



## “Weer zelf aardappels kunnen schillen, dat zou ik graag willen”

In het voorwoord van dit magazine vertelt adviseur beleid en kwaliteit Jildou wat reablement is. Namelijk helpen iemand zijn eigen leven te laten leiden op de momenten dat dit moeilijker wordt door ziekte, beperking of vergeetachtigheid. (To reable: mogelijk maken/opnieuw kunnen.)

De zorg is van oudsher gericht op het ‘zorgen voor’ of ontzorgen. Daarin namen we soms liefdevol over wat iemand nog kan of kan aanleren. Heb je lichamelijke beperkingen? Dan helpen we je met aankleden en douchen. Heb je steunkousen nodig? Dan staan we dagelijks op de stoep om deze bij je aan te trekken. Maar wat als de zorgprofessional op de stoep staat om samen met jou te kijken naar wat je belangrijk vindt en of je, met hulpmiddelen, dagelijkse activiteiten zelf weer kunt oppakken of aanleren? Dat is een ander doel en een andere rol voor de zorgprofessional.

Minder **zorgen voor**, meer **zorgen dat** iemand weer zelfstandig zijn leven kan leiden.

Bij Inovum staan we achter dit gedachtegoed. We zetten kwaliteit van leven voorop en de eigen regie van de cliënt centraal. Wie hier al dagelijks mee bezig zijn, zijn de ergotherapeuten van Inovum. We spreken met Anuschka Langelaar, ergotherapeute bij Inovum. Zij komt bij de mensen thuis en helpt ook bewoners op de locaties. ►

### Wat is ergotherapie?

Anuschka: “De ergotherapeut helpt zo goed mogelijk het dagelijks leven voort te zetten wanneer iemand geconfronteerd wordt met lichamelijke of cognitieve problemen. We beginnen met het doornemen van de dag van de cliënt. Waar loop je tegenaan en wat zou je anders willen? Wat vind je belangrijk om weer te leren, te kunnen of anders op te lossen? Het zijn hele concrete doelen. De een wil zich buitenshuis weer kunnen verplaatsen om boodschappen te kunnen doen en iemand anders wil weer op de kleinkinderen kunnen passen. Het gaat erom dat we duidelijk hebben waar iemand blij van wordt en kwaliteit van leven behoudt of terugkrijgt.”

### Wat betekent de beweging naar Reablement voor jouw werk?

“Bij reablement begint het met hoe je bij iemand binnenkomt. Niet automatisch aannemen wat iemand zou willen, maar echt in gesprek gaan en doorvragen. Laatst was ik gevraagd door een wijkteam om mee te gaan naar een cliënt met COPD (waarbij iemand door beschadigde longen minder zuurstof krijgt en minder energie heeft). Deze meneer kreeg hulp bij het douchen en aankleden. Het wijkteam dacht dat meneer wellicht dit zelf weer zou kunnen. Na een observatie was ik het daarmee eens, maar in gesprek met de cliënt kwam naar voren dat hij dan geen energie overhield om er in de middag op uit te gaan voor een ommetje of een kopje koffie bij een vriend. Gezamenlijk hebben we besloten om de hulp bij het douchen en aankleden voort te zetten zodat hij voldoende energie overhield in de middag.”

“Een andere cliënt kwam bij mij vanwege een armhandfunctietraining. In gesprek kwamen we er op wat niet meer lukte. Dat was onder andere aardappels schillen. Dat had hij wel opgelost. Hij kocht reeds

geschilde aardappels en bakte die op, maar wilde het toch graag zelf weer kunnen. Ik heb met hem geoefend met een dikkere dunschiller die je goed vast kunt houden. Na 2 keer kon hij zelf de aardappels schillen. Daar was hij heel blij mee want doordat hij weer gekookte aardappels at, gaf hij aan minder last te hebben van maagzuur. Zijn doel was sneller bereikt dan gedacht. Reablement betekent ook dat we de hulp en ondersteuning weer kunnen afbouwen of stopzetten wanneer het doel is bereikt.”

### Wat betekent reablement voor cliënten en naasten?

“Voor de mantelzorger betekent het veel als de partner weer functies terugkrijgt of aanleert. Vaak hebben zij taken overgenomen. Zo had ik een cliënt die zelf zijn sokken niet meer kon aantrekken. Zijn vrouw hielp hem daarbij maar hij wilde dat graag weer zelf kunnen. Met een hulpmiddeltje was het 1 keer uitproberen en het lukte weer. Autonomie zorgt ervoor dat je weer die rol in je leven hebt van partner, of van opa. Dat is wat iedereen graag wil. Toch merk ik ook dat er nog mensen zijn die erg graag hulp en zorg ontvangen. Dan ben je iets langer bezig om ze op een spoor te krijgen van zelfredzaamheid. Het lukt ook niet altijd zoals men zou willen, maar we hebben dan ook oplossingen dat het anders kan. Niet meer kunnen lopen? Dan leren we je omgaan met een scootmobiel en kun je nog steeds zelf naar familie of de bridgeclub. Wat dat betreft is reablement of weer kunnen een breed begrip. We hebben nieuwe taal nodig in de zorg om reablement ons eigen te maken. En we moeten leren om de eigenlijke vraag te achterhalen. De vraag is bijvoorbeeld niet: “leer mij weer fietsen”, maar “leer mij daar te komen waar ik weer anderen kan ontmoeten.” Dus blijf nieuwsgierig naar de vraag achter de vraag.” ■

