

Ruim

Een praktisch hulp- en inspiratiemiddel bij het afbouwen van onvrijwillige zorg



Voorwoord

De eerste vier versies van de Alternatievenbundel zijn enthousiast ontvangen en veel gebruikt. Met trots presenteren wij nu de nieuwe, vijfde, uitgave.

We hebben wederom een aantal mooie alternatieven toegevoegd, om de Alternatievenbundel een nog bredere insteek te geven. In eerdere uitgaven waren het voornamelijk alternatieven voor zware maatregelen zoals banden. In deze versie is er meer aandacht voor vrijheid om je eigen leven in te richten in brede zin. Ook zijn de alternatieven/mogelijkheden op het gebied van domotica en andere technologie de afgelopen jaren veranderd. Deze nieuwe versie geeft een actueel beeld van de mogelijkheden. Veel van de nieuwe alternatie-

ven zijn ook bruikbaar in de thuissituatie of kleinschalige woonvormen. De gebruikte terminologie is in deze versie conform de Wet zorg en dwang. De bundel is door deze aanpassingen meer in lijn met deze wet, die vanaf 1 januari 2020 geldt.

Inzicht in mogelijkheden

Soms bestaan alternatieven uit simpele materiële goederen die je overal kunt kopen. Soms gaat het meer over bejegening en tegemoet komen aan de voorkeuren van een cliënt. Soms is het iets heel simpels waar je maar net op moet komen en soms moeten verschillende producten gecombineerd worden om een goed alternatief te zijn. Wij hebben diverse zorgorganisaties gevraagd welke alternatieven bij hen

uiteindelijk succesvol waren. Deze alternatieven vind je in deze bundel. Wij hopen dat het inspireert tot creatieve oplossingen op maat en tot het nemen van initiatief om cliënten meer ruimte te geven.

Leven zonder risico bestaat niet. Wij kunnen onze risico's afwegen en in vrijheid keuzes maken. Voor cliënten ligt dat anders. Hoe geef je cliënten optimale vrijheid zonder hun veiligheid of die van anderen uit het oog te verliezen? Een leven lang vast zitten of liggen is misschien wel veilig, maar toont weinig respect voor iemands kwaliteit van leven, waardigheid en autonomie.

Maatwerk

Je vindt in deze bundel geen kant-en-klare

oplossing voor alle cliënten. Het vinden van een alternatief is namelijk geen kwestie van zoek-en-vervang. Het is maatwerk. Wat voor de ene cliënt een goed alternatief is, valt bij een ander helemaal verkeerd. Dat is ook de reden dat de VBM-score in deze versie niet meer gehanteerd wordt. Je moet op zoek naar een manier om elke afzonderlijke cliënt kwaliteit van leven én veiligheid te bieden. Dit betekent dat je samen moet praten over verantwoorde zorg. Voer dit gesprek multidisciplinair en betrek ook de familie hierbij. Zo kom je tot de beste oplossing.

Wil je meer weten over het vergroten van vrijheid? Kijk dan eens op www.vilans.nl en zoek op 'vrijheidsbeperking'.

Inhoudsopgave

Vrijwillige zorg, tenzij...	8
Hulpmiddelenwijzer	11

Basis voor vrijheid	13
Geen alternatief	14
Cliëntgerichte aandacht en bejegening	16
Heldere communicatie	18
Medisch onderzoek	20
Aanpassen fysieke ruimte	21
Signaleringsplan	22
Toezicht	24

Op de slaapkamer	26
Algemene tips voor slapen zonder onvrijwillige zorg	27

Alternatieven in bed	28
Ballendeken	29
Bedbox	30
Bepolstering van het bed	31
Extra laag bed	32
Rolkussen	33
Krabhandschoenen	36

Armspalk	37
Tentbed	38
Epilepsie alarm	40
(Anti)plukpak	42

Alternatieven om het bed	43
Valmat naast het bed	44
Bedbeugel	45
Verlichting die de biologische klok stimuleert	46
Nachtverlichting	48
Bepolstering van de slaapkamer	52
Camera met beeldinterpretatie	53
Nietsziende sensoren	55
Uit bed melding	57
Verlaten kamer melding	58
Akoestische bewaking	60
Camera	62

Zitten	64
Algemene tips voor zitten zonder onvrijwillige zorg	65
Relaxstoel	66
Opsta-alarmering in de stoel	68
Ballenstoel	69
Half rolstoelblad	70

Bewegen	71
Veilig bewegen	72
Algemene tips voor veilig bewegen	72
Sta- en loophulpmiddelen	75
Trippelstoel	76
Heupbeschermer	78
Beschermhelm	79
Drukvest	80

Vrijheid binnen	81
Open deuren naar binnen	82
Loopcircuit	86
Belevingsgang	87
Oriëntatieverlichting	89
Leef- of loopcirkels	90
Trapaanpassingen	92
Traplift	93
Halve deur	94
Snelle toegang tot de woning	95

Vrijheid buiten	97
Open deuren naar buiten	98
Zintuigtuin	100
Navigatie	102
GPS	104

Dagbesteding en activiteiten	106
Algemene tips bij dagbesteding en activiteiten	107
Muziek	110
Clowns	111
Activiteitentimer	112
Dier-aai-project	114
Meer bewegen	116
Herinneringen ophalen	118
Geven van herinneringen & dagstructuur	120
Mindfulness voor medewerkers	122
Mindfulness voor cliënten	124
Snoezelstoel	126
Rustgevende bedden	127
Spraakhorloge	128
Tijdslot TV	130
Interactief spel	131
Babypop	133

Eten en drinken	135
Algemene tips voor eten en drinken zonder onvrijwillige zorg	136
Toestaan voorkeuren	137
Praktische aanpassingen eetkamer	138
Fingerfood	139
Tafelschikking	142
Maaltijdritueel	143

Medicatie	144
Algemene tips bij medicatiegebruik	145
Medicijn dozen met herinnering	146
Medicijn dispensers	147
Apps voor medicatieherinnering	149
Medicijn horloge	150
Brandveiligheid	151
Algemene tips rondom brandveiligheid	152
Brandveilige kleding	154
Brandveilig matras en beddengoed	155
Elektronische sigaret	156
Rookapparaat	157
Rookschort	158
Timer, kookplaat	159
Gasplaat, automatische toevoer-stop	160
Alternatieven op reden	161
Dit is Vilans	166
Meer weten over afbouwen van onvrijwillige zorg?	166
Colofon	167

Basis voor vrijheid

13



Op de slaapkamer

26



Zitten

64



Bewegen

71



Dagbesteding en activiteiten

106



Eten en drinken

135



Medicatie

144



Brandveiligheid

151



Vrijwillige zorg, tenzij...

Vanaf 1 januari 2020 geldt een nieuwe wet, de Wet zorg en dwang (Wzd). De Wzd spreekt over onvrijwillige zorg: zorg waarmee de cliënt of zijn vertegenwoordiger niet instemt en zorg waarmee de vertegenwoordiger heeft ingestemd maar waartegen de cliënt zich verzet. Het uitgangspunt is nee, tenzij: er wordt altijd gestreefd naar vrijwillige zorg, tenzij er sprake is van ernstig nadeel. In dat geval kan onvrijwillige zorg overwogen worden. Dit kan een beperking van de vrijheid inhouden. Onvrijwillige zorg gaat niet alleen om fixatie of beperkingen van de beweegruimte, bijvoorbeeld een cliënt die binnen een accommodatie niet kan gaan en staan waar hij wil. Het gaat

ook om beperkingen om het eigen leven in te richten, bijvoorbeeld als een cliënt bepaalde communicatiemiddelen niet of slechts beperkt mag gebruiken. In alle situaties moet naar de best passende en minst ingrijpende vrijheidsbeperking gezocht worden.

De Wzd gaat uit van een getrapt zorgmodel. Als het niet lukt om een vrijwillig alternatief te vinden voor de onvrijwillige zorg, wordt er steeds meer (externe) deskundigheid ingeschakeld om mee te denken. Deze nieuwe wet vervangt de Wet Bopz. De Wzd geldt niet alleen in instellingen, maar ook in de thuissituatie en in kleinschalige woonvormen.



Voordat onvrijwillige zorg overwogen wordt, moeten een aantal stappen zijn gezet:

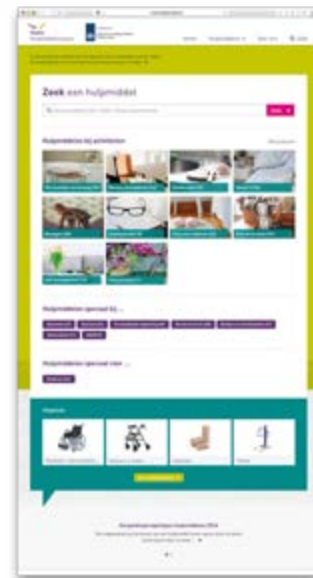
1. Analyse van de situatie. Waarom vertoont de cliënt dit gedrag? Er kunnen veel verschillende oorzaken zijn. Observeer de situatie en bespreek het met de cliënt (vertegenwoordiger) en andere disciplines.
2. De maatregel staat in redelijke verhouding tot het beoogde doel. Bijvoorbeeld hoofdbonden rechtvaardigt een zwaardere maatregel dan schreeuwen tegen een zorgverlener. De term die de Wzd hiervoor gebruikt is proportionaliteit.
3. De minst ingrijpende maatregel verdient de voorkeur. Zet iemand met valrisico niet meteen vast in een stoel, maar probeer eerst een valhelm in combinatie met een heupbroek. De term die de Wzd hiervoor gebruikt is subsidiariteit.
4. De maatregel is daadwerkelijk in het belang van de cliënt en wordt niet om een andere reden ingezet (bijv. personeelstekort of aanwezigheid van andere cliënt met gedragsproblemen).
5. De maatregel moet het beoogde doel bereiken en duurt niet langer dan noodzakelijk. Dat geldt voor de totale duur in weken of maanden, maar ook voor de duur in minuten of uren per dag. De term die de Wzd hiervoor gebruikt is effectiviteit.

Zoveel cliënten, zoveel mogelijkheden. Bekijk welk risico je wilt verminderen en bespreek welke risico's acceptabel zijn. Kies vervolgens de best passende maar minst ingrijpende maatregel om je doel te bereiken.

De wet Zorg en dwang introduceert een stappenplan om in multidisciplinair verband te zoeken naar alternatieven voor onvrijwillige zorg. Het stappenplan is te vinden op www.dwangindezorg.nl.

Dit kan zorgverleners helpen om de juiste stappen te zetten in het afbouwen van onvrijwillige zorg.

Hulpmiddelenwijzer.nl

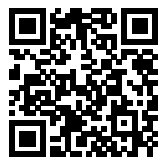


Een ander overzicht biedt ook ondersteuning bij het zoeken naar alternatieven. De Vilans Hulpmiddelenwijzer biedt gebruikers van hulpmiddelen en professionals die hiermee te maken hebben een betrouwbaar, actueel overzicht van de beschikbare hulpmiddelen. De Hulpmiddelenwijzer maakt het gemakkelijk om snel informatie over het juiste hulpmiddel te vinden. Zoeken kan op ziektebeeld, activiteit en gewoon op zoekterm. Bovendien is de Vilans Hulpmiddelenwijzer onafhankelijk en zonder commercieel belang. De Hulpmiddelenwijzer biedt informatie over de belangrijkste soorten hulpmiddelen en geeft tips, bijvoorbeeld voor een veilige trap of belevingsgerichte zorg.

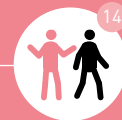


In deze uitgave van de Alternatievenbundel staan diverse hulpmiddelen en andere oplossingen beschreven, als alternatief voor onvrijwillige zorg. De keuze voor het best passende alternatief voor onvrijwillige zorg vraagt om onafhankelijke en betrouwbare informatie. De Alternatievenbundel en de Hulpmiddelenwijzer bieden deze informatie.

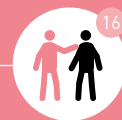
Kijk voor meer informatie op: hulpmiddelenwijzer.nl
Of scan de QR-code:



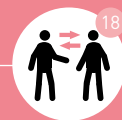
Basis voor vrijheid



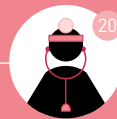
14



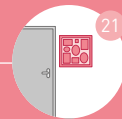
16



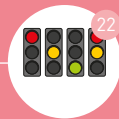
18



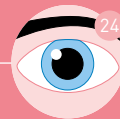
20



21



22



24

Geen alternatief

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Loslaten, risico-acceptatie, bewust genomen risico

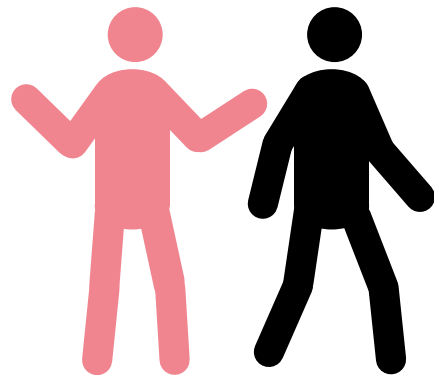
Omschrijving

Binnen 'Zorg voor Beter' zijn ruim honderd zorgorganisaties (ouderenzorg, gehandicaptenzorg, langdurige GGZ) bezig geweest met het afbouwen van onvrijwillige zorg. In meer dan 50% van de afgebouwde onvrijwillige zorg was geen alternatief nodig.

De kern bij deze verhalen was:

- Evalueren
- Observeren & analyseren
- Loslaten
- Goede afspraken maken

Onvrijwillige zorg kan niet van de ene op de andere dag gestopt worden. Gezamenlijk ga je met je collega's stapsgewijs te werk. Uitproberen, goed observeren wat er gebeurt en goed rapporteren zijn daarbij van belang. Begin met een



paar minuten in nabijheid van een medewerker of van familie met observeren en bekijk wat er daadwerkelijk gebeurt als de onvrijwillige zorg niet meer wordt toegepast. Gaat dat goed, dan breid je uit.



Ga na of de reden van fixatie nog wel bestaat. Gaat iemand nog steeds proberen te staan, terwijl dit niet kan bijvoorbeeld? Dat weet je alleen door het uit te proberen.

De vragen die steeds beantwoord moeten worden zijn:

- Dient de maatregel het doel?
- Is het de minst ingrijpende maatregel?
- Wordt de maatregel niet langer ingezet dan noodzakelijk?
- Wordt de maatregel ingezet, omdat het in het belang is van de cliënt (en niet bijvoorbeeld omdat er op momenten geen toezicht is)?

Het is belangrijk om hierin multidisciplinair te werken (arts, fysio- en ergotherapeut, begeleiders of verzorgenden óók van de nachtdienst, psycholoog of gedragskundige, cliënt of familie) en samen een plan op te stellen op cliëntniveau. Bespreek met elkaar welke risico's acceptabel zijn. Bepaal met elkaar welke risico's er zijn, welke bewust genomen worden en welke weggenomen moeten worden en wat dan de best passende maatregel is.

Clïentgerichte aandacht en bejegening

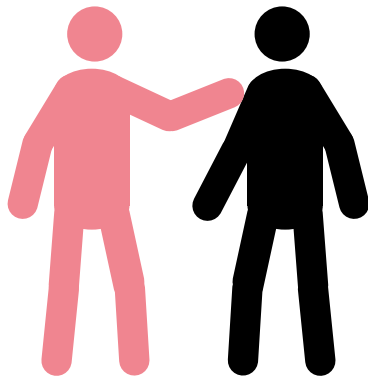
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Verminderen drang, belevingsgerichte zorg, toestaan voorkeuren

Omschrijving

Clïënten kunnen erg onrustig worden door goedbedoeld gedrag van hulpverleners. Bijvoorbeeld als de medewerkers naar huis gaan. Zij roepen met de jas aan 'dag, dag', terwijl de cliënt blijft waar hij of zij is. Voor hem of haar verandert er niets. De cliënt ervaart onrust en denkt wellicht: 'Ik ga ook weg, ik ga ook naar huis'. Ander voorbeeld: De medewerker zet, omdat dat praktisch is, vast de kopjes klaar voor de koffie die pas een uur later geserveerd wordt. De cliënt concludeert dat er koffie gedronken gaat worden en is een uur onrustig. Dat zijn zaken om over na te denken.

Mensen gericht aandacht geven kan dreigende onrust voorkomen. Door meer toezicht (**zie pagina 24**) te hebben in de woonkamer of te werken met gastvrouwen kunnen escalaties voorkomen worden. Kameraadschap en gezelschap zijn



belangrijk om onrust te voorkomen. Drang en dwang kunnen zorgen voor weerstand. Hierdoor veroorzaakt probleemgedrag kan vaak voorkomen worden door rekening te houden met persoonlijke



voorkeuren. Door de cliënt te kennen en te weten hoe iemand ontspanning vindt, door te weten wat belangrijke gewoontes zijn en wat typisch is voor de cliënt wat betreft bijvoorbeeld kleding, bed ritueel, etenstijd of persoonlijke verzorging en hierbij aan te sluiten kan weerstand voorkomen worden.

Je kunt jezelf de volgende vragen stellen:

- Weet je wat de cliënt graag ziet, hoort, ruikt, voelt en proeft?
- Bied je keuzes aan?
- Moedig je onafhankelijkheid en zelfstandigheid aan?
- Bevorder je het gevoel van veiligheid en draag je zorg voor voldoende rustperiodes?
- Is er een manier om de bewoner het gevoel te geven dat hij nodig is en geliefd is?

De familie wil vaak een bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van hun dierbare. Zij kunnen een taak vervullen in de verzorging, dagbesteding of toezicht.

Voordeel

Door drang en dwang te verminderen en aandacht te vergroten neemt probleemgedrag af. Het toepassen van onvrijwillige zorg is hierdoor minder vaak nodig.

Nadeel

Vraagt soms aanpassing in logistiek en planning.

Tips

- Verwijs indien nodig een cliënt door naar maatschappelijk werk, een counselor, een psycholoog of een psychiater.
- Het maken van een levensboek is een geschikt instrument om de dagelijkse zorg en begeleiding te verbeteren.

Heldere communicatie

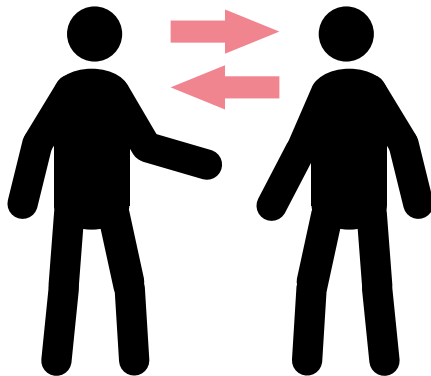
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Gebruiken beeldmateriaal, inpuzzelsysteem

Omschrijving

Over communicatie zijn boeken vol geschreven. Hier noemen we nu een aantal zaken die van belang zijn bij het voorkomen van agressie en probleemgedrag:

- Benader cliënten kalm en rustig.
- Vermijd confrontaties en luide communicatie.
- Geef feedback op het geluidsvolume van de cliënt.
- Luister goed, vat samen en paraphraseer.
- Gebruik beeldmateriaal om de communicatie te ondersteunen.
- Respecteer de persoonlijke ruimte.
- Zorg voor 1 op 1 gesprekken.
- Ontwikkel vertrouwen door consistente reacties (ook van verschillende medewerkers, dus hier moeten duidelijke afspraken over bestaan en zoveel mogelijk dezelfde medewerkers worden ingezet).



- Soms werkt een aanraking beter dan woorden. Raak een cliënt echter alleen aan indien dit wordt geaccepteerd en hou oog voor de persoonlijke ruimte. Aanraken kan ook in de vorm van (hand)massage.



terug naar inhoudsopgave

- Bied kameraadschap.
- Speel in op de positieve kanten van de cliënt en voer gesprekken over hun interesses of werk.

Tips

- Laat OMA (wat vaker) thuis: Oordelen, Meningen, 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

Weetje

Voor de communicatie met dementerende ouderen zijn [speciale richtlijnen](#) opgesteld.

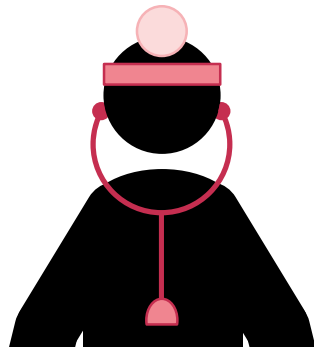
Medisch onderzoek

Omschrijving

Valrisico en agressieve uitingen zijn de meest voorkomende redenen om mensen in hun vrijheid te beperken. Dit kan een medische of fysieke oorzaak hebben. Het is belangrijk om dit goed te onderzoeken. Dan kan de cliënt de juiste behandeling of de juiste medicatie krijgen, waardoor valrisico, probleemgedrag en dus onvrijwillige zorg verminderd kan worden.

Het is belangrijk om, met een deskundige, te kijken naar de volgende zaken:

- Evalueer medicatie die lethargie of sufheid kunnen veroorzaken.
- Evalueer medicatie die het lopen kunnen verstoren.
- Evalueer fysieke behoeften (toiletgang, comfort, behoefte aan houdingverandering).
- Evalueer pijnbeleving.
- Evalueer slaappatroon.
- Evalueer eet- en drinkpatroon (honger, dorst).
- Onderzoek de orthostatische hypertensie en bloeddrukveranderingen.
- Onderzoek het gezichtsvermogen en de juist-



heid van visuele hulpmiddelen.

- Onderzoek het gehoor en de juistheid van hulpmiddelen.
- Onderzoek het evenwichtsorgaan op subklinische verstoringen zoals oorontstekingen.
- Controleer bloedsuikergehalte.
- Onderzoek op acute medische problemen zoals bijvoorbeeld infecties.



Aanpassen fysieke ruimte

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Oriëntatieondersteuning, prikkelarme ruimte, daglichtlamp

Omschrijving

De woonomgeving heeft invloed op de gesteldheid van de cliënt. Onrust ontstaat o.a. omdat de cliënt de wereld om hem heen niet goed begrijpt. Door beeldmateriaal te gebruiken wordt duidelijk waar het toilet is, hoe hulpmiddelen gebruikt moeten worden en hoe de alarmbel werkt. Een grote klok kan rustgevend werken, doordat de cliënt zich kan oriënteren in de tijd. Gecombineerd met een duidelijk dagschema geeft dat houvast.

Door de woning, de kamer, de keuken herkenbaar te maken met bijvoorbeeld kleuren of beeldmateriaal, wordt de oriëntatie vergroot en onrust verminderd. Gangen kunnen bijvoorbeeld straatnamen krijgen om de oriëntatie te ondersteunen. De herkenbaarheid van zit- of slaapkamers kan vergoot worden door kleine vitrinekastjes op te hangen bij alle zit- of slaapkamerdeuren, gevuld

straatnaam



met eigendommen, foto's of toepasselijke attributen. Een huiselijke sfeer maakt dat de cliënt zich veiliger en daardoor rustiger voelt.

Een overdaad aan prikkels moet vermeden worden. Dit kan door externe stimuli (tv, radio, geluid, posters) te verminderen of door bijvoorbeeld te zorgen voor een prikkelarme ruimte, eventueel gekoppeld aan de woonkamer, zodat de cliënt er zelf voor kan kiezen om naar een rustigere omgeving te gaan. Een lavalamp, mobile of muziekdoosje kan een kalmerende werking hebben.

Signaleringsplan

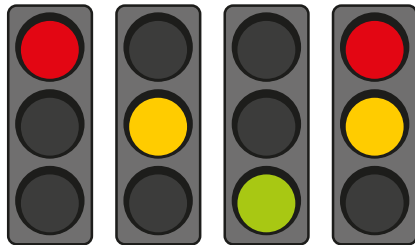
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Signalenkaarten, omgaan met agressie, stoplichtmethode, ABC-methode

Omschrijving

Een signaleringsplan heeft als doel ervoor te zorgen dat het optreden van probleemgedrag, agressie of een psychische crisis in de toekomst voorkomen wordt. Uitgangspunt is de fasering in de crisis. Doel is om de cliënt met interventies niet te laten doorschieten naar een volgende fase, maar terug te brengen tot fase 0. In het zorg- of begeleidingsplan wordt opgenomen welke signalen een cliënt laat zien en hoe de begeleiders of zorgverleners hierop reageren.

De stoplichtmethode is een methode om de zelfcontrole te vergroten. Met groen, oranje of rood kan de cliënt zelf een bepaalde stemming of benadering aangeven. Het stoplicht kan ook gebruikt worden als observatiemodel om bepaald gedrag in kaart te brengen.



De ABC-methode is gericht op het voorkomen van en het omgaan met agressie door middel van communicatieve interventies. ABC staat voor agressievisie (vroegtijdige signalering), beroepshouding en communicatie (duidelijkheid, transparantie en aansluiting). Fysieke interventies moeten alleen worden ingezet in gevaarlijke situaties.



Een belangrijk aspect van de methode is het betrekken van de cliënt bij de behandeling. Gezamenlijk wordt er een behandelplan bij crisis opgesteld waarbij de cliënt meedenkt over de oorzaken van agressie en hoe het kan worden voorkomen.

Voordeel

Uitgaan van signalen is een goede manier om tijdig effectief in te grijpen in escalatie van agressie. 'Methodisch werken levert een bijdrage aan het professioneel hanteren van agressief gedrag. Het maakt de omgang met agressief gedrag van cliënten eenduidiger, inzichtelijker, overdraagbaar en evalueerbaar, hetgeen de kwaliteit van zorg ten goede komt' (Sentener, p 7, 2008).

Nadeel

Soms is moeilijk in te schatten op welk moment een gesprek zorgt voor aansluiting bij de cliënt en wanneer een grens op zijn plaats is. Een signaleringsplan kan, bij verkeerd gebruik, tot meer beheersmatig handelen leiden. Bijvoorbeeld wan-

neer de nadruk vooral op ingrijpen en controleren van de situatie ligt, en niet op het toewerken naar ontspanning.

Weetje

De ABC-methode werkt met een praktisch handelingsmodel, de ABC-piramide. Deze geeft een richtlijn om op een methodische wijze om te gaan met agressief gedrag.

Toezicht

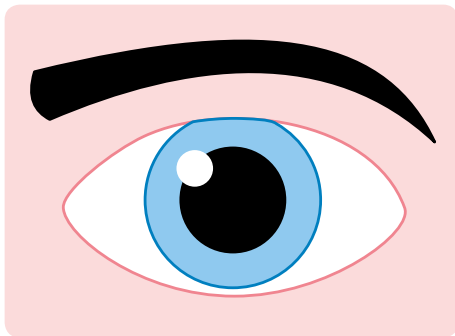
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

In het oog houden, waken, surveilleren, opletten

Omschrijving

Door toezicht goed te organiseren en de mogelijkheid te verhogen om cliënten in het oog te houden, is onvrijwillige zorg vaak minder nodig. Hoe is in de zorgorganisatie het toezicht geregeld? Wordt onvrijwillige zorg ingezet omdat er beperkte mogelijkheden zijn voor het houden van toezicht op afstand? Zitten of liggen cliënten bijvoorbeeld vast (ook tafelblad, plankstoel, riem in de stoel) omdat er te weinig toezicht is?

Medewerkers kunnen bij het toezichthouden ondersteund worden door domotica. Bijvoorbeeld camera, camera met beeldinterpretatie, nietsziende sensoren, akoestische bewaking, epilepsie melder, opsta-alarmering in de stoel, GPS-locatie systeem, etc. (zie verderop in deze bundel). Maar soms volstaat een bekertje op de deurkruk, die valt als de cliënt uit de kamer komt waardoor de verzorgende gealarmeerd wordt.



Na een alarmering gaat de medewerker kijken. Om onrust te voorkomen door vaak binnen te komen kan een kijkgat in of naast de deur uitkomst bieden. Ook kan met behulp van cameratechnologie de situatie worden geverifieerd om te voorkomen dat medewerkers onnodig de (nacht)rust van de cliënt verstoren door zelf op de kamer te gaan kijken.

Het is niet altijd nodig om naar de cliënt toe te gaan om toezicht te houden. De cliënt kan ook



terug naar inhoudsopgave

naar het personeel toegaan. Een cliënt kan in de buurt van een medewerker zijn als hij geen activiteiten heeft. Niet alleen bij uitvoerend medewerkers, maar bijvoorbeeld ook bij administratief of paramedisch personeel.

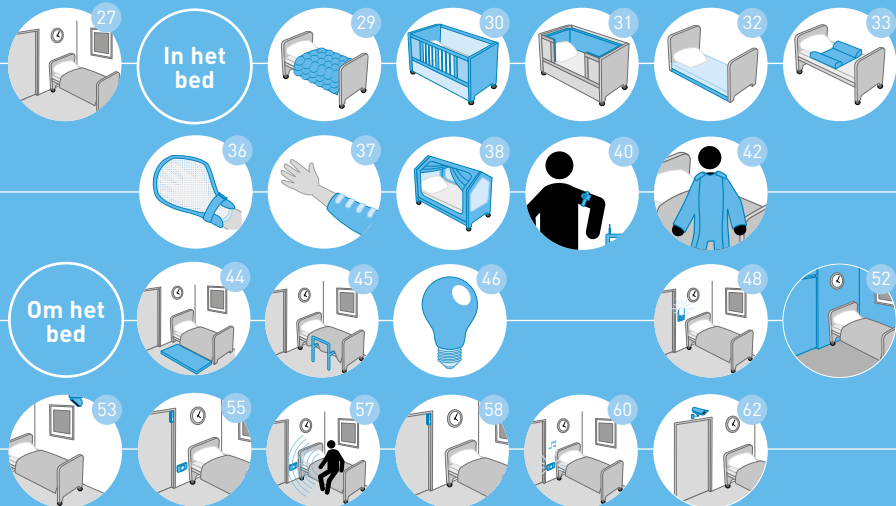
Nadeel

Toezicht houden maakt inbreuk op de privacy. Bij het organiseren van goed toezicht is het belangrijk om aandacht te besteden aan privacy. Zo is het standaard in elke kamer ophangen van een camera geen weloverwogen besluit. Het overgaan op cameratoezicht moet per cliënt afgewogen worden en de best passende maatregel zijn voor het risico dat bestaat. Aan de andere kant kan toezicht op afstand ook de vrijheid van de cliënt verruimen. Medewerkers hoeven bijvoorbeeld minder vaak langs te gaan op de kamer van de cliënt.

Tip

De familie kan zorgen voor toezicht. Informeer de familie en beperk onvrijwillige zorg en toezicht van de organisatie als de familie er is. Ook vrijwilligers kunnen ingezet worden om het toezicht te verbeteren.

Op de slaapkamer



Algemene tips voor slapen zonder onvrijwillige zorg

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

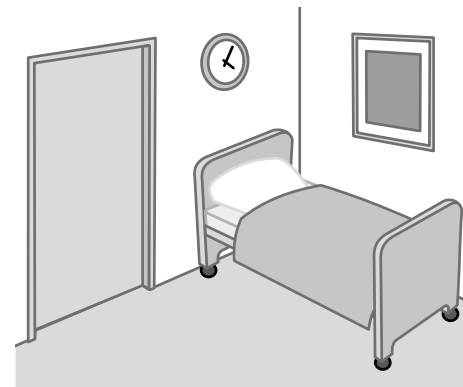
Prikkelarme ruimte, bedtijdroutine, bedritueel, sta voorkeuren toe in bedtijd, onderzoeken slaap-waakritme

Omschrijving

Om tot rust te komen kan het voor een cliënt belangrijk zijn dat diens kamer prikkelarm is. Door bijvoorbeeld speelgoed, een jas of andere prikkels weg te halen vermindert de verleiding om uit bed te komen.

Een klok of kalender op het nachtkastje helpen bij de oriëntatie in de tijd. Een geliefd voorwerp, kaarten, foto's of kledingstuk in de directe nabijheid van de cliënt geeft een vertrouwd gevoel.

Identificeer het gebruikelijke slaap- en waakritme. Hoe laat was de cliënt altijd gewend om naar bed te gaan? Slaapt hij altijd met het raam open en met een nachtlampje? Mogelijk blijft de cliënt bij grote wijzigingen niet rustig in bed liggen. Er zijn late slapers en er zijn vroege wakers. Door



daar rekening mee te houden, vermindert onrust en is dwang minder nodig.

Een terugkerend bedritueel vergemakkelijkt voor de cliënt de overgang van de activiteiten van de dag naar de rust van de nacht. De regelmaat van een vaste bedtijdroutine biedt de cliënt een veilige

structuur. Wat hij ervaart is bekend en bekende dingen zijn fijn. Maak duidelijke afspraken met de cliënt over wanneer medewerkers binnenkomen. Ga niet naar binnen als het niet nodig is. Als je toch naar binnen gaat is het voor de cliënt prettig om de entree aan te kondigen middels kloppen of aankondigen.

Tips

- Vraag eens aan familieleden wat het bedritueel was toen de cliënt nog thuis woonde. Sluit hierbij aan en ervaar hoeveel rust dit de cliënt biedt.
- In de nacht: wie slaapt die slaapt! Voorkom onnodige controlerondes van een nachtdienst.
- Het inzetten van domotica (zie verderop in deze bundel) kan ook zorgen voor minder onrust. De cliënt wordt minder onnodig gestoord. Meer informatie over domotica in de intramurale setting lees je op www.domoticawonenzorg.nl.

Onder andere in te zetten bij: **altijd**

Alternatieven in bed



terug naar inhoudsopgave

Ballendeken

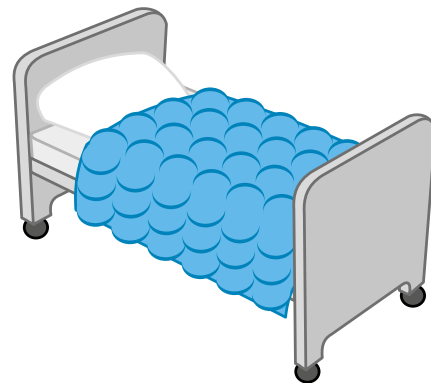
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Kastanjedeken, verzwaringsdeken, positionerings-, ligelement

Omschrijving

Een [ballendeken](#) bestaat uit geluidsarme plastic ballen, die het lichaam puntsgewijs stimuleren. Het gewicht is 6 of 7 kilogram. De deken heeft een rustgevendende werking en geeft een gevoel van geborgenheid. Zowel de gewaarwording van aanraking (oppervlakkige sensibiliteit) als de gewaarwording van spieren en gewrichten (diepe sensibiliteit) worden gestimuleerd. Je wordt je meer bewust van je eigen lichaam. Cliënten slapen makkelijker in, lichamelijke en psychische onrust en stress verminderen.

Ballendekens zijn er met verschillende vulling. Zand of plastic ballen geven het meeste gewicht en zorgen voor de grootste stimulatie en druk. Er zijn ook lichtere dekens gevuld met bijvoorbeeld polystyreenkorrels (4 kg). Een lichtere deken werkt vooral omsluitend om het lichaam en geeft hierdoor het gevoel van veiligheid en geborgenheid, het gevoel van inbakeren.



Tip

Voor cliënten die het snel warm hebben, breng je de deken aan tot de helft van het lichaam. Er zijn ook ballendekens die alleen de benen bedekken.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**

Bedbox

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

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

Omschrijving

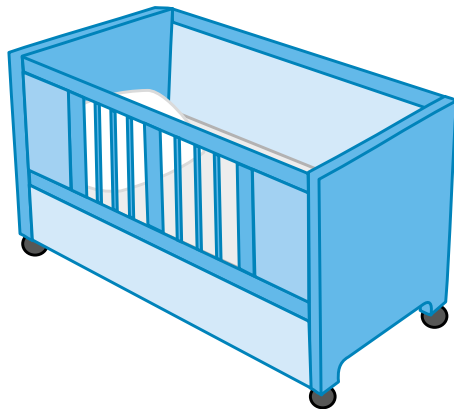
Een bed met een vaste ombouw al dan niet met dak om de cliënt een veilige slaapomgeving en soms ook leefomgeving te bieden. Een [bedbox](#) kan uit verschillende materialen bestaan. Door slagvast plexiglas te gebruiken bied je de cliënt de mogelijkheid om meer (oog)contact met de omgeving te houden om zo belangrijke impulsen te krijgen.

Tip

Er zijn bedboxen met een variabele verzorgingshoogte. Binnen de vaste ombouw beweegt de matras omhoog en omlaag.

Let op

Bedboxen zonder vaste bovenbalk zijn minder geschikt voor zeer beweeglijke cliënten.



Onder andere in te zetten bij: **onrust en valrisico**



terug naar inhoudsopgave

Bepolstering van het bed

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Bedbeschermers, bedhekkbeschermers, bedhekkzadels, hoofd- en voeteneindbeschermer, safespace, skaibekleding, randenbescherming, deelpolstering, volle bepolstering

Omschrijving

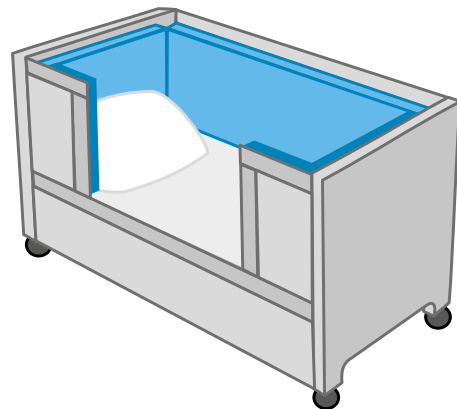
Door de binnenzijde en bovenrand van het bed of van de bedbox zacht te bekleden kan verwonding of het beknellen van ledematen van de cliënt worden voorkomen.

De bekleding kan bevestigd worden met klittenband, met lussen of vastgeschroefd/vastgelijmd worden op platen in het bed.

Nadeel

Door de [bepolstering](#) van bijvoorbeeld een bedbox wordt het zicht ontnomen. Dit kan benauwend zijn.

Onder andere in te zetten bij: **automutilleren, bonken, epilepsie**



Extra laag bed

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

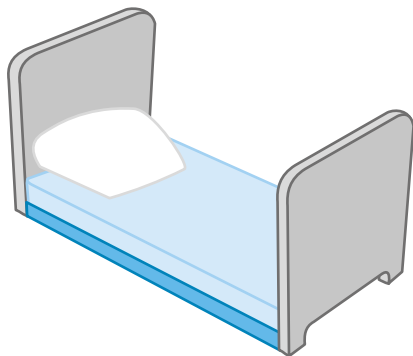
Hoog laag bed extra laag, verlaagd bed, extra laag (verpleeg)bed

Omschrijving

Er zijn [verlaagde bedden en extra lage bedden](#). Bij een verlaagd bed komt de cliënt met de voeten op de grond als hij op de bedrand zit. De cliënt kan hierdoor gemakkelijker in en uit bed stappen. Een extra laag bed kan helemaal tot op de grond verlaagd worden als de cliënt eenmaal in bed ligt. Hierdoor bezeit een cliënt zich minder snel bij een val uit het bed. Een hoog laag bed extra laag bed kan in hoogte worden versteld en helemaal tot op de grond verlaagd worden. Bij deze variant kan de zorg aan het bed op werkhoogte geboden worden.

Let op

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.



Tips

- Voor de zekerheid kan een valmat naast het extra lage bed geplaatst worden om de cliënt te beschermen tegen letsel wanneer deze uit bed rolt.
- Ook kan het bed gebruikt worden in combinatie met een optiscan. Dan krijgt de verzorging een melding als de druk op het matras weg valt en de cliënt dus uit bed is.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**



terug naar inhoudsopgave

Rolkussen

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Bedwigen, opgerolde handdoek onder matras, bedpositioneringskussen

Omschrijving

Een [rolkussen](#) voorkomt dat cliënten uit bed rollen. Bedwigen worden op het laken bevestigd en met klittenband op hun plek gehouden.

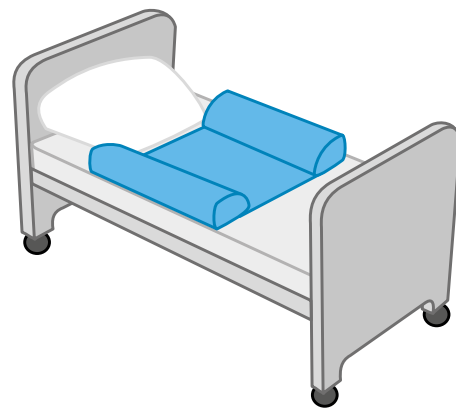
Weetje

Rolkussens en bedwigen worden geleverd met wasbare hoezen.

Nadeel

Als de cliënt over het rolkussen heen kan klimmen is het risico op vallen en op letsel na het vallen groter.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**



Slapen in de leunstoel

Nooit meer naar bed

Elke avond opnieuw is het oorlog. Wim wil niet naar bed. Hij slaat, schopt en scheldt erop los. De medewerkers zien als een berg op tegen dit avondritueel en vragen de arts gedragsmedicatie voor te schrijven. 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.

Ze gaat rustig liggen en slaapt goed

Met kleren aan naar bed

Talloze kinderen heeft Sietske van der Zee 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 moeten 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 hals over kop 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.

Krabhandschoenen

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Anti-krab handschoenen, handcontrole handschoenen, fixatiewanten, handschoen automutilatie

Omschrijving

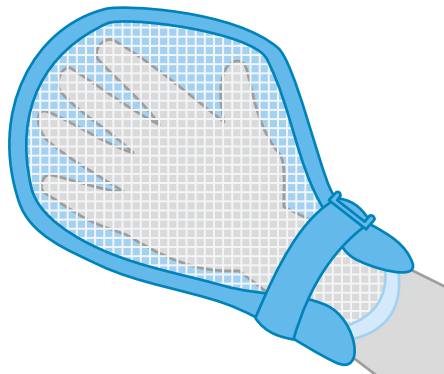
Handschoenen die ten minste aan de kant van de handpalm gewatteerd zijn. Deze worden vastgemaakt aan de pols door middel van klittenband of gestrikte veters. Hierbij wordt voorkomen dat de cliënt zichzelf of anderen verwondt met de vingers, vingertoppen of nagels en het risico loopt op ontstekingen van de huid.

Nadeel

Een cliënt kan het dragen van krabhandschoenen als zeer beperkend en vervelend ervaren.

Let op

De cliënt kan nu geen voorwerpen meer vastpakken. De cliënt mag door deze maatregel niet belemmerd worden in bijvoorbeeld het gebruiken van het zorgoproep systeem.



Onder andere in te zetten bij: **automutilatie, krabben, luier pluizen en plukken, andere vormen van dwangmatig aanraken**



terug naar inhoudsopgave

Armspalk

Omschrijving

De armspalk is een manier om te voorkomen dat een cliënt zijn arm kan buigen. De spalk helpt o.a. het uittrekken van slangen, sondes of infuus voorkomen.

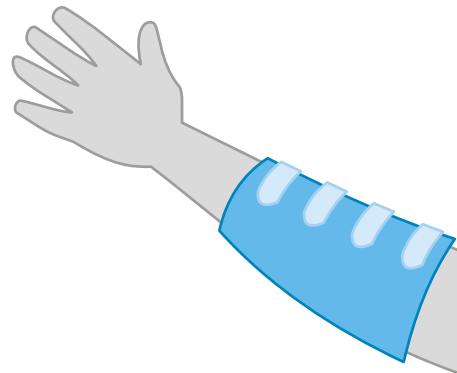
Nadeel

Een cliënt kan een armspalk als zeer beperkend en vervelend ervaren.

Weetje

De spalk is in verschillende maten verkrijgbaar. Maatwerk zorgt voor meer comfort voor de cliënt.

Onder andere in te zetten bij: **uittrekken sonde**





Tentbed

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Bedtent, posey bed, stay safe bed

Omschrijving

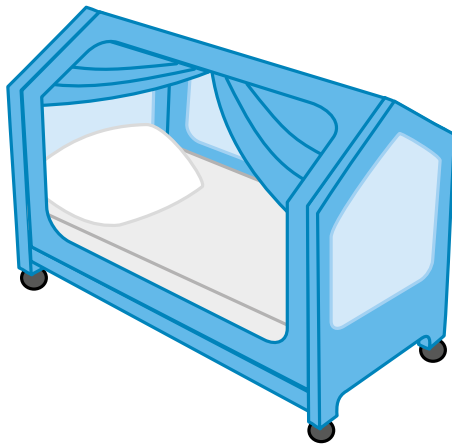
Een bed met een dicht te ritsen tentopbouw. Dit geeft een veilig beschermd gevoel. De cliënt kan zich bewegen, maar loopt geen risico op letsel door vallen of door zonder hulp het bed te verlaten.

De **tent** is aan vier kanten open te ritsen waardoor de verzorging toegang heeft.

Tip

Tentbedden zijn ook verkrijgbaar in hoog-laag varianten.

Onder andere in te zetten bij: **onrust en valrisico**



Droge sokken aantrekken

Met sokken onder de douche

Aaltje de Groot is een zachtaardige, meegaande vrouw. Haar dementie heeft daar geen verandering in gebracht. Ook nu ze is opgenomen 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 ze laat zich zonder problemen naar bed brengen. Er is maar één probleem. Ze weigert haar sokken uit te trekken onder de douche. Elke keer weer leidt dat tot een strijd die begint met zacht gemopper maar al gauw overgaat in schreeuwen en soms zelfs in schoppen. Ook haar kinderen snappen niet waar het gedrag vandaan komt. Na de zoveelste confrontatie besluiten de zorg-medewerkers het over een andere boeg te gooien. Voortaan mag Aaltje haar sokken aanhouden onder de douche. Als ze weer in haar stoel zit, kijkt ze beduusd naar haar natte, koude voeten. 'Zullen we nu maar droge sokken aantrekken?' vraagt de zorgmedewerker. Aaltje knikt. Even later zit ze tevreden aan haar kopje koffie.

Epilepsie alarm

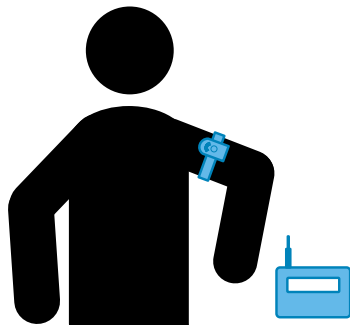
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Epilepsiesignalering

Omschrijving

Een [signaleringsysteem](#) dat (slapende) personen met epilepsie observeert. Er zijn verschillende manieren om 's nachts epilepsieaanvallen te detecteren. Bijvoorbeeld door matjes onder het matras te plaatsen die reageren op beweging. Ze kunnen zo ingesteld worden dat ze tonisch-clonische aanvallen (verkrampen en schokken) alarmeren. Het voordeel van deze sensoren is dat er geen lijfelijk contact is zodat dat de patiënt er geen last van heeft. Nadeel is dat niet alle epilepsieaanvallen gedetecteerd worden en dat het alarm soms ten onrechte afgaat (vals positieve alarmen).

Een variant is een sensor die aan de bovenarm wordt gedragen. Deze sensor detecteert epilepsieaanvallen via beweging en hartslag. Veel epilepsieaanvallen gaan namelijk gepaard met specifieke hartslagpatronen. Bij deze sensor wordt de hartslag niet gemeten met elektrodes,



maar met licht. Door de combinatie van bewegingsmeting en hartslagmeting worden meer dan 90% van de aanvallen ontdekt, terwijl het aantal valse alarmen beperkt blijft. Dit is dus betrouwbaarder dan bedmatjes. Nadeel is dat de sensor op het lichaam gedragen wordt. Niet iedereen kan daar tegen.



terug naar inhoudsopgave

Tip

Raadpleeg het [Kenniscentrum voor Epilepsie Kempenhaeghe](#) voor meer informatie over geschikte producten voor epilepsiemelding.

Onder andere in te zetten bij: **epilepsie**



(Anti)plukpak

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Smeerpak, hansop, zorgpyjama, jumpsuit, verpleegbody

Omschrijving

Sommige cliënten vertonen onbegrepen gedrag dat leidt tot plukken of smeren. Met aangepaste kleding kan dit worden voorkomen. Een [\(anti\)plukpak](#) heeft extra drukknopen op de schouder en een rits op de rug, in het kruis of langs de benen. De lipjes van een rits worden afgedekt door een drukknop of een slotje. De naden zijn verstevigd aan de binnenkant.

Voordelen

- Het voorkomt dat cliënten met ontlasting gaan smeren.
- Het zorgt ervoor dat het incontinentiemateriaal op zijn plaats blijft.

Nadelen

Een cliënt kan de aangepaste kleding als beperkend ervaren.



Tip

Aangepaste kleding is een lichte vorm van onvrijwillige zorg en inzet dient altijd zorgvuldig overwogen te worden. Het is van belang om de oorzaak van het gedrag goed te achterhalen. Het risico is dat een (anti)plukpak wordt ingezet voor andere ongemakken zoals jeuk.

Onder andere in te zetten bij: **smeren ontlasting, verwijderen incontinentiemateriaal.**

Alternatieven om het bed

Valmat naast het bed

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

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

Omschrijving

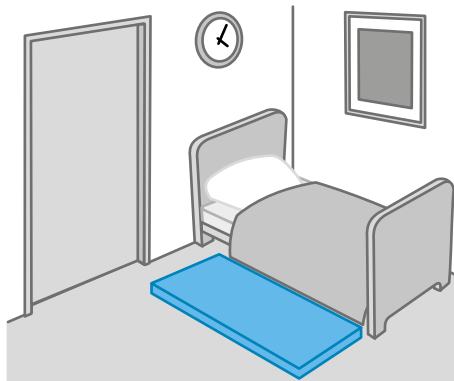
Het plaatsen van een (val)mat of (rol)matras naast één lange zijde van het bed, beschermt de cliënt tegen letsel wanneer hij uit bed valt of rolt. Een goede valmat dempt de val en biedt stabiliteit bij het (op)staan.

Tips

- Zorg ervoor dat de onderkant is voorzien van anti-slipmateriaal.
- Haal los meubilair in de nabije omgeving weg zodat een cliënt zich hier niet aan kan optrekken en vallen.
- Zorg ervoor dat het bed met één lange zijde tegen de muur aan staat, zodat er maar aan één zijde een valmat hoeft te liggen.

Let op

Voorkom struikelen over de valmat. Vermeld op



de kamerdeur dat er een mat op de vloer ligt. Haal de mat weg als de cliënt uit bed is.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**



Bedbeugel

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Transferbeugel, optrekhelp, papegaai, bedheffer, zwenkarm, bedtrapeze, half bedhek

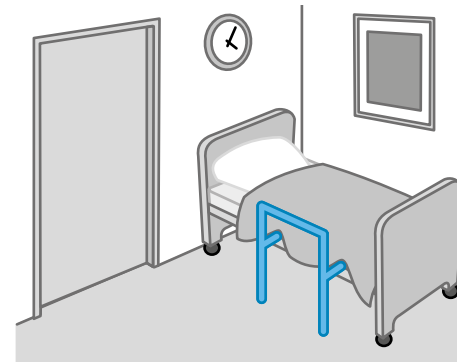
Omschrijving

Een **bedbeugel** geeft steun aan cliënten die moeite hebben met het in en uit bed gaan, opstaan en zitten en het omdraaien. De bedbeugel geeft dan een veilig gevoel.

De meeste bedbeugels worden onder het matras geplaatst en bevestigd aan het bed. Er zijn ook bedbeugels, die met twee poten op de grond staan. De beugels zijn in hoogte verstelbaar.

De optrekhelp, bevestigd aan de bedrand, bestaat uit een rechtopstaand plankje met aan de bovenkant een handgreep. Het vergemakkelijkt het optrekken om te gaan zitten.

Er zijn elektrisch bedienbare optrekhelpen zoals een zwenkarm of eenvoudige bedheffers zoals een papegaai.



Let op

Het maximaal gebruikersgewicht is verschillend per bedbeugel en per fabrikant.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**

Verlichting die de biologische klok stimuleert

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

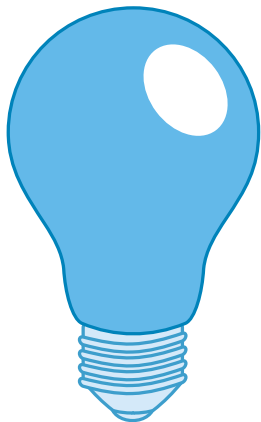
Biodynamisch licht, blauw-verrijkt licht

Omschrijving

Blootstelling aan bijvoorbeeld biodynamisch of blauw-verrijkt licht met een sterkte van meer dan 1000 lux kan de biologische klok van (dementerende) ouderen herstellen en daarmee nachtelijke onrust verminderen. De biologische klok van ouderen wordt verstoord doordat veroudering van de ogen er toe leidt dat blauw licht van nature minder goed wordt opgenomen. Hierdoor kan de biologische klok niet meer goed worden aangestuurd. Bij dementerenden zijn daarnaast de rechtstreekse verbindingen tussen de cellen in het oog en de biologische klok aangetast. Hierdoor weet de biologische klok op den duur niet meer wanneer het dag of nacht is.

Er is een variant waarbij het licht, net als buiten, vanzelf langzaam mee beweegt van actief wit licht overdag naar ontspannen warm licht in de

avond. Deze biodynamiek is heel gewoon in de natuur. Dit heeft een positief effect op je gedrag en welbevinden.



Voordelen

Doordat nachtelijke onrust afneemt is het gebruik van bedhekken en fixatie- of onrustbanden minder of niet meer nodig:

- mensen slapen langer;
- minder depressiviteit en tragere cognitief afname (bij dementie);
- minder gefragmenteerde slaap.

Tip

Zorg dat cliënten veel daglicht krijgen. De mooiste manier om dit te doen is om mensen naar buiten te laten gaan. Zorg daarnaast voor voldoende ramen zodat er genoeg licht binnenkomt. Plaats tafels en stoelen in de gemeenschappelijke woonkamers zo dicht mogelijk bij de ramen. Als dat niet kan, of als er in de winter weinig daglicht is, kan een lamp met blauw-verrijkt of biodynamisch licht daar een goed alternatief voor zijn.

Let daarbij op het volgende:

- Laat cliënten tussen 9.00 uur en 18.00 uur minimaal twee uur onder blauw-verrijkte verlichting

plaatsnemen. Dat hoeft niet aaneengesloten, maar bijvoorbeeld tijdens de maaltijden en het koffie- en theedrinken. De cliënten hoeven ook niet direct in het licht te kijken, een lamp boven de tafel is voldoende.

- Gebruik blauw-verrijkte verlichting van minimaal 1.000 lux.
- Zorg dat cliënten het blauw-verrijkte licht elke dag ontvangen. Als dit ook maar één dag onderbroken wordt, heeft dat al een verstoring van de biologische klok tot gevolg.
- Stel cliënten niet na 18.00 uur bloot aan de blauw-verrijkte daglichtlampen. Dat werkt averechts omdat de biologische klok dan juist verstoord raakt.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, slapeloosheid, dementie**

Nachtverlichting

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

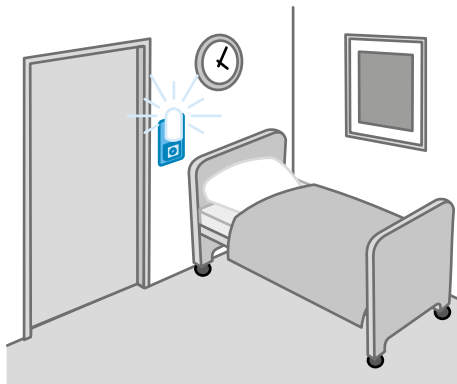
Lichtschakelaar binnen handbereik, nachtlamp, nachtverlichting, continuverlichting, noodverlichting, nachtverlichting op beweging, nachtoriëntatie-verlichting, nachtlamp met sensor, nachtlamp met bewegingsmelder

Omschrijving

Goede verlichting in de nacht is noodzakelijk om onveilige situaties te voorkomen. Plaats een lichtschakelaar in de slaapkamer bij de deur en bij het bed, zodat de cliënt zelf het licht aan kan doen.

Nachtverlichting continu: De verlichting brandt 's avonds en 's nachts minder fel dan overdag.

Nachtverlichting op beweging: Een nachtlamp met sensorsysteem. Wanneer de cliënt beweegt (zoals lopen, uit bed gaan) gaat de lamp automatisch aan. De cliënt hoeft niet zelf de schakelaar van de lamp te zoeken en in te schakelen en de cliënt kan zich beter oriënteren.



Nachtoriëntatieverlichting: De route naar bijvoorbeeld het toilet wordt verlicht. Bijvoorbeeld op de plint, in de wand of in de vloer. De oriëntatieverlichting kan continu aanstaan of reageren op beweging. Op die manier kan de cliënt goed zien waar hij loopt.



terug naar inhoudsopgave

Voordelen

- Verlichting vermindert de kans op ongelukken en desoriëntatie.
- Verlichting is geruststellend en zorgt 's nachts voor minder onrust.

Nadeel

Sommige cliënten vinden het niet fijn om met verlichting te slapen. Het kan het dag- en nachtritme beïnvloeden.

Tip

Er zijn lichtschakelaars op de markt waarvoor slechts een lichte aanraking of klappen in de handen nodig is of waarvan de benodigde druk instelbaar is. Dit is handig voor cliënten met een beperkte motoriek. Deze schakelaars zijn ook verkrijgbaar met zuignappen, zodat het op gladde oppervlakken bevestigd kan worden.

Let op

De cliënt mag niet gehinderd worden of schrikken door fel licht, bijvoorbeeld bij een bewegings-sensor.

Felle verlichting kan de cliënt het gevoel geven dat het al dag is.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen, desoriëntatie, angst**

De vrouw van Chris was zo enthousiast

Een matras voor het bed

Chris Verpaalen is 82 jaar oud en heeft Alzheimer. Hij is onrustig, beweegt veel en het risico op vallen is daardoor groot. Chris slaapt in een onrustband, ook omdat hij anders niet voldoende rust krijgt. Maar in de band is hij nog onrustiger, reden waarom de instelling wil onderzoeken of ze de maatregel kunnen afbouwen. Dit gebeurt stapsgewijs. Er komt een plan van aanpak en er volgen gesprekken met het team en de familie. Er worden een aantal alternatieven afgesproken en het team observeert hoe Chris hierop reageert. Chris slaapt nu in een extra laag bed. Voor zijn bed ligt een matras (mocht hij vallen dan valt hij zacht) en op zijn kamer is een sensorbel. Het team, de familie én de cliënt zijn tevreden. De vrouw van Chris was zo enthousiast dat ze heeft meegewerkt aan een familieavond binnen de instelling waar ze haar verhaal heeft verteld.

Bart voelt zich een stuk prettiger

Zelf bepalen wanneer je uit bed gaat

Bart (54) is gevallen en heeft zijn schouder gebroken. In het multidisciplinair overleg wordt besloten om een tentbed op te zetten. Bart valt de laatste tijd vaker en wordt instabieler naarmate hij ouder wordt. Bart is niet blij met een tentbed en het team vindt het ook een behoorlijk ingrijpend middel. Bart voelt zich opgesloten. Er wordt besloten om ermee te stoppen. Nu hangen er slimme sensoren op zijn kamer die een melding geven als Bart uit bed komt. Langs zijn bed ligt voor de zekerheid een matras. Bart voelt zich een stuk prettiger. En voor de verzorging is het zonder tentbed ook een stuk makkelijker om Bart te verzorgen.

Bepolstering van de slaapkamer

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

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

Omschrijving

Door muren, vloeren, deuren en/of verwarmingen [zacht te bekleden](#) kan een cliënt zich niet beze-
ren. Het vermindert risico op letsel.

Tip

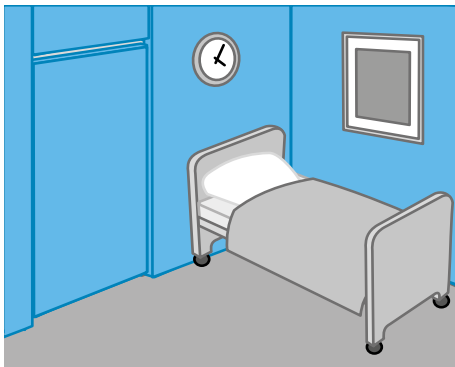
Bekleding van afneembaar materiaal verhoogt de
hygiëne.

Nadeel

Forse investering en niet verhuisbaar. De kamer
is niet naar eigen smaak in te richten.

Let op

Zorg voor zacht, maar stevig materiaal op de
vloer. Er moet stabiliteit zijn om goed te kunnen
staan.



Onder andere in te zetten bij: **automutilleren**
zoals bonken, epilepsie, valrisico, smeren



Camera met beeldinterpretatie

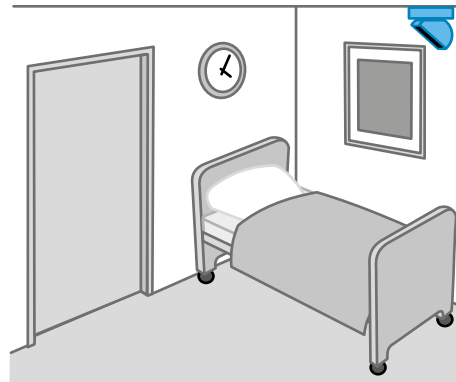
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Optische sensor, slimme optische sensor,
camera, opsta-alarmering, uit bed melding,
verlaten kamer melding

Omschrijving

Een camera met beeldinterpretatie kan in het
donker zien. Hij wordt aan het plafond aange-
bracht en dekt de hele kamer, met het bed in
beeld. De camera interpreteert en analyseert
de beelden en heeft bijvoorbeeld de mogelijk-
heid tot een uit bed melding en verlaten kamer
melding.

Als de cliënt bijvoorbeeld het bed verlaat, volgt
een melding via het oproepsysteem. Een melding
kan bijvoorbeeld worden gemaakt op het moment
dat iemand op de rand van het bed zit of als de
cliënt de kamer verlaat. Of als de cliënt niet
binnen bijvoorbeeld 15 minuten is teruggekeerd
of als hij of zij onrustig is.



Voordelen

- Veel minder valse meldingen dan bij een losse bewegingsmelder bij het bed of de deur.
- Het systeem kan zo worden ingesteld dat er pas een melding wordt gemaakt als een cliënt na een bepaalde periode niet is teruggekeerd in bed of op de kamer.
- 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. Dit scheelt een handeling door het zorgpersoneel.
- Door de plaatsing aan het plafond is de optische sensor minder gevoelig voor beschadiging door cliënten of zorgpersoneel.

Bij de camera met beeldinterpretatie kan het zorgpersoneel op het zorgoproepsysteem, bijvoorbeeld een smartphone, een beeld krijgen van het moment waarop een alarm is gegenereerd of het (real-time) beeldmateriaal van het moment waarop hij/zij de melding bekijkt. Zorgmedewerkers bepalen zo op afstand of de melding opvolging vereist. Zo kan de situatie worden gecontroleerd zonder dat de cliënt hiervoor hoeft te worden gestoord en zonder dat het personeel hiervoor moet lopen. Dergelijk beeld-

materiaal kan in principe alleen worden bekeken zodra het systeem een melding heeft gemaakt. Afhankelijk van het type systeem is de persoon in beeld door het computerprogramma onherkenbaar gemaakt.

De functies uit bed melding en verlaten kamer melding (**zie pagina 57 en 58**) kunnen tegelijkertijd door dit systeem worden ingevuld. Dit geldt ook voor nietsziende sensoren (**zie pagina 55**).

Weetje

Een netwerk van nietsziende sensoren biedt in principe dezelfde functionaliteit (onder andere uit bed melding en verlaten kamer melding) als een camera met beeldinterpretatie. Een belangrijk verschil is dat de camera met beeldinterpretatie de mogelijkheid biedt om de situatie na te gaan op basis van beschikbaar beeldmateriaal, zonder dat hier apart camera's voor hoeven te worden geplaatst.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen**

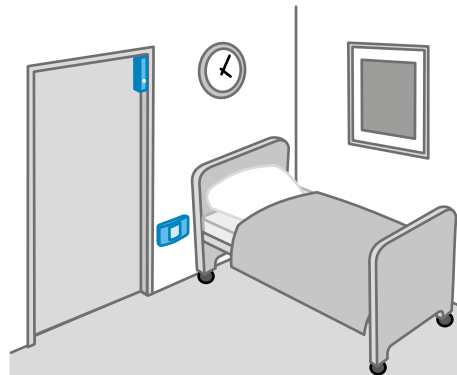
**Nietsziende sensoren****Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten**

Bewegingssensoren, netwerk van bewegingssensoren, opsta-alarmering, uit bed melding, verlaten kamer melding.

Omschrijving

Nietsziende sensoren (kamerdekkend) die reageren op het bewegen van een warmtebron (de warmte van het menselijk lichaam). Ze kunnen worden gebruikt voor bijvoorbeeld een uit bed melding en verlaten kamer melding. Net als de camera met beeldinterpretatie interpreteert en analyseert het systeem de verkregen informatie voor het geven van een melding.

Als de cliënt bijvoorbeeld het bed verlaat, volgt een melding via het oproepsysteem. Een melding kan bijvoorbeeld worden gemaakt vanaf het moment dat iemand op de rand van het bed zit. Of als de cliënt niet binnen bijvoorbeeld 15 minuten is teruggekeerd of als hij of zij onrustig is.



Voordelen

- Veel minder valse meldingen dan bij een losse bewegingsmelder bij het bed of de deur.
- Het systeem kan zo worden ingesteld dat pas een melding wordt gemaakt als een cliënt na een bepaalde periode niet is teruggekeerd in bed of op de kamer.
- 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. Dit scheelt een handeling door het zorgpersoneel.

De functies uit bed melding en verlaten kamer melding (**zie pagina 57 en 58**) kunnen tegelijkertijd door dit systeem worden ingevuld. Dit geldt ook voor camera's met beeldinterpretatie (**zie pagina 53**).

Weetje

Een camera met beeldinterpretatie biedt in principe dezelfde functionaliteit (onder andere uit bed melding en verlaten kamer melding) als een netwerk van nietsziende

bewegingssensoren. Een belangrijk verschil is dat de camera met beeldinterpretatie de mogelijkheid biedt om de situatie na te gaan op basis van beschikbaar beeldmateriaal, zonder dat hier apart camera's voor hoeven te worden geplaatst. Bij een netwerk van nietsziende sensoren moeten hiervoor apart camera's worden geplaatst.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen**

**Uit bed melding****Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten**

Bewegingsmelders, opsta-alarmering

Omschrijving

De uit bed melding heeft de vorm van een camera met beeldinterpretatie of een netwerk van nietsziende sensoren. Deze sensoren reageren op het bewegen van een warmtebron: de warmte van het menselijk lichaam. Behalve de uit bed melding kunnen deze systemen bijvoorbeeld ook een verlaten kamer melding geven. Als de cliënt het bed verlaat, volgt een melding via het oproepsysteem. De functie uit bed melding wordt automatisch geactiveerd als de cliënt in bed gaat liggen. Als de cliënt opstaat wordt dit gedeactiveerd. Het systeem kan worden ingesteld dat er pas een melding volgt als de cliënt na bijvoorbeeld 15 minuten nog niet terug in bed is. De uit bed melding wordt toegepast bij cliënten die valgevaarlijk zijn bij het uit bed komen.

Voordelen

- Dergelijke bewegingsmelders slijten minder snel



dan een bedmat en hebben een groter detectieveld.

- De reguliere nachtelijke controles kunnen verminderd worden, waardoor verstoring van de cliënt voorkomen kan worden.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen**

Verlaten kamer melding

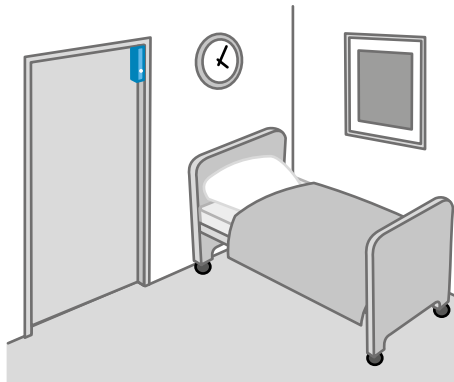
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

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

Omschrijving

De verlaten kamer melding heeft de vorm van een camera met beeldinterpretatie of een netwerk van nietsziende sensoren. Deze sensoren reageren op het bewegen van een warmtebron: de warmte van het menselijk lichaam. Behalve de verlaten kamer melding kunnen deze systemen bijvoorbeeld ook een uit bed melding geven.

Als de cliënt de kamer verlaat, volgt een melding via het oproepsysteem. De functie verlaten kamer melding wordt automatisch geactiveerd als de cliënt in bed gaat liggen, in de ochtend wordt dit weer gedeactiveerd. Het systeem kan eventueel worden ingesteld dat er pas een melding volgt als de cliënt na bijvoorbeeld 15 minuten nog niet terug op de kamer is. Dit voorkomt valse meldingen, bijvoor-



beeld als het zorgpersoneel de kamer betreedt of verlaat. De verlaten kamer melding wordt toegepast bij cliënten die niet direct valgevaarlijk zijn bij het uit bed komen, maar bij wie de medewerkers wel op de hoogte moeten worden gesteld als de cliënt de kamer verlaat.



Nadeel

Een nadeel van een verlaten kamer melding op basis van een magneetcontact is dat er ook een melding afgaat als een medewerker de kamer binnenkomt. In een situatie met nachtelijke controlerondes kan dit systeem niet gebruikt worden. Een oplossing hiervoor kan zijn om het alarm automatisch uit te schakelen als de medewerker de kamer binnen komt met een elektronische sleutel. In de nieuwe specifieke domoticasystemen voor dementiezorg kan de verlaten kamer melding automatisch uitgeschakeld worden als zorgpersoneel de kamer binnenkomt.

Tips

- De verlaten kamer melding, op basis van een camera met beeldinterpretatie, biedt de mogelijkheid tot het op afstand verifiëren van de situatie. Daarnaast kunnen bij nietsziende sensoren aanvullend camera's worden ingezet.
- Er zijn cliënten die met hun kamerdeur open willen slapen. Dan is de verlaten kamer melding alleen mogelijk door een "staldeur", een

deur uit twee delen, te maken.

- Bij de nieuwe domoticasystemen voor dementiezorg gebaseerd op een optische sensor, is naast de verlaten kamer melding ook een kamer inloop melding mogelijk. Als de cliënt in bed ligt en er komt dan een andere bewoner de kamer binnen, volgt een melding. Dit is toepasbaar als er geen nachtelijke rondes bij de betreffende cliënt gelopen worden. Zie verder: www.zorgvoorbeter.nl, thema vrijheidsbeperking.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen, grensoverschrijdend gedrag**

Akoestische bewaking

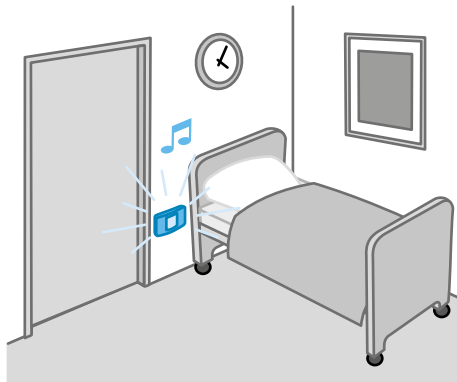
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Inluistersysteem, uitluistersysteem, beluisteren

Omschrijving

Voor akoestische bewaking wordt in het slaapvertrek een microfoon geplaatst. Het kan ook ingebouwd zijn in bijvoorbeeld een camera met beeldinterpretatie. Als geluid boven een bepaalde drempelwaarde komt, maakt het systeem een melding. De drempelwaarde is per cliënt in te stellen. Het gaat daarbij om de duur, de sterkte en de toonhoogte van het geluid. Hiermee kunnen relatief korte, luide geluidsfragmenten worden gefilterd, bijvoorbeeld een kuch. Wanneer het geluidsniveau hoger is dan de ingestelde drempel kan dit wijzen op onrust en activiteiten van de cliënt. Om te controleren of er echt iets aan de hand is kan de medewerker van de centrale een geluidsoptname terugluisteren of rechtstreeks naar het geluid in de kamer luisteren.

Nieuwe technologie kan geluiden als regen, onweer, of een bepaalde snurk filteren. Om een



harde snurk van een cliënt te filteren, moet de zorgorganisatie dit geluid opnemen en labelen. Daarnaast bieden sommige systemen de mogelijkheid om een spreek-luisterverbinding op te zetten en om videobeelden te bekijken als er camera's zijn geïnstalleerd en ingezet. Doel is het signaleren van een mogelijke noodsituatie, bijvoorbeeld bij cliënten die geen alarmknop kunnen



bedienen. De meldingen gaan meestal naar een centrale die de meldingen opvangt en beoordeelt als een filter tussen de cliënt en de zorgmedewerker. Hiervoor zijn specifieke centrales.

Voordelen

- Het is een betrouwbare technologie die al geruime tijd wordt toegepast in met name de gehandicaptenzorg. Mogelijke noodsituaties zijn te signaleren zonder dat de cliënt actie hoeft te ondernemen.
- De toepassing is handig wanneer de cliënt alleen mondeling kan melden dat er een hulpvraag is, bijvoorbeeld door te roepen.
- Uitluisteren kan ook gefragmenteerd zodat het een minder grote inbreuk op de privacy is.

Nadeel

Akoestische bewaking blijft een arbeidsintensief proces. De nieuwere systemen waarbij betere filtering van bepaalde geluiden wordt toegepast, leiden ten opzichte van oudere varianten tot reductie van het aantal loze meldingen. Maar er blijven nog steeds veel loze meldingen over.

Uit de praktijk blijkt dat bij toepassing van akoestische bewaking er circa 10 meldingen per cliënt per nacht zijn. Een bemenste nachtorgaan die de meldingen beoordeelt en de 'valse' meldingen er uit zeft is dan eigenlijk een noodzaak. Deze centrales zijn er wel in de gehandicaptenzorg, maar veelal niet in de ouderenzorg. Daar kan het een overbelasting betekenen van het nachtzorgpersoneel.

In vergelijking met de bewegingsmelder en de verlaten kamer melding, geeft akoestische bewaking een grotere inbreuk op de privacy. Als beeldmateriaal bij de camera met beeldinterpretatie wordt gebruikt, is de inbreuk op de privacy vergelijkbaar. Vooral wanneer het beeldmateriaal niet onherkenbaar is gemaakt.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen**

Camera

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

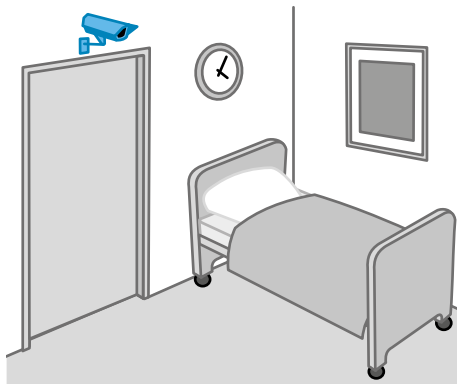
Camera zonder beeldinterpretatie

Omschrijving

Camera's worden toegepast om aan de hand van beelden de situatie op afstand te beoordelen, maar pas nadat er een melding is binnen gekomen. Bij een camera met beeldinterpretatie komt een melding binnen als er beweging is binnen een bepaald beeldvlak.

De camera's hangen niet alleen bij de cliënten op de kamer – voor zover daar toestemming voor is – maar ook op de gangen. Als op het camerabeeld uit de kamer van de cliënt niets te zien is, kan doorgeschakeld worden naar deze gangcamera's om de cliënt te zoeken.

Het is mogelijk om een medewerker in de nacht een PDA (personal digital assistant) of smartphone te geven. Bij een melding door een camera wordt op het scherm hiervan automatisch de plattegrond zichtbaar van de betreffende afdeling of



woning. Op deze plattegrond zijn de posities van de camera's zichtbaar, waarbij de camera van de melding oplicht. Het beeld is op te roepen door met een stift of vinger op het aanraakscherm de camera aan te wijzen.



Voordeel

Op afstand kan een goede indruk worden gekregen van de actuele situatie. Gedrag kan geobserveerd worden. Dit voorkomt overbodig lopen en storen van de cliënt door het personeel.

Nadeel

De privacy wordt ernstig aangetast. Om de privacy zoveel mogelijk in acht te nemen is het goed om in ieder geval de camera pas in te zetten nadat een sensor of de camera zelf een melding heeft gemaakt.

Let op

Bij zeer jonge kinderen of cliënten met het niveau van een jong kind is een camera geen goed alternatief. Fysieke nabijheid is belangrijk.

Er is een meldingsplicht bij het College Bescherming Persoonsgegevens voor het gebruik van camera's. Daarnaast is het verplicht om stickers zichtbaar aan de muur te hangen waarop wordt aangegeven dat er camera's hangen.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen, grensoverschrijdend gedrag**

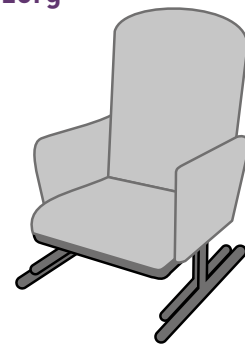
Zitten



Algemene tips voor zitten zonder onvrijwillige zorg

Cliënten in zorginstellingen zitten veel. Het is belangrijk om aandacht te besteden aan goed zitten, aan genoeg bewegen en aan het niet onnodig inzetten van onvrijwillige zorg. Hieronder volgen een aantal punten om te overwegen:

- Laat cliënten niet de hele dag in de rolstoel zitten, maar overweeg een (comfortabele) stoel zonder wielen.
- Zet rolstoelen niet standaard op de rem. Dat is ook een vorm van onvrijwillige zorg. Voor cliënten waarbij het risico bestaat dat de stoel weggrolt bij opstaan is een rolstoel op de markt die automatisch op de rem gaat als de cliënt opstaat en automatisch van de rem gaat als de cliënt weer zit.
- Ook het kantelen van de rolstoel is een vorm van onvrijwillige zorg. De cliënt kan immers niet zelf opstaan.
- Als een gordel in de stoel nodig is, kies dan indien mogelijk voor een gordel die de cliënt zelf kan los maken.
- Zorg dat drinken binnen handbereik staat. Dat voorkomt dat mensen gaan staan of onrustig worden.



- Hetzelfde geldt voor de alarmbel. Zorg dat de cliënt erbij kan.
- Stimuleer de cliënt regelmatig van houding te veranderen.
- Zorg voor een goede maat stoel voor een juiste zithouding.
- Gebruik steunmateriaal (rugkussen, zijkussen, gevormde wc-bril) voor een goede zithouding. Iedere cliënt heeft een eigen voorkeurshouding.
- Observeer en vraag regelmatig aan de cliënt na of deze lekker zit.



Relaxstoel

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Gliderchair, relax-fauteuil, schommelstoel, waterstoel, leunstoel die kan draaien

Omschrijving

Relaxstoelen zorgen voor een meer comfortabele en rustige zit.

De gliderchair is een stoel die voor/achterwaarts op een rails beweegt. De beweging beïnvloedt het evenwichtsorgaan en kalmeert het lichaam. Cliënten hebben hierdoor minder de neiging om op te staan en te gaan lopen.

De waterstoel vormt zich volledig naar het lichaam.

Tips

- De relaxstoel is ook beschikbaar in vochtafstotend, makkelijk schoon te maken materiaal.
- Goede zithoogte is belangrijk in verband met het opstaan zonder valrisico.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**



Wouter weet alles van voetbal

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 hoe vaak ze dit seizoen gescoord hebben. Het Nederlands Elftal vindt hij helemaal het einde. De muren van zijn kamer zijn behangen met posters, vlaggen, petten en toeters. 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 groepswooning waar Wouter woont, gaan om 10 uur 's avonds naar huis en moet iedereen naar zijn kamer. Maar dan is de wedstrijd vaak pas halverwege. Wouter en zijn vrienden balen ervan. Alleen kijken is lang zo leuk niet en in de huiskamer is een veel groter scherm. Tijdens een bijeenkomst met ouders en verwanten komt het idee naar voren 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. Dat kan soms wel even duren, want ook Wouter en zijn vrienden willen graag nog een uurtje nabeschouwen.

Opsta-alarmering in de stoel

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

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

Omschrijving

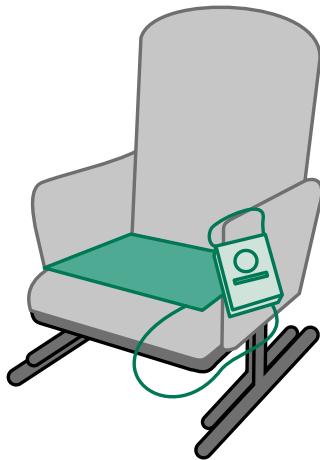
De opsta-alarmering is een mat voor in de (rol)stoel en is uitgerust met een sensor die druk registreert. Staat de cliënt op uit de stoel, dan volgt een piep-sigitaal. Als de cliënt niet binnen de ingestelde tijd weer gaat zitten, dan gaat een signaal door naar een ontvanger (bijvoorbeeld de telefoonset van de verzorger of begeleider). Per ontvanger kunnen meerdere opsta-alarmeringen worden geprogrammeerd.

Voordeel

Het biedt zorgpersoneel extra ogen en oren, waardoor een cliënt met bijvoorbeeld een groot valrisico niet permanent in de gaten gehouden hoeft te worden.

Nadeel

Het piepsigitaal gaat af zodra de cliënt uit de stoel opstaat. Afhankelijk van de psychische gesteldheid van de cliënt kan dit een belemmering geven om zich op de stoel te bewegen.



Onder andere in te zetten bij: **valrisico, dwalen**



terug naar inhoudsopgave

Ballenstoel

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Zitzak met zijflappen, stimuleringsstoel

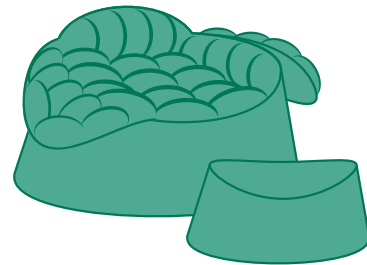
Omschrijving

De ballenstoel is een zitzak met korrels en ballen in de zitting. Het is een zitzak met 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 hebben een stimulerende werking en zorgen voor een gevoel van welbehagen en ontspanning. Met de zijflappen omsluit je het hele lichaam, wat dat gevoel nog verder versterkt.

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

Voordelen

De ballenstoel is rustgevend, stimuleert de zintuigen, omhult het lichaam en verbetert het lichaamsgevoel.



Nadeel

De zitzak is laag. De cliënt kan vaak niet zelfstandig uit de stoel komen. Soms kan de cliënt niet zelf de zijflappen af doen.

Tip

Blijf er op letten dat de ballen de gebruiker geen hinder geven of irriteren, bijvoorbeeld teveel warmte of een drukplek/punt in de rug.

Weetje

Er bestaan ook ballendekens en ballenkussens.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**



Half rolstoelblad

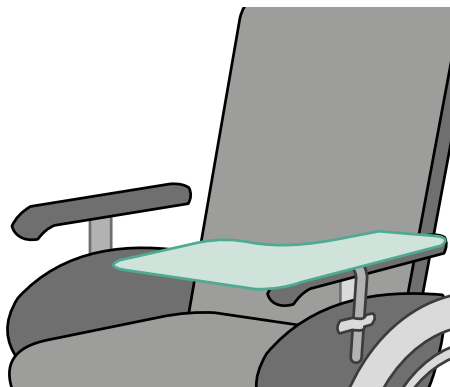
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Werkblad, rolstoelblad

Omschrijving

Veel rolstoelen hebben een werkblad. Dat is voor cliënten vaak handig. Ze kunnen de dingen waarmee ze werken gemakkelijk bij zich houden en het geeft steun. Maar het kan ook een vorm van onvrijwillige zorg zijn. Als het blad vast zit, kunnen cliënten niet zelf uit hun rolstoel komen. Ook als het blad niet vast zit kan het als beperkend worden ervaren door zowel de cliënt als de buitenwereld.

Een alternatief is een half blad dat links of rechts aan de leuning van de rolstoel bevestigd is. Halve werkbladen worden vooral ingezet in de revalidatiezorg voor mensen die halfzijdig verlamd zijn. Het geeft wel het gemak van een blad op de rolstoel maar is niet vrijheidsbeperkend. Een cliënt kan er achter vandaan komen of het blad opzij klappen. Ook kan de cliënt makkelijker bij zijn benen en zijn benen over elkaar doen of een



andere zithouding aannemen. Met een volledig werkblad is dat moeilijker of zelfs onmogelijk.

Let op

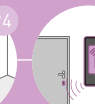
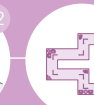
Overleg het gebruik van een half werkblad met de ergotherapeut.

Bewegen

Veilig bewegen



Vrijheid binnen

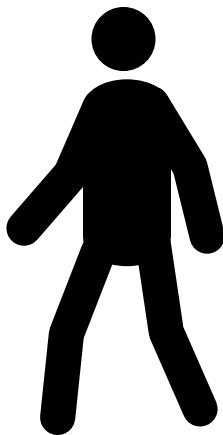


Vrijheid buiten



Veilig bewegen

Algemene tips voor veilig bewegen



Bewegen is gezond

Bewegen is belangrijk voor de gezondheid. Door weinig beweging neemt de spierkracht af en daardoor neemt het risico op vallen toe. Iemand vast zetten in een stoel of bed om vallen te voorkomen is geen passende preventieve maatregel. Daarbij komt de vraag op of vastzetten kwaliteit

van leven is? Is veilig vast op een stoel zitten prettiger dan kunnen bewegen met het daarbij horende risico op vallen? Uiteraard moet er wel aandacht zijn voor het zo veilig mogelijk maken van het bewegen.

Verminder obstakels

Obstakels belemmeren het veilig bewegen van cliënten. Daarnaast kunnen obstakels het valrisico aanzienlijk verhogen. Denk hierbij aan:

- Fysieke obstakels in de looproute: drempels, snoeren van apparatuur, een gladde vloer, kleedjes, een deur die moeilijk open kan; de huiskamerstoel die niet kan rollen.
- Belemmerende kleding: niet goed passende kleding, verkeerde maat (nacht)kleding, te lange (nacht) kleding of verkeerd schoeisel kan het lopen belemmeren.
- Niet-fysieke obstakels: tekort aan tijd, gebrek aan informatie; geen grip hebben op de dagindeling.

Voor een veilige omgeving is het daarnaast van belang dat de oproepbel voor de cliënt binnen handbereik is en er goede verlichting is, ook in de nachtsituatie.

Goed passende schoenen

Stevig op je voeten staan is belangrijk om vallen te voorkomen. Niet alle schoenen dragen bij aan stabiel staan en lopen. Slecht schoeisel herken je aan de volgende kenmerken: hoge hak, zachte zool, gladde zool, versleten en scheve zool, te weinig steun aan de hiel, slechte of geen versteviging, slecht passend of knellend schoeisel en slap schoeisel.

Goed schoeisel heeft de volgende kenmerken: lage stevige hak, met doorlopende zool, stevige zool met reliëf, veterschoenen, goede pasvorm.

Goed zicht

Naast goed schoeisel is goed zicht van belang bij veilig bewegen. Heeft de cliënt bijvoorbeeld een bril met de juiste sterkte?

Beweeg samen

Als de cliënt bezoek krijgt, kan de cliënt samen met iemand gaan lopen.

Bewegingsprogramma

Spierkracht is essentieel om het evenwicht te bewaren, maar ook om adequaat te reageren als er een valongeval dreigt te gebeuren. Problemen met de balans kunnen onder meer het gevolg zijn van een verminderd gevoel voor evenwicht, duizeligheid door bloeddrukdaling of een slechte controle over de spieren. Ook afwijkingen in het looppatroon zoals zeer langzaam lopen of kleine pasjes nemen zijn een aanleiding voor valongevallen.

Bewegingsprogramma's richten zich op evenwicht, spiersterkte en uithouding. Een fysiotherapeut kan meer informatie geven.

Door efficiënt te oefenen en het plezier in bewegen te benadrukken worden de motivatie om te bewegen en de lichamelijke en geestelijke gesteldheid groter.

Onrust verminderen

Sommige cliënten dwalen en bewegen dus veel. Het dwalen en overmatig bewegen (loopdrang) komt voort uit onrust. Ga na of er een patroon is

in dwaalgedrag en of medicatie, ADL-verzorging. Het weer, een verstoord dag-nacht ritme en medebewoners kunnen ook invloed hebben op het dwaalgedrag. Uit de observaties volgt vaak een oplossingsrichting. Bekijk met familie, aanverwanten en collega's op welke manieren meer rust gecreëerd kan worden. Observeer of een ingezette maatregel daadwerkelijk voor meer rust zorgt.

Tips

- Voor veilig bewegen is een goede oriëntatie belangrijk. Door het gebruik van symbolen als wegwijzers en door het aangeven van de looproute (ook 's nachts, zie nachtverlichting, **pagina 48**) wordt de oriëntatie vergroot.
- Door voorwerpen die de bewoner herinneren aan het naar huis gaan (jassen, hoeden, etc) uit het zicht te hangen kan veel onrust voorkomen worden.



Sta- en loophulpmiddelen

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Stok/wandelstok, krukken, looprek, rollator

Omschrijving

Een loophulpmiddel vergroot de steun en balans bij lopen en (op)staan en verkleint daarmee het risico op vallen. Er zijn verschillende soorten loophulpmiddelen, zoals een rollator, looprek, wandelstok (één of drie of vierpotig) of een elleboogkruk.

Een stok is een lichte vorm van ondersteuning die vooral van toepassing is als er aan één zijde (been of voet) een probleem is. Ook kan een stok uitkomst bieden als de cliënt behoefte heeft aan meer gevoel van veiligheid, zonder dat hij grote problemen met het evenwicht heeft.

Een rollator biedt veel steun en vormt tegelijkertijd weinig belemmering tijdens het lopen. Bovendien kan de cliënt er even op gaan zitten.

Let op

Het hulpmiddel moet in goede conditie zijn. Gebruik een hulpmiddel alleen wanneer nodig. Observeer de cliënt en ga na of dit nog wel het beste hulpmiddel is voor deze cliënt.



Weetje

Als een sta- en/of loophulpmiddel niet voldoende of geen steun meer biedt, dan zijn er ook andere hulpmiddelen om in beweging te blijven, zoals een (trippel)rolstoel of scootmobiel.

Tip

Overleg met de fysio- of ergotherapeut.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**

Trippelstoel

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Trippelrolstoel, loopstoel

Omschrijving

Een [trippelstoel](#) is een hulpmiddel om stabiel te kunnen zitten én jezelf te verplaatsen in huis. Het ziet eruit als een soort luxe bureaustoel met rem. De naam van de stoel komt van het feit dat men ermee door het huis kan 'trippelen'.

Een trippelstoel is in hoogte verstelbaar, heeft (opklapbare) armleuningen en een instelbare rugleuning. De stoel is zodanig in hoogte verstelbaar, dat je je in een bijna staande positie af kunt zetten terwijl je toch gewoon zit.

In deze trippelrolstoelen worden vaak banden of auto-, of rolgordels gebruikt, omdat men bang is dat de trippelstoel weggrijdt als de cliënt toch gaat staan en weer wil gaan zitten. Als de cliënt deze gordel in de stoel niet zelf open kan doen kan er sprake zijn van onvrijwillige zorg. Gebruik gordels die de cliënt wel zelf open kan maken of neem een



trippelstoel die automatisch op de rem gaat als de cliënt opstaat (en weer van de rem gaat als de cliënt gaat zitten).



Voordelen

- De cliënt kan zich voortbewegen met weinig valrisico.
- Het zitgedeelte kan draaien terwijl de wielen in dezelfde stand blijven staan. Het draaien kost dus geen of weinig kracht.

Nadelen

- Ingewikkeld systeem voor mensen met dementie of een verstandelijke beperking.
- Geeft bewegingsvrijheid maar kan bij sommige doelgroepen ook risicovolle situaties veroorzaken door o.a. botsen.

Tip

Een antislipmat of antislip stickers kunnen voorkomen dat iemand uit de stoel glijdt.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**

Heupbeschermer

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Heupbeschermbroek, hipster, SafeHip, hipshield

Omschrijving

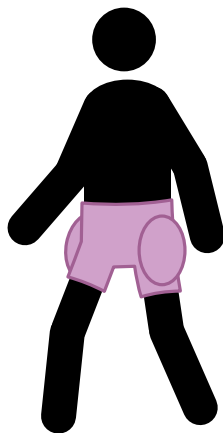
Een [heupbeschermer](#) is een doeltreffende bescherming tegen heupfracturen. Een heupbeschermer bestaat uit twee pads in een broekje dat op een onderbroek lijkt. De pads zitten bovenaan het bovenbeen aan de zijkanten. Die kunnen een val natuurlijk niet tegenhouden, maar wel de impact ervan verzachten en zo een heupbreuk voorkomen.

Voordeel

Het aantrekken van een heupbeschermer is makkelijk en kost weinig tijd.

Nadeel

Zachte heupbeschermers zitten prettiger, maar het is aangetoond dat de harde heupbeschermer het beste werkt. De cliënt moet een apart broekje dragen. Dit kan stigmatiserend zijn en het dragen kan voelen als een last.



Let op

Er is veel wetenschappelijk onderzoek naar de heupbeschermer gedaan. Het blijkt dat je hiermee inderdaad de kans op een gebroken heup verkleint, maar alleen als er 'therapietrouw' is, dus als ze consequent worden aangedaan. Er moet goed draagvlak voor zijn, zowel bij de cliënt als bij de medewerkers.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**



terug naar inhoudsopgave

Beschermhelm

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Hoofd- en gezichts beschermer, jukbeenbeschermer, valhelm, perdaenhelm, schedelbeschermingskap, hoofdorthese

Omschrijving

Een [beschermhelm](#) is een op maat gemaakte helm om verwonding van de schedel te voorkomen, die kan ontstaan als gevolg van bijvoorbeeld vallen (epilepsie), zelfverwonding (bonken), krabben of andere vormen van zelfverwonding van het hoofd.

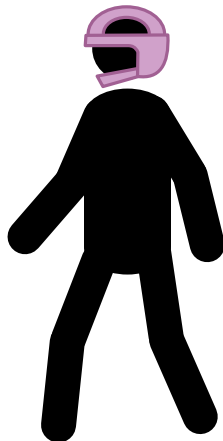
Nadeel

Cliënten kunnen het als erg onprettig ervaren om dagelijks een helm te dragen.

Weetje

De helm is in verschillende uitvoeringen, maten, kleuren, materialen en soorten te verkrijgen. Op de helm is vaak nog een los masker te plaatsen.

Onder andere in te zetten bij: **hoofdbonken, epilepsie, automutilatie, ernstig valgevaar**





Drukvest

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Squease vest, ballenvest, gewichtenvestje

Omschrijving

Het [drukvest](#) geeft door middel van luchtdruk of verzwaarde plastic ballen diepe druk op het bovenlichaam. 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 stoornis in het autistisch spectrum.

Oppervlakkige druk ervaar je als iemand je vastpakt of aait. Sensoren in de huid sturen signalen naar de hersenen die dat registreren als aanraking. Zulke sensoren zitten ook dieper in het lichaam, bijvoorbeeld in spieren en gewrichten. Bij diepe druk worden ook deze sensoren aangesproken, wat in de hersenen een ander effect heeft dat rustgevend kan werken bij sommige mensen.

Het drukvest ziet er uit als een compacte body-warmer. De cliënt kan het onder de gewone kleren dragen zonder dat iemand het ziet. Het drukvest



met luchtdruk kan met een klein pompje worden volgepompt om zo de diepe druk te creëren. Het drukvest met verzwaarde plastic ballen is met een eenvoudig koordsysteem aan te passen. Het drukvest met gewichten heeft uitneembare gewichten die verdeeld kunnen worden over schouders, borst en rug. Door de verstelbare banden komen de gewichten strak tegen het lichaam aan. De cliënt kan zelf de hoeveelheid druk en daarmee de intensiteit bepalen. Door het kalmerende effect kan paniek of probleemgedrag voorkomen worden.

Let op

Voor een goed effect is het belangrijk om te weten hoe je dit vest moet gebruiken. Je moet de druk bijvoorbeeld niet voor lange aaneengesloten periodes vasthouden. Zorg ervoor dat de cliënt weet hoe hij of zij het drukvest goed gebruikt.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**

Vrijheid binnen

Open deuren naar binnen

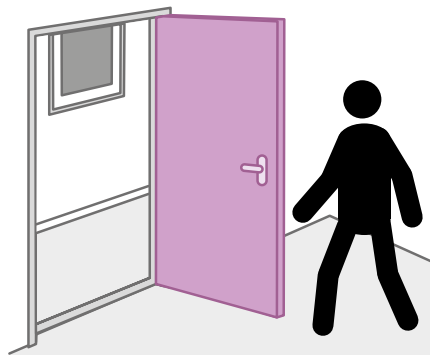
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Altijd toegang tot alle ruimtes in de zorginstelling, vrij in de instelling bewegen

Omschrijving

Van gesloten deuren kunnen cliënten van slag raken en onrustig worden. Een deur alleen al nodigt uit om deze ook open te doen. In zorginstellingen komt het voor dat cliënten zich verzamelen bij de gesloten deur. Bijvoorbeeld als de medewerkers aan het einde van de dag naar huis gaan. Wat gebeurt er eigenlijk als de deuren opengaan. Gaan de cliënten daadwerkelijk de deur uit? De ervaring leert dat mensen vaak alleen twee stappen buiten de deur zetten en vervolgens weer terug lopen. En wat is er zo erg als cliënten vrij rondlopen in het hele pand? Accepteer beweegdrang en loopdrang van cliënten.

Door naast elke deur een herkenbare foto en/of naam van een cliënt of een belangrijk voorwerp (herkenbaar eigendom) te hangen, weet de cliënt of hij wel of niet in de kamer mag komen. Dit voorkomt onnodige inzet van onvrijwillige zorg bij



de cliënt die alle kamers binnen loopt, maar ook bij de andere cliënten. Bij cliënten met dementie kan het zijn dat recente foto's niet herkend worden. Een foto van iets langer geleden werkt dan beter.

Door voorwerpen weg te halen die de cliënt herinneren aan het naar huis gaan (jassen, hoeden, etc.), zal de cliënt minder de neiging hebben om de deur uit te willen.

Een receptionist die de cliënten kent is goud waard.



Voordeel

Een open-deuren beleid past bij belevingsgerichte zorg en zorgt voor minder onrust op de afdeling. Bewoners kunnen aan hun loopdrang en onrust gehoor geven. Ze hebben niet het idee opgesloten te zitten en zijn niet aangewezen op hun huiskamer. Ze kunnen naar de ruimte gaan die hen op dat moment bevalt, prikkelrijk of prikkelarm.

Nadeel

Medewerkers en familie moeten vaak even wennen aan het idee dat je overal cliënten tegen kunt komen.

Tip

Het verbergen van deuren en deurknoppen naar onveilige uitgangen, kan een van de oplossingen zijn voor een veilige en plezierige woonomgeving. Als een onveilige deur geen deur lijkt, heeft de cliënt niet het gevoel er niet door te mogen. Eén manier om dit te doen is de deur te 'vermommen' als boekenkast. Andere manieren zijn bijvoorbeeld de deur dezelfde kleur of hetzelfde behang te geven als de muur of een spiegel plaatsen op de deur. Het onherkenbaar maken van onveilige uitgangen

zorgt ervoor dat het vervelende gevoel dat een gesloten deur oproept niet ontstaat. Bekijk voorbeelden op de website van nursing.nl en zoek op 'eigen deur'.

Bij deuren die niet te vermommen zijn, bijvoorbeeld een centrale in- en uitgang, is het door middel van domotica mogelijk dat bij een cliënt met expliciet wegliepgedrag de deur automatisch gesloten blijft. 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 90**. Een andere mogelijkheid bij met name zeer kleinschalig groepswonen in de wijk is het toepassen van technologie, waarbij een cliënt buiten opgespoord kan worden als deze de locatie heeft kunnen verlaten. Ook hiervoor dient de cliënt technologie te dragen bijvoorbeeld in de vorm van een kastje aan de riem, of verwerkt in een polshorloge. Zie verder onder 'GPS' op **pagina 104**.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang**

Al snel gaat het lopen beter

‘Sluiten jullie me weer op?’

Toen iemand in het MDO vroeg waarom Ida Scheringa 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!

Het risico op vallen is nog aanwezig

Voldoende toezicht met bewegingssensor

Gerdi Schoenmakers loopt soms zoveel dat ze bijna uitgeput raakt. Ze heeft de ziekte van Alzheimer en woont sinds twee jaar in een verpleeghuis. Omdat ze ook een beroerte en een heupoperatie heeft gehad, is ze wat wankel. Na de operatie wil Gerdi al snel weer gaan lopen. Niet verantwoord, vinden de zorgverleners. Ze loopt nu nog slechter dan voor de val. De medewerkers bedenken hier wat op. De ruimte om Gerdi heen wordt vrijgemaakt van obstakels. Om de prikkels te verminderen verblijft ze meer op haar eigen kamer. Daar is een bewegingssensor geplaatst, die de eerste weken vaak afgaat. 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 welbevinden.

Loopcircuit

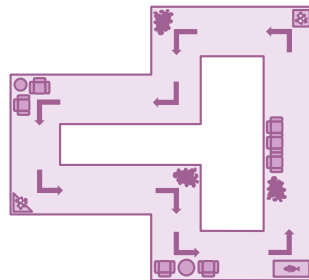
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Looppaden, wandelcircuit, veilige dwaalroute

Omschrijving

In lange gangen of complexe gangenstelsels in zorginstellingen hebben cliënten moeite met oriëntatie en rustmomenten. In lange gangen kunnen meerdere kleuren gebruikt worden om de lengte te doorbreken en oriëntatie te ondersteunen. Het is belangrijk om de veilige loopgebieden visueel herkenbaar te maken. Bijvoorbeeld door 'stop' en 'loop'-signalen te gebruiken.

Looppaden moeten interesses stimuleren, socialisatie aanmoedigen en zitplaatsen hebben om te rusten. Door wandelgangen een (vertrouwde) straatnaam te geven wordt de oriëntatie ondersteund. Activiteiten aan het einde van een gang of zitplaatsen halverwege, nodigen bewoners uit om het monotone looppatroon te doorbreken (zie beleevingsgang, **pagina 87**). Een goed loopcircuit is voldoende groot (zie open deuren, **pagina 82**) en heeft een open verbinding met de tuin, zodat de cliënt vrij



naar binnen en naar buiten kan lopen. Ook een open verbinding met bijvoorbeeld het restaurant of met andere afdelingen kan een loopcircuit verbeteren.

Tips

- Overtollig meubilair en rommel in de gangen bemoeilijken veilig bewegen. Ook meubilair met wielletjes kan beter niet in de looproute staan.
- Muurtekeningen en voetstappen over de vloer kunnen looppaden aanduiden en het effect van een loopcircuit versterken.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang**



terug naar inhoudsopgave

Belevingsgang

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

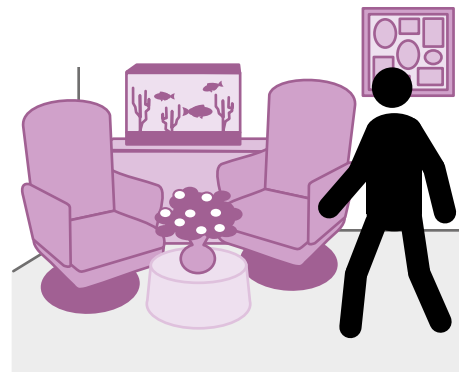
Gangenstelsel, hoekjes, zitjes

Omschrijving

In gangenstelsels van zorginstellingen verblijven veel cliënten. Vaak lopend 'met de ziel onder de arm', zoekend, moeilijk te beïnvloeden of te activeren voor diverse activiteiten. Het is van groot belang om aandacht te besteden aan de aankleding en inrichting van de gangenstelsels. Deze extra ruimte kan uitstekend gebruikt worden om de leefomgeving van de bewoners te vergroten. Interessante hoekjes met zitmogelijkheid maken dat cliënten af en toe even gaan zitten en een rustmoment beleven. Er zijn vele mogelijkheden, zoals een aquarium met vissen of een museumhoek met spulletjes van vroeger, een treinzitje met een poster van een mooi landschap, een nagemaakt stukje bos met geluid en een bank, interactieve kunst, een vogelkooitje, een 'bioscoop', een babyhoek.

Voordeel

Minder onrust.



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.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang, valrisico**

Hij kan nu gaan en staan waar hij wil

Af en toe vallen mag

Leo van der Bosch is 72 jaar oud en heeft dementie. Hij is snel geïrriteerd en kan niet goed duidelijk maken wat hij wil. Wel wil hij voortdurend lopen, waardoor hij uitgeput raakt. Hij zit daarom al jaren in een trippelstoel met een autogordel. Daar is Leo het helemaal niet mee eens. Dat laat hij merken door soms ineens agressief te worden. De situatie is weliswaar veiliger geworden voor hemzelf en het personeel, maar het is duidelijk dat hij zich ongelukkig voelt. 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. Leo krijgt een gewone stoel zodat hij makkelijk kan opstaan. Soms zakt hij nog door de knieën en valt hij, maar tot nu toe zonder zich te bezeeren. Hij kan nu gaan en staan waar hij wil en de onrust en de irritatie zijn daardoor een stuk minder.

→ terug naar inhoudsopgave

89

Oriëntatieverlichting

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Signaalverlichting, marker, plintverlichting

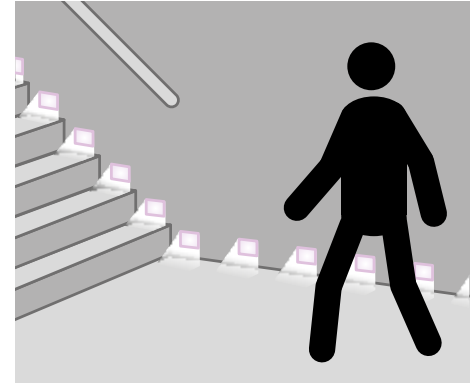
Omschrijving

Normaal gesproken gebruiken we verlichting om het zicht in een ruimte te verbeteren. Maar je kunt het ook gebruiken om dingen te benadrukken. Bijvoorbeeld wanneer er naast het toilet een berging is. Door de deur naar het toilet extra te verlichten en de andere deur niet, zullen mensen eerder de juiste deur kiezen en niet verdwalen. Andere toepassingen zijn het verlichten van plinten, looproutes of traptreden. Als cliënten hierdoor beter zelf de weg kunnen vinden hoeft er minder onvrijwillige zorg ingezet te worden.

Er zijn speciale lichtelementen op de markt voor oriëntatieverlichting zoals lampen die in een muur verwerkt kunnen worden en de vloer extra belichten. Maar met reguliere lichtbronnen lukt het ook.

Let op

Hoewel er een aantal kant-en-klare producten



bestaan voor oriëntatieverlichting zal het vaak lastig zijn iets te vinden voor jouw specifieke situatie. Dit alternatief vraagt wel wat creativiteit. Vraag daarom hulp aan bijvoorbeeld een ergotherapeut, gedragsdeskundige of technische dienst.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, dwalen**

Leef- of loopcirkels

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Dwaaldetectie, chip met lus

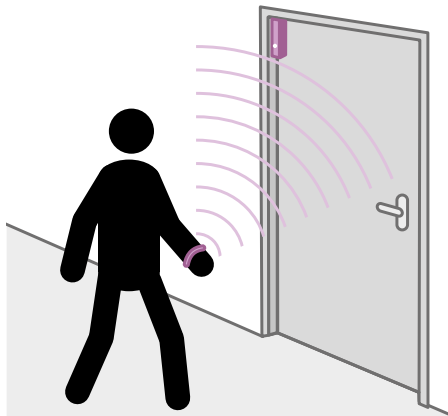
Omschrijving

Met behulp van een chip kunnen deuren voor sommige cliënten gesloten blijven en voor anderen open gaan. Bij cliënten die echt niet een afdeling of (cluster van) groepswoning af mogen wordt een melding gegeven bij het naderen van een strategische deur. Die deur kan vervolgens op slot worden gehouden voor die betreffende cliënt.

De cliënten die wel door een bepaalde deur mogen krijgen dan meer bewegingsvrijheid.

Meestal wordt het gebruikt om te voorkomen dat cliënten met expliciet wegliepgedrag ongemerkt een zorggebouw kunnen verlaten.

Het dwaaldetectiesysteem bestaat uit een polsband met een chip plus batterij voor een voldoende zendbereik plus een zend-ontvangstpost bij de strategische deuren. Een alternatief is een chip zonder batterij in de schoen met een detectielus onder de vloer (bedekking) voor de strategische deur. Een



dergelijke chip zonder batterij heeft een kort zendbereik, maar bij het lopen over de vloer (bedekking) met detectielus is de afstand kort genoeg om het signaal van de chip op te vangen.



terug naar inhoudsopgave

Leefcirkels vormen een alternatief voor de gesloten afdeling.

Voordeel

Dwaaldetectie maakt het mogelijk meer selectief om te gaan met de geslotenheid van een afdeling of een groepswoning. Niet alle cliënten hoeven achter de gesloten deur te blijven.

Nadeel

Voor de chip in de schoen moeten de schoenen van de cliënt bewerkt worden. Het is niet zeker of de cliënt ook altijd die schoenen draagt. Bovendien luistert het zeer nauw hoe de detectielus wordt aangebracht.

Tip

Bij zeer kleinschalig groepswonen in de wijk is een alternatief het toepassen van technologie waarbij cliënten met expliciet wegliepgedrag buiten opspoorbaar zijn. Hiertoe dienen ze ook technologie te dragen in de vorm van een kastje aan bijvoorbeeld een riem of verwerkt in een polshorloge (zie pagina 104).

Tegenwoordig wordt dit ook toegepast op grootschaligere locaties voor het bieden meer bewegingsvrijheid voor mensen die op een gesloten afdeling verblijven.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, dwalen**

Trapaanpassingen

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Dubbele trapleuning, antislip materialen, tussentreden

Omschrijving

Traplopen is een gezonde fysieke inspanning. Er zijn veel verschillende mogelijkheden om het traplopen veiliger te maken voor cliënten met een lichte lichamelijke beperking. Deze aanpassingen kunnen een alternatief zijn voor het beperken van de toegang tot de trap, bijvoorbeeld door het plaatsen van een traphekje. Wanneer cliënten zich vrij mogen en kunnen verplaatsen over verschillende verdiepingen hebben zij meer bewegingsvrijheid. Indien de woning dit toelaat kan er voor worden gekozen om een tweede trapleuning te plaatsen, de trap heeft dan aan weerszijden een trapleuning. Met name houten traptreden kunnen zéér glad zijn. Om te voorkomen dat cliënten uitglijden kunnen de treden worden voorzien van antislip materialen. Er zijn verschillende soorten antislip materialen, bijvoorbeeld antislip spray en zelfklevende antislip strips. Voor cliënten die moeite hebben met de hoogte van traptreden kunnen tussentreden een geschikte aan-



passing zijn. Tussentreden worden op de bestaande traptreden geplaatst, naar voorkeur links of rechts op de huidige treden. De tussentreden geven een tussentapje tussen twee traptreden, de cliënt hoeft slechts de helft van het hoogteverschil te overbruggen.

Voordeel

Bovenstaande trapaanpassingen zijn goedkoper en gemakkelijker aan te brengen dan een traplift.

Nadeel

Bovenstaande trapaanpassingen kunnen valgevaar niet voorkomen, alleen beperken.



terug naar inhoudsopgave

Traplift

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Stoellift, elektrische trapstoel

Omschrijving

Met een [traplift](#) kan een cliënt zich met weinig inspanning veilig verplaatsen over verschillende verdiepingen van de woning of zorginstelling. Wanneer traplopen voor een cliënt niet (meer) mogelijk is en er valgevaar ontstaat, dan kan het plaatsen van een traplift een uitkomst zijn. Wanneer cliënten zich vrij mogen en veilig kunnen verplaatsen over verschillende verdiepingen hebben zij meer bewegingsvrijheid.

Een traplift bestaat uit een rail en een stoeltje of plateau. De rail dient aan een dragende muur te 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, de zitting is vaak opklapbaar. Om te voorkomen dat de cliënt uit het stoeltje valt, zijn deze vaak voorzien van armsteunen en een heupgordel. Voor cliënten die gebruik maken van een (elek-



trische) rolstoel kan gekozen worden voor een plateau lift. De rolstoel dient altijd op de rem gezet te worden.

Voordeel

Een traplift is door meerdere cliënten te gebruiken.

Nadeel

Een traplift neemt veel ruimte in en is niet overal te plaatsen. De traplift kan daarnaast een belemmering vormen voor andere huisgenoten die gebruik willen maken van de trap.

Halve deur

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Staldeur, tweedelige deur

Omschrijving

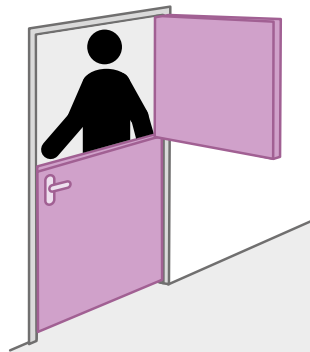
Met een deur kan de toegang tot een gebouw, woning of ruimte worden verleend of ontnomen. Een halve deur is een deur die in twee delen is te openen; de bovenste helft kan los van de onderste helft open. Beide delen zijn te vergrendelen. Een halve deur kan zowel als buiten- en binnendeur worden geplaatst.

Voordelen

- Door alleen de bovenste helft van de deur te openen is het mogelijk om door de deuropening te kijken en te communiceren, dit kan een minder beperkend gevoel geven.
- Toezicht in de eigen kamer is mogelijk waardoor de cliënt niet gedwongen in de woonkamer hoeft te zitten.

Nadelen

- Wanneer de bovenste helft van de deur is geopend kunnen aanwezigen zich hier aan stoten.



- Vingers kunnen knel komen te zitten bij het sluiten van de deurhelft.

Weetje

Om veiligheidsredenen is de onderste helft van de deur niet los van de bovenste te openen.



terug naar inhoudsopgave

Snelle toegang tot de woning

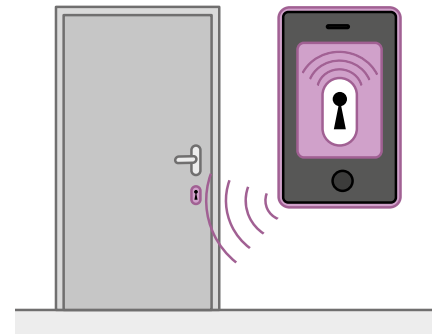
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

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

Omschrijving

Met een slimme sleutelkluis of slot bepaalt de cliënt zelf wie zijn woning of appartement binnenkomt. Het wordt bij geplande zorg toegepast, maar nog meer bij personenalarmering. De geautoriseerde hulpverlening is dan toch in staat om snel de woning binnen te komen als de cliënt bijvoorbeeld op de grond ligt. De mogelijkheden zijn:

- Een sleutelkluis met daarin de sleutel van de deur. De zorgmedewerker opent de kluis met een pincode.
- Een sleutelkluis die de zorgmedewerker opent via een app op de smartphone.
- Een motorslot op de binnenkant van de deur. De zorgmedewerker bedient het motorslot via een app op de smartphone. Of de cliënt bedient het slot op afstand om de zorgmedewerker binnen te laten.



Voordelen

Sleutelkluis met pincode:

- Goedkoopste oplossing

Sleutelkluis die geopend wordt met een app:

- Een groter comfort en meer veiligheid voor de zorgmedewerker.
- Er wordt automatisch geregistreerd wie en wanneer opent.

- De cliënt kan meer zelf bepalen wie en wanneer de woning binnenkomt.
- In tegenstelling tot de meeste sleutelkluisen, kan hiermee worden voldaan aan het SKG-keurmerk met minimaal twee sterren. Dit keurmerk laat zien of hang- en sluitwerk voldoende inbraakwerend is.

Motorslot:

- Dit slot is van buiten niet te zien, waardoor niet te zien is dat er een kwetsbaar persoon woont.
- De cliënt kan meer zelf bepalen wie en wanneer de woning binnenkomt.
- Indien gewenst, kan de cliënt hier ook zelf mee op afstand de deur openen.

Nadelen

Sleutelkluis:

- Minder comfort voor de zorgmedewerker. Het kan lastig zijn om in het donker de pincode te bedienen.
- Minder veiligheid voor de cliënt en zorgmedewerker: de pincode zou in verkeerde handen kunnen vallen.

- Is zichtbaar aan de buitenkant van de woning. Hierdoor weten anderen dat er een kwetsbaar persoon woont. Bij appartementen met een afgesloten centrale toegang speelt dit minder.

Sleutelkluis die geopend wordt met een app:

- Veiliger voor de cliënt en de zorgmedewerker. De zorgmedewerker krijgt de autorisatie in de app pas toegezonden als hij onderweg is. De autorisatie kan eventueel ook tijdelijk zijn.
- Is zichtbaar aan de buitenkant van de woning. Hierdoor weten anderen dat er een kwetsbaar persoon woont. Bij appartementen met een afgesloten centrale toegang speelt dit minder.

Motorslot:

- Veiliger voor de cliënt en de zorgmedewerker. De zorgmedewerker krijgt de autorisatie in de app pas toegezonden als hij onderweg is. De autorisatie kan eventueel ook tijdelijk zijn.
- Het aanbrengen van het motorslot gebeurt door specialisten. Dat maakt het kostbaar.



terug naar inhoudsopgave

Tip

Zorg dat de het slimme slot goed past in de processen van de zorgaanbieder. Verantwoordelijkheden en aansprakelijkheden moeten duidelijk worden belegd.

Vrijheid buiten



Open deuren naar buiten

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

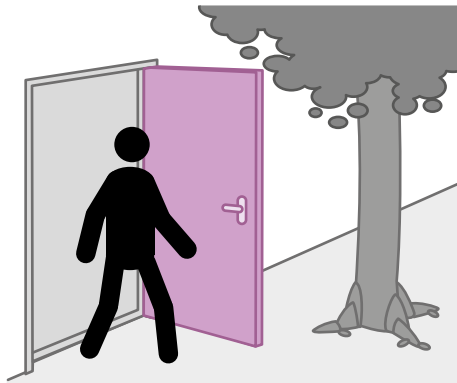
Open deuren, altijd toegang tot de tuin, vrij in en uit lopen

Omschrijving

Heeft de cliënt de vrijheid om naar buiten te gaan? Wat gebeurt er als voordeur, achterdeur en tuindeur van het slot zijn? Uitproberen en observeren kan een idee zijn. Een tuin waar de cliënt zelf naar toe kan wanneer hij maar wil, biedt al veel vrijheid aan de cliënt. Toegankelijkheid, veiligheid en belevenisgerichtheid van de tuin zijn van belang. Hoe groter de bewegingsruimte van de cliënt, hoe beter. Probeer de gesloten deur of het hek zover mogelijk van de cliënt af te realiseren. Een afgesloten tuin die vrij toegankelijk is, is al een stap voorwaarts. Maar bekijk ook eens de toe- en uitgangelijkheid van het gebouw. Kan de cliënt vrij in en uit lopen?

Nadeel

Cliënten kunnen zoek raken. Een GPS-lokalisatiesysteem (**zie pagina 104**) kan bijvoorbeeld een hulpmiddel zijn om de cliënt te volgen en de vrijheid



te vergroten. Er zijn GPS-trackers die automatisch een melding geven wanneer de cliënt buiten een bepaald gebied komt. Het duurt vaak wel enkele minuten voor deze melding wordt gegeven.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang**

Altijd op zoek naar vrijheid

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 lukte, werd ze heel verdrietig en soms ook boos of agressief. Haar kinderen vonden het vreselijk hun moeder zo te zien en vroegen of dat echt niet anders kon. Ze waren niet de enigen. Ook andere familieleden en medewerkers klaagden over het gebrek aan bewegingsruimte. De directie nam de klachten serieus en ging 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?

Zintuigtuin

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Belevingsgerichte tuin, therapeutische tuin, belevingstuin, Alzheimerstuin

Omschrijving

Het is heerlijk om te voelen aan planten, om ze te kunnen ruiken of zelfs te kunnen eten. 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 vroeger veel getuind hebben, kunnen veel levensgeluk en rust vinden als ze de oude hobby kunnen oppakken.

Een fijne tuin:

- Is vrij toegankelijk.
- Heeft duidelijke richting aanwijzingen, zodat iedereen de tuin kan vinden.



terug naar inhoudsopgave

- Heeft open plekken in de tuin voor picknicks (en tuinieren).
- Zorgt ervoor dat cliënten kunnen tuinieren.
- Biedt genoeg schaduw en bescherming tegen wind.
- Heeft paden voor rolstoelen en leuningen, zodat cliënten zich kunnen vasthouden.
- Heeft gekleurde paden, om de oriëntatie te ondersteunen.
- Heeft verhoogde tuinbedden.
- Heeft niet-giftige planten.

Medewerkers en vrijwilligers kunnen de tuin bezoeken met de cliënten. Evalueer regelmatig of de tuinen nog voldoen aan de verwachtingen.

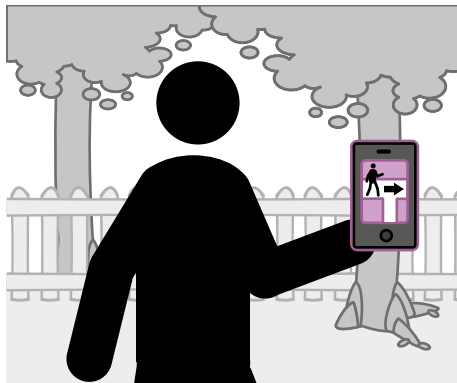
Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang**

Navigatie

Omschrijving

Navigatiehulpmiddelen helpen cliënten om zelfstandiger op pad te gaan en de weg te vinden. Er zijn hulpmiddelen speciaal ontwikkeld voor de zorg. Bijvoorbeeld een app voor mensen die moeite hebben met zelfstandig reizen waardoor ze het openbaar vervoer kunnen gebruiken. De app geeft looproutes en OV-reisinformatie afgestemd op het reisprofiel van de cliënt en meldingen afgestemd op de verstandelijke mogelijkheden van de cliënt. Indien 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 actuele positie en de relatieve positie van de gebruiker bepaald. Als de positie of route afwijken van vooraf ingestelde parameters wordt een signaal of bericht



verstuurd naar verwanten of naar een callcenter die de gebruiker kan begeleiden bij het navigeren. Ook kan er een melding worden gemaakt wanneer de gebruiker buiten een gedefinieerd gebied of route komt.



terug naar inhoudsopgave

Tip

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.

Voordelen

- 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 enorme besparingen op als cliënten overstappen van taxi naar zelfstandig reizen.

Nadeel

Je hebt een smartphone nodig om deze apps te kunnen gebruiken.

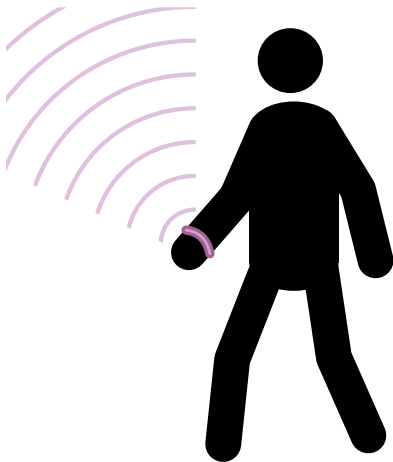
GPS

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Dwaaldetectie, dwaalpreventie, GPS-lokalisatie, track & trace

Omschrijving

Een [GPS-systeem](#) bepaalt de locatie van een cliënt. De cliënt draagt een zender met Global Positioning System (GPS) plus batterij in bijvoorbeeld een halszender, horloge of riem. Via het mobiele GSM-netwerk worden locatiebepalingen naar een beveiligd data center (zorgcentrale) of rechtstreeks naar de telefoon van de medewerkers of mantelzorger gestuurd. In een app of op een website (afhankelijk van het systeem) kan op een elektronische kaart zichtbaar worden gemaakt waar de cliënt zich bevindt en wanneer. Sommige systemen hebben een alarmknop die de cliënt zelf kan indrukken bij noodsituaties. Bij sommige systemen kan een spreek-luister verbinding worden gemaakt als een alarmknop wordt ingedrukt. Bij systemen zonder alarmknop wordt automatisch de positie doorgegeven met een bepaalde tijdsinterval. Daarnaast hebben



sommige systemen de mogelijkheid om een veilige zone in te stellen. Pas bij het verlaten van de veilige zone wordt een melding gestuurd naar de zorgcentrale, zorgverlener of mantelzorger (vaak met enkele minuten vertraging).



terug naar inhoudsopgave

Let op

Er zijn veel verschillende GPS-systemen beschikbaar. Het hangt af van de behoeften (van cliënten, zorgverleners en mantelzorgers) welk systeem het handigst is. Bovendien moet per cliënt worden bekeken hoe bijvoorbeeld het proces van alarmopvolging (bij indrukken van de knop of verlaten van een veilige zone) het beste kan worden georganiseerd. Ook is het bij sommige cliënten belangrijk om (dagelijks) te controleren of de persoon de GPS-zender wel bij zich draagt en of de batterij is opgeladen.

Voordelen

- Cliënten met een verhoogde kans op dwaalgedrag krijgen 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. GPS-technologie kan cliënten, mantelzorgers en zorgverleners in deze situatie ondersteunen en de veiligheid en vrijheid vergroten.

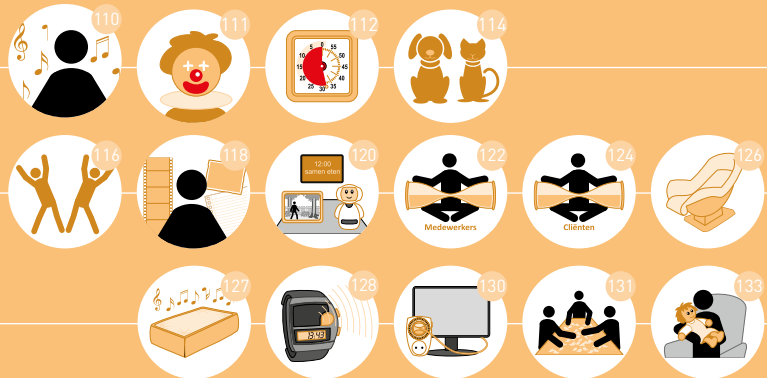
Nadelen

- Bij dagelijks gebruik dient het GPS-systeem elke avond te worden opgeladen.
- Let erop dat het apparaat goed wordt bevestigd, op een plek waar het niet makkelijk te verliezen is.
- Het meedragen van een GPS-zender kan door cliënten als onprettig en stigmatiserend worden ervaren.
- Veel GPS-zenders werken niet goed binnen de muren van huizen en zorginstellingen. Sommige systemen werken al wel beter binnenshuis.

Meer informatie vind je op domoticawonenzorg.nl.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, dwaalrisico, weglooppedrag**

Dagbesteding en activiteiten



Algemene tips voor dagbesteding en activiteiten

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Dagbesteding, activiteiten, activiteitenprogramma, (vrijwilligers)werk, dagplanning, geheugen-ondersteuning.

Omschrijving

Clënten vinden dagbesteding (werk, onbetaald werk, vrijwilligerswerk of 'een bezigheid') zeer belangrijk. Het zorgt voor structuur in het leven, draagt bij aan de sociale contacten en geeft het gevoel dat ze bijdragen aan de maatschappij.

Aanpassingen in de dagbesteding en in het activiteitenprogramma kunnen wonderen doen voor de psychische gesteldheid van de cliënt en voor het minder toepassen van onvrijwillige zorg. Onderzoek de behoefte aan een dagactiviteitenprogramma voor de cliënt. Observeer hoeveel energie een cliënt heeft, hoeveel prikkels hij aan kan en hoeveel en welke activiteiten als prettig worden ervaren.

Als de cliënt overvraagd wordt, kan onrust ontstaan. Maar ondervraging heeft hetzelfde effect. Bij te weinig prikkels ontstaat verveling, bij een teveel

aan prikkels ontstaat stress. Bij een goede hoeveelheid prikkels, voelt de cliënt zich lekker.

Er zijn vele vormen van dagbesteding, in groepen of individueel, van werken tot creatieve of ontspannende activiteiten. Niet alles is geschikt voor iedereen.

Los van hele toegankelijke 'inloop-activiteiten' zijn maatwerk en cliëntgerichtheid in dagbesteding van groot belang. Sluit de dagbesteding voldoende aan bij het niveau en de vaardigheden van de cliënt, bij zijn toekomstplannen en zijn interesses? Een goed programma sluit aan op de wensen van de cliënt. En de activiteiten worden begeleid en aangeboden op tijden dat er vraag naar is, zoals in de avonduren of in het weekend en niet alleen tijdens 'kantooruren'.

In dit hoofdstuk volgen verschillende activiteiten, voornamelijk gericht op het verminderen van onrust. Dit zijn slechts voorbeelden, er zijn vele andere activiteiten te bedenken.

Structuur

Cliënten die geen invloed hebben op de indeling van hun dag kunnen hier onrustig van worden. Elke cliënt heeft zijn of haar eigen voorkeuren, bijvoorbeeld in dag- en nachtritme. Door met de cliënt afspraken te maken over bijvoorbeeld het tijdstip van verzorging, kan er rekening worden gehouden met zijn of haar wensen en voorkeuren. Daarnaast kan worden voorkomen dat de verzorging een strijd wordt.

Het samen met de cliënt afspraken maken over de dagindeling kan dwang en drang helpen voorkomen. Dit is voor beide partijen een onprettige ervaring en is een beperking in de vrijheid van de cliënt. Keuzevrijheid in het tijdstip van verzorging past bij belevingsgerichte zorg, dit is zorg waarin de persoonlijkheid van de cliënt centraal staat. Hierbij wordt rekening gehouden met de beleving van de zorgvrager over zijn of haar eigen situatie, mogelijkheden en beperkingen.



Het maken van (tijds)afspraken over de dagindeling met cliënten die problemen ervaren in het oriënteren in de tijd vraagt extra aandacht. Het samen met de cliënt opstellen van een dagplanning aan de hand van duidelijke tekst, symbolen of plaatjes kan erg waardevol zijn. Er zijn verschillende hulpmiddelen op de markt die helpen bij het bieden van structuur aan de [dagindeling](#).

In dit hoofdstuk volgen verschillende activiteiten en hulpmiddelen die voornamelijk zijn gericht op het verminderen van onrust. Dit zijn slechts voorbeelden, er zijn veel andere activiteiten en hulpmiddelen te bedenken.

Tips

- Gemeentes hebben ook vaak een activiteitenprogramma. Misschien vindt de cliënt via deze weg een leuke, uitdagende of maatschappelijk gerelateerde vorm van dagbesteding buiten de zorginstelling.
- Vrijwilligers kunnen een belangrijke rol spelen bij het organiseren van een cliëntgericht activiteitenprogramma, dat zowel qua activiteit als qua tijd minder past binnen de taken van de medewerkers.
- Voldoende rust is net zo belangrijk als voldoende activiteiten. Stem de rustmomenten meer af op de actuele gemoedstoestand van de cliënt. Breng de cliënt naar bed als deze vermoeid is. Soms zit een cliënt de hele dag in de stoel in een band, omdat hij onderuit dreigt te zakken. Bij een tijdige afwisseling van zitten en rusten op bed is de band in de stoel misschien niet meer nodig.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, valrisico, onrust**

Muziek

Omschrijving

Muziek kan op vele manieren invloed uitoefenen op cliënten. Muziek kan voor sfeer en ontspanning zorgen, herinneringen terughalen, veiligheid bieden en aanzetten tot communicatie. Muziek is geschikt voor zowel groepsactiviteiten als individuele activiteiten. Denk aan: zingen, luisteren naar muziek, [bespelen van muziekinstrumenten](#) en bewegen op muziek.

Heeft de cliënt iets met muziek? Kan hij of zij zelf muziek maken? Naar welke muziek luistert hij of zij graag? Laat de muzikale activiteit aansluiten bij de voorkeur van de cliënt.

Voordeel

Ontspanning leidt tot minder onrust en tot minder onvrijwillige zorg.

Nadeel

Smaken verschillen. Sommige mensen houden van stilte, anderen houden van zelf zingen, weer anderen van luisteren. Leg de cliënt niet de voorkeur van een ander op, dit zorgt juist voor meer irritatie en onrust.



Tip

De squeeze is een capuchontrui waarmee de cliënt zichzelf kan kalmeren en stress kan verminderen door het toepassen van 'diepe druk' op zijn bovenlichaam. In de kraag is een koptelefoon geïntegreerd die de geluidsniveaus van hoog frequente geluiden dempt. Als een cliënt in zijn handen knijpt laat de ingebouwde mp3-speler rustgevende of favoriete muziek horen. De squeeze kan een uitkomst zijn voor mensen met een autisme spectrum stoornis of mensen die automutilleren.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, automutilatie**



terug naar inhoudsopgave

Clowns

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Cliniclowns, clownerie

Omschrijving

Clowns kunnen cliënten bereiken die door anderen vaak niet meer te bereiken zijn. Ze werken op basis van improvisatie, altijd gericht op contact en interactie met de cliënten. Geen 'optreden', maar 'onverwacht bezoek'. De cliënt is de hoofdpersoon.

De clown stemt af op de belevingswereld van de cliënt, registreert de signalen en reacties van de cliënt en neemt deze serieus.

Afhankelijk van de situatie wordt er bijvoorbeeld contact gemaakt 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 gevoel. Het vrolijke, tevreden en ontspannen gevoel blijft hangen.

Voordeel

Clowns creëren een veilige omgeving, waarbinnen van alles mogelijk is. Dit maakt de cliënt nieuws-



gierig en zo komt de cliënt even terug in het hier en nu, waar contact vaak nog wel mogelijk is.

Tip

Het is niet altijd nodig om echte clowns in te huren. Speciaal opgeleide activiteitenbegeleiders kunnen ook d.m.v. houding, mimiek, etc. zorgen voor contact en interactie.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**



Activiteitentimer

Synoniem

Actiwatch/timetimer

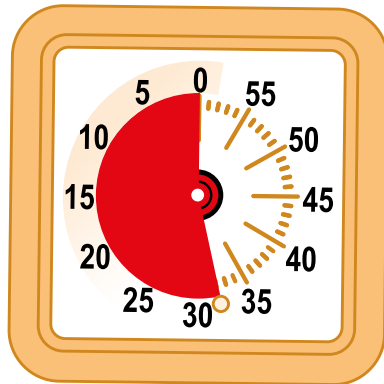
Omschrijving

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 klok kijken. Zo wordt het makkelijker voor cliënten om tijdgebonden activiteiten te volgen. Probleemgedrag vermindert of kan worden voorkomen.

Tip

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

Onder andere in te zetten bij: **altijd, probleemgedrag**



Zaterdag is haar lievelingsdag

Pannenkoekmeel tussen de boeken

Zaterdag 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.

Dier-aai-project

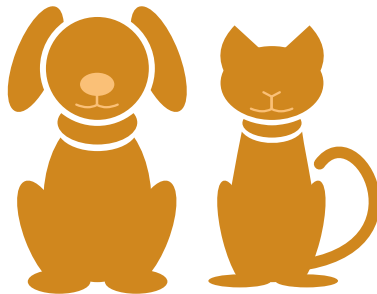
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Dierenopvangcentrum, aaiprojecten, stichting huisdieren voor ouderen (Huvor), dieren in de zorg, hondenaai-project, zorgdierproject

Omschrijving

In veel zorginstellingen is het houden van huisdieren niet toegestaan. In navolging van de Verenigde Staten en Engeland zijn ook in Nederland dier-aai-projecten opgezet. Hierbij bezoeken vrijwilligers of bijvoorbeeld medewerkers van de kinderboerderij met hun dier(en) zorginstellingen. Cliënten kunnen met de dieren knuffelen, ze aaien of ze op schoot nemen.

Uiteenlopende wetenschappelijke onderzoeken hebben het bewezen: huisdieren hebben een positief effect op de levenskwaliteit van mensen. Vooral honden en katten scoren hoog. Mensen houden van dieren, en dieren vaak ook van mensen. Ingezet in de zorg, blijken dieren zelfs therapeutische waarde te kunnen hebben.



Voordeel

Het aaien of knuffelen van een dier heeft een heilzaam effect op de cliënten: ze komen tot rust en leven op als ze een dier om zich heen hebben. Onrust en probleemgedrag neemt af.

Nadeel

Dieren blijven dieren en cliënten zijn kwetsbaar. Het is belangrijk om goed te weten waar je aan begint. Denk aan het gedrag van dieren en het vermogen om dat te kunnen inschatten, de regels over hygiëne binnen instellingen, of het welzijn van alle betrokkenen zowel dier als mens. Bovendien zijn



niet alle huisdieren, huisdierbezitters of cliënten geschikt voor dit soort activiteiten, hoe goed de bedoelingen ook zijn. Activiteiten met dieren zijn zeker toe te juichen, maar zorgvuldigheid is altijd geboden.

Let op

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.

Tips

- Cliënten hebben soms hun huisdier weg moeten doen, omdat ze in de zorginstelling gingen wonen. Dat brengt veel verdriet met zich mee. Door een dier-aai-project herinneren ze zich hun eigen huisdier.
- Misschien is het wel toegestaan dat de cliënt een aquarium op de kamer heeft. Dat kan zeer rustgevend zijn.

- De therapeutische [robotzeehond](#) Paro is een goed alternatief als echte dieren om wat voor reden dan ook niet gewenst zijn.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, verdriet, gevoel van eenzaamheid**

Meer bewegen

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Bewegingsactiviteiten, dagelijkse wandeling, huishoudelijke taken, bewegings- en relaxtoestellen, buiten-fit, (outdoor)fitness, bewegingstuin, bewegingsprogramma, trainingsprogramma

Omschrijving

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Door meer beweging nemen onrust en valrisico af. Meer bewegen kan gerealiseerd worden door voor mogelijkheden te zorgen om oefeningen te doen. In de gang of in wachtruimtes (poster met oefeningen, hometrainer, boksbal), door zowel individuele als groepsactiviteiten te organiseren en door de mogelijkheden te bekijken voor bewegen in de buitenlucht.

Bij de keuze voor bepaalde bewegingsactiviteiten is het belangrijk dat cliënten de activiteiten leuk vinden. Denk aan sport- en spelvormen zoals zwemmen, dansen of gymnastiekoefeningen, eventueel op muziek. Een dagelijkse wandeling en, indien mogelijk, een fietstochtje zijn goede vormen van bewegen in de buitenlucht. Hierbij kan begeleiding of het gebruik van een GPS-lokalisatie



systeem (zie pagina 104) nodig zijn. Bewegen kan ook vormgegeven worden door de cliënten te laten helpen bij de huishoudelijke taken. Helpen met koken en schoonmaken, tuinieren of misschien kan de cliënt mee boodschappen doen?

Bewegingstoestellen buiten zetten cliënten aan om meer te bewegen, meer naar buiten te komen en zo



ook het onderling sociaal contact te verhogen. De toestellen kunnen overal geplaatst worden. Bewegen en buitenlucht zijn een goede combinatie. Er zijn speciale trainings- en bewegingsprogramma's (individueel of in groepsverband) voor verschillende doelgroepen ontwikkeld door ergo- en fysiotherapeuten. Overweeg doorverwijzing naar fysio- of ergotherapeut.

Voordeel

If you don't use it, you loose it. Door te bewegen blijven spieren getraind en heeft de cliënt meer zelfvertrouwen en meer balans. Valrisico neemt daardoor af.

Tips

- Een [duo-fiets](#) kan een oplossing zijn voor een cliënt om meer te bewegen. Het prettige van de duo-fiets ten opzichte van een tandem is dat je niet achter elkaar zit maar naast elkaar. Hierdoor heeft de cliënt een beter uitzicht en direct contact met de begeleider of vrijwilliger. Duo-fietsen zijn er met een aantal speciale voorzieningen. Een draaibare zitting van de passagier maakt het in/

opstappen voor ouderen en minder validen relatief makkelijk. En met behulp van een hulpmotor kunnen grotere afstanden afgelegd worden.

- Specifieke games of een zorgrobot kunnen worden ingezet om groepen mensen te activeren om te bewegen onder begeleiding van muziek. Daarnaast kunnen interactieve fietsinstallaties, fitness apparaten met een projectiescherm van een virtuele omgeving worden gebruikt om fysieke en mentale beweging te stimuleren.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico**

Herinneringen ophalen

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Thema-, geheugentraining, themakisten, prikkelbox, verhalenkeuken

Omschrijving

Bij ouderen kan het ophalen van herinneringen rustgevend werken. Remiscentie is een methode om doelbewust en gericht herinneringen op te halen. Door verhalen, foto's, filmfragmenten, documenten en voorwerpen worden ouderen gestimuleerd om over vroeger te vertellen.

Remiscentie kan worden ingezet in groepsverband als preventie voor eenzaamheid, maar ook individueel. Het is een plezierige en zinvolle activiteit, dat de cliënt rust, herkenning en zelfvertrouwen geeft.

Er zijn themakisten verkrijgbaar vol remiscentie-materiaal. Zo is er bijvoorbeeld een boerderijdoos met boerderijdieren, een zakje schapenwol, hooi met daarbij een film, muziek en een quiz. Of een gereedschapsdoos met diverse



bekende en minder bekende gereedschappen, fotomateriaal en een spel. Ook zijn er prikkelboxen verkrijgbaar. Dat zijn boxen met (streek)producten op het gebied van voelen, ruiken, proeven, horen, zien en een virtuele wandeling door eigen dorp, stad of streek (DVD). Het biedt een handvat voor het ophalen van eigen herinneringen. Er ontstaan spontane discussies onderling, men be-



weegt mee tijdens het maken van de wandeling en zingt mee met de herkenbare muziek en liederen.

Een verhalenkeuken is een keuken in oude vertrouwde stijl waar met (dementerende) cliënten wordt gekookt, gegeten en voorgelezen. Dit (re-)activeert de belangstelling voor koken en eten en verbetert tevens de communicatie.

Nadeel

Voor cliënten die zich dwangmatig met het verleden bezig houden, is remiscentie niet geschikt. Denk hierbij aan vluchten in het verleden dat verheerlijkt wordt of vastzitten in een traumatisch verleden dat angst, schuldgevoel etc. oproept.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**

Geven van herinneringen & dagstructuur

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Digitaal fotolijstje, app op tablet, sociale robot

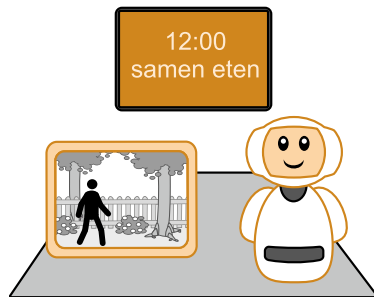
Omschrijving

Tekstboodschappen op een scherm van een digitale fotolijst, tablet of pc helpen om cliënten met geheugenproblematiek zich een afspraak te laten herinneren. Ook een gesproken herinnering door een sociale robot is mogelijk, bijvoorbeeld: 'Goedemorgen, het is nu 12 uur. Tijd om naar de kapper te gaan.' De mantelzorgers kan dit programmeren via een app op de smartphone, tablet, pc of laptop. Evenals het laten afspelen van favoriete muziek bij de cliënt, wat zorgt voor ontspanning, houvast en vertrouwdeheid. De robot kan ook een goedkopere, kleine variant zijn die niet kan bewegen.

Voordelen

Scherf (digitale fotolijst, tablet of pc):

- Goed voor de geheugenondersteuning en het aanbrengen van structuur in de dag.
- Kan ook gebruikt worden voor betekenisvolle



foto's, afbeeldingen, geluids- en videofragmenten.

- Kan een alternatief zijn voor een fysieke klok met dagaanduiding ('Alzheimerklok') of een levensboek.



Sociale robot:

- Goed voor de geheugenondersteuning en het aanbrengen van structuur in de dag.
- 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.
- De sociale robot is in staat om het 'ja' of 'nee' van cliënten te registreren als de mantelzorgers via de sociale robot gerichte vragen stelt, die met ja of nee te beantwoorden zijn. Hierdoor kan de mantelzorgers ook op afstand een indruk krijgen hoe het met de cliënt gaat.

Nadeel

Scherf (digitale fotolijst, tablet of pc):

- Voor de mantelzorgers kan de app, om (op afstand) een scherm in te stellen, lastig zijn door het grote aantal mogelijkheden. Dit geldt met name als de mantelzorgers een partner is van ongeveer dezelfde leeftijd.

Tips

Zorg bij gebruik van een sociale robot dat hij een neutrale door een computer gegenereerde stem heeft in plaats van de stem van een mantelzorgers. Er is gebleken dat cliënten daar beter op reageren, omdat de relatie met de sociale robot nieuw is. Hierdoor is deze nog niet belast met herinneringen. Maak de robot daarnaast persoonlijk, bijvoorbeeld door aankleding. Voor de vormgeving is het belangrijk dat de cliënt er een sociale relatie mee kan aangaan, maar dat de robot niet als mens is vormgegeven.

Mindfulness voor medewerkers

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

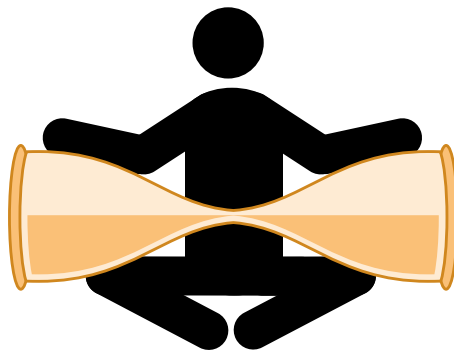
Achtzaamheid, aandachtstraining, zen

Omschrijving

Mindfulness is een levenshouding en een vorm van meditatie gericht op het bewustzijn van het hier en nu. Dat betekent bijvoorbeeld dat je in een negatieve situatie niet denkt aan wat eerder is gebeurd of wat het betekent voor later, maar kijkt hoe je de situatie nu zo goed mogelijk kunt oplossen.

Een voorbeeld: Je cliënt moet naar de dokter, maar werkt niet mee. Een logische gedachte is dan: 'Straks komen we te laat en loopt de hele planning in de soep'. Als je de situatie met mindfulness bekijkt, doen die gedachten er even niet toe. Je accepteert de situatie en kijkt hoe je daarmee het beste om kunt gaan. In dit geval: probeer de cliënt te kalmeren en vraag wat er aan de hand is. Met een rustige cliënt is het veel gemakkelijker om de geplande afspraak alsnog te halen.

Een valkuil hierbij is te denken dat het verleden en de toekomst er niet toe doen. In het vorige



Medewerkers

voorbeeld zou je bijvoorbeeld na het doktersbezoek eens kunnen nagaan wat er precies mis ging. Je kunt alsnog met de cliënt in gesprek gaan. Als je rustig bent, kun je de situatie veel beter doorgronden. Uit onderzoek is gebleken dat zorgmedewer-



terug naar inhoudsopgave

kers die een mindfulness training hebben gevolgd, veel minder vaak onvrijwillige zorg inzetten. Zij voelen zich zekerder en kunnen situaties beter analyseren. Daardoor is het gemakkelijker passende oplossingen te vinden.

Let op

Mindfulness is een breed begrip en niet iedere training zal goed aansluiten bij de dagelijkse praktijk van medewerkers en cliënten. Als je mindfulness gaat inzetten, overleg dit dan goed met de verschillende betrokken professionals.

Tip

Mindfulnessstraining bij cliënten kan ook een goed alternatief zijn voor onvrijwillige zorg. Kijk daarvoor op **pagina 124**.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, agressie, onrust, probleemgedrag**

Mindfulness voor cliënten

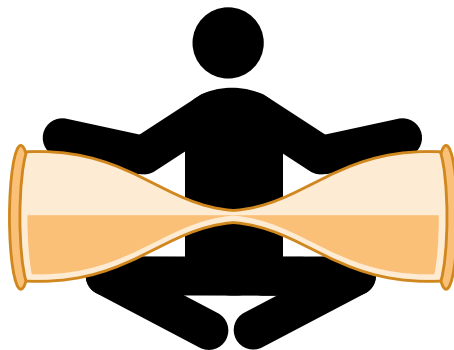
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Achtzaamheid, aandachtstraining, zen

Omschrijving

Mindfulness is een levenshouding en een vorm van meditatie gericht op het bewustzijn van het hier en nu. Dat betekent bijvoorbeeld dat je in een negatieve situatie niet denkt aan wat eerder is gebeurd of wat het betekent voor later, maar kijkt hoe je de situatie nu zo goed mogelijk kunt oplossen.

Uit onderzoek blijkt dat bepaalde mindfulnesstechnieken goed kunnen werken bij mensen met een licht verstandelijke beperking. Zij leren gespannen situaties bij zichzelf te herkennen en daar goed mee om te gaan. Dit kan bijvoorbeeld door de oefening 'concentreren op de voeten'. Bij spanning, bijvoorbeeld als je boos bent, reageer je niet met actie op die boosheid maar keer je in jezelf. Voel wat de boosheid met je doet en laat het zijn gang gaan. Concentreer je op de boosheid. Op een gegeven moment verplaats je die concentratie naar je voeten. Denk niet meer na over de boosheid, maar voel waar je voeten zijn. Voel je je schoenen?



Cliënten

Je sokken? Wat is de ondergrond? Zijn je voeten warm of koud? Doordat je je concentreert op iets totaal anders zakt de spanning en raak je het boze gevoel kwijt. Je voelt je rustig en kunt daardoor beter met de situatie omgaan.



terug naar inhoudsopgave

Deze methode heeft verschillende voordelen:

- De situatie escaleert niet maar wordt in de kiem gesmoord. Dat geeft een cliënt zelfvertrouwen; hij heeft minder vaak negatieve ervaringen.
- De situatie wordt op een betere manier opgelost. Als je gekalmeerd bent, kun je beter terugkijken op wat er gebeurde.

Cliënten die geoefend hebben en de techniek beheersen kunnen hem steeds gemakkelijker toepassen. Daardoor vermindert probleemgedrag en is het minder vaak nodig om onvrijwillige zorg toe te passen.

Let op:

Mindfulness is een breed begrip en niet iedere training zal goed aansluiten bij de dagelijkse praktijk van cliënten en medewerkers. Als je mindfulness inzet, overleg dit dan goed met de verschillende betrokken professionals.

Snoezelstoel

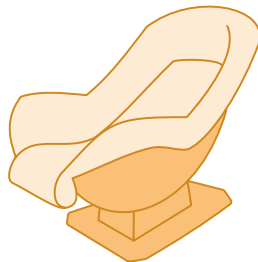
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

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

Omschrijving

In een [snoezelstoel](#) kan de cliënt heerlijk zitten. De stoel omsluit het lichaam. De meeste snoezelstoelen hebben ingebouwde effecten, die aan te passen zijn aan de cliënt. Er zijn verschillende opties, zoals geluids-, licht-, wind- en trileffecten. Deze effecten spreken meerdere zintuigen aan. Met Physio Acoustic Soundtherapie (PAS) worden lichaam en geest op een positieve manier beïnvloed met geluidstrillingen.

Deze therapie behandelt lichamelijke klachten, bevordert ontspanning en vermindert stress. Bij de PAS-therapie wordt een speciale stoel of bed gebruikt. Er ontstaat een wisselwerking tussen geluid en spiergroep/orgaan/weefsel, waardoor deze gaan trillen. Dit trillen, afgewisseld met rust, wordt als aangenaam ervaren.



Voordeel

De snoezelstoel werkt ontspannend en rustgevend en geeft de cliënt meer lichaamsgevoel.

Weetje

Er zijn ook snoezelschommelstoelen verkrijgbaar. De snelheid is instelbaar.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**



terug naar inhoudsopgave

Rustgevende bedden

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

PAS-therapie, muziekbed, waterbed, muziektrilwaterbed

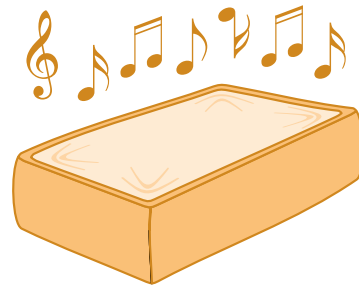
Omschrijving

Met Physio Acoustic Sound (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. Deze is voorzien van een speciaal luidsprekersysteem in combinatie met een muziektrilversterker. Water geleid de muziektrilling.

Voordelen

- Voordeel van een muziekbed boven een watermatras is dat het eenvoudiger te verplaatsen is naar een andere locatie.
- Een rustgevend bed werkt ontspannend en geeft de cliënt meer lichaamsgevoel.



Onder andere in te zetten bij: **onrust, automutilatie, agressie**

Spraakhorloge

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Horloge voor blinden en slechtzienden, digitaal horloge, analoog horloge

Omschrijving

Cliënten kunnen erg onrustig worden als zij geen besef hebben van tijd. Met een [spraakhorloge](#) kan worden voorkomen dat de cliënt afhankelijk is van anderen om er achter te komen hoe laat het is.

Een spraakhorloge is een geschikt hulpmiddel voor cliënten die niet of minder goed kunnen zien; het kan op het gehoor en op de tast worden gebruikt. Het inschakelen van de uurfunctie kan handig zijn voor cliënten die problemen hebben met de oriëntatie in de tijd.

Een spraakhorloge is een horloge met de mogelijkheid om de tijd uit te spreken. Spraakhorloges zijn gemaakt van plastic of metaal met een lederen, stoffen of plastic polsband. Spraakhorloges zijn er in analoge én digitale variant.



Door op een knopje op het horloge te drukken spreekt het horloge de tijd uit, het volume is naar wens in te stellen. Spraakhorloges zijn vaak voorzien van alarmfunctie.



terug naar inhoudsopgave

Voordeel

Een spraakhorloge kan gemakkelijk mee worden genomen, het wordt gedragen om de pols.

Nadelen

- Wanneer de uurfunctie van een spraakhorloge ingeschakeld is zal deze ook 's avonds en 's nachts de tijd uitspreken.
- Cliënten kunnen het dragen van een horloge als onprettig ervaren.

Tip

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.

Tijdslot tv

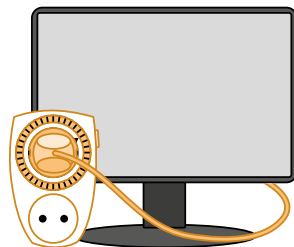
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Televisie kijken, timer, tijdschakelaar

Omschrijving

Het instellen van een [tijdslot](#) kan een geschikte aanpassing zijn voor cliënten die moeite hebben met de oriëntatie in de tijd. Dit kan bijvoorbeeld tot gevolg hebben dat zij de hele nacht televisie blijven kijken. Het uitschakelen van de tv kan voor de gebruiker een indicatie zijn dat het tijd is om te gaan slapen.

Een tv kan zijn voorzien van een tijdslot. Op ingestelde tijden zal de tv zichzelf uitschakelen. Wanneer een tijdslot is ingesteld is het niet mogelijk de tv aan te zetten tussen de ingestelde tijden. Op veel moderne televisietoestellen zit echter geen tijdslot-functie meer. Een alternatief voor het ontbreken van deze functie is het plaatsen van een tijdschakelaar. Een tijdslot kan worden gecreëerd door de tijdschakelaar in het stopcontact te steken en daar vervolgens de stekker van de tv op aan te sluiten. Het tijdslot zal op de ingestelde tijden de tv van de stroom afsluiten.



Voordeel

Het tv-kijken hoeft niet te worden verboden maar kan zo wel worden gecontroleerd. Binnen de vastgestelde tijden is de cliënt vrij om de tv aan of uit te zetten.

Nadelen

- Wanneer de tv uitgaat terwijl de cliënt middenin een film of programma zit kan dit tot frustraties leiden.
- De discussie dat de tv uitmoet hoeft niet meer worden gevoerd. Dit is echter geen garantie dat de cliënt ook naar bed gaat.
- De cliënt kan niet zelf bepalen hoe lang hij/zij tv blijft kijken.



Interactief spel

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Tovertafel

Omschrijving

Een tovertafel projecteert interactieve spellen op een tafel. Als je aan tafel zit word je uitgedaagd om met je tafelgenoten een spel te spelen. Je beweegt met je armen of handen en het spel reageert. Het is intuïtief en accuraat en houdt zo de aandacht vast.

Voordeel

Onderzoek uitgevoerd door Anderiesen (2014) toont aan dat de tovertafel meerdere positieve effecten heeft bij mensen met dementie en dan op de volgende gebieden:

- fysieke activiteit
- interactie met medebewoners
- welzijn

Tip

De tovertafel heeft vooral voordeel bij apathie. Het interactieve spel kan ook samen met kinderen en naasten worden gebruikt.



Onder andere in te zetten bij: **apathie, depressieve symptomen, angst, prikkelbaarheid**

Bron:

www.tovertafel.nl

Mevrouw Crock heeft de rust gevonden

Overdag in de plankstoel

Mevrouw Crock is 70 jaar oud en dementerend. Ze is erg energiek, loopt vrijwel de hele dag, maar heeft te weinig rust om mee te doen aan activiteiten. Door de motorische onrust eet ze slecht en is ze oververmoeid. Daarom werd besloten om overdag een plankstoel te gebruiken. Door deze maatregel zijn vermoeidheid en valgevaar afgenomen en vond mevrouw Crock de rust om te eten. De familie vond het eigenlijk wel een veilig idee dat ze niet zou vallen en de tijd nam om te eten en zag afbouw niet direct zitten.

Een multidisciplinair team observeerde vervolgens een aantal alternatieven: een relaxstoel met ballen en een bewegingsmelder. Daarnaast ging ze onder begeleiding eten en kreeg een activiteitenaanbod voor zinvolle dagbesteding. De plankstoel wordt nu alleen gebruikt op de momenten dat mevrouw Crock eet. Nu heeft ze de rust gevonden en valt gelukkig niet meer af.

Babypop

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Empathiepop, knuffelpop

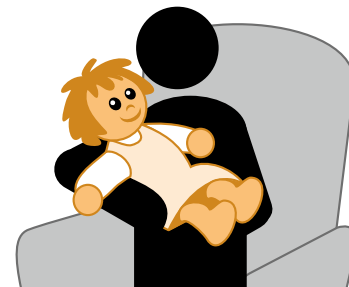
Omschrijving

Een babypop lijkt in veel opzichten op een levens-echte baby. Sommige poppen kunnen geluidjes maken en reageren op geluid en aanraking. Ze kunnen worden gekalmeerd als ze huilen. De babypop kan worden ingezet als therapie bij mensen met dementie.

Voordeel

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat de aanwezigheid van (levensechte) babypoppen het welzijn bij mensen met dementie kan verhogen. De volgende voordelen worden beschreven:

- meer interactie met anderen;
- een kalmerend effect;
- verbeterde stemming;
- actiever;
- het laat ze weer terug gaan naar de tijd dat ze zelf voor kinderen zorgden.



Nadelen

In de onderzoeken werden ook een aantal nadelen beschreven:

- Soms investeren de bewoners wel erg veel in hun pop en hebben ze geen interesse meer in anderen.
- Familieleden kunnen het als vernederend beschouwen. Sommigen noemen het gebruik 'kinderlijk'.
- Er kan verwarring ontstaan over wie de eigenaar is.
- Enkele bewoners gaan zich te druk maken om de pop.

**Tip**

Niet iedereen is geïnteresseerd in de babypop. Probeer de pop daarom niet aan iemand op te dringen, maar laat de pop zien om de persoon zelf een keuze te kunnen laten maken.

Het is van belang om vooraf met de naaste omgeving af te stemmen of het gebruik wenselijk is en het gebruik van de pop uit te leggen.

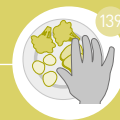
Onder andere in te zetten bij: **onrust, angst**

Bronnen:

www.innovatiekringdementie.nl/a-162/poppen-prima-maar-let-wel-op

www.mantelzorgelijk.nl/poppen-voor-ouderen-met-dementie/ (video)

Eten en drinken



Algemene tips voor eten en drinken zonder onvrijwillige zorg

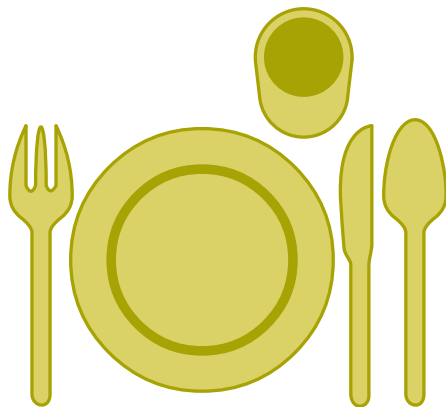
Prettige ambiance

Binnen 'Zorg voor Beter' zijn projecten gedaan specifiek over eten en drinken in zorginstellingen. Uit deze projecten bleek dat de ambiance erg belangrijk is als het gaat om prettig, rustig en voldoende eten. Een paar principes die hieruit voort zijn gekomen zijn ook van belang bij het verminderen van onvrijwillige zorg:

- Maak het eetmoment gezelliger, smakelijker en zorg voor meer keuze en een lekkere geur.
- Laat als het mogelijk is cliënten helpen met koken. Dat maakt dat de cliënt meer zin heeft in de maaltijd en minder onrustig is.
- Schenk tijd en aandacht aan het eten en doe waar mogelijk meer gezamenlijk rondom de maaltijd of tussendoortjes.

Geen medicatie

Tijdens de maaltijd worden vaak medicijnen uitgedeeld. Probeer te zoeken naar een manier van werken waarbij dit niet meer nodig is. De maaltij-



den worden dan rustiger en er is meer begeleiding tijdens de maaltijd. Medicatie kan ook effect hebben op smaak en misselijkheid.



Toestaan voorkeuren

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Loslaten eet- en drinkafspraken, vrije keuze

Omschrijving

Elke cliënt heeft zijn of haar eigen wensen en voorkeuren. Door bij de intake van nieuwe bewoners hun eetgewoontes, wensen en voorkeuren vast te leggen in het zorgleefplan of begeleidingsplan, kan je er rekening mee houden. Dwang en drang en hieruit voortkomend probleemgedrag kunnen zo vermindert worden. De vrijheid van cliënten neemt toe als zij kunnen eten en drinken wanneer zij dat willen, als er de mogelijkheid is om te bidden of als men kan kiezen wat er gegeten wordt.

Boterhammen worden soms routinematig gesmeerd zonder dat de cliënt een keuze heeft qua broodbeleg. Ook dat is een vorm van onvrijwillige zorg.

Eet- en drinkafspraken (1 borreltje op zondag, maximaal 2 boterhammen, geen snoep op de kamer) kunnen vaak losgelaten worden. De verantwoordelijkheid kan zoveel mogelijk bij de cliënt zelf worden gelaten. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor rookafspraken. Adviseren kan, maar verplichten of beperken niet.



Voordeel

Minder onrust en meer keuzevrijheid voor de cliënt.

Tips

- Vraag eens bij de familie na wat de voorkeuren van de cliënt zijn. Niet alleen qua smaak (wat vond hij of zij lekker en wat niet) maar ook qua eet- en drinktijden e.d.
- Bespreek in het team of het noodzakelijk is dat de cliënten in de gemeenschappelijke eetkamer eten. Is het mogelijk voor sommige cliënten om de maaltijd op de kamer of zelfs op bed te gebruiken?

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust**

Praktische aanpassingen eetkamer

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Prikkelarme ruimte

Omschrijving

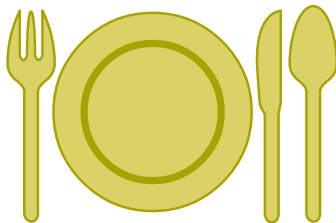
Tijdens het eten is minder onvrijwillige zorg nodig als de ruimte veilig en prikkelarm is. Door kleine aanpassingen te doen vermindert de noodzaak om cliënten in hun vrijheid te beperken. Zorg voor een prikkelarme ruimte. Door overtollig meubilair weg te halen, externe stimuli (tv, radio of ander geluid) te verminderen, de deur tijdens het eten dicht te doen en een bordje 'Niet storen tijdens het eten' op te hangen kan rust gecreëerd worden.

De noodzaak om cliënten in hun vrijheid te beperken kan verminderd worden door de keuken aan te passen voor wat betreft gevaarlijke apparaten. Ga bijvoorbeeld over op inductie in plaats van elektrisch koken.

Voordeel

Door de ruimte veilig te maken, hoeft deze niet op slot en kunnen cliënten vrij in en uit de keuken en/of eetkamer bewegen.

Niet storen



Tip

Een zorginstelling voor verstandelijk gehandicapten merkte dat het plaatsen van een grotere tafel een groot effect had op de onvrijwillige zorg die nodig was. Doordat cliënten minder makkelijk naar eten of spullen kunnen grijpen, was de heupriem of het tafelblad niet meer nodig.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, valrisico**



terug naar inhoudsopgave

Fingerfood

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Hapklare maaltijden, voorgesneden maaltijden

Omschrijving

Fingerfood kan worden ingezet als alternatief voor eten met bestek. Cliënten die niet (meer) in staat zijn bestek te gebruiken, of die te onrustig zijn om aan tafel te eten, kunnen hier gebruik van maken.

Fingerfood is eten dat voor de cliënt goed te herkennen is en zonder bestek kan worden gegeten. Het staat de cliënt toe om met de handen te eten. Fingerfood wordt geserveerd in kleine, hapklare porties. Soepen en toetjes kunnen in een drinkbeker met tuit worden aangeboden.

Bijna alle maaltijden zijn te bereiden als fingerfood. Zorg er wel voor dat het eten herkenbaar en vertrouwd blijft voor de cliënt.

Voordelen

- De cliënt hoeft niet te worden geholpen bij het eten met bestek.



- Ook hoeft hij of zij niet per se aan tafel te blijven zitten. Fingerfood sluit aan op belevingsgerichte zorg.

Nadeel

Warme maaltijden als stamppot en rijstgerechten zijn lastig als fingerfood te eten.

Tip

Het is aan te raden om het bestek wel op de tafel te leggen, soms wordt een vork of lepel toch herkend en gebruikt.

Hij staat dan vaak op en loopt zelfs weg

Lopend eten

Als je je hele leven boer bent geweest en buiten geleefd hebt, valt het niet mee om in een verzorgingshuis te wonen. Het overkwam Peter Eliens, 81 jaar. Het veroorzaakt veel onrust bij hem, vooral tijdens het eten. Hij staat dan vaak op en loopt zelfs weg. 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. De onrust bij hem en de andere bewoners is verdwenen.

Wat ze zelf wil en wanneer ze wil

Altijd een banaan

Renske Bergsma woont nu bijna 10 jaar in een instelling voor verstandelijk gehandicapten. Er is echt wel wat veranderd sinds die tijd. Vroeger kreeg zij iedere woensdag een banaan. Altijd op woensdag en altijd een banaan. Dat kwam doordat deze goedkoop waren op de weekmarkt. Nu kan ze gelukkig zelf fruit van de fruitschaal pakken als ze er zin in heeft. Wat ze zelf wil en wanneer ze zelf wil. Dat bevalt prima.

Tafelschikking

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Tafelindeling

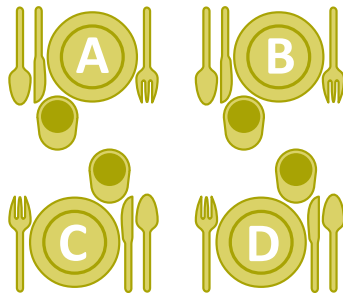
Omschrijving

Wie naast wie zit tijdens het eten kan veel invloed hebben op de algehele sfeer aan tafel, maar ook op cliënten individueel.

In de ideale situatie kiezen cliënten zelf waar ze aan tafel 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.
- Is het mogelijk 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 je tafelschikking en dus op de sfeer en de individuele cliënt.

Observeer de cliënten goed, gebruik je expertise en mensenkennis en noteer na aanpassingen de ontwikkelingen. Bekijk of de maatregel het gewenste



effect heeft gehad. Is de onrustige cliënt rustiger geworden? En welke invloed heeft de maatregel op het team en op jezelf?

Voordeel

Met kleine aanpassingen kunnen grote resultaten bereikt worden.

Tip

Vaste plaatsen aan tafel zorgt voor veiligheid, structuur en voorspelbaarheid.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**



terug naar inhoudsopgave

Maaltijdritueel

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

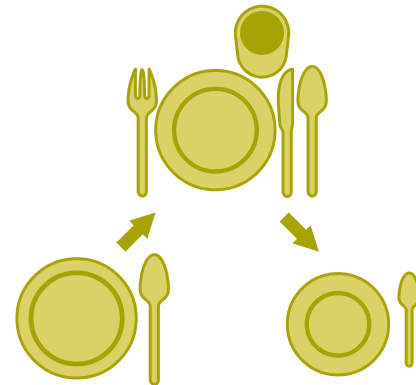
Routine, vaste gewoontes

Omschrijving

Een maaltijdritueel is belangrijk. Het vertrouwde karakter maakt dat de cliënt zich op zijn gemak voelt. Met een ritueel voor de maaltijd weet de cliënt dat het eten eraan komt. Hij of zij weet wat er van hem of haar verwacht wordt en wat hij of zij kan verwachten. Dat geeft rust. Hetzelfde geldt voor een ritueel om de maaltijd af te sluiten.

Onderdelen van een ritueel kunnen zijn:

- Tafel dekken.
- Een moment van stilte of gebed voor de maaltijd.
- Een gezamenlijke start bijvoorbeeld door het uitspreken van 'eet smakelijk'.
- Zingen.
- (Voor)lezen.
- Herinneringen ophalen.
- Gezamenlijk afsluiten van de maaltijd door bijvoorbeeld het lezen van een stukje uit de Bijbel (of Koran), een gebed en/of uitspraak.

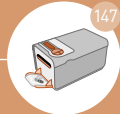


Tip

Iedereen heeft, bewust of onbewust, zijn eigen rituelen rondom de maaltijd. Sociale afspraken die van belang zijn wanneer je gezamenlijk iets doet, zoals met het eten. Ga eens na welke gebruiken en rituelen cliënten vroeger thuis hadden. Wees nieuwsgierig en positief waardierend over deze gebruiken en geniet samen van de rijkdom aan gebruiken die er bestaan.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**

Medicatie



Algemene tips bij medicatiegebruik

Veel cliënten zijn afhankelijk van medicatie, maar hebben moeite om dit zelf volledig 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 is een beperking van de vrijheid. 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, moet je dat regelmatig nagaan. 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. Veel organisaties gebruiken hiervoor het BEM-instrument (Beoordeling Eigen beheer Medicatie) van het Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik.

Medicijndozen met herinnering

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

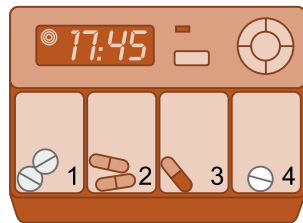
Medicijndozen, medicijnagenda, verdeeldozen

Omschrijving

Een [medicijnndoos](#) is een handig hulpmiddel voor cliënten die dagelijks, op verschillende tijdstippen, medicatie moeten nemen. Het gebruik van een medicijnndoos met alarm voorkomt dat de cliënt medicatie vergeet of eventueel een dubbele dosis neemt.

Medicijndozen of -agenda's zijn verdeeldozen die zo ingedeeld zijn dat gemakkelijk te zien is welke medicijnen wanneer genomen moeten worden of genomen zijn. De medicijndozen zijn bijvoorbeeld onderverdeeld in de zeven dagen van de week en hebben per dag vier vakken voor het opbergen van de medicijnen. De bovenkant van de doos is doorzichtig waardoor snel gezien kan worden of de medicijnen al ingenomen zijn.

Een medicijnndoos met een alarm geeft een alarm-signaal wanneer het tijd is om de medicijnen in te nemen. Ook bestaat de mogelijkheid om een herinnerings-sms te krijgen als medicatie vergeten wordt.



Voordeel

De medicijnndoos kan voor een hele week gevuld worden. De rest van de week kan de gebruiker direct zien of de medicijnen al ingenomen zijn en welke medicijnen nog ingenomen moeten worden.

Tip

Een medicijnndoos die ervoor zorgt dat een cliënt automatisch een sms'je krijgt als hij zijn pil vergeet, verbetert de therapietrouw van diabetespatiënten niet alleen op korte maar ook op lange termijn (Nivel, 2013).



terug naar inhoudsopgave

Medicijndispensers

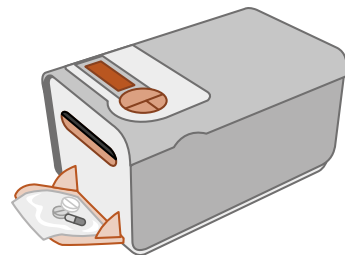
Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Automatische medicijndispensers, baxterrol, medicijndispenser met alarm

Omschrijving

Een [medicijndispenser](#) werkt als een soort medicatiebegeleiding op afstand. Bij mensen met bijvoorbeeld lichtere geheugenproblemen of milde dementie kunnen problemen ontstaan om op het goede moment de juiste medicatie te nemen. De apotheek biedt porties medicijnen in een zakje aan, dit worden Baxter-zakjes genoemd. Elk zakje heeft een sticker dat aangeeft op welke dag en welk tijdstip het medicijn moet worden ingenomen. De zakjes zitten op een rol die één keer per week door de apotheek aan huis wordt afgeleverd.

Op een gegeven moment lukt het sommige mensen met dementie niet meer om op deze manier medicijnen te nemen. Een medicijndispenser kan hier uitkomst bieden. De medicijndispenser zet door controle op afstand automatisch de juiste medicatie klaar, op het moment dat deze ingenomen dient te worden. De medicijndispenser heeft ook een



alarmfunctie en vaak de mogelijkheid om medicijngebruik op afstand te kunnen monitoren. Een volgende stap is dat een wijkverpleegkundige op de betreffende tijden aan huis komt om de medicatie aan te reiken.

Voordeel

De medicatie wordt door de apotheek klaargeemaakt. De familie of verzorgenden hoeven de medicijnen niet meer klaar te zetten. Met een automatische medicijn dispenser 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.

Nadeel

Een (automatische) medicijn dispenser, met of zonder alarmfunctie, geeft geen garantie dat de medicatie daadwerkelijk wordt ingenomen.



Apps voor medicatieherinnering

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Applicaties smartphone, medicijnhorloge, medicijn doos 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.

Een app voor medicatieherinnering kan helpen bij het, op het juiste moment, innemen van medicijnen. In de app kan worden ingevoerd op welke momenten medicatie ingenomen dient te worden. Op deze gezette tijden zal de applicatie een herinnering geven. De herinnering kan de naam en dosering van het medicijn vermelden.

Voordeel

Applicaties voor medicatieherinnering zijn vaak gratis te downloaden.

**Nadeel**

Om gebruik te kunnen maken van een app voor medicatieherinnering dient de cliënt te kunnen werken met een smartphone.

Tip

Cliënten die geen smartphone hebben kunnen ook gebruik maken van een medicijnhorloge of een medicijn doos met herinnering.



Medicijnhorloge

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Medicatieherinnering, 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 dient te worden. Per alarm kan worden ingevoerd welk medicijn ingenomen dient te worden.

Er zijn medicijnhorloges met SOS-functie, deze functie biedt de mogelijkheid om belangrijke (medische) informatie in te spreken. In geval van nood kan deze informatie met één druk op de knop worden uitgesproken door het horloge.



Voordelen

- Ambulance personeel is bekend met de SOS-functie van het medicijnhorloge.
- Een medicijnhorloge kan gemakkelijk mee worden genomen, het wordt gedragen om de pols.

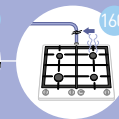
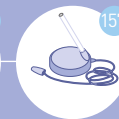
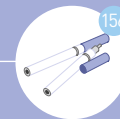
Nadeel

Cliënten kunnen het dragen van een horloge als onprettig ervaren.

Tip

Een medicijnhorloge kan gebruikt worden in combinatie met een medicijndoos of baxterrol.

Brandveiligheid



Algemene tips rondom brandveiligheid

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/ producten

Brandpreventie, veiligheid thuis, brandhaarden voorkomen, brandblusser

Omschrijving

Brandpreventie is een belangrijk onderdeel van veilig wonen. Het vroeg signaleren van brand of rookontwikkeling is belangrijk. Het actief voorkomen van brand is daarentegen nog veel belangrijker. De cliënt speelt hierin een voorname rol. Cliënten die roken, koken of graag kaarsjes branden lopen het risico brand te veroorzaken. Afspraken en maatregelen rondom het gebruik van hittebronnen spelen een belangrijke rol. Er zijn diverse mogelijkheden waarmee de cliënt niet in zijn/haar vrijheid hoeft te worden beperkt.

Brandalarmering

Het plaatsen van rookmelders in de woning is belangrijk voor het vroeg signaleren van brand. Plaats de rookmelders op risicoplekken, zoals de keuken, slaapkamer en woonkamer. Deze signalerende maatregel vormt geen beperking op de

(bewegings)vrijheid van de cliënt.

Blusmaterialen

Het is zéér aan te raden om in de woning van de cliënt een blusdeken te plaatsen, bij voorkeur in de keuken. Kleine brandhaarden kunnen met een blusdeken snel en gemakkelijk worden gedoofd. De blusdeken dient EN 1869 gecertificeerd te zijn.

Kaarsen

Kaarsen zorgen voor sfeer, warmte en een gevoel van geborgenheid. Het branden van kaarsen brengt echter risico's met zich mee. Een kaars kan omvallen en gordijnen of kleding in brand zetten. Het is af te raden kaarsen te branden in de omgeving van cliënten. Een elektrische kaars kan een veilig alternatief zijn, deze zijn in veel soorten en maten verkrijgbaar.

Koken

Om te koken is een warmtebron nodig. Of dit nu een gasfornuis is, een inductieplaat of een waterkoker; een warmtebron brengt risico's met zich mee. Een moment van onoplettendheid kan de



vlam in de pan of een brandende theedoek tot gevolg hebben. Koken kan een belangrijk gespreks-onderwerp zijn als het gaat om zelfredzaamheid en het welbevinden van de cliënt.

Roken

In overheidsgesubsidieerde instellingen geldt een rookverbod. Cliënten die thuis wonen vallen niet onder dit verbod. Het roken in kleinschalige woonvormen staat ter discussie. De verzorging en bewoners maken hier vaak samen afspraken over. Het verbieden van roken kan leiden tot onrust. Daar staat tegenover dat medebewoners en zorg-verleners niet gedwongen kunnen worden om passief mee te roken. Naast het maken van goede afspraken zijn er verschillende alternatieven die roken veiliger en/of minder hinderlijk maken.

Voordeel

De kans op letsel door brand vermindert, zonder dat de cliënt in zijn of haar vrijheid wordt beperkt.

Brandveilige kleding

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Brandvertragende kleding, brandwerende kleding, permanent brandvertragende kleding

Omschrijving

Jaarlijks belanden ongeveer 90 mensen op de Spoedeisende Hulp met brandwonden door kleding die vlam vatte. Cliënten die roken en (rol)stoel gebonden zijn, in slaap vallen, of regelmatig het bewustzijn verliezen, lopen het risico dat smeulende as op de kleding inbrandt. Ook koken op open vuur kan brandgevaar opleveren.

Brandveilige kleding kan zijn gemaakt van brandvertragende materialen of bewerkt met een brandwerende stof. Brandveilige kleding is in veel soorten en maten verkrijgbaar, van overhemden tot sokken.

Voordeel

Brandveilige kleding ziet er niet anders uit dan niet-brandveilige kleding.

Onder andere in te zetten bij: **roken, koken**



terug naar inhoudsopgave

Brandveilig matras en beddengoed

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Brandwerende, brandvertragende, permanent brandvertragende matrassen en beddengoed

Omschrijving

Voor cliënten die roken in bed kan een brandveilig [matras](#) en [beddengoed](#) brandgevaar helpen voorkomen. Smeulende as van de sigaret brandt niet in op matras of beddengoed, ook vat het geen vlam.

Brandveilige matrassen en beddengoed kunnen zijn gemaakt van brandvertragende materialen of bewerkt met een brandwerende stof.

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

Voordeel

Brandveilige matrassen en beddengoed gaan bij brand niet smeulen of branden.

Onder andere in te zetten bij: **rokers, altijd**



Elektronische sigaret

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

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.

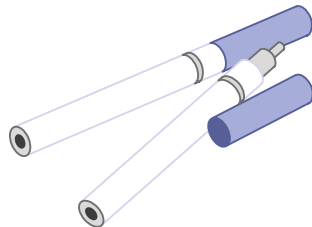
Een e-sigaret is een alternatief voor de gewone sigaret. De e-sigaret bestaat vaak uit drie delen: de batterij, verstuiver en cartridge. Er zijn wegwerp-bare e-sigaretten en hervulbare exemplaren.

Voordeel

De cliënt kan roken zonder dat er gevaarlijke situaties ontstaan.

Nadeel

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). Ook kan het roken van een e-sigaret aanzetten tot (beginnen met) roken. De e-sigaret is volgens sommigen niet te vergelijken met een echte sigaret. Voor hen is dit een flinke beperking, maar wel minder ingrijpend dan volledig verbieden van roken.



terug naar inhoudsopgave

Rookapparaat

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

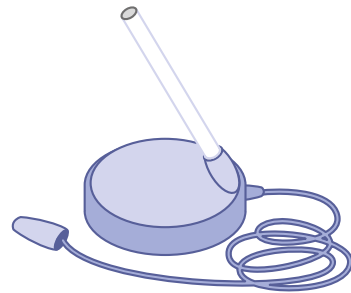
Sigarethouder, rookstandaard

Omschrijving

Een [rookapparaat](#) is een geschikt hulpmiddel voor cliënten die roken, maar het risico lopen hun kleding of zichzelf daarbij te verbranden. Een rookapparaat kan ook een geschikt hulpmiddel zijn voor mensen met beperkte arm- of handfunctie.

Een rookapparaat is een asbak met een houder voor een sigaret met daar aan een slang bevestigd. De sigaret wordt in de houder, aan het begin van de slang, geplaatst. Wanneer de sigaret is aangestoken, kan aan het uiteinde van de slang worden geïnhaleerd.

De sigaret bevindt zich altijd boven de asbak en kan niet uit de handen vallen, of as in de schoot doen belanden. Ook wanneer de sigaret niet wordt uitgemaakt, levert dit geen brandgevaar op.



Let op

Het kan gebeuren dat de asbak met de slang per ongeluk van de tafel wordt getrokken. Dit kan brandgevaar opleveren.

Tip

Er zijn rookapparaten op de markt die aan een (rol) stoel zijn te bevestigen. Deze rookapparaten zijn voorzien van klemmen.

Onder andere in te zetten bij: **roken**

Rookschort

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Brandvertragende deken, brandvertragende kleding

Omschrijving

Een [rookschort](#) is een geschikt hulpmiddel voor cliënten die (rol)stoel gebonden zijn en roken. Om te voorkomen dat de as van de sigaar of sigaret gaten brandt in de kleding of de huid kan het rookschort worden gedragen.

Een rookschort kan om de nek worden gehangen zodat het bovenlichaam en de benen beschermd zijn tegen vuur en smeulende as. Er zijn rookschorten met een brandvertragende functie en rookschorten die volledig brandwerend zijn (permanent brandvertragend).

Let op

Gloeïende as kan van het schort vallen en op de vloer of meubels terecht komen.

Tip

Er zijn rookschorten met een opstaande rand op schoothoogte, dit voorkomt dat as van de schort afglijdt.

Onder andere in te zetten bij: **roken**



terug naar inhoudsopgave

Timer, kookplaat

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Kookduurbegrenzing

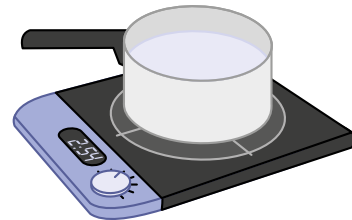
Omschrijving

Kookplaten met timer zijn een geschikt hulpmiddel voor cliënten die regelmatig vergeten de kookplaat uit te schakelen, of een pan van het vuur te halen.

Op veel inbouwkookplaten zit standaard een timer. Er zijn echter ook losse, kleine kookplaten met beperkte timer verkrijgbaar. Deze losse 1 of 2 zones elektrische kookplaatjes zijn gemakkelijk te bedienen en gaan na maximaal 15 minuten automatisch uit.

Voordelen

- De kans op vlam in de pan is beperkt omdat de kookplaat slechts voor korte duur aanstaat.
- Bij een kookplaat met automatische timer van maximaal 15 minuten hoeft je er niet aan te denken om de timer in te schakelen.



Nadeel

Cliënten die koken op gas gewend zijn kunnen koken op een kookplaat lastig vinden, er is immers geen vlam zichtbaar. Dit kan gevaarlijk zijn, de cliënt kan zich branden of brandbare voorwerpen op de plaat leggen. De kookduur wordt beperkt en daarmee ook het aantal te koken gerechten en wat men kan koken.



Gasplaat, automatische toevoer-stop

Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Vlambewaking, vlambeveiliging

Omschrijving

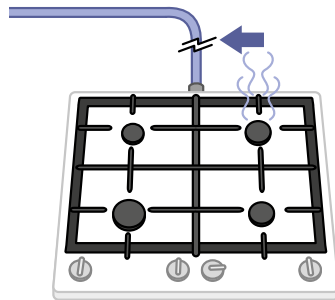
Voor cliënten die regelmatig vergeten het gas uit te zetten, of die het niet in de gaten hebben wanneer de vlam onbedoeld is gedoofd, kan een [kookplaat met vlambewaking](#) een goede en veilige keuze zijn.

Een gasfornuis met vlambewaking voorkomt dat het gas open blijft staan terwijl de vlam uit is, bijvoorbeeld door vocht of tocht. Er zijn gasfornuizen die automatisch de pit die aanstond herstarten.

Het merendeel van de gasfornuizen is 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.

Voordeel

Brand- en explosiegevaar door het lekken van gas kan worden voorkomen.



Tip

Wanneer het open vuur van een gaspit te gevaarlijk is, kan een inductie of elektrische kookplaat een optie zijn.

Alternatieven op reden

Alternatieven op reden

De alternatieven zijn hieronder op reden ingedeeld. Dit betekent echter niet dat dit de enige redenen zijn om een alternatief voor onvrijwillige zorg in te zetten.

Valrisico	Pag
Medisch onderzoek	20
Bedbox	30
Extra laag bed	32
Rolkussen	33
Tentbed	38
Valmat naast het bed	44
Bedbeugel	45
Nachtverlichting	48
Camera met beeldinterpretatie	53
Nietsziende sensoren	55
Uit bed melding	57

Verlaten kamer melding	58
Akoestische bewaking	60
Camera	62
Opsta-alarmering in de stoel	68
Sta- en loophulpmiddelen	75
Trippelstoel	76
Heupbeschermer	78
Beschermhelm	79
Belevingsgang	87
Trapaanpassingen	92
Traplift	93
Navigatie	102
Meer bewegen	116
Praktische aanpassingen eetkamer	138

Onrust of probleemgedrag	Pag
Cliëntgerichte aandacht en bejegening	16
Medisch onderzoek	20



Aanpassen fysieke ruimte	21
Ballendeken	29
Bedbox	30
Tentbed	38
(Anti)plukpak	42
Verlichting die de biologische klok stimuleert	46
Nachtverlichting	48
Camera met beeldinterpretatie	53
Uit bed melding	57
Verlaten kamer melding	58
Akoestische bewaking	60
Camera	62
Relaxstoel	66
Opsta-alarmering in de stoel	68
Ballenstoel	69
Drukvest	80
Open deuren naar binnen	82
Loopcircuit	86

Belevingsgang	87
Zintuigtuin	100
Muziek	110
Clowns	111
Dier-aai-project	114
Meer bewegen	116
Geven van herinneringen & dagstructuur	120
Mindfulness medewerkers	122
Mindfulness cliënten	124
Snoezelstoel	126
Rustgevende bedden	127
Spraakhorloge	128
Tijdslot TV	130
Interactief spel	131
Babypop	133
Toestaan voorkeuren	137
Praktische aanpassingen eetkamer	138
Fingerfood	139

Tafelschikking	142
Maaltijdritueel	143

Dwalen	Pag
Medisch onderzoek	20
Aanpassen fysieke ruimte	21
Ballendeken	29
Bedbox	30
Tentbed	38
Verlichting die de biologische klok stimuleert	46
Nachtverlichting	48
Nietsziende sensoren	55
Uit bed melding	57
Verlaten kamer melding	58
Akoestische bewaking	60
Camera	62
Relaxstoel	66
Opsta-alarmering in de stoel	68

Ballenstoel	69
Open deuren naar binnen	82
Loopcircuit	86
Belevingsgang	87
Oriëntatieverlichting	89
Leef- of loopcirkels	90
Halve deur	94
Snelle toegang tot de woning	95
Zintuigtuin	100
Navigatie	102
GPS	104
Meer bewegen	116
Herinneringen ophalen	118
Snoezelstoel	126

Automutilleren	Pag
Signaleringsplan	22
Bepolstering van het bed	31



Krabhandschoenen	36
Bepolstering van de slaapkamer	52
Beschermhelm	79
Drukvest	80
Muziek	110
Rustgevende bedden	127

Epilepsie	Pag
Bepolstering van het bed	31
Epilepsie alarm	40
Bepolstering van de slaapkamer	52
Camera	62
Beschermhelm	79

Brandpreventie	Pag
Brandveilige kleding	154
Brandveilige matras en beddengoed	155
Elektronische sigaret	156

Rookapparaat	157
Rookschort	158
Timer, kookplaat	159
Gasplaat, automatische toevoer-stop	160

Medicatie vergeten	Pag
Medicijnendozen met herinnering	146
Medicijndispensers	147
Apps voor medicatieherinnering	149
Medicijnhorloge	150

Dit is Vilans

Vilans is het kenniscentrum voor langdurende zorg. We ontwikkelen vernieuwende en praktijkgerichte kennis en versnellen de processen die nodig zijn om nieuwe kennis en goede voorbeelden succesvol door te voeren en te implementeren. Dat doen we samen met professionals, bestuurders, cliënten en beleidsmakers. En in samenwerking met andere kenniscentra en onderzoeksinstituten.

Zo houden we met elkaar de langdurende zorg aan ouderen, gehandicapten en chronisch zieken efficiënt, betaalbaar en van goede kwaliteit.

www.vilans.nl



Vilans

Meer weten over afbouwen van onvrijwillige zorg?

Wil je meer weten over onvrijwillige zorg? Ga dan naar www.vilans.nl en zoek op vrijheidsbeperking.

Bezoek ook eens de Vilans Hulpmiddelenwijzer: www.hulpmiddelenwijzer.nl. Met de Hulpmiddelenwijzer kunnen professionals en cliënten de belangrijkste soorten hulpmiddelen met elkaar vergelijken.



terug naar inhoudsopgave

Colofon:

©Vilans
november, 2018

Catharijnesingel 47
3511 GC Utrecht
(030) - 789 23 00
info@vilans.nl
www.vilans.nl

Dit product is mogelijk gemaakt door:



ZonMw

ISBN nummer
978-90-8839-115-6

Auteurs
Breebaart, Erik
Hardeman, Francisca
Van Vliet, Marjolein
Van der Leeuw, Johan
De Wit, Femke
Lukkien, Dirk

Illustraties
Arie van Vliet

Vormgeving
Admix BV, Rotterdam



ISBN nummer 978-90-8839-115-6

