel meelopen met een cliënt die dit wel kan.

# Trapaanpassingen

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/trappen-veiligheid](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/trappen-veiligheid)

## OOK BEKEND ALS

Dubbele trapleuning, antislip materialen, tussentreden

## OMSCHRIJVING

Traplopen is een gezonde fysieke inspanning. Bovendien is het fijn als cliënten zich vrij kunnen verplaatsen over verschillende verdiepingen. Om het traplopen zo veilig mogelijk te maken, kun je verschillende aanpassingen doen. Denk bijvoorbeeld aan leuning aan beide kanten van de trap, goede verlichting, antislip-profielen, speciale beugels die je aan de leuning kunt bevestigen of tussentreden die de afstand tussen de bestaande treden verkleinen.

## INZET

Vergroten steun

## AANDACHTSPUNTEN

- Aanpassingen aan de trap zijn goedkoper en gemakkelijker aan te brengen dan een traplift.
- Aanpassingen aan de trap kunnen valgevaar niet voorkomen, alleen beperken.

# Traplifft

▶ [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/trapliften-stoel](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/trapliften-stoel)

▶ [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/trapliften-plateau](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/trapliften-plateau)

## OOK BEKEND ALS

Stoellift, elektrische trapstoel

## OMSCHRIJVING

Als traplopen niet meer lukt en het risico op vallen te groot wordt, kan een traplift een uitkomst zijn. De cliënt kan zich met weinig inspanning toch veilig verplaatsen over verschillende verdiepingen. De traplift kan geplaatst worden bij een rechte trap, een trap met één of meer bocht(en) en een trap met een tussenbordes. De rail moet aan een dragende muur worden bevestigd. Het stoeltje of plateau beweegt zich elektrisch langs de rail omhoog en omlaag. De meest gebruikte traplift is de variant met een stoeltje met opklapbare zitting. Voor cliënten met een rolstoel is een plateaulift geschikter.

## INZET

Vergroten bewegingsvrijheid

## AANDACHTSPUNTEN

- Een traplift neemt veel ruimte in en is niet overal te plaatsen. De traplift kan een belemmering vormen voor anderen die gebruik willen maken van de trap.
- Een traplift is niet geschikt voor mensen die moeite hebben met het bedienen van apparaten.
- Bij smalle trappen kun je kiezen voor een stoel die achterwaarts omhoog of omlaag gaat.

# Halve deur

## OOK BEKEND ALS

Staldeer, tweedelige deur

## OMSCHRIJVING

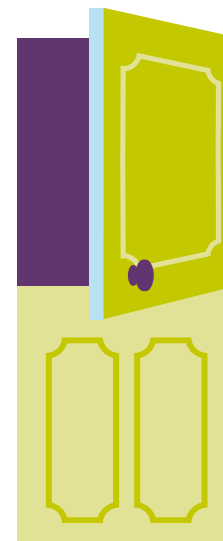
Bij een halve deur kan de bovenste helft los van de onderste helft geopend worden. Beide delen zijn te vergrendelen. Een halve deur kan als buiten- en als binnendeur worden geplaatst. Door de bovenste helft van de deur te openen is het mogelijk om te communiceren, dit kan een minder beperkend gevoel geven. Met een halve deur is toezicht in de eigen kamer mogelijk waardoor de cliënt niet gedwongen in de woonkamer hoeft te zitten.

## INZET

Verbeteren toezicht

## AANDACHTSPUNTEN

- Als de bovenste helft van de deur is geopend kunnen aanwezigen zich hieraan stoten.
- Als de onderste helft van de deur op slot is, is dat een beperking van de bewegingsvrijheid.
- Vingers kunnen knel komen te zitten bij het sluiten van de deurhelft.
- Om veiligheidsredenen is de onderste helft van de deur niet los van de bovenste te openen.



# Slimme sleuteloplossing

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/slimme-sleuteloplossingen](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/slimme-sleuteloplossingen)

## OOK BEKEND ALS

Sleutelkluis met pincode, sleutelkluis met app, slot met app, slim slot

## OMSCHRIJVING

Er bestaan verschillende sleuteloplossingen in Nederland. De bekendste is het sleutelkluisje bij de deur. Je kunt ze openen met een cijfercombinatie, maar er zijn ook varianten met een loper. Slimme sleutelkluizen zijn te openen met een app op de smartphone. Dat biedt meer comfort en veiligheid voor de zorgverlener en de cliënt kan - indien gewenst - zelf bepalen wie wel en niet binnenkomt. Bovendien registreert dit systeem wie wanneer de woning binnenkomt.

Een andere methode is de elektromechanische motorcilinder. Deze wordt direct aan de binnenkant op de deur geplaatst en gaat open door een motortje. Een voordeel is dat het van buiten niet te zien is. Bovendien hoeft de hulpverlener niet eerst een huissleutel uit een sleutelkluis te halen, maar kan hij de deur direct openen. Het openen gebeurt meestal met een app op de smartphone, maar kan ook met een loper of afstandsbediening. Ook hier kan de cliënt zelf bepalen wie wel en niet binnenkomt.

## INZET

Verbeteren toezicht en eigen keus



## AANDACHTSPUNTEN

- Een sleutelkluis is zichtbaar aan de buitenkant van de kamer of woning. Hierdoor weten anderen dat hier een kwetsbaar persoon woont.
- Het slimme slot moet passen in de processen van de zorgaanbieder. Beleg daarom de verantwoordelijkheden en aansprakelijkheden goed.
- Kan ook ingezet worden als iemand wel graag zijn kamer dicht wil hebben maar ook zijn sleutel vaak kwijt is.

‘Toen bleek dat hij van kleuren houdt, heb ik zijn kamer gifgroen geverfd. Daar werd hij helemaal blij van.’

BEGELEIDER GHZ

## Voldoende toezicht met bewegingssensor

**G**erdi loopt soms zoveel dat ze uitgeput raakt. Ze heeft de ziekte van Alzheimer en woont sinds twee jaar in een verpleeghuis. Onlangs heeft ze een beroerte en een heupoperatie gehad waardoor ze wat wankel is. Na de operatie wil Gerdi al snel weer gaan lopen. Niet verantwoord, vinden de zorgverleners, ze loopt nu nog slechter dan voor de val. Samen bedenken ze hier wat op. Om de prikkels te verminderen verblijft ze meer op haar eigen kamer die ze vrij maken van obstakels. Ook wordt een bewegingssensor geplaatst. Die gaat de eerste weken vaak af en dat vergt de nodige inzet van het personeel. Maar na een paar weken is Gerdi's looppatroon door fysiotherapie en oefening enorm vooruit gegaan. Het risico op vallen is nog steeds aanwezig, maar weegt niet op tegen haar gevoel van vrijheid en welbevinden.

## Pannenkoekmeel tussen de boeken

**Z**aterdag is pannenkoekendag. Tot grote vreugde van Maryse, want ze eet niets liever. Dat was al zo toen ze nog thuis woonde en dat is nu, in de beschermende woonvorm, niet veranderd. Ze leeft er de hele week naartoe en vraagt elke dag of het wel goed komt. Wanneer gaan we naar de markt voor appels? Hebben we nog poedersuiker? Naarmate de week vordert en de zaterdag dichterbij komt, wordt ze steeds onrustiger. Ook de andere bewoners hebben er last van en beginnen te mopperen. Soms ontstaat er zelfs ruzie om de pannenkoeken. De begeleiders vinden dat het zo niet langer kan en nemen een besluit. Meel, poedersuiker, kaneel en appels verhuizen van de voorraadkast naar de boekenkast in de huiskamer waar Maryse het elke dag kan zien, wanneer ze maar wil. Dat werkt. Zodra ze van de dagbesteding komt, loopt ze naar 'haar' plank, raakt alles even aan en gaat dan tevreden naar haar kamer.



# 7. Buiten



## 7. Buiten

Kunnen jouw cliënten naar buiten als ze dat willen? Voor mensen die graag buiten zijn geeft dit veel vrijheid. Bovendien is het gezond om regelmatig buiten te zijn en nodigt het uit tot activiteiten, zoals tuinieren. Wat gebeurt er als cliënten zelf kunnen kiezen om naar buiten te lopen? Uitproberen en observeren kan een idee zijn. Een tuin waar de cliënt zelf naartoe kan wanneer hij maar wil, biedt al veel vrijheid. Een afgesloten tuin die vrij toegankelijk is, is al een stap voorwaarts.



### TIPS

- Verken wat mensen buiten graag doen. Voor de een is dat koffie drinken op een bankje, een ander wil liever met planten aan de slag.
- Buiten zijn nodigt al snel uit tot bewegen. Verken wat hiervoor laagdrempelige mogelijkheden zijn.

## Zintuigtuin



### OOK BEKEND ALS

Belevingsgerichte tuin, therapeutische tuin, belevingstuin, alzheimerstuin

### OMSCHRIJVING

Een zintuigtuin is een tuin die is afgestemd op de kenmerken, gevoelens, mogelijkheden en beperkingen van cliënten. Door de tuin een veilige plek te laten zijn, die aantrekkelijk is, vrij toegankelijk is en aansluit bij de cliënt, zal de cliënt vaker naar buiten gaan. Om tot rust te komen, om te reflecteren, om sociaal contact met anderen te hebben. Misschien zijn er cliënten die zelf kunnen tuinieren. Cliënten die dat vroeger veel gedaan hebben, kunnen veel levensgeluk en rust vinden als ze hun oude hobby kunnen oppakken.

### INZET

Bevorderen activiteit

### AANDACHTSPUNTEN

- Een fijne tuin is vrij toegankelijk en heeft duidelijke richtingaanwijzingen bijvoorbeeld met gekleurde paden.
- Zorg voor voldoende open plekken, schaduw en bescherming tegen de wind.
- Maak verhoogde tuinbedden zodat cliënten niet hoeven te bukken.
- Zorg voor rolstoelpaden en leuningen.
- Kies uitsluitend niet-giftige planten.

# Navigatie

## OMSCHRIJVING

Navigatiehulpmiddelen helpen cliënten om zelfstandiger op pad te gaan en de weg te vinden. Bijvoorbeeld een app voor mensen die moeite hebben met zelfstandig reizen. De app geeft looproutes, meldingen en reisinformatie afgestemd op het reisprofiel en de mogelijkheden van de cliënt. Als een reis een keer niet lukt, kan de cliënt een callcenter inschakelen voor ondersteuning.

Er zijn ook hulpmiddelen die mensen met een zwaardere beperking of met geheugenproblemen kunnen gebruiken tijdens het wandelen, fietsen of reizen met het openbaar vervoer. De gebruiker wordt getraind om op één of meerdere routes zelfstandig zijn weg te vinden. Via GPS op een smartphone of een ander apparaat wordt de positie van de gebruiker bepaald. Als die afwijkt van vooraf ingestelde parameters, wordt een bericht verstuurd naar verwanten of een callcenter. Ook kunnen zij een melding ontvangen als de gebruiker buiten een gedefinieerd gebied komt.

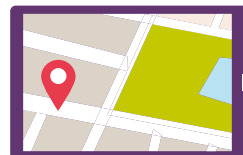
## INZET

Vergroten bewegingsvrijheid

## AANDACHTSPUNTEN

- Bij sommige apps is het mogelijk om afspraken te maken, herinneringen in te stellen en suggesties voor activiteiten te doen op basis van de locatie van de gebruiker.
- Cliënten zijn niet meer afhankelijk van het dwingende ritme van het taxibusje en bepalen zelf wanneer, hoe, met wie en waarheen ze reizen.
- Cliënten zijn minder afhankelijk van begeleiding tijdens het reizen of wandelen. Ze hebben meer vrijheid en worden minder beperkt in het ondernemen van activiteiten. Bovendien kan het leiden tot meer geruststelling bij begeleiders en/of mantelzorgers.
- Voor zorginstellingen levert het besparingen op als cliënten overstappen van taxi naar zelfstandig reizen.

# GPS



## OOK BEKEND ALS

Dwaaldetectie, dwaalpreventie, GPS-lokalisatie, track & trace

## OMSCHRIJVING

Met een GPS-systeem kun je de locatie van een cliënt bepalen. De cliënt draagt een zender met GPS in - bijvoorbeeld - een halszender, horloge of riem. De gegevens worden naar de zorgcentrale of rechtstreeks naar de telefoon van de medewerker of mantelzorger gestuurd. In een app of op een website (afhankelijk van het systeem) ziet deze persoon op een elektronische kaart waar de cliënt zich bevindt. Sommige systemen hebben een alarmknop die de cliënt zelf kan indrukken. Bij sommige systemen kan een spreek-luisterverbinding worden gemaakt als een alarmknop wordt ingedrukt. Bij systemen zonder alarmknop wordt automatisch de positie doorgegeven met een bepaalde tijdsinterval. Ook hebben sommige systemen de mogelijkheid om een veilige zone in te stellen. Pas bij het verlaten van deze zone wordt een melding gestuurd naar de

.....

*‘Hij wil zo graag naar buiten, ook al heeft hij al eens zijn arm gebroken bij een val. Nu heeft hij een gps-tracker aan zijn rolstoel zodat we in ieder geval weten waar hij is.’*

.....

BEGELEIDER GHZ

zorgcentrale, zorgverlener of mantelzorger (vaak met enkele minuten vertraging).

Cliënten krijgen met een GPS-systeem meer vrijheid en zelfstandigheid. Het kan helpen bij het volgen en sneller terugvinden van mensen die gaan dwalen, waarmee het ook ongerustheid van zorgverleners en mantelzorgers vermindert. Een GPS-systeem is ook handig voor mensen die zelfstandig wonen maar steeds meer cognitieve problemen krijgen.

#### INZET

Verbeteren toezicht en behouden zelfstandigheid

##### AANDACHTSPUNTEN:

- Het hangt af van de behoeften van cliënten, zorgverleners en mantelzorgers welk systeem het handigst is. Op de website van Vilans vind je informatie om het keuzeproces te ondersteunen:
  - › [voor mensen in een instelling](#)
  - › [voor mensen die thuis wonen](#)
- Bekijk per cliënt hoe je het proces van alarmopvolging (bij indrukken van de knop of verlaten van een veilige zone) het beste kunt organiseren.
- Bij sommige cliënten is het belangrijk om (dagelijks) te controleren of de persoon de GPS-zender wel bij zich draagt en of de batterij is opgeladen.
- Let erop dat het apparaat wordt bevestigd op een plek waar het niet makkelijk te verliezen is.
- Sommige mensen vinden het dragen van een GPS-zender onprettig en stigmatiserend.
- Veel GPS-zenders werken niet goed binnen de muren van huizen en zorginstellingen.
  - › Meer informatie vind je op [www.domoticawonenzorg.nl](http://www.domoticawonenzorg.nl).

# Naar buiten!

Soms maakt één bewoner het verschil. Neem nou Tiny. Een buitenmens in hart en ziel. Altijd op zoek naar een manier om te 'ontsnappen' uit de woongroep, altijd op zoek naar vrijheid. Als dat weer niet lukt, wordt ze heel verdrietig en soms ook boos of agressief. Haar kinderen vinden het vreselijk hun moeder zo te zien en vragen of dat echt niet anders kon. Ze zijn niet de enigen. Ook andere familieleden en medewerkers klagen over het gebrek aan bewegingsruimte. De directie neemt de klachten serieus en gaat aan de slag. Nu staan alle deuren open. Oók de buitendeur, tot een uur of 5. Het geheim? Een buitendienst die de bewoners in de gaten houdt. Dat is voor iedereen spannend, vooral omdat er geen hek rond de locatie staat. Maar de bewoners vinden het prachtig. Ze genieten van hun vrijheid en zijn veel rustiger. Want wie wil nou niet naar buiten als de zon schijnt?



## 8. Daginvulling en activiteiten

## 8. Dagingvulling en activiteiten

Cliënten vinden een zinvolle dagbesteding belangrijk. Of het nu gaat om betaald of onbetaald werk, vrijwilligerswerk of andere (ontspannende) activiteiten, het zorgt voor structuur, draagt bij aan zingeving en sociale contacten en geeft het gevoel dat ze meedoen in de maatschappij. Aanpassingen in de dagingvulling van cliënten kunnen wonderen doen voor de psychische gesteldheid en voor het minder toepassen van onvrijwillige zorg. Maatwerk is dan van belang. Sluit de dagingvulling voldoende aan bij niveau, belangstelling, vaardigheden en eventuele toekomstplannen? Worden de activiteiten begeleid en aangeboden op tijden dat er vraag naar is, dus ook in de avonduren of in het weekend en niet alleen tijdens kantooruren? Wordt de cliënt niet over- of ondervraagd? Bij te weinig prikkels ontstaat immers verveling, bij teveel prikkels ontstaat stress. In dit hoofdstuk vind je verschillende suggesties, voornamelijk bedoeld om onrust te verminderen. Natuurlijk zijn er nog veel meer activiteiten en hulpmiddelen te bedenken. Kies wat het beste past bij jouw cliënt en zijn situatie.



### TIPS

- Gemeentes hebben vaak een activiteitenprogramma. Misschien vindt de cliënt daar een leuke of maatschappelijk gerelateerde vorm van dagingvulling buiten de zorginstelling.
- Vrijwilligers kunnen een belangrijke rol spelen bij het organiseren van een activiteitenprogramma dat qua activiteit en qua tijd minder past binnen de taken van de zorgverleners.
- Zorg voor een dagprogramma in de huiskamer, voor een groep of individueel.
- Let op een goede verdeling van actieve en rustmomenten.
- Voldoende rust is net zo belangrijk als voldoende activiteiten. Stem de rustmomenten dus af op de actuele gemoedstoestand van de cliënt.
- Maak samen met de cliënt ook afspraken over de dagingdeling.
- Het maken van (tijds)afspraken is soms lastig. Maak dan samen met de cliënt een dagplanning aan de hand van duidelijke tekst, symbolen of plaatjes.

# Geheugensteuntjes en dagstructuur

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/organizer](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/organizer)

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/dagstructuurrobot](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/dagstructuurrobot)

## OOK BEKEND ALS

Organizer, digitaal fotolijstje, app op tablet, sociale robot

## OMSCHRIJVING

De meest eenvoudige vorm is een dagschema met tekst of afbeeldingen (pictogrammen). Dit kan op papier, op een magneetbord of digitaal zodat het ook op afstand beheerd kan worden.

Tekstboodschappen op een scherm van een digitale fotolijst, tablet of pc helpen cliënten met geheugenproblemen zich een afspraak te herinneren. Dat kan ook met een gesproken boodschap door een dagstructuurrobot, bijvoorbeeld: 'Goedemorgen, het is nu 12 uur. Tijd om naar de kapper te gaan.' Een mantelzorger of begeleider kan dit invoeren via een app op de smartphone, tablet, pc of laptop. Op die manier kun je ook de favoriete muziek van de cliënt afspelen wat zorgt voor ontspanning, houvast en vertrouwdheid. De robot is ook te krijgen in een goedkopere, kleine variant.

## INZET

Bevorderen dagritme, behouden zelfstandigheid



## AANDACHTSPUNTEN

- Voordelen van een digitale fotolijst, tablet of pc: goed voor de geheugenondersteuning en het aanbrengen van structuur in de dag, ook te gebruiken voor foto's, afbeeldingen, geluids- en videofragmenten en als alternatief voor een klok met dagaanduiding ('alzheimerklok') of een levensboek. Voor oudere mantelzorgers is het systeem soms lastig te bedienen.
- Voordelen van een sociale robot: de cliënt kan een sociale relatie met de robot aangaan en reageert in het algemeen beter op gesproken herinneringen dan een anoniem bericht op het scherm. Via de sociale robot kan de mantelzorger gerichte vragen stellen die met ja of nee te beantwoorden zijn zodat hij kan nagaan hoe het met de cliënt gaat.
- Zorg er bij een dagstructuurrobot voor dat hij een neutrale, door een computer gegenereerde stem heeft in plaats van de stem van een mantelzorger. Cliënten reageren daar beter op omdat de relatie met de sociale robot nieuw is en nog niet belast met herinneringen. Maak de robot daarnaast persoonlijk, bijvoorbeeld door aankleding. Het is belangrijk dat de cliënt er een sociale relatie mee kan aangaan, maar dat de robot niet als mens is vormgegeven.

# Spraakhorloge

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/horloges-met-spraakfunctie](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/horloges-met-spraakfunctie)

Het is nu  
twaalf minuten  
over drie.



## OOK BEKEND ALS

Horloge voor blinden en slechtzienden, digitaal horloge, analoog horloge

## OMSCHRIJVING

Sommige cliënten worden onrustig als zij geen besef hebben van tijd. Met een spraakhorloge voorkom je dat. Zij zijn dan niet afhankelijk van anderen om erachter te komen hoe laat het is. Ook is het een geschikt hulpmiddel voor mensen die niet of minder goed kunnen zien. Het horloge kan op het gehoor en op de tast worden gebruikt. De uurfunctie kan handig zijn voor mensen die problemen hebben met oriëntatie in de tijd. Spraakhorloges zijn er in analoge én digitale variant en vaak voorzien van een alarmfunctie.

## INZET

Bevorderen dagritme en oriëntatie

### AANDACHTSPUNTEN

- Als de uurfunctie is ingeschakeld, werkt deze ook 's avonds en 's nachts.
- Sommige cliënten vinden het dragen van een horloge onprettig.
- Er zijn ook (sleutelhanger)klokjes op de markt die geen tijdsweergave hebben. Wanneer op een knop wordt gedrukt zal dit apparaatje de tijd uitspreken. Deze apparaatjes kunnen bijvoorbeeld met klittenband aan een (rol)stoel worden bevestigd.

# Activiteitentimer

## OOK BEKEND ALS

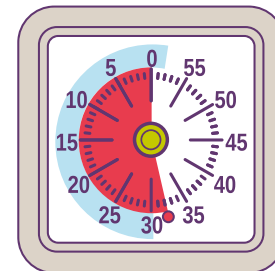
Timetimer

## OMSCHRIJVING

Een activiteitentimer is een klok waarop je kunt zien hoeveel tijd je nog aan een activiteit kunt besteden. In plaats van wijzers (zoals bij een normale klok) zie je een cirkel die als een taartgrafiek steeds kleiner wordt naarmate de tijd verstrijkt. Daardoor zie je in één oogopslag hoeveel tijd er is verstreken en hoeveel je nog te besteden hebt. Een activiteitentimer is ook goed bruikbaar voor mensen die moeite hebben met klokkijken. Zo wordt het makkelijker voor cliënten om tijdgebonden activiteiten te volgen.

## INZET

Bevorderen dagritme



### AANDACHTSPUNTEN

Activiteitentimers zijn er in verschillende soorten en maten: van een grote klok tot een horloge en zelfs als app voor tablets en smartphones.

# Tijdslot voor schermen

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/tijdschakelaars](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/tijdschakelaars)

## OOK BEKEND ALS

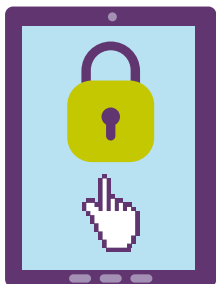
Televisie kijken, timer, tijdschakelaar, iPad, computer, mobiele telefoon

## OMSCHRIJVING

Het instellen van een tijdslot kan geschikt zijn voor cliënten die moeite hebben met oriëntatie in de tijd en daardoor bijvoorbeeld de hele nacht televisie blijven kijken. Op ingestelde tijden gaat de televisie uit, dit betekent dat het bedtijd is. Wanneer een tijdslot is ingesteld is het niet mogelijk de tv aan te zetten tussen de ingestelde tijden. Het televisiekijken kan zo worden gecontroleerd. Binnen de vastgestelde tijden is de cliënt vrij om de tv aan of uit te zetten. Ook bij andere schermen - zoals een tablet, mobiele telefoon en computer - kun je een tijdslot instellen. Soms gaat dit via een specifieke applicatie.

## INZET

Bevorderen dagritme



### AANDACHTSPUNTEN

- Als het scherm uitgaat terwijl de cliënt een film of programma kijkt, kan dit tot frustraties leiden.
- De discussie dat het scherm uit moet hoeft je niet meer te voeren, maar dat is nog geen garantie dat de cliënt ook naar bed gaat.
- De cliënt kan niet zelf bepalen hoe lang hij naar een scherm blijft kijken en kan zich hiertegen verzetten.

# Geluid door aanraking

## OOK BEKEND ALS

Cradle, contact door aanraking

## OMSCHRIJVING

De cradle is een interactief instrument dat geluid geeft als het wordt aangeraakt. Zo kunnen mensen die moeite hebben met communicatie en sociale interactie - zoals mensen met dementie, autisme of een verstandelijke beperking - toch contact maken met hun omgeving. Het instrument roept geluiden op uit de natuur, de stad, dieren, muziekinstrumenten of het dagelijks leven. De geluiden ontstaan als twee gebruikers een hand op de cradle leggen en tegelijkertijd elkaar aanraken. De manier van aanraken is van invloed op het geluid dat ontstaat. De lichamen worden zo een onderdeel van de besturing waardoor de gebruikers elkaar 'bespelen'.

## INZET

Vergroten persoonlijke aandacht

### AANDACHTSPUNTEN

- Er zijn 25 voorgeprogrammeerde geluiden, gebruikers kunnen ook eigen geluiden toevoegen op de SD-kaart.
- Het instrument kan zowel een-op-een als in een groep worden gebruikt.



# Muziek

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/muziekinstrumenten-aangepast](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/muziekinstrumenten-aangepast)



## OOK BEKEND ALS

Zingen, instrumenten bespelen, bewegen op muziek

## OMSCHRIJVING

Muziek kan voor sfeer en ontspanning zorgen, herinneringen terughalen, veiligheid bieden en aanzetten tot zingen, bewegen, dansen en communiceren. Muziek is geschikt voor een groep en voor individuele cliënten. Laat de muzikale activiteit aansluiten bij de voorkeur van de cliënt.

## INZET

Vergroten ontspanning

### AANDACHTSPUNTEN

- Smaken verschillen. Sommige mensen houden van stilte, anderen houden van zelf zingen, weer anderen luisteren liever.
- Leg de cliënt niet de voorkeur van een ander op, dit zorgt juist voor meer irritatie en onrust.
- Zorg voor een individuele USB-stick met favoriete muziek of maak een individuele playlist aan. Dit kan ook helpen bij het op een positieve manier opstarten en afsluiten van de dag.
- Je kunt muziekinstrumenten op maat laten aanpassen, speciaal voor mensen met dementie of een verstandelijke beperking.
- Sommige drukvesten hebben een kraag met een koptelefoon die hoog-frevente geluiden dempt en rustgevende of favoriete muziek kan laten horen.

# Clowns

## OOK BEKEND ALS

Cliniclowns, clownerie

## OMSCHRIJVING

Clowns kunnen cliënten bereiken die door anderen vaak niet meer te bereiken zijn. Ze werken improviserend, stemmen af op de belevingswereld van de cliënt, registreren de signalen en reacties van de cliënt en nemen deze serieus. De clown treedt niet op, maar brengt een 'onverwacht bezoek', de cliënt is de hoofdpersoon. Hij maakt bijvoorbeeld contact via een gesprekje, een aanraking, een pop of een lied. Op deze manier geven de clowns de cliënten een moment van liefdevolle aandacht en een prettig en ontspannen gevoel dat blijft hangen. Clowns creëren een veilige omgeving, waarbinnen van alles mogelijk is. Dit maakt de cliënt nieuwsgierig en zo komt hij even terug in het hier en nu, waar contact vaak nog wel mogelijk is.

## INZET

Vergroten persoonlijke aandacht

### AANDACHTSPUNTEN

- Het is niet altijd nodig om echte clowns in te huren. Speciaal opgeleide activiteitenbegeleiders kunnen ook door houding en mimiek zorgen voor contact en interactie.
- Houd rekening met persoonlijke voorkeuren. Sommige mensen vinden clowns niet prettig.



# (Robot)dieren

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/robotdieren](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/robotdieren)

## OOK BEKEND ALS

Aaiprojecten, dieren in de zorg, zorgdierproject, robotdieren

## OMSCHRIJVING

Huisdieren hebben een positief effect op de levenskwaliteit van mensen. Vooral honden en katten scoren hoog. In de zorg hebben dieren ook therapeutische waarde: door het aaien en knuffelen komen cliënten tot rust en leven ze op. Omdat het houden van huisdieren in veel zorginstellingen niet mogelijk is, zijn er de laatste jaren veel alternatieven ontstaan. Bijvoorbeeld de dier-aai-projecten, waarbij medewerkers van de kinderboerderij met hun dier(en) de zorglocatie bezoeken. Ook robotdieren blijken een goed alternatief. Robotdieren reageren op de aanrakingen van de cliënt en lokken zo reacties uit, bijvoorbeeld de therapeutische robotzeehond Paro. De robotdieren kunnen bijvoorbeeld 'losgelaten' worden in de huiskamer van een woongroep of gebruikt worden bij individuele cliënten op de kamer, tijdens de dagbesteding of bij snoezelmomenten.

## INZET

Verminderen eenzaamheid

## AANDACHTSPUNTEN

- Niet alle (huis)dieren en niet alle cliënten zijn geschikt voor dit soort activiteiten. Denk aan het gedrag van dieren en het vermogen om dat te kunnen inschatten.
- Aaihonden moeten aan verschillende criteria voldoen. Ze moeten gezond en schoon zijn, geen dominant gedrag vertonen en een rustig en stabiel karakter hebben. Bovendien moeten ze het leuk vinden om door onbekenden geaaid en op schoot genomen te worden.
- Zet je een robotdier voor het eerst in? Zorg er dan voor dat een mantelzorger of zorgverlener aanwezig is om de reactie van de cliënt te peilen. Sommige cliënten worden juist agressief of bang van het robotdier.
- Cliënten hebben soms hun huisdier weg moeten doen toen ze in de zorginstelling gingen wonen. Door een dier-aai-project herinneren ze zich hun eigen huisdier.
- Ook een aquarium op de kamer kan zeer rustgevend zijn.

# Empathiepop

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/empathiepop](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/empathiepop)

## OOK BEKEND ALS

Babypop, knuffelpop

## OMSCHRIJVING

Een empathiepop lijkt op een levensechte baby. De pop maakt geluidjes en reageert op stemmen en aanrakingen. De pop kan huilen en gekalmeerd worden. Dat lokt makkelijk reacties uit en maakt dat ze snel geaccepteerd worden. Uit onderzoek blijkt dat de pop zorgt voor meer interactie met anderen en een kalmerend effect heeft. Bovendien worden mensen er actiever van en laat het ze teruggaan naar de tijd dat ze zelf kinderen hadden om voor te zorgen.

## INZET

Verminderen eenzaamheid

### AANDACHTSPUNTEN

- Soms gaan cliënten zo op in de pop dat ze juist geen interesse meer hebben voor anderen.
- Familieleden vinden het gebruik van een empathiepop soms 'kinderlijk'.
- Er kan verwarring ontstaan over wie de eigenaar is.



# Bewegingsactiviteiten

## OOK BEKEND ALS

Wandelen, huishoudelijke taken, bewegings- en relaxtoestellen, fitness, bewegingsprogramma, trainingsprogramma

## OMSCHRIJVING

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Het vermindert onrust en vergroot de stabiliteit waardoor het valrisico afneemt. Bij de keuze voor bepaalde bewegingsactiviteiten is het belangrijk dat cliënten de activiteiten leuk vinden. Denk aan zwemmen, dansen of gymnastiek, eventueel op muziek, maar bijvoorbeeld ook helpen met koken, schoonmaken, tuinieren of boodschappen. Een dagelijkse wandeling en een fietstochtje zijn goede vormen van bewegen in de buitenlucht. Ook bewegingstoestellen buiten zetten cliënten aan om meer te bewegen, meer naar buiten te komen en zo ook meer sociaal contact te maken. Om groepen mensen te activeren om te bewegen onder begeleiding van muziek kun je ook speciale games of zorgrobots inzetten.

## INZET

Bevorderen activiteit

### AANDACHTSPUNTEN

- Op een duo-fiets zit je naast elkaar. Hierdoor heeft de cliënt een beter uitzicht en direct contact met de begeleider of vrijwilliger. Er zijn ook duo-fietsen met speciale voorzieningen, zoals een draaibare zitting of een hulpmotor.
- Sommige cliënten kunnen prima alleen op stap, eventueel met behulp van een GPS-locatiesysteem (zie pagina 113).
- Er zijn speciale trainings- en bewegingsprogramma's (individueel of in groepsverband) voor verschillende doelgroepen ontwikkeld door ergo- en fysiotherapeuten.

# Speeltafel

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/speeltafel](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/speeltafel)

## OOK BEKEND ALS

Tovertafel, bewegingstafel, Sensiview

## OMSCHRIJVING

Een tovertafel is een kastje dat boven een tafel aan het plafond wordt gehangen en interactieve spellen projecteert. De spellen dagen cliënten uit met armen en handen te bewegen waar het spel dan weer op reageert. De beelden zijn intuïtief en houden de aandacht van de cliënt vast. Onderzoek laat zien dat dit een positief effect heeft op de fysieke activiteit en het welzijn van cliënten en dat het de interactie tussen cliënten onderling bevordert.

De belevingstafel is een mobiele tafel die alleen horizontaal kan worden gebruikt of verstelbaar is. Cliënten kunnen er verschillende spelletjes op doen maar de tafel kan ook worden aangepast aan het individu. De Sensiview is een projector die op de muur (rustgevende) beelden vertoont, geschikt voor inzet bij een grotere groep.

## INZET

Bevorderen activiteit

## AANDACHTSPUNTEN

- Er zijn speciale tovertafels voor mensen met dementie en mensen met een verstandelijke beperking.
- De tovertafel werkt vooral goed bij mensen die apathisch zijn.

# Herinneringen ophalen

## OOK BEKEND ALS

Thematraining, geheugentraining, themakisten, prikkelbox, verhalenkeuken, reminiscentie

## OMSCHRIJVING

Remiscentie is een methode om doelbewust en gericht herinneringen op te halen. Bij ouderen kan dit rustgevend werken. Door verhalen, foto's, filmfragmenten, documenten en voorwerpen worden ouderen gestimuleerd om over vroeger te vertellen. Je kunt reminiscentie inzetten in groepsverband en individueel. Er zijn talloze mogelijkheden:

- Themakisten zoals een boerderijdoos of een gereedschapsdoos met bekende en minder bekende gereedschappen.
- Fotomateriaal of fotoboeken.
- Prikkelboxen met producten om te voelen, ruiken, proeven, horen en zien en een dvd met een virtuele wandeling door eigen stad, dorp of streek. Zo ontstaan spontane discussies, mensen bewegen tijdens de wandeling en zingen mee met herkenbare liederen.
- Een verhalenkeuken in oude vertrouwde stijl waar met cliënten met dementie wordt gekookt, gegeten en voorgelezen. Dit (re)activeert de belangstelling voor koken en eten en verbetert de communicatie.

## INZET

Bevorderen activiteit

## AANDACHTSPUNT

- Voor mensen die zich dwangmatig met het verleden bezig houden, is reminiscentie niet geschikt. Bijvoorbeeld cliënten die vluchten in het verleden of vastzitten in een traumatisch verleden dat angst of schuldgevoelens oproept.

# Drukvest

## OOK BEKEND ALS

Squease vest, ballenest, gewichtenestje, schootkleed

## OMSCHRIJVING

Een drukvest geeft een gelijkmatige druk op het bovenlichaam, vergelijkbaar met een stevige knuffel. Dit geeft een veilig en beschermend gevoel aan mensen die moeite hebben met het verwerken en integreren van prikkels. Denk daarbij aan mensen met ADHD of een vorm van autisme.

Het drukvest ziet er uit als een compacte bodywarmer. De cliënt kan het onder de gewone kleren dragen zonder dat iemand het ziet. Met een klein pompje wordt het vest opgepompt zodat het strakker zit en een gelijkmatige druk op het bovenlichaam geeft. Het drukvest heeft een kalmerende werking en het verbetert de aandacht, de concentratie en het lichaamsbewustzijn. Er zijn ook drukvesten met verzwaaarde plastic ballen en met gewichten die verdeeld kunnen worden over schouders, borst en rug. Ook schootkleden worden met gewicht geleverd.

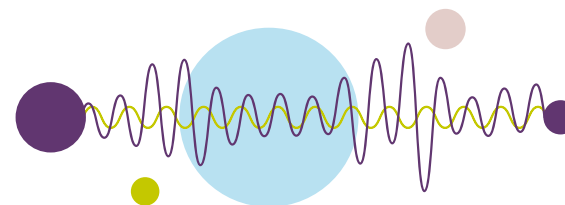
## INZET

Vergroten veilig gevoel

### AANDACHTSPUNTEN

- Voor een goed effect is het belangrijk om te weten hoe je dit vest gebruikt. Zorg dat je de druk bijvoorbeeld niet voor lange aaneengesloten periodes vasthoudt.
- Zorg ervoor - indien mogelijk - dat ook de cliënt weet hoe hij het drukvest goed gebruikt.
- Sommige drukvesten hebben een kraag met een koptelefoon die hoog frequente geluiden dempt en rustgevende of favoriete muziek kan laten horen.

# Snoezelstoel



## OOK BEKEND ALS

Trilstoel, stimuleringsstoel, PAS-therapie (Physio Acoustic Soundtherapie) in de stoel, wiebelstoel, knuffelbank

## OMSCHRIJVING

Een snoezelstoel omsluit het lichaam en heeft ingebouwde functies die de zintuigen stimuleren en aan te passen zijn aan de cliënt. Denk bijvoorbeeld aan geluids-, licht-, wind- en trileffecten. De stoel vermindert lichamelijke klachten en stress en zorgt ervoor dat de cliënt zich beter kan ontspannen. Bij de PAS-therapie (Physio Acoustic Sound Therapie) wordt een speciale stoel (of bed) gebruikt. Er ontstaat een wisselwerking tussen geluid en spiergroep, orgaan of weefsel waardoor deze gaan trillen. Dit trillen, afgewisseld met rust, wordt als aangenaam ervaren.

## INZET

Vergroten veilig gevoel en ontspanning

### AANDACHTSPUNT

- Er zijn ook snoezelschommelstoelen verkrijgbaar. De snelheid is instelbaar.

# Rustgevend bed

## OOK BEKEND ALS

PAS-therapie, muziekbed, waterbed, muziektrilwaterbed

## OMSCHRIJVING

Met Physio Acoustic Sound-therapie (PAS-therapie) worden lichaam en geest op een positieve manier beïnvloed met geluidstrillingen. Bij het muziekbed zorgt een matras met modellerende binnenvulling in combinatie met een muziektrilonderbouw voor optimale ontspanning. Het muziektrilwaterbed is een waterbed met een speciale onderbouw met een luidsprekersysteem in combinatie met een muziektrilversterker. Het water geleidt de muziektrilling.

## INZET

Vergroten ontspanning

## AANDACHTSPUNT

- Voordeel van een muziekbed boven een watermatras is dat het eenvoudiger te verplaatsen is naar een andere locatie.

## UIT DE PRAKTIJK

# Voetbal kijken zonder vrienden

Wouter heeft dan misschien een verstandelijke beperking, met zijn geheugen is niets mis. Hij weet alles van voetbal. Hij kent de spelers, weet bij welke club ze horen en houdt bij hoe vaak ze scoren. Het Nederlands Elftal vindt hij helemaal het einde. De muren van zijn kamer hangen vol met posters, vlaggen en petten. Hij wil geen wedstrijd missen en kijkt het liefst samen met zijn vrienden, in de huiskamer. En daar gaat het mis. Want de begeleiders in de groepswoning gaan om 10 uur 's avonds naar huis en dan moet iedereen naar zijn kamer. Ook al is de wedstrijd dan pas halverwege. Wouter en zijn vrienden balen ervan. Alleen kijken is lang zo leuk niet en het scherm in de huiskamer is veel groter. Tijdens een familiebijeenkomst ontstaat het idee om een 'wisseldienst' in te stellen op de avonden dat het Nederlands elftal speelt. Een of twee ouders blijven bij de bewoners tot de wedstrijd is afgelopen en iedereen naar zijn kamer is.

## Overdag in de plankstoel

Het lijkt wel of Isabel door haar dementie steeds energieker wordt. Ze wil de hele dag lopen, het liefst buiten. Aan activiteiten doet ze zelden mee, daarvoor heeft ze te weinig rust. Die onrust zorgt er ook voor dat ze slecht eet en oververmoeid is. Dat is de reden dat ze overdag vaak in een plankstoel zit. Dan valt ze tenminste niet meer en eet ze beter. Ook haar kinderen vinden het een veilig idee. Toch willen de zorgmedewerkers onderzoeken of ze Isabel meer bewegingsvrijheid kunnen geven. Een multidisciplinair team observeert haar terwijl ze een de alternatieven uitproberen: een zitzak en een bewegingsmelder. Ze eet nu onder begeleiding en de medewerkers gaan op zoek naar activiteiten die bij haar passen. Ze komen uit op wandelen met een vrijwilliger, knutselen en licht opruimwerk in de tuin. Isabel is nu veel rustiger en valt gelukkig niet meer af. De plankstoel wordt alleen nog gebruikt bij de maaltijden.

## Een zachte babypop

Soms wordt Fieke zomaar ineens heel boos en onhandelbaar. Het gebeurt vooral als de zorgmedewerkers haar helpen met wassen een aankleden. Ze komen er niet achter wat de oorzaak is maar ze zien wel dat Fieke heel lief en zorgzaam is als ze de pasgeboren baby van haar kleindochter vasthoudt. Ze aait de pluizige haartjes terwijl ze zachtjes heen en weer schommelt. Het team besluit een babypop voor haar te kopen in de hoop die liefde te koesteren en vast te houden. Dat lijkt goed te gaan. Tot vorige week. Tijdens het wassen haalt ze uit met de pop en bezeert de zorgmedewerker. Wat nu? De babypop weer weghalen terwijl Fieke er ook veel mooie momenten mee beleeft? Is een pop met een zacht hoofd misschien een optie? Het team kiest voor het laatste. Je kunt niet altijd verklaren waarom iemand met dementie agressief of boos wordt, je kunt er wel zo goed mogelijk mee omgaan.



## 9. Eten en drinken



## 9. Eten en drinken

In het kader van het programma Zorg voor Beter zijn in het verleden projecten uitgevoerd over eten en drinken in zorginstellingen. Daaruit bleek dat de ambiance erg belangrijk is als het gaat om prettig, rustig en voldoende eten. Denk bijvoorbeeld aan een mooi gedekte tafel, lekkere etensgeuren uit de keuken, aangenaam gezelschap en keuzevrijheid bij het bepalen van de samenstelling van de maaltijd. De inzichten uit deze projecten helpen ook bij het verminderen van onvrijwillige zorg.

### TIPS

- Maak het eetmoment gezelliger en smakelijker en zorg voor meer keuze en een lekkere geur.
- Laat als het mogelijk is bewoners helpen met koken. Dat zorgt voor meer eetlust en minder onrust.
- Besteed voldoende tijd en aandacht aan het eten en doe waar mogelijk meer samen rond de maaltijd of tussendoortjes.
- Ga na welke medicijnen tijdens de maaltijd moeten worden ingenomen en welke niet. Probeer het uitdelen van medicijnen tijdens de maaltijd te voorkomen. De maaltijden worden dan rustiger en er is meer aandacht voor de bewoners. Medicatie kan ook effect hebben op smaak en misselijkheid.

## Toestaan voorkeuren

### OOK BEKEND ALS

Loslaten eet- en drinkafspraken, vrije keuze

### OMSCHRIJVING

Ieder mens heeft eigen wensen en voorkeuren als het om eten gaat. Door dit bij de intake van elke nieuwe bewoner vast te leggen in het zorgleefplan of ondersteuningssplan, kun je daar rekening mee houden. Belangrijk is om deze wensen en voorkeuren regelmatig te evalueren. Smaken kunnen immers veranderen, soms ook door een ziekteproces. De vrijheid van cliënten neemt toe als zij kunnen eten en drinken wanneer zij dat willen, als ze zelf kunnen kiezen wat ze willen eten en als ze de mogelijkheid hebben om hun persoonlijke voorkeuren en behoeften na te leven, bijvoorbeeld door te bidden. Eet- en drinkafspraken - zoals één borreltje op zondag, maximaal twee boterhammen, geen snoep op de kamer - kunnen vaak losgelaten worden. De verantwoordelijkheid ligt dan zoveel mogelijk bij de cliënt. Adviseren kan, verplichten of beperken niet - tenzij dit leidt tot ernstig nadeel.

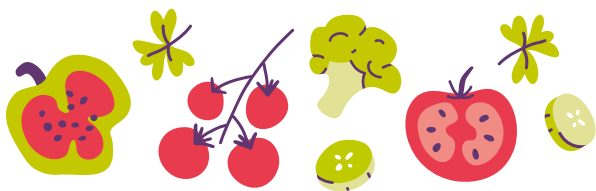
### INZET

Vergroten eigen keus

### AANDACHTSPUNTEN

- Vraag de familie naar voorkeuren van de cliënt. Niet alleen wat hij lekker vond, maar ook bijvoorbeeld de eet- en drinktijden.
- Voorkeuren veranderen door de tijd, dus als een bewoner iets wil proeven sta dit dan toe.
- Vaak is er een vrij standaard aanbod aan maaltijden en tussendoortjes, probeer hier ook in te variëren.
- Bespreek in het team of het noodzakelijk is dat de cliënten in de gemeenschappelijke eetkamer eten. Misschien willen sommigen de maaltijd liever op de kamer of zelfs op bed gebruiken.
- Boterhammen worden soms routinematig gesmeerd zonder dat de cliënt het broodbeleg kan kiezen. Ook dat beperkt de eigen regie van de cliënt.

# Fingerfood



## OOK BEKEND ALS

Hapklare maaltijden, voorgesneden maaltijden

## OMSCHRIJVING

Voor cliënten die niet (meer) in staat zijn bestek te gebruiken of die te onrustig zijn om aan tafel te eten, kun je fingerfood inzetten. Het eten wordt geserveerd in kleine, hapklare porties. De meeste maaltijden zijn te bereiden als fingerfood, soepen en toetjes worden aangeboden in een drinkbeker met tuit. Zorg er wel voor dat het eten herkenbaar en vertrouwd is voor de cliënt. De voordelen van fingerfood: de cliënt hoeft niet te worden geholpen en hoeft niet per se aan tafel te blijven zitten.

## INZET

Behouden zelfstandigheid en vergroten eigen keus

### AANDACHTSPUNTEN

- Warme maaltijden als stampot en rijstgerechten zijn lastig als fingerfood te eten.
- Het is aan te raden om het bestek wel op de tafel te leggen, soms wordt een vork of lepel toch herkend en gebruikt.

# Maaltijdritueel

## OOK BEKEND ALS

Routine, vaste gewoonte

## OMSCHRIJVING

Een vast maaltijdritueel kan belangrijk zijn. Het vertrouwde karakter maakt dat de cliënt zich op zijn gemak voelt. De cliënt weet dat het eten eraan komt, wat er van hem verwacht wordt en wat hij zelf kan verwachten. Dat geeft rust. Hetzelfde geldt voor een ritueel om de maaltijd af te sluiten. Onderdelen van een ritueel kunnen zijn:

- de tafel dekken;
- een moment van stilte of gebed voor de maaltijd;
- een gezamenlijke start, bijvoorbeeld door het uitspreken van 'eet smakelijk';
- zingen of voorlezen;
- herinneringen ophalen;
- samen afsluiten, bijvoorbeeld door het lezen van een stukje uit de Bijbel of Koran, een gebed en/of een vaste uitspraak.

## INZET

Bevorderen dagritme

### AANDACHTSPUNTEN

- Ga eens na welke gebruiken en rituelen cliënten vroeger thuis hadden. Wees daar nieuwsgierig naar en positief waardierend over en geniet samen van de rijkdom aan gebruiken die er bestaan.
- Samen aan tafel zitten heeft niet ieders voorkeur. Sommige cliënten hebben hun eigen ritueel en eten bijvoorbeeld liever op de kamer.
- Probeer de eettafel en de zithoek van elkaar te scheiden zodat cliënten ook daadwerkelijk van plaats wisselen. Dit geeft een andere eetbeleving én cliënten krijgen meer beweging.
- Kies er als begeleider of voedingsassistent bewust voor om aan tafel te zitten in plaats van bijvoorbeeld tijdens het eten de vaatwasser in te ruimen.

# Aanpassingen eetkamer



## OOK BEKEND ALS

Prikkelarme ruimte

## OMSCHRIJVING

Tijdens het eten is minder onvrijwillige zorg nodig als de ruimte rustig, veilig en prikkelarm is. Dat doe je door overtollig meubilair weg te halen, externe geluiden (bijvoorbeeld van tv en radio) zoveel mogelijk te beperken, de deur tijdens het eten dicht te doen en een bordje 'Niet storen tijdens het eten' op te hangen. Door de keuken veilig te maken, hoeft deze niet op slot en kunnen cliënten vrij bewegen tijdens het bereiden van de maaltijden. Ga bijvoorbeeld over op inductie in plaats van elektrisch koken.

## INZET

Bevorderen rust

### AANDACHTSPUNT

- Het formaat van de tafel kan ook effect hebben. Bij een grote tafel kunnen cliënten minder makkelijk de spullen pakken waardoor de kans bestaat dat de heupriem of het tafelblad niet meer nodig is.

# Tafelschikking

## OOK BEKEND ALS

Tafelindeling

## OMSCHRIJVING

Wie naast wie zit tijdens het eten kan veel invloed hebben op individuele cliënten en op de sfeer aan tafel. In de ideale situatie kiezen cliënten zelf waar ze gaan zitten en naast wie. Als het toch nodig is om een tafelschikking te maken, neem dan de volgende punten in acht:

- Wie zit er met de rug naar de deur en heeft geen zicht op de ruimte? Bij sommige cliënten zorgt dit voor onrust.
- Kijk of het mogelijk is om in kleinere groepen te eten en bijvoorbeeld twee keer een maaltijd te organiseren achter elkaar.
- De vorm van de tafel kan invloed hebben op de tafelschikking en dus op de sfeer.

## INZET

Bevorderen rust

## AANDACHTSPUNTEN

- Observeer de cliënten goed, gebruik je expertise en mensenkennis en noteer na aanpassingen de ontwikkelingen. Bekijk of de maatregel het gewenste effect heeft gehad.
- Vaste plaatsen aan tafel zorgen voor veiligheid, structuur en voorspelbaarheid.
- Niet voor iedereen is het prettig om samen met groepsgenoten te eten. Een maaltijd kan ook op een ander tijdstip of een andere plek worden aangeboden.
- Werk zo mogelijk met losse tafels (eventueel op wielen) waardoor je makkelijker kunt wisselen in de samenstelling en grootte van de groepjes.

## | Lopend eten

**A**ls je je hele leven boer bent geweest en buiten geleefd hebt, valt het niet mee om op je 81e in een verpleeghuis te wonen. Het veroorzaakt veel onrust bij Peter, vooral tijdens het eten. Hij staat dan vaak op en loopt zelfs weg. Hij gaat op zoek naar de buitendeur en als hij wordt tegengehouden wordt hij boos. Niet goed voor de sfeer aan tafel en het heeft een negatief effect op zijn tafelgenoten. Tijdens een gesprek met de familie blijkt dat Peter vroeger zijn boterhammen lopend op zijn land at. Hij had nog nooit gezeten tijdens de lunch! Nu mag hij, net als vroeger, met een boterham in de hand naar buiten. Ook als het regent. De onrust bij hem en de andere bewoners is verdwenen.



## 10. Medicatie

Veel cliënten zijn afhankelijk van medicatie, maar hebben moeite om dit zelf te beheren. Vaak wordt de medicatie vergeten of de cliënt vergeet dat hij al medicatie heeft gehad en neemt het pilletje nogmaals. Zorgverleners zijn al snel geneigd om het beheer van medicatie over te nemen of de medicatie te verstopten. Dit past niet en kan onvrijwillige zorg zijn. Het is belangrijk om cliënten waar mogelijk nog zelf regie te laten houden over de medicatie.

Om vast te stellen in hoeverre een cliënt zijn of haar medicatie zelf kan beheren, is het nodig dat regelmatig na te gaan. In ieder geval bij de start van de zorgverlening, wanneer de situatie van de cliënt wijzigt, bij een halfjaarlijkse evaluatie en wanneer er twijfels bestaan. Dit kan aan de hand van de volgende vragen aan de cliënt:

- Weet u welke medicijnen u nodig heeft?
- Vergeet u wel eens medicijnen in te nemen?
- Kunt u uw medicijnen goed innemen, doorslikken?
- Vergeet u wel eens medicijnen te bestellen?



- Denkt u ondersteuning nodig te hebben bij de medicatie?
- Heeft u problemen met uw handen waardoor het openen van verpakkingen moeilijk gaat?

Elke organisatie moet een procedure hebben om dit vast te kunnen stellen.

### TIPS

- Veel organisaties gebruiken het BEM-instrument (Beoordeling Eigen beheer Medicatie) van het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik.
- Soms helpt het om medicatie in te bouwen in een dagelijks ritueel, waardoor het minder snel vergeten wordt.

# Medicijndozen met herinnering

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/medicijndozen](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/medicijndozen)

## OOK BEKEND ALS

Medicijndozen, medicijnagenda, verdeeldozen

## OMSCHRIJVING

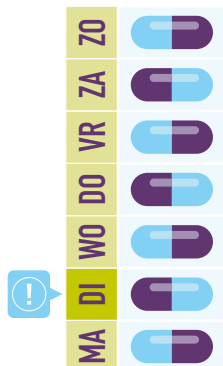
Een medicijndoos is een handig hulpmiddel voor cliënten die dagelijks, op verschillende tijdstippen, medicatie nemen. Het gebruik van een medicijndoos met alarm voorkomt dat de cliënt medicijnen vergeet of een dubbele dosis neemt. De dozen zijn zo ingedeeld dat gemakkelijk te zien is welke medicijnen wanneer genomen moeten worden of genomen zijn. Ze zijn bijvoorbeeld onderverdeeld in de zeven dagen van de week en hebben per dag vier vakken. De bovenkant van de doos is doorzichtig waardoor je snel overzicht hebt. Een medicijndoos met een alarm geeft een signaal of een herinneringsbericht wanneer het tijd is om de medicijnen in te nemen.

## INZET

Behouden zelfstandigheid

### AANDACHTSPUNTEN

- Er bestaan ook medicijndozen in braille.
- De pillen en tabletten zijn al uit de verpakking gehaald, dit is prettig voor mensen die weinig kracht in hun handen hebben.



# Medicijndispensers

» [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/medicijndispensers](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/medicijndispensers)

## OOK BEKEND ALS

Automatische medicijndispensers, baxterrol, medicijndispenser met alarm

## OMSCHRIJVING

Medicijndispensers bieden automatisch op de juiste momenten een zakje aan met pillen in de goede samenstelling en dosering. Dit voorkomt dat de cliënt een dubbele dosis inneemt, een inname overslaat of de medicijnen te vroeg inneemt. Medicijndispensers geven een signaal tot het zakje met medicijnen gepakt wordt. De apotheek biedt de porties medicijnen in zogeheten Baxterzakjes aan. Elk zakje heeft een sticker die aangeeft op welke dag en welk tijdstip de medicijnen moeten worden ingenomen. De zakjes zitten op een rol die één keer per week door de apotheek wordt geleverd.

Medicijndispensers met check op afstand bieden op vergelijkbare wijze de medicijnen aan. Door op de OK-knop te drukken worden de medicijnen vrijgegeven. De zorgcentrale en/of de thuiszorgorganisatie krijgt een melding als het zakje niet wordt afgescheurd en kan dan contact opnemen of langsgaan bij de cliënt.

## INZET

Behouden zelfstandigheid en verbeteren toezicht

### AANDACHTSPUNTEN

- Met een automatische medicijndispenser kan via internet op afstand het medicatieschema worden aangepast en het medicijngebruik bijgehouden. De cliënt kan de medicatie in principe volledig zelfstandig beheren en innemen.
- Een (automatische) medicijndispenser, met of zonder alarmfunctie, geeft geen garantie dat de medicatie daadwerkelijk wordt ingenomen.

# Apps voor medicatieherinnering

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/apps-voor-medicijn-herinneringen](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/apps-voor-medicijn-herinneringen)

## OOK BEKEND ALS

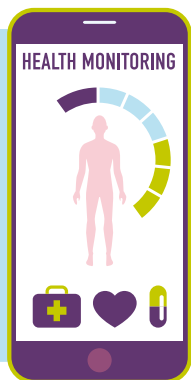
Applicaties smartphone, medicijnhorloge, medicijndoos met herinnering

## OMSCHRIJVING

Een app voor medicatieherinnering is bedoeld voor cliënten die regelmatig het innemen van medicijnen vergeten of uitstellen. Dit kan gevolgen hebben voor de werking van medicijnen, en dus voor het genezen of het onder controle houden van de aandoening. De werking verschilt per app. Op deze gezette tijden geeft de app een herinnering. De medicijnen en het tijdstip waarop die worden ingenomen moeten worden ingevoerd in de smartphone of tablet. Dit kan de medicijngebruiker zelf doen, maar ook een zorgverlener, mantelzorger, familie of vrienden.

## INZET

Behouden zelfstandigheid



### AANDACHTSPUNTEN

- Applicaties voor medicatieherinnering zijn vaak gratis te downloaden.
- Om gebruik te kunnen maken van een app voor medicatieherinnering moet de cliënt kunnen werken met een smartphone. Cliënten die geen smartphone hebben kunnen ook gebruik maken van een medicijnhorloge of een medicijndoos met herinnering.

# Medicijnhorloge

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/medicijnhorloges](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/medicijnhorloges)

## OOK BEKEND ALS

Medicatieherinnering, medicijnalarm, horloge met SOS-functie

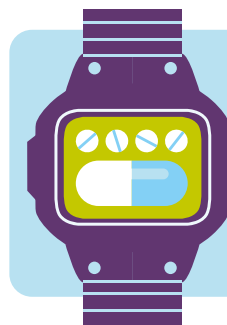
## OMSCHRIJVING

Een medicijnhorloge is een geschikt hulpmiddel voor mensen die regelmatig vergeten hun medicatie in te nemen, bijvoorbeeld (jonge) kinderen of mensen met (beginnende) dementie. Het horloge geeft op gezette tijden een signaal om de gebruiker te helpen herinneren. Ook kan het beeldscherm weergeven welk medicijn ingenomen moet worden. Per alarm kan worden ingevoerd welk medicijn ingenomen dient te worden.

Er zijn ook medicijnhorloges met een SOS-functie waarmee je belangrijke (medische) informatie in kunt spreken. In geval van nood kan deze informatie met één druk op de knop worden uitgesproken door het horloge. Ambulancepersoneel is bekend met deze functie.

## INZET

Behouden zelfstandigheid



### AANDACHTSPUNTEN

- Een medicijnhorloge kan gemakkelijk mee worden genomen, het wordt gedragen om de pols.
- Sommige cliënten vinden het dragen van een horloge onprettig.
- Een medicijnhorloge kan gebruikt worden in combinatie met een medicijndoos of Baxterrol.



### Tegendraads is ze nog steeds

Anita is 54 en woont op een locatie voor mensen met moeilijk verstaanbaar gedrag. Al vanaf haar 20e krijgt ze antipsychotica in vrij hoge doseringen tegen aanvallen van agressie en psychoses. Dat jarenlange gebruik zorgt ervoor dat ze veel te zwaar is en te weinig beweegt. Ook is ze vaak slaperig en slecht aanspreekbaar. En soms, ondanks de medicatie, ook agressief. Stap voor stap, in overleg met Anita, starten de medewerkers met afbouwen. Het minderen lijkt aanvankelijk goed te gaan, maar bij 5 mg gaat het weer mis. Nu krijgt ze 10 mg en is ze stabiel. Ze is opener, beweegt gemakkelijker en is afgevallen. Tegendraads is ze nog steeds, maar dat hoort misschien wel bij haar karakter. 'Anita gaat douchen', roept ze. 'Zo lang als ze wil!'

### Nooit meer naar bed

Elke avond opnieuw is het oorlog. Wim wil niet naar bed. Hij slaat, schopt en scheldt erop los. De medewerkers in het verpleeghuis zien als een berg op tegen dit avondritueel en overwegen gedragsmedicatie. Ze vragen de familie in te stemmen met deze aanpak. De kinderen van Wim vertellen dat vader zo lang ze zich kunnen herinneren 's avonds in zijn oude leunstoel in slaap viel. Ook toen hij nog geen dementie had. Zijn voeten op een bankje, zijn oude geruite deken over zijn benen. Ze besluiten opnieuw zo'n stoel aan te schaffen. De geruite deken is er nog, die ligt over zijn bed. En het plan werkt. Wim gaat nu probleemloos naar zijn kamer. In zijn stoel leest hij en kijkt hij televisie. Hij valt vanzelf in slaap en wordt pas de volgende ochtend wakker. Uitgerust en monter.



# 11. Brandveiligheid

Brandpreventie hoort bij veilig wonen. Het vroeg signaleren van brand of rookontwikkeling is belangrijk, het voorkomen van brand is nog veel belangrijker. Bewoners hebben daarin een cruciale rol. Sommigen roken, houden van koken of branden graag een kaarsje. Allemaal handelingen die risico's met zich meebrengen. Koken en een kaarsje kunnen ook horen bij een prettig leven waarin mensen zelf keuzes kunnen maken. Het is belangrijk om afspraken te maken over het gebruik van hittebronnen en zo nodig maatregelen te nemen zonder de cliënt in zijn vrijheid te beperken. In instellingen die door de overheid worden gesubsidieerd, geldt een rookverbod. Cliënten die thuis wonen vallen niet onder dit verbod.



## TIPS

- Kaarsen zorgen voor sfeer, warmte en een gevoel van geborgenheid. Maar een kaars kan omvallen en gordijnen of kleding in brand zetten. Een elektrische kaars kan een veilig alternatief zijn, deze zijn in veel soorten en maten verkrijgbaar.
- Om te koken is een warmtebron nodig en elke warmtebron brengt risico's met zich mee. Een moment van onoplettendheid kan de vlam in de pan of een brandende theedoek tot gevolg hebben. Dit is dus een belangrijk gespreksonderwerp als het gaat om zelfredzaamheid en het welbevinden van de cliënt.
- Het verbieden van roken kan leiden tot onrust. Daar staat tegenover dat medebewoners en zorgverleners niet gedwongen kunnen worden om passief mee te roken. Maak daar goede afspraken over en bespreek de alternatieven die roken veiliger en/of minder hinderlijk maken.

# Timer, kookplaat

► [www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/kookplaatbeveiligingen/](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl/hulpmiddelen/kookplaatbeveiligingen/)



## OOK BEKEND ALS

Kookduurbegrenzing

## OMSCHRIJVING

Kookplaten met een timer zijn een geschikt hulpmiddel voor mensen die regelmatig vergeten de kookplaat uit te schakelen of de pan van het vuur te halen. Op veel inbouwkookplaten zit standaard een timer. Er zijn ook losse, kleine kookplaten met beperkte timer verkrijgbaar. Deze losse kookplaten met één of twee zones zijn gemakkelijk te bedienen en gaan na maximaal 15 minuten automatisch uit.

## INZET

Verminderen brandgevaar

### AANDACHTSPUNTEN

- Mensen die gewend zijn op gas te koken, vinden het soms lastig dat er geen vlam zichtbaar is. Dit kan gevaarlijk zijn, de cliënt kan zich branden of brandbare voorwerpen op de plaat leggen.
- De kookduur met een beperkte timer is beperkt en daarmee ook het aantal te koken gerechten.

# Gasplaat

## OOK BEKEND ALS

Vlambewaking, vlambeveiliging

## OMSCHRIJVING

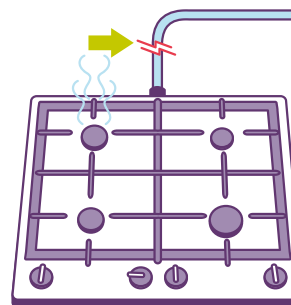
Voor cliënten die regelmatig vergeten het gas uit te zetten of niet in de gaten hebben wanneer de vlam onbedoeld is gedoofd, kan een kookplaat met vlambewaking een goede en veilige keuze zijn. De vlambewaking voorkomt dat het gas open blijft staan terwijl de vlam is uitgegaan, bijvoorbeeld door vocht of tocht. Er zijn ook gasfornuizen die automatisch de pit die aanstond herstarten. Wanneer het open vuur van een gaspit te gevaarlijk is, kan een inductie- of elektrische kookplaat een optie zijn.

## INZET

Verminderen brandgevaar

### AANDACHTSPUNTEN

- De meeste gasfornuizen zijn uitgerust met een thermokoppel. De warmte van het vuur houdt de gastoevoer open.
- Er zijn ook gasfornuizen met een ionisatiebeveiliging, een elektrode meet dan of het vuur aan staat.



# Elektronische sigaret

## OOK BEKEND ALS

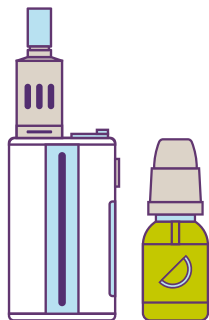
Dampen, e-sigaret

## OMSCHRIJVING

Voor cliënten die graag roken maar daarbij brandgevaar lopen kan een elektronische sigaret een alternatief zijn. De elektronische sigaret brandt niet en produceert geen as. Deze sigaret bestaat vaak uit drie delen: een batterij, een verstuiver en een cartridge. Er zijn wegwerp-e-sigaretten en hervulbare exemplaren. De e-sigaret is volgens sommigen niet te vergelijken met een echte sigaret. Voor deze mensen is dit een flinke beperking, maar wel minder ingrijpend dan het volledig verbieden van roken.

## INZET

Verminderen brandgevaar



## AANDACHTSPUNTEN

- Bij het gebruik van e-sigaretten worden schadelijke stoffen uitgedemd. De hoeveelheid die wordt uitgedemd is sterk afhankelijk van de samenstelling van de gebruikte vloeistof, de intensiteit van het dampen (frequentie en inhalatie) en de ventilatie en afmetingen van de ruimte waarin wordt gedampt. Dit bepaalt ook in hoeverre gezondheidsrisico's kunnen optreden (RIVM, 2016).
- Het roken van een e-sigaret kan aanzetten tot (beginnen met) roken.

# Rookapparaat

## OOK BEKEND ALS

Sigarethouder, rookstandaard, rookrobot

## OMSCHRIJVING

Een rookapparaat is een asbak met een houder voor een sigaret waar een slang aan bevestigd is. De sigaret wordt in de houder geplaatst. Als de sigaret is aangestoken, kan de cliënt het uiteinde van de slang tussen de lippen doen en inhaleren. De sigaret bevindt zich altijd boven de asbak. Hij kan niet uit de handen vallen en er kan geen as in de schoot belanden. Ook als de sigaret niet wordt uitgemaakt, levert dit geen brandgevaar op. Een rookapparaat is een geschikt hulpmiddel voor cliënten die het risico lopen hun kleding of zichzelf te verbranden en voor mensen met een beperkte arm- of handfunctie.

## INZET

Verminderen brandgevaar

## AANDACHTSPUNTEN

- Het kan gebeuren dat de asbak met de slang per ongeluk van de tafel wordt getrokken. Dan ontstaat wél brandgevaar.
- Er zijn rookapparaten op de markt die je aan een (rol)stoel kunt bevestigen. Deze rookapparaten zijn voorzien van klemmen.

# Rookschort

## OOK BEKEND ALS

Brandvertragende deken, brandvertragende kleding

## OMSCHRIJVING

Een rokschort is een geschikt hulpmiddel voor mensen die roken en gebonden zijn aan een (rol)stoel. Het rokschort wordt om de nek gehangen zodat het bovenlichaam en de benen beschermd zijn tegen vuur en smeulende as. Er zijn rokschorten met een brandvertragende functie en rokschorten die volledig brandwerend zijn (permanent brandvertragend). Sommige rokschorten hebben een opstaande rand op schoothoogte, dit voorkomt dat as van de schort afglijdt. Er zijn schorten voor op schoot, voor om de nek, met mouwen of zonder mouwen.

## INZET

Verminderen brandgevaar

### AANDACHTSPUNTEN

- Gloeiend as kan van het schort vallen en op de vloer of meubels terechtkomen.
- Zorg dat het rokschort goed om de hals aansluit.

# Brandveilige kleding



## OOK BEKEND ALS

Brandvertragende kleding, brandwerende kleding

## OMSCHRIJVING

Jaarlijks belanden ongeveer 90 mensen met brandwonden op de spoedeisende hulp doordat hun kleding vlam vatte. Vooral cliënten die roken en aan een (rol)stoel gebonden zijn, in slaap vallen, of regelmatig het bewustzijn verliezen, lopen het risico dat smeulende as op de kleding inbrandt. Ook koken kan brandgevaar opleveren. Brandveilige kleding kan dat risico verminderen. De kleding is gemaakt van brandvertragende materialen of bewerkt met een brandwerende stof. Brandveilige kleding is in veel soorten en maten verkrijgbaar en ziet er niet anders uit dan niet-brandveilige kleding.

## INZET

Verminderen brandgevaar

### AANDACHTSPUNT

- Let erop dat de kleding prettig zit en gemakkelijk aan en uit te trekken is.

# Brandveilig matras en beddengoed

## OOK BEKEND ALS

Brandwerende, brandvertragende, permanent brandvertragende matrassen en beddengoed

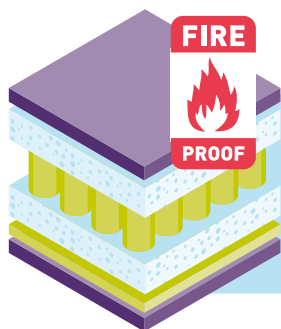
## OMSCHRIJVING

Voor mensen die roken in bed kan een brandveilige matras en brandveilig beddengoed risico's verminderen. Het materiaal vat geen vlam, smeulende as van de sigaret brandt er niet op in. De matrassen en het beddengoed zijn gemaakt van brandvertragende materialen of bewerkt met een brandwerende stof. Deze eigenschappen blijven langdurig behouden, ook na vele wasbeurten.

Brandveilig beddengoed is verkrijgbaar als dekbed, dekbedovertrek, matrasbeschermer, hoeslaken en molton.

## INZET

Verminderen brandgevaar



### AANDACHTSPUNTEN

- Er bestaan ook brandvertragende impregneermiddelen voor textiel
- Sommige brandwerende matrassen zijn waterdicht en dus urinebestendig.

## UIT DE PRAKTIJK

# Vuur ruikt toch juist lekker?

Hij is 23, houdt van voetbal is dol op de muziek van Rihanna. Maar wat Marco het liefste doet is vuurtjes stoken. In de tuin van de woongroep, samen met zijn vrienden. De begeleiders leggen uit waarom dat niet mag, maar hij is het er niet mee eens. Brandgevaar? Hij maakt een vuurplaats ver van het huis en de schutting. Stankoverlast? Als een vuur goed brandt heb je daar geen last van. Trouwens, brandend hout ruikt toch juist lekker? De zaterdag daarna gaat het weer mis. Samen met twee vrienden maakt Marco een vuurtje in de tuin. Het hout is nog vochtig dus al snel hangt er een enorme zwarte walm. De andere bewoners klagen over de stank en de begeleiders besluiten af te wachten. Er ontstaat een discussie over de overlast, wat er mis is gegaan en hoe ze dat anders kunnen aanpakken. Iedereen heeft inspraak en er komen goede afspraken uit. En die afspraken houden stand, juist omdat ze in de groep zijn ontstaan.

# INZET INDEX

## BEHOUDEN ZELFSTANDIGHEID

GPS	113
Geheugensteuntjes en dagstructuur	120
Fingerfood	144
Medicijn dozen met herinnering	154
Medicijn dispensers	155
Apps voor medicatieherinnering	156
Medicijnhorloge	157

## BESCHERMING BIJ VALLEN

Hoog-laagbed	58
Valmat	59
Rolkussen	61
Bedbeugel en gedeeltelijk bedhek	63
Tentbed	66
Heupbeschermer	88
Beschermhelm	89

## BEVORDEREN ACTIVITEIT

Licht om dagritme te ondersteunen	49
Loopcircuit	79
Zintuigtuin	111
Bewegingsactiviteiten	131
Speeltafel	132
Herinneringen ophalen	133

## BEVORDEREN DAGRITME

Licht om dagritme te ondersteunen	49
Wake-up light	50
Geheugensteuntjes en dagstructuur	120
Spraakhorloge	122
Activiteitentimer	123
Tijdslot voor schermen	124
Maaltijdritueel	145

## BEVORDEREN RUST

Aanpassen fysieke ruimte	24
Aanpassingen eetkamer	146
Tafelschikking	147

## MOGELIJKHEDEN VERKENNEN

Het loslaten onderzoeken	16
Signaleringsplan	20
Medisch onderzoek	21
Multidisciplinair verkennen	22
Leefstijlmonitoring	23
Bewegingsmelder	38
Slaapcheck	46

## VERBETEREN ORIËNTATIE

Aanpassen fysieke ruimte	24
Nachtverlichting	48
Oriëntatieverlichting	99
Spraakhorloge	122

## VERBETEREN TOEZICHT

Signaleringsplan	20
Toezicht	25
Akoestische bewaking	34
Nietsziende sensoren	35
Camera	36
Camera met beeldinterpretatie	37
Bewegingsmelder	38
Verlaten-kamer-melding	40
Epilepsie-alarm	41
Opsta-alarmering	74
Halve deur	103
Slimme sleuteloplossing	104
GPS	113
Medicijn dispensers	155

## VERGROTEN BEWEGINGSVRIJHEID

Half rolstoelblad	78
Sta- en loophulpmiddelen	84
Trippelstoel	85
Open binnendeuren	96
Belevingsgang	98
Leef- of loopcirkels	100
Traplift	102
Navigatie	112

## VERGROTEN COMFORT

Aangepaste stoel	73
Zitzak	75

## VERGROTEN EIGEN KEUS

Belevingsgang	98
Toestaan voorkeuren	143
Fingerfood	144



## VERGROTEN ONTSPANNING

Slaaphulp	47
Wake-up light	50
Muziekkussens	57
Positioneringskussens	60
Verzwaarde deken	62
Aangepaste stoel	73
Zitzak	75
Slimme sleuteloplossing	104
Muziek	126
Snoezelstoel	135
Rustgevend bed	136

## VERGROTEN PERSOONLIJKE AANDACHT

Aandacht en bejegening	17
Helder communiceren	18
Geluid door aanraking	125
Clowns	127

## VERGROTEN STEUN

Positioneringskussens	60
Rolkussens	61
Bedbeugel en gedeeltelijk bedhek	63
Sta- en loophulpmiddelen	84
Trapaanpassingen	101

## VERGROTEN VEILIG GEVOEL

Slaaphulp	47
Verzwaarde deken	62
Bedbox	65
Tentbed	66
Drukvest	134
Snoezelstoel	135

## VERMINDEREN BRANDGEVAAR

Timer, kookplaat	164
Gasplaat	165
Elektronische sigaret	166
Rookapparaat	167
Rookschort	168
Brandveilige kleding	169
Brandveilig matras en beddengoed	170

## VERMINDEREN EENZAAMHEID

(Robot)dieren	128
Empathiepop	130

## VERMINDEREN ZELFVERWONDING EN DWANGMATIG HANDELEN

Armspalk	42
Krabhandschoenen	43
Antiplukpak	44
Bepolstering van de slaapkamer	45
Bepolstering	64
Beschermhelm	89



# COLOFON

## DIT IS VILANS

Samen zorgen dat zorg beter werkt, dat is het maatschappelijke doel van Vilans. Daarvoor brengen en houden we kennis in beweging, met het veld en met andere partners in de langdurende zorg. Als kennisorganisatie willen we dat iedereen met een langdurende zorgvraag zoveel mogelijk het leven kan leiden dat hij of zij wenst.



► [www.vilans.nl](http://www.vilans.nl)

## ISBN NUMMER

978-90-8839-116-3

## AUTEURS

Wzd-team Vilans  
(coördinatie Janneke Stegink)

## MEELEZERS

Annemarie Tissen-Budde  
Mirjam Luiten - Schipper  
Nicoline van der Hagen  
Sandra de Wit  
Stéfanie Anisuzzaman

## REDACTIE

Pauline van Tienhoven

## ILLUSTRATIES

[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

## GRAFISCH ONTWERP

Maikel van Berkel

©Vilans

Oktober 2020

Churchillaan 11  
3503 RE Utrecht  
030 789 23 00  
[info@vilans.nl](mailto:info@vilans.nl)

We hopen dat je geïnspireerd bent geraakt om ook op zoek te gaan naar manieren om de vrijheid voor jouw cliënt te vergroten. Ken je een alternatief dat niet in deze bundel vermeld staat? Of wil je jouw ervaring met een alternatief delen? Laat het ons weten en stuur een mail naar [wzd@vilans.nl](mailto:wzd@vilans.nl).

