

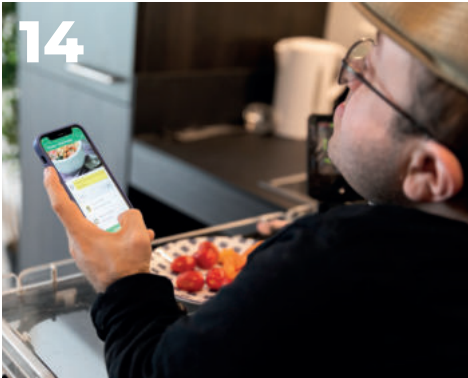


GH

ACADEMY
HET DORP

ZELFREDZAAMHEID IN ALLEDAGSE DINGEN

Handreiking over hulpvragen, hulpmiddelen en zorgtechnologie
voor cliënten, naasten en zorgprofessionals.



INHOUD

Welkom bij deze handreiking
Zorgoproepen en hulpvragen
Zelfredzaamheid
Casus: Persoonlijke verzorging
Casus: Eten & drinken
Casus: Naar het toilet gaan

4
7
10
12
14
18

Hulpmiddelen en zorgtechnologie
Ga in gesprek!
Zo vraag je elkaar
Aanpak
Colofon

20
22
24
26
26

WELKOM BIJ DEZE HANDREIKING

Mensen met een lichamelijke beperking zijn door de dag heen – in wisselende mate – van vele handen afhankelijk om voor hen te zorgen en hen te helpen. Tegelijkertijd willen zij zo zelfredzaam mogelijk zijn. Zelf doen, zelf bepalen, meedoen, zichzelf zijn. En dat is niet altijd makkelijk; om afhankelijkheid en zelfredzaamheid samen te laten gaan.

Deze handreiking nodigt cliënten, hun zorgverleners en begeleiders, en hun familie en naasten uit om hierover na te denken en met elkaar in gesprek te gaan. Dat doen we aan de hand van drie veelvoorkomende situaties waar mensen met een lichamelijke beperking hulp bij nodig hebben: **persoonlijke verzorging, eten en drinken en naar het toilet gaan**. We geven uitleg bij de betekenis van zelfredzaamheid.

Doel is een beter begrip voor elkaar. Met uiteindelijk – waar dat kan – een grotere zelfredzaamheid, al dan niet met hulpmiddelen en zorgtechnologie, voor mensen met een lichamelijke beperking. Dat komt iedereen en de onderlinge relaties ten goede.

Deze handreiking kwam tot stand met hulp van velen, dank daarvoor!



Het gaat om mensen met een lichamelijke beperking die intramuraal zorg ontvangen. Zij hebben een (progressieve) ziekte of aandoening waarvan een groot deel een rolstoel gebruikt. Zoals mensen met de spierziekte van Duchenne die kunstmatige ademhalingsondersteuning (AO) nodig hebben, of mensen met ernstig niet aangeboren hersenletsel (NAH). Zorg en hulp wordt geboden door zorgverleners, begeleiders, familie en naasten. Bijvoorbeeld bij in en uit bed gaan, wassen en aankleden, eten en drinken; de zogeheten 'algemene dagelijkse levensverrichtingen' (ADL), en bijvoorbeeld bij het huishouden, boodschappen doen en de administratie; dat zijn de 'instrumentele ADL (IADL).



ZORGOPROEPEN EN HULPVRAGEN

Cliënten zijn – vaak – afhankelijk van anderen voor *algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL, zoals aan- en uitkleden, gezicht en handen wassen en van het toilet gebruik maken) en instrumentele ADL (IADL, zoals maaltijden bereiden en huishoudelijk werk)*. Zij krijgen zorg en ondersteuning in geplande en ongeplande zorgmomenten.

Bij een gepland zorgmoment helpen zorgverleners de cliënt op vaste momenten tijdens de dag, bijvoorbeeld in de ochtend bij het opstaan, wassen en aankleden, bij inname van medicatie gedurende de dag en in de avond bij het

weer naar bed gaan. Tijdens deze momenten doet de zorgverlener vaak ook andere dingen, zoals het vullen van de waterkoker (zodat de cliënt later zelf thee kan zetten), een droog oog druppelen, het raam opendoen voor frisse lucht of alvast de computer aanzetten.

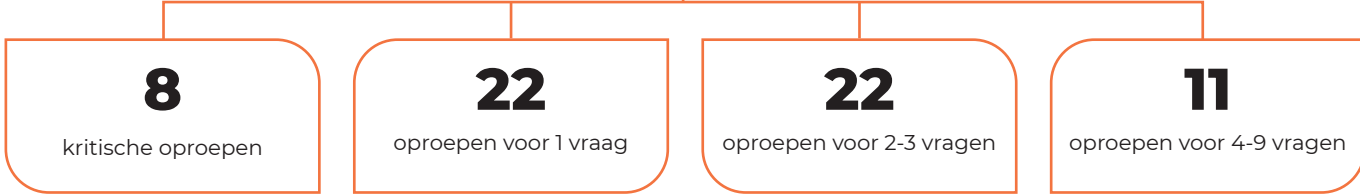
Voor een ongepland zorgmoment doet de cliënt een ‘zorgoproep’ in het zorgoproepsysteem, bijvoorbeeld via een app op de smartphone. In dagelijkse taal: “ik bel de begeleiding”. Een zorgverlener zet dan een spreek-luisterverbinding op of komt kijken waar die de cliënt mee kan helpen.

WAARVOOR BELLEN CLIËNTEN?

17 CLIËNTEN DEDEN SAMEN 63 OPROEPEN OP EEN DAG



63 OPROEPEN BESTONDEN UIT



63 OPROEPEN BEVATTEN 126 VRAGEN OVER...



SAMENVATTEND

- Het aantal oproepen varieert over cliënten.
- Binnen 1 oproep zitten vaak meerdere vragen. De ene cliënt spaart de vragen op, de andere belt voor iedere vraag.
- Veel vragen over ADL. In de top staan eten en drinken (incl. spullen pakken voor eten en drinken), toiletgang en persoonlijke verzorging. Daarom zijn dit de casussen in deze handreiking!
- Een enkele keer werd gebeld met de vraag om een praatje (sociaal contact), maar er was vaak gewaardeerd sociaal contact als de zorgverlener bij iets anders kwam helpen.

AANPAK

We liepen een ochtend/middag en een namiddag/avond (2x 4 uur) mee op locatie Het Oosterveld van Siza (najaar 2021). Op dat moment woonden daar 17 cliënten met lichamelijke aandoeningen, zoals spierziekten (al dan niet met ademhalingsondersteuning) en hersenaandoeningen of -letsel. We noteerden tijdstip en inhoud van de oproep, die we later groepeerden op thema.

ZELFREDZAAMHEID

Zelfredzaamheid is een veelbesproken begrip in de langdurende zorg. Cliënten willen graag zo zelfredzaam mogelijk zijn en zorgverleners willen hierbij graag ondersteunen. Zelfredzaamheid wordt geassocieerd met 'zelf doen'. Maar het is meer! We beschrijven vier – overlappende – vormen van zelfredzaamheid voor mensen met een beperking (en eigenlijk voor iedereen).



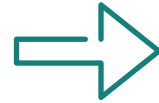
ZELF DOEN

Uiteraard is het fijn als je een handeling zelf kunt doen, zonder hulp van een ander. Zelf doen hoeft niet altijd te betekenen dat je de hele handeling zelf kunt; ook een deel (weer) zelf kunnen doen, kan een grote impact hebben op zelfredzaamheid.

TIP

Hulpmiddelen, ook technologische, dragen bij aan 'zelf doen'. Die kunnen een handeling, of een deel daarvan, makkelijker maken.

Check www.hulpmiddelenwijzer.nl! Daar vind je een overzicht en informatie over vergoedingen.



ZELF BEPALEN

Naast zelf iets kunnen doen, is het fijn om zelf te kunnen bepalen hoe of wanneer je iets wilt doen. Zelf bepalen geeft iemand het gevoel dat hij of zij meer eigen regie heeft over zijn of haar leven. Als je hulp nodig hebt, wil je dat graag op een passende wijze. Maar niet iedereen vindt het even makkelijk om te vertellen wanneer of hoe hij of zij geholpen wil worden.

Zelf doen en zelf bepalen gaan vaak hand in hand. Wanneer je zelf iets te eten kan pakken, kan je automatisch bepalen wanneer je dat opeet – en hoeft je niet te wachten op iemand die je daarbij helpt.



MEEDOEN

Bij meedoen gaat het over het zelf kunnen invullen van je dag en volwaardig deel kunnen nemen aan de samenleving. Onderdeel hiervan is het onderhouden van sociale relaties en daarin verschillende rollen vervullen, zoals je rol als ouder, partner, vriend(in) of collega. Mee kunnen doen begint vaak al bij kleine dagelijkse dingen; als iemand jou moet helpen om eten naar je mond te brengen, maakt dit het soms lastig een gelijkwaardig gesprek te voeren. En als je altijd om hulp moet vragen bij het jas aandoen, ga je niet snel spontaan de deur uit.



JEZELF ZIJN

Als laatste moeten de dingen die je doet, de keuzes die je maakt en je omgang met anderen ook passen bij jouzelf als persoon. Je moet jezelf kunnen zijn. Wat voor iemand belangrijk is, kan per persoon en situatie verschillen. Voor de één is dat zelf kunnen tandenpoetsen, voor de ander is dat meer keuzevrijheid in bedtijd.

WAT IS ZELFREDZAAMHEID?

Zelfredzaamheid is een breed begrip. In de wetenschappelijke literatuur komen bepaalde aspecten steeds naar voren. Wij vertaalden deze aspecten uit het Engels naar zelf doen, zelf bepalen, meedoen en jezelf zijn. Dat zijn woorden die cliënten ook in de interviews en gesprekken gebruikten.



MEER LEZEN

- Van de Ven L, Post M, De Witte L, Van den Heuvel W (2008). Strategies for autonomy used by people with cervical spinal cord injury: A qualitative study. *Disability and Rehabilitation*, 30(4), 249-260.
- Reindal SM (1999). Independence, dependence, interdependence: Some reflections on the subject and personal autonomy. *Disability & Society*, 14(3), 353-367.
- Forber-Pratt AJ (2019). (Re) defining disability culture: Perspectives from the Americans with Disabilities Act generation. *Culture & Psychology*, 25 (2), 241-256.



CASUS: PERSOONLIJKE VERZORGING

Even douchen, een kam door je haar en tanden poetsen – klaar voor de dag! Voor veel mensen met een lichamelijke beperking is dit geen vanzelfsprekende start van de dag. Zij zijn hiervoor van mensenhanden afhankelijk. Als onderdeel van de ochtendzorg verloopt dit vaak snel en efficiënt. Maar wat als je als cliënt een keer lippenstift op

wil, of dagcrème? Cliënten voelen zich soms bezwaard om te vragen; er zijn nog meer mensen die gewassen moeten worden. Toch komt deze persoonlijke verzorging dichtbij henzelf, en niet alleen fysiek. Het gaat er ook om je te kunnen uiten, jezelf kunnen zijn. Want als je zelf bepaalt hoe je er uit ziet, dan zit je lekkerder in je vel.

ZO SPREKEN ZORGVERLENERS EN CLIËNTEN EROVER

GEEN TIJD

“Soms denk ik wel eens dat mensen niet durven te vragen van goh, wil je even mijn haar opnieuw kammen, of wassen, of... Omdat je dan een nee krijgt. Dus dan krijg je vaak tussendoor van die vragen van, ja, is er nog tijd om...? Dat zijn toch de wat minder, vanuit de beleving van medewerkers, dringende zaken. Denk aan; de haren wassen, een parfummetje op doen, en ja, een sociaal praatje. Cliënten proberen dat altijd een beetje tussendoor te vragen, op hun manier... daar zullen ze niet specifiek voor bellen. Waarom? Ja, omdat ze denken dat daar geen tijd voor is, en omdat dat vaak natuurlijk ook gewoon gezegd wordt: er is geen tijd.”

– *Zorgverlener*

ZOALS JE HET ZELF ZOU DOEN

“Ik krijg hulp bij mijn gezicht schoonmaken en insmeren en dat soort dingen meer. Ik heb dan wel een borsteltje, mijn partner smeert dan hier en daar een lik op mijn gezicht, maar zelfs met dat borsteltje kan ik met mijn armondersteuning wel goed bij mijn ene wang, maar niet bij mijn andere. Weet je, dat soort dingen zou ik fijn vinden als ik dat zelf zou kunnen. Vanuit de zorg doen ze dat eigenlijk niet, daar hebben ze geen tijd voor. En dan ben je eigenlijk toch wel een beetje overgeleverd aan dit soort hulpmiddeltjes. Je eigen lippen eens een keer kunnen stiften, dat zou fijn zijn. Nu doet een ander het, maar die doet het toch nooit, zoals jij het zelf zou doen.”

– *Cliënt*



LOKJE VOOR MIJN RIMPELS

“NIEMAND kan je tanden goed poetsen, en NIEMAND kan je haar doen zoals jij wil. Ik heb daar wel zo’n lange kam voor gehad, maar die zijn dan weer te zwaar. De zorg kamt mijn haar wel, maar zij kammen het altijd recht. Maar ik wil dat lokje gewoon voor mijn rimpels in mijn voorhoofd! Anders zie ik er echt niet uit.”

– *Cliënt*

NIET TOT LAST WILLEN ZIJN

“In zorgland wordt zo iets als dagcrème al snel als iets extra’s of luxe gezien. Iedereen gebruikt het, maar als ik het doe, is het een luxe? Dat geeft maar aan hoe ingewikkeld zo iets kan zijn. Dat je denkt: Oh nee, doe dat 3e crèmepje maar niet, want dan gaat de boel steigeren. Je kan je dan bezwaard voelen. Ik vind vragen sowieso moeilijk, maar vragen moet gewoon, dat is een deel van mijn leven. Maar dat maakt het niet gemakkelijker. Want ik wil niemand tot last zijn.”

– *Cliënt*



CASUS: ETEN & DRINKEN

Iets eten of drinken, we doen het de hele dag door. In de zorg hebben velen hulp nodig om iets te kúnnen eten en drinken. Iets eten of drinken lijkt eenvoudig, maar er gaan veel handelingen vooraf aan het kauwen op een boterham en het drinken van een slok water. Die handelingen vergen voorbereiding en planning. Je zou bijna vergeten dat eten en drinken ook en vooral een sociaal iets is, het is gezellig.

Volg de route als zorgverlener of als cliënt.
Hoeveel stappen komen hier eigenlijk bij kijken?

START

IK HEB ZIN IN EEN
BOTERHAM MET KAAS
EN EEN GLAS MELK

1. ZELF KASTJE EN
LADE OPENMAKEN?
ZELF BORD, MES EN
BEKER PAKKEN?

JA, GEDAAN
"Met m'n robotarm
kan ik veel van dit
soort dingen zelf"

NEE, HULP VRAGEN
"en daarna
wachten tot er
iemand komt"

2. ZELF KOELKAST
OPENMAKEN? ZELF
BOTER, PLAK KAAS
EN MELK PAKKEN?

JA, GEDAAN
"al zou een automatische
koelkastdeur ook handig zijn"

NEE, HULP VRAGEN
"en daarna wachten
tot er iemand komt"

3. ZELF BORD,
BOTERHAM, BOTER
EN KAAS STAPELEN
TOT EEN BROODJE
KAAS OP EEN
BORD?

JA, LEKKER
BROODJE KAAS!

NEE, HULP VRAGEN

4. ZELF MELK
IN DE BEKER GLAS
SCHENKEN?

JA, GEDAAN
"gaat niet altijd
zonder knoeien..."

NEE, HULP VRAGEN

5. ZELF BROODJE
KAAS IN STUKJES
SNIJDEN?

JA, GEDAAN
"dat kan ik zelf met aangepast
bestek en een antislipmat"

NEE, HULP VRAGEN
"en 'instructies' geven hoe
groot de stukjes mogen zijn"

6. ZELF EEN SLOK
MELK DRINKEN?

JA, LEKKER

NEE, HULP NODIG
"en bij iedere slok (ik heb wel zo'n
speciaal lang rietje, maar iemand
moet die steeds in mijn mond
stoppen)"

7. ZELF EEN
STUKJE BROOD
NAAR JE MOND
BRENGEN?

JA, GEDAAN
"echt een uitkomst,
een eet-robot die ik zelf
bedien!"

NEE, HULP NODIG
"en bij iedere hap (is
soms wel doorkauwen,
want de volgende hap
komt er al weer aan)"

JA, NATUURLIJK!

8. ZELF KAUWEN?

9. ZELF EEN
VERHAAL OF IETS
LEUKS VERTELLEN
TIJDENS HET
ETEN?

JA, SAMEN
AAN TAFEL
IS EEN FIJN
SOCIAAL
MOMENT!

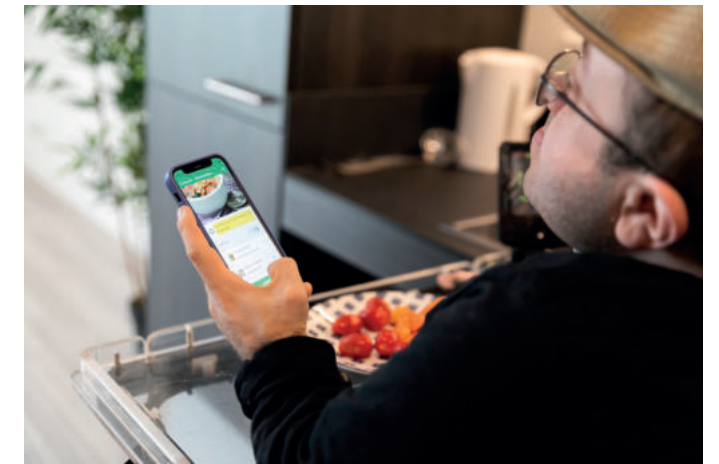
NEE, NIET VAAK
"ik ben vooral
 bezig ben met
het proces van
eten..."

VAAK 'JA' = IK DOE VEEL ZELF,
MET OF ZONDER HULPMIDDELEN.
IK BEPAAL EN DOE HET ZELF.
IK DOE MEE.

Je hebt zonder veel na te denken
een lekkere lunch genoten, in
een minuut of 10. Dit zal gelden
voor zorgverleners en voor een
deel van de cliënten.

VAAK "NEE" = IK KAN NIET VEEL
ZELF, OOK NIET MET HULPMIDDE-
LEN. IK BEPAAL EN DOE NIET VEEL
OF NIET ALLES ZELF. IK DOE NIET
ALTIJD MEE.

Je hebt hulp nodig bij de lunch.
Een ander bepaalt hoeveel boter
er op je boterham zit, de grootte
van je happen of het tempo van
eten. Dit zal gelden voor een
-groot- deel van de cliënten.



“Die robotarm betekent heel veel voor hem! Dat heeft ook te maken met eigen regie, die hij door de dag heen weleens mist. Dan geeft hij aan: ik moet altijd zo en zo laat naar bed, of zo en zo laat eten. Dat vindt hij lastig. En in het klein zit ‘m dat natuurlijk ook in andere dingen; als je even iets wil lezen, iets kleins wil eten, iets te drinken wil pakken. Hij vindt het heel fijn om dat met zijn arm op zijn eigen manier, op zijn eigen tijd te kunnen doen. Dus het gaat niet eens zo zeer om het fysieke stuk, maar meer ook in zijn hoofd. Gewoon niet het gevoel hebben dat je hélemaal afhankelijk bent.”

– Naaste





CASUS: NAAR HET TOILET GAAN

Naar het toilet gaan, ook iets wat we een paar keer per dag doen. Wat iemand met een lichamelijke beperking zelf kan doen, al dan niet door gebruik te maken van een rolstoel, is afhankelijk van romp-balans, sta-functie en beenkracht. Wanneer iemand deze capaciteiten heeft, dan kan hij of zij bijna altijd zelfstandig naar het aangepaste toilet. Wanneer iemand deze capaciteiten niet heeft, dan ontstaat een situatie als die we hiernaast beschrijven.



VANUIT MICHAEL CLIËNT

We hebben net ontbeten, ik ben weer op mijn appartement en ik moet poepen. Ik bel de zorg om me te helpen, ik wacht een kwartier. Dan meldt Claudia, de zorgmedewerker die vanochtend dienst heeft, zich aan de deur van mijn appartement. Ik laat haar binnen. We gaan naar de badkamer waar ook het toilet is. Claudia zorgt dat de tillift zijn werk kan doen. Ze doet de tilbanden om mijn romp, dat vind ik altijd vervelend, dat ik zowat met m'n neus in iemands haar zit. Als ik in de lift zit, doet ze mijn broek en onderbroek naar beneden. De lift laat me op de wc zakken, ik zit. Claudia doet de toiletbeugels naar beneden zodat ik niet van de wc kan vallen. Standaard afspraak is dat ze dan tien minuten weggaat. Ze wast haar handen en verlaat mijn appartement. Ik doe wat ik moet doen, het lucht op. Na ongeveer tien minuten komt Claudia weer binnen, ongemakkelijk moment, want het stinkt wel. Ze veegt mijn billen schoon en trekt de wc door. Daarna tilt ze me tot stand en doet mijn onderbroek en broek weer omhoog. Ook een vervelend moment, dat ik half bloot soms tegen haar aanbots. Ik word in de tillift geholpen en die brengt me weer naar mijn rolstoel. Claudia zorgt ervoor dat ik weer comfortabel in de rolstoel zit. Ze wast haar handen, droogt die af, wast mijn handen met een wasdoekje. Het is weer volbracht. Claudia wil vaak nog wat praten, maar dat vind ik meestal niet fijn, als ik net naar de wc ben geweest.



VANUIT CLAUDIA ZORGMEDEWERKER

Het is een uur of 9, Michael doet een oproep. Ik ben net de ontbijtboel aan het opruimen en als ik even later daarmee klaar ben, ga ik naar zijn appartement. Michael laat me binnen en vertelt dat hij moet poepen. We gaan naar het toilet, ik maak de tillift in orde. Ik doe de tilbanden om zijn romp, dat is een precisiewerkje. Ik moet bukken en de tilbanden omdoen, ik ben daar handig in, maar je moet altijd voorzichtig zijn, zeker bij vrouwelijke cliënten. Michael zit, wordt getild en ik doe zijn broek en onderbroek naar beneden. De lift zet 'm op de wc, ik doe de toiletbeugels naar beneden zodat hij niet kan vallen. Ik ga weg, praat op de gang met een andere cliënt en kom tien minuten later terug. Billen afvegen, dat gaat de ene keer gemakkelijker dan de andere keer. En ook bij de ene cliënt wat gemakkelijker dan bij de andere. Doortrekken, Michael stukje optillen, aankleden, in de tillift en in de rolstoel. Ik was m'n handen en die van Michael. Ondertussen maak ik een praatje. We zijn klaar en ik verlaat het appartement.



HULPMIDDELEN EN ZORGTECHNOLOGIE

IMPACT OP ERVAREN ZELFREDZAAMHEID EN OP CONTACT MET ZORGVERLENERS EN VERWANTEN

Gebruik maken van hulpmiddelen en technologische oplossingen in het dagelijks leven maakt mensen niet eenzamer, wél zelfstandiger. Ook maakt dit hun contact met hun zorgverleners niet slechter. Het contact met verwanten wordt volgens velen juist fijner.

■ Helemaal mee eens ■ Mee eens ■ Neutraal ■ Mee oneens ■ Helemaal mee oneens

HET GEBRUIK VAN HULPMIDDELEN OF ZORGTECHNOLOGIE...



WELKE HULPMIDDELEN EN TECHNOLOGISCHE HULPMIDDELEN GEBRUIK JIJ...

Passieve tillift Douchebrancard
Sta-lift
Robot Tessa Douchekruk

... BIJ JE PERSOONLIJKE VERZORGING?

Elektrische tandenborstel
Armondersteuning
Actieve tillift
Douchestoel Pakpaal

aangepast bestek robot arm
handyman anti-slip matje

... BIJ HET ETEN EN DRINKEN?

grijparm rietjes
armondersteuning spijlenbord
wekkers alarmen

Toiletbeugels Verhoogde WC
Spoel- en droogtoilet Elektrische douchestoel

... BIJ NAAR HET TOILET GAAN?

Passieve tillift Postoel Toiletverhoger
Elektrische spoel- en drooginstallatie Actieve tillift
Sta-op lift

AANPAK

We zetten een korte vragenlijst uit en 45 mensen met een lichamelijke beperking, al dan niet in combinatie met niet-aangeboren hersenletsel (NAH), beantwoordden deze vragen.

GA IN GESPREK!



Als je door de dag heen bij veel dingen hulp nodig hebt, dan doet dat iets met je. Mensen komen over de vloer om je te helpen bij – vaak erg persoonlijke – zaken. En soms moet je een tijd wachten voordat er iemand komt helpen. Het kan ook lastig zijn om aan te geven hoe je precies geholpen wil worden; je voelt je soms bezwaard. Je bent en voelt je afhankelijk. **Het kan voelen alsof jouw dag, niet echt j  uw dag is.** En dat heeft impact op de relatie die je met anderen hebt, dat komt het voeren van een (gelijkwaardig) gesprek niet altijd ten goede. Je wilt ook gewoon partner, kind of vriend(in) kunnen zijn. **Klinkt logisch toch?**

MAAR PRAAT JE HIER WEL
EENS OVER? GA IN GESPREK!



Door de dag heen zorg je voor je cliënten, fijn en mooi werk. Je helpt en zorgt bij alles wat er op een dag voorbij komt, van opstaan en wassen en aankleden, tot eten en drinken en naar het toilet gaan, tot weer uitkleden en klaar maken voor de nacht. **Zorgen voor mensen die zo van anderen, ook van jou, afhankelijk zijn is best heftig.** Veel doe je op routine. Je leert de mensen en hun familie wel goed kennen, vaak leuk, soms lastig. Maar je doet het voor de cliënten, dat geeft je voldoening. **Klinkt logisch toch?**

MAAR PRAAT JE HIER WEL
EENS OVER? GA IN GESPREK!



ZO VRAAG JE ELKAAR

Op deze pagina vind je vragen die je elkaar kan stellen. Je hoeft niet iedere vraag te stellen of te beantwoorden, kies 1 of 2 vragen die passen bij jullie gesprek.

Spreek met elkaar af hoe lang het gesprek zal gaan duren, bijvoorbeeld 10 minuten. Het gesprek hoeft niet helemaal afgerond te zijn. Spreek een concreet moment af wanneer je er verder over praat met elkaar. Laat elkaar uitpraten.

Tip: gebruik een timer met 60 seconden, waarin je elkaar niet onderbreekt!

LSD, wat betekent: Luisteren – Samenvatten – Doorvragen. Probeer de ander te begrijpen. Als je samenvat wat de ander gezegd heeft, dan begint dat met 'je zei dat je ... klopt dat?'. En pas daarna komt de vraag om uitleg: 'wat bedoel je daarmee, kan je dat toelichten?', 'op welke momenten is dat vooral zo?', 'hoe voel je je daarbij?'. Geen snelle conclusies trekken!





AANPAK

WELKE DATA HEBBEN WE VERZAMELD?

- We brachten zorgoproepen in kaart tijdens een ochtend en een middag bij Siza-locatie Het Oosterveld, waar mensen met een lichamelijke beperking wonen.
- We hielden semi-gestructureerde interviews met negen mensen met AO/NAH, vijf naasten en vijf zorgverleners.
- Met dank aan zorgorganisaties Siza en SGL.
- We deden uitvraag naar gebruik van technologische hulpmiddelen onder mensen met NAH of spierziekten via LinkedIn, Sizaplein/Sizanieuws, Hersenz, Spierziekten.nl, Hersenletsel.nl.
- We bestudeerden literatuur op het gebied van zelfredzaamheid, eigen regie, relaties bij (lichamelijke) beperking.
- We organiseerden twee keer een robot-demonstratie i.s.m. zorgorganisaties en TU/e.

De inzet en ervaring van mensen met een lichamelijke beperking was onmisbaar bij het maken en verspreiden van deze handreiking:

- Interviews: samenstellen en testen interviewleidraad, benaderen van interviewees.
- Casussen: uitwerken van de drie casussen incl. hulpmiddelenoverzicht, sommigen waren fotomodel.
- Uitzetten van de uitvraag naar (technologische) hulpmiddelen via verschillende kanalen.
- Robot-demonstratie: meedoen, filmpje maken en verspreiden.
- Teksten kritisch meelezen, helpen bij verspreiding.

COLOFON

Auteurs: Sabine Bakker, Marieke Gielissen, Tim Kroesbergen, Anne Hendriks, Pia Mekking en Agnes van der Poel

Met dank aan: Linda van den Bedem, Lotte Cornelisse, Peter van Dooren, Charlotte van Esch, Isabelle Geerdink, Robert van Ginkel, Loek van der Heide, Karin Klopman, Jeroen Kreulen, Ijm-Jan te Loo, René van de Molengraft, Els Rasing, Eline Slutter, Chiara Thewissen, Marcel Timmen, Helena Wiersma

En dank aan iedereen die meedeelde aan een interview! En aan iedereen bij wie we thuis of op het werk mochten meelopen.

Vormgeving: Ruth Catsberg
Fotografie: Marieke Wijntjes

Met financiering van: ZonMw, programma Langdurige Zorg en Ondersteuning

© Academy Het Dorp, 2022
Kemperbergerweg 139-E
6816 RP Arnhem
www.academyhetdorp.nl
info@academyhetdorp.nl

