



Vilans

Handreiking zelfredzaamheid
voor wijkverpleegkundigen

zelf

redzaamheid





Inhoud

1	Wat is zelfredzaamheid?	4
2	Waarom werk jij aan zelfredzaamheid?	7
3	Met welke cliënten werk je aan zelfredzaamheid?	9
4	Hoe kun je werken aan zelfredzaamheid?	11
5	Hoe kun je zelfredzaamheid inpassen in het zorgproces?	14
6	Hoe doe je dat met het team?	20
7	Hoe doe je dat in de wijk?	22
8	Hoe krijg je de cliënt mee?	24
9	Wat heb je nodig van jouw organisatie?	26
10	Handige instrumenten	27
11	Meer weten?	31

Vilans

Beatrijs Jansen

Postbus 8228 | 3503 RE Utrecht

Telefoon (030) 789 23 99 | 06 215 074 38

b.jansen@vilans.nl

www.vilans.nl

© Vilans



Inleiding

Hoe kan je als wijkverpleegkundige aan zelfredzaamheid werken?

Wat betekent dat voor jou en voor jouw team?

Daarover gaat deze handreiking. Het werk van wijkverpleegkundigen verandert. Zelfredzaamheid komt steeds centraler te staan. Vilans heeft in Almelo een leerwerkplaats over zelfredzaamheid uitgevoerd. Deze handreiking is gebaseerd op de ervaringen van de wijkverpleegkundigen uit Almelo. De handreiking bevat zowel praktische tips als verdieping: vanuit welke beroepsopvatting en normen en waarden werk jij?

Heb jij tips?

Graag horen we of je aanvullingen hebt: tips, instrumenten en ervaringen met deze handreiking: helpt het, heb je er wat aan? Laat het weten aan:

- Beatrijs Jansen | b.jansen@vilans.nl | 06 215 074 38
- Evianne Wijenberg | e.wijenberg@vilans.nl | 06 228 105 27
- Edith Hagedoren | e.hagedoren@vilans.nl | 06 153 380 56



1 Wat is zelfredzaamheid?

Zelfredzaamheid, samenredzaamheid en eigen regie...

Wat bedoelen we daar eigenlijk mee?

Zelfredzaamheid heeft verschillende betekenissen:

‘Het vermogen om normale activiteiten van het dagelijkse leven zelfstandig te kunnen doen, en allerlei problemen zelf te kunnen aanpakken, zonder professionele hulpverlening.’

‘Mate waarin iemand in staat is voor zichzelf te zorgen.’

‘Het vermogen om dagelijkse levensverrichtingen zelfstandig te doen, zoals bijvoorbeeld wassen en aankleden.’

‘Het vermogen om het leven in te richten zonder hulp van anderen.’

Letterlijk betekent zelfredzaamheid: jezelf kunnen redden. Voor ons gaat het om zowel de praktische handelingen als de zelfregie. Ook gaat het ons om het vermogen van mensen om zich zoveel mogelijk te redden met behulp van vrienden, burens, familie en vrijwilligers: ‘samenredzaamheid’.

Uiteindelijk draait het erom dat mensen een zo gewoon mogelijk leven leiden. De definitie die wij hebben voor zelfredzaamheid:

Zelfredzaamheid is:

Het vermogen van mensen om zichzelf te redden op alle levensterreinen met zo min mogelijk professionele ondersteuning en zorg.

Zelfredzaamheid betekent niet: mensen aan hun lot overlaten. Wij vinden dat het er ook niet toe mag leiden dat mensen genoodzaakt zijn al hun energie in het huishouden te steken, zodat er geen energie overblijft voor sociale activiteiten. Maar het is ook wel goed te beseffen dat zorg er niet is om sociale vragen op te lossen: bijvoorbeeld dat een cliënt niemand ziet als de verzorgende of wijkverpleegkundige niet langskomt.

ZELFVERZORGENDE ZORG



Bij zelfredzaamheid gaat het om de volgende **levensterreinen**:

- > Dagbesteding (vrije tijd, zinvolle activiteiten)
- > Lichamelijk, psychisch en cognitief functioneren
- > Sociaal netwerk
- > Woonsituatie
- > Huishouden
- > Algemene dagelijkse levensverrichtingen
- > Mobiliteit
- > Financiën

Dit is samenredzaamheid

Samenredzaamheid is de zelfredzaamheid van mensen met behulp van hun sociale netwerk.

Dit is zelfregie

Zelfregie (zeggenschap over je eigen leven en ondersteuning) is een belangrijk onderdeel van zelfredzaamheid.

De vier kernpunten van zelfregie zijn:

- 1 Uitgaan van het positieve: wat kan ik wel als cliënt, waar ligt mijn kracht?
- 2 De cliënt versterken door inzicht in zijn eigen drijfveren en situatie: op welke gebieden gaat het goed, op welke gebieden gaat het niet zo goed, wat wil ik nog of weer graag kunnen doen, waar ligt mijn motivatie?
- 3 Het eigenaarschap en de zeggenschap over ondersteuning en hulp zoveel mogelijk bij de cliënt laten/leggen: wat wil ik met mijn leven, waar wil ik aan werken, welke hulp heb ik daarbij nodig en hoe wil ik dat die hulp er uitziet?
- 4 Het versterken en inschakelen informele/sociale netwerken.

Competenties van de professional

Het versterken van zelfregie vraagt om speciale competenties van de professional:

- Coachen
- Doorvragen/vraag achter de vraag
- Kunnen en durven loslaten

Tips

- Zelfregie toepassen in de praktijk is een hele kunst. Het vraagt (gespreks) vaardigheden en kritisch naar jezelf kijken: welke normen en waarden heb ik? Ga en wil ik echt uit gaan van zelfregie? Past het in deze situatie om een stukje regie over te nemen of komt dat meer voort uit mijn eigen behoefte?
- Zelfregie dient optimaal te zijn, dat wil zeggen zo goed mogelijk passend bij de mogelijkheden, behoeften en wensen van de cliënt. Een cliënt vraagt niet voor niets hulp. Een maximale zelfregie legt een dwang op die niet iedere cliënt kan of wil dragen. De mate van zelfregie zal altijd variëren. Bij een volwassene met een lichamelijke handicap zal die veel groter zijn dan bij een dementerende oudere. Vaak ondersteun je de cliënt bij het maken van eigen keuzes. Soms moet je de regie tijdelijk overnemen zodat de cliënt lucht krijgt en perspectief kan zien.
- Zelfregie kan ook leiden tot dilemma's. Hoeveel risico neem je? Dergelijke dilemma's spelen zeker een rol als er psychiatrische of cognitieve problemen zijn.



Meer weten? Download: [Werken vanuit zelfregie. Hoe pak ik dat aan?](#)



2 **Waarom werk jij**

aan zelfredzaamheid?

De afgelopen jaren is het in de thuiszorg vaak gegaan om zoveel mogelijk productie maken. Inmiddels is zelfredzaamheid de norm.

Maar waarom zou jij, als zorgprofessional, werken aan zelfredzaamheid?

> **Doe het voor de cliënten!**

De meeste cliënten willen onafhankelijk van anderen zijn, zelfstandig blijven wonen en zelf de regie over hun leven voeren. Dit is een belangrijke reden om cliënten te ondersteunen om zo zelfredzaam mogelijk te blijven.

> **Doe het voor de samenleving**

We moeten met minder mensen en geld meer cliënten helpen:

- Het aantal zelfstandig wonende, kwetsbare oudere mensen en chronisch zieken neemt flink toe.
- Vanaf 2015 is er 25% minder geld voor persoonlijke verzorging en begeleiding en 40% voor huishoudelijke hulp. Veel gemeenten bezuinigen op welzijnswerk.
- Er komt een tekort aan arbeidskrachten, hoewel dit per regio verschilt. Ook in de zorg staat de werkgelegenheid soms onder druk.

Om deze redenen nemen steeds meer zorgkantoren het werken aan zelfredzaamheid op in het inkoopbeleid. En straks zullen ook gemeenten dat doen.

> **Doe het voor jezelf**

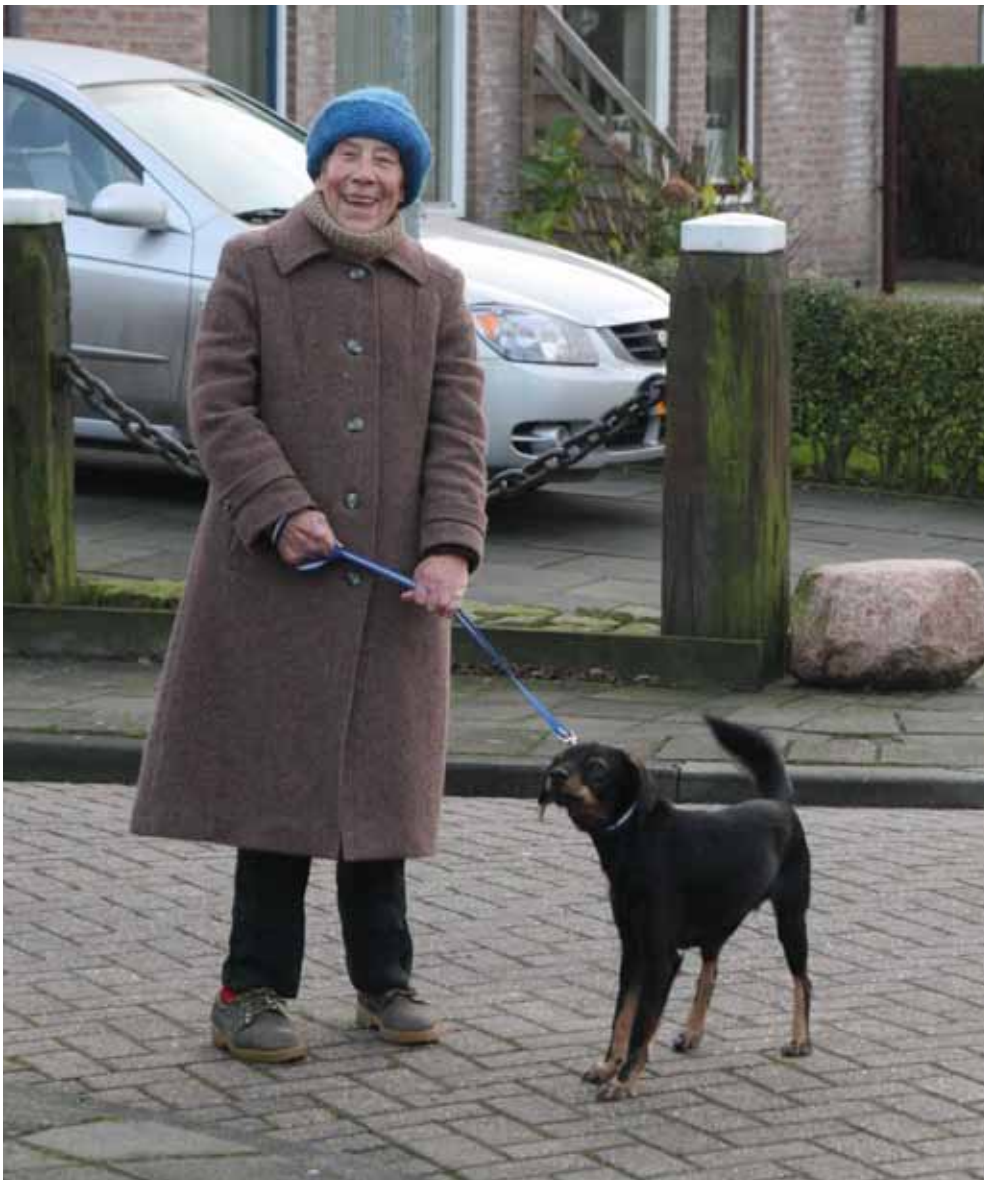
Zelfredzaamheid is een belangrijk onderdeel van het nieuwe beroepsprofiel en expertisegebied van de wijkverpleegkundige.

Nieuw beroepsprofiel wijkverpleegkundige/verzorgende

Nieuwe beroepsprofielen, uitkomst van het project V&V 2020, spelen op deze veranderde zorg in. Mensen die gezond oud worden, hebben de steun van verpleegkundigen en verzorgenden nodig om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Preventie zal meer en meer een onderdeel worden van jullie vak.

De wijkverpleegkundige bevordert met haar focus op wat haar cliënt (nog) wel kan, diens zelfredzaamheid, en de redzaamheid van zijn sociale verbanden.

uit: expertisegebied wijkverpleegkundigen, bron: V&VN





3 Met welke cliënten werk je

aan zelfredzaamheid?

Werken aan zelfredzaamheid kan met alle cliënten, maar bij sommige cliënten gaat het makkelijker dan bij andere cliënten.

Met welke cliënten gaat het makkelijker?

Werken aan zelfredzaamheid is maatwerk. Iedere cliënt is anders. Toch is het bij sommige groepen cliënten makkelijker dan bij anderen.

Aspect	Makkelijker bij cliënten die	Moeilijker bij cliënten die
Motivatie	Gemotiveerd zijn om kleine of grote dingen in hun leven aan te pakken	Echt niet gemotiveerd zijn om zelfredzamer te worden
Soort problematiek	Beperkingen hebben op het gebied van: <ul style="list-style-type: none">• Huishouden/ADL• Dagbesteding en sociale activiteiten• Lichamelijk functioneren en mobiliteit	Beperkingen hebben op het gebied van: <ul style="list-style-type: none">• Psychisch functioneren. Met deze cliënten moet je geduld hebben en meer tijd nemen• Cognitief functioneren
Leeftijd	Jong zijn of in de 60 of 70 jaar	In de 80 en 90 zijn
Nieuwe of bestaande cliënten	Bij nieuwe cliënten kun je vanaf het begin af aan verwachtingen duidelijk maken en aan zelfredzaamheid werken.	Zijn soms bang hulp te verliezen en het straks niet meer te krijgen wanneer het nodig mocht zijn. Zijn gewend aan de zorg. Het is lastiger patronen te doorbreken.

Welke type cliënten in mijn wijk?

Ga na in je eigen wijk of werkgebied met wat voor soort cliënten je te maken hebt. Stel jezelf de volgende vragen:

- > Wat voor mensen en cliënten wonen in mijn wijk?
 - Leeftijd, man/vrouw, inkomen/opleiding, aantal ouderen en alleenstaanden, waarden en normen?
- > Wat zijn veel voorkomende zelfredzaamheidsproblemen?
 - Tip: kijk breed dus niet alleen naar zorgproblemen.

Hoe kom je aan informatie?

Veel informatie is beschikbaar en makkelijk te vinden.

Kijk bijvoorbeeld eens bij:

- > Cijfers van je eigen organisatie.
- > Gegevens van de gemeente over de bevolking en de verschillende wijken. Dit staat vaak op de website van de gemeente. Of informeer bij de wijkmanager in je wijk.
- > Wijkscan van de ROS. In elke regio is een organisatie die de eerste lijn ondersteunt: een ROS. Ze hebben vaak een eigen naam. De meeste ROS'en hebben wijkscans gemaakt over de meest voorkomende gezondheidsproblemen van de wijk.
- > Onderzoek van de GGD.





4 Hoe kun je werken

aan zelfredzaamheid?

Uitgaan van zelfredzaamheid vraagt om een heel andere manier van werken. De een is daar verder mee dan de ander.

Hoe ver ben jij?

Doe de test! Hoe meer ja's, hoe verder je bent.

1	Wij hebben met ons team een visie op zelfredzaamheid: wat is het, waarom doen we het, wat willen we ermee bereiken, hoe gaan we eraan werken?	JA / NEE
2	Ik beschik over methoden/werkwijzen om de zelfredzaamheid van mijn cliënten te versterken.	JA / NEE
3	Ik ga uit van wat een cliënt nog kan en wil in plaats van zijn/haar beperkingen.	JA / NEE
4	Het komt regelmatig voor dat ik minder zorg geef dan geïndiceerd.	JA / NEE
5	In het zorgleefplan formuleer ik zelfredzaamheidsdoelen met mijn cliënt.	JA / NEE

Tips

- Wil je aan de slag met zelfredzaamheid? Vraag bij cliënten wat zij onder zelfredzaamheid verstaan, hoe belangrijk ze het vinden en wat ze er al aan doen.
- Ga op bezoek bij een collega van een andere organisatie die er langer mee bezig is. Je kunt bijvoorbeeld terecht bij:

Zorgaccent

Amanda ten Brinke | a.tenbrinke@zorgaccentweb.nl | 06 52 02 80 57

Carint Reggeland

Gerald Kimmels | g.kimmels@carintreggeland.nl | 06 24 37 48 21

Monique Niemeijer | m.niemeijer@carintreggeland.nl | 06 34 35 07 14

Henri Nijland | h.nijland@carintreggeland.nl | 06 34 35 83 88

Stichting Icare

Margriet de Boer | margriet.deboer@icare.nl | 06 13 01 57 73

Activite

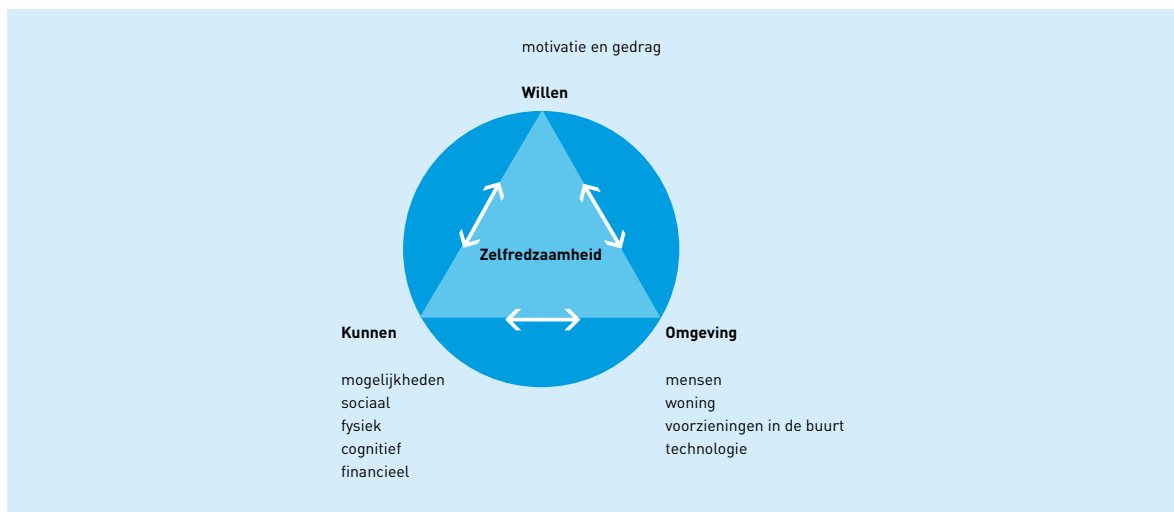
Elske Bollema | e.bollema@stgr.nl

Aan welke knoppen kun je draaien?

Werken aan zelfredzaamheid kan erop gericht zijn zelfredzaamheidsproblemen te voorkomen, te herstellen of de mate van zelfredzaamheid te behouden of te vergroten. Er zijn drie knoppen waar je aan kunt draaien:

- 1 De oudere zelf:** wil de oudere zelfredzaam zijn? En wat doet de oudere daar zelf voor? Denk bijvoorbeeld aan het werken aan een gezonde leefstijl met bewegen. Je kunt dan werken aan motivatie en gedrag.
- 2 De mogelijkheden van de oudere:** wat zijn de sociale, financiële, fysieke en cognitieve mogelijkheden? Wat kan de oudere en wat kan er versterkt worden? Een voorbeeld hierbij is: weer zelf opstaan en naar het toilet gaan. Hoe past een cliënt zich aan zijn mogelijkheden aan?
- 3 De omgeving.** In hoeverre ondersteunt de omgeving de zelfredzaamheid? Denk bijvoorbeeld aan de burens/familie, de woning, hulpmiddelen en technologie.

Soms moet je in het begin extra ondersteuning bieden om iemand op langere termijn zelfredzamer te maken.



Tips

- Verplaats je in de cliënt.
- Verdiep je in zelfredzaamheid.
- Ga het doen: dan word je enthousiast.
- Kijk breed naar de verschillende levensdomeinen.
- Schiet niet door. Mensen hoeven niet ten koste van alles meer zelfredzaam te zijn.
- Organiseer intervisie met andere wijkverpleegkundigen om je scherp te houden.



5 Zelfredzaamheid inpassen

in het zorgproces

Je kunt de principes van zelfredzaamheid toepassen bij:

- a | de intake
- b | het maken van het zorgleefplan
- c | de uitvoering en evaluatie van de zorg.

Werk je als 'zichtbare schakel' of in een sociaal wijkteam? Dan is het werkproces anders, maar de principes blijven hetzelfde.

Zelfredzaamheid & de intake

De intake is het mooiste moment om zelfredzaamheid aan de orde stellen. Uitbreiden van zorg is altijd makkelijker dan andersom.

Iedere cliënt is weer anders. Dit zijn basisvragen die je kunt stellen.

Wat zou u willen bereiken met de hulp of wat wilt u behouden?
Hoe wilt u dat uw dagelijks leven eruit ziet, ondanks de beperkingen?
Waar wordt u blij van?

Wat kunt u nog zelf en wat kunt u nog zelf organiseren?
Waar kan ik u mee helpen?

Hoe heeft u zich tot nu toe gered?

Wat vindt u belangrijk om te blijven doen/weer te kunnen doen?

Wat zijn uw gewoontes?
Lang niet alle cliënten bijvoorbeeld zijn gewend zich elke dag te douchen, zeker ouderen niet.

Wie helpt u nu?
En wat doen ze? (professioneel en vanuit sociale netwerk)

Wat kan ik u voor betekenen?

Tips

- Belangrijk is om de persoonlijke situatie van de cliënt in kaart te brengen, te kijken naar de persoon als geheel, actief te luisteren en de cliënt actief te betrekken.
- Het kan voorkomen dat de cliënt een beperkt zelfinzicht heeft. Het is niet makkelijk dit in het eerste gesprek aan de orde te stellen. Je kunt wel observeren en confronteren: 'ik hoor u dit zeggen en ik zie u dat doen of juist niet doen'.
- Hou jezelf altijd een spiegel voor: heeft de cliënt een beperkt zelfinzicht of heb ik andere normen en waarden vanuit mijn professie?

Hoe bepaal je hoe zelfredzaam iemand is?

Vilans heeft een zelfredzaamheidsmeter gemaakt, een handig gespreksinstrument om toe te passen bij de intake. Trek er wat meer tijd voor uit. De zelfredzaamheidsmeter onderscheidt tien levensgebieden. Per levensgebied check je of de cliënt zichzelf kan redden en of hij/zij zelf de regie heeft. Je kunt de zelfredzaamheidsmeter met je cliënt bespreken of allebei apart invullen. [Klik hier voor de zelfredzaamheidsmeter.](#)

'Ik heb de zelfredzaamheidsmeter door de cliënt laten invullen en zelf ingevuld. We kwamen tot verschillende scores. We hadden toen een goed gesprek over de zelfredzaamheid van mijn cliënt. De cliënt had hierdoor beter inzicht in de eigen situatie. En ik leerde er ook van om anders te kijken.'

'De zelfredzaamheidsmeter heeft me aan het denken gezet. Ik maak meer dingen bespreekbaar.'

Bij het aanvragen van de indicatie beoordeel je:

- ✓ Wat kan de cliënt zelf?
- ✓ Wat kan het sociale netwerk van de cliënt?
- ✓ Wat kunnen vrijwilligers betekenen?
- ✓ Wat is er aan groepsgebonden begeleiding (indien er sprake is van de functie begeleiding)?
- ✓ Wat is er nodig aan individuele zorg?

Bedenk ook goed: Waar kunnen wij de cliënten mee helpen? Wat voor indicatie moeten we aanvragen? En waarvoor moet ik eventueel doorverwijzen? Bijvoorbeeld naar een ouderenadviseur of een vrijwilligersorganisatie.

Zelfredzaamheid & het zorgleefplan

Een gesprek over zelfredzaamheid gaat vaak niet in een keer. Het gesprek over het zorgleefplan is een vervolg op het intakegesprek. Maak het behoud of versterken van de zelfredzaamheid uitgangspunt van je zorgleefplan.

Zelfredzaamheid betekent gepaste zorg: niet minder en niet meer dan nodig is. In het zorgleefplan maak je hierover afspraken met je cliënt. Werk ergens naartoe met je cliënt: bepaal een of meerdere doelen met je cliënt en bespreek wat ervoor nodig is om die doelen te bereiken. Wie doet wat?

De ervaring leert dat je het beste concrete, overzichtelijke doelen kunt stellen die haalbaar zijn voor de cliënt. Het is wel belangrijk om ook met de cliënt te bespreken wat de cliënt uiteindelijk wil bereiken: wat is het uiteindelijke doel? Het heeft vaak tijd nodig om de goede doelen te bepalen.

Het realiseren van kleine doelen kan een groot effect hebben op het zelfvertrouwen van een cliënt.

Tips

- Ga echt in op de vier domeinen van het zorgleefplan. Dan komen de tien levensgebieden van de zelfredzaamheidsmeter in principe allemaal aan bod.
- Bekijk of er ook cliënten zijn die zelf hun zorgleefplan kunnen maken.

Om wat voor soort doelen kan het gaan?

- Mobiliteit: zelfstandig ergens kunnen komen, weer zelf met de bus kunnen, beter in huis uit de voeten kunnen, langer kunnen lopen.
- Sociaal leven: meer contacten krijgen, iets zinvols doen.
- Psychisch functioneren: meer zelfvertrouwen en/of meer structuur krijgen.
- ADL vaardigheden: weer zelfstandig dingen kunnen doen. Bijvoorbeeld in het huishouden, met het eten, zelf wassen, aankleden, uitkleden, kousen aantrekken, douchen, boodschappen doen.
- Lichamelijk functioneren: zelf leren spuiten of een stoma verzorgen.

'We dachten in het begin te groot. Voor de cliënt is het belangrijk kleine stappen te zetten.'

'Het is belangrijk dat mensen zelf doelen formuleren.'



Vragen bij het bepalen van de doelen:

- Wat wil de cliënt en hoe gemotiveerd is zij/hij?
- Wat kan de cliënt? Is dit meer of minder dan de cliënt wil?
- Wat kan de omgeving betekenen?
Bijvoorbeeld het sociale netwerk en vrijwilligers, maar ook praktische hulpmiddelen, aanpassingen in de woning.

Breed kijken is niet hetzelfde als breed doen. Om te werken aan het sociale leven is er het welzijnswerk of vrijwilligersorganisaties. Voor de mobiliteit en de ADL kan het ook goed werken om ergotherapie of fysiotherapie in te schakelen.

Zelfredzaamheid & uitvoeren en evalueren van de zorg

Om de zelfredzaamheidsdoelen te realiseren, zijn verschillende dingen nodig. Bijvoorbeeld:

- Oefenen en de cliënt aansporen het zelf te proberen. Het gaat erom dat de cliënt dingen regelmatig doet, zodat het 'normaler' wordt.
- Motivatie en discipline bij de cliënt.
- Open staan voor de steun van naasten.
- Op één lijn komen met de familie. Bijvoorbeeld als een partner de neiging heeft alles over te nemen. Je kunt dan achterhalen waardoor dat komt: is het makkelijker, is het de gewoonte, is er angst dat de cliënt bijvoorbeeld valt?
- Een goed contact tussen de cliënt en de hulpverlener zodat de cliënt vertrouwen heeft.
- Tijd voor het begeleiden van de cliënt. In het begin kost het vaak meer tijd dan de oude werkwijze. Op termijn moet het tijd opleveren.
- Weten hoe je de wegen moet bewandelen: hoe kom je aan vrijwilligers?

Kostenbesparingen zijn mogelijk door:

- Inzet van de cliënt, het sociale netwerk of vrijwilligers in plaats van professionele hulp. Bijvoorbeeld een vrijwilliger die iets met de cliënt gaat doen in plaats van inzetten van de functie begeleiding.
- Inzet van hulpmiddelen en technologie in plaats van persoonlijke zorg. Bijvoorbeeld een hulpmiddel voor het aan/uittrekken van steunkousen.
- Goedkopere zorg.
- Korter durende hulp: hulp sneller afbouwen. Bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname sneller leren de eigen wond of stoma te verzorgen.

- Streng kijken of iemand om in aanmerking komt voor zorg en ondersteuning.
- Minder zorgmomenten. Kortere zorgmomenten leveren ook wat op, maar minder.

Let er ook op dat je niet automatisch van alles gaat regelen voor de cliënt. Ook hier geldt: wat kan de cliënt of familie zelf? Ook regelen kost tijd en dus geld!

'Een man kreeg vier keer per dag iemand over de vloer vanwege medicatie. Hij vond dat zelf te veel. Het is afgebouwd naar twee keer. Mocht meneer het een keer vergeten, dan is het nog redelijk makkelijk in te halen.'

'De cliënt wilde heel graag onafhankelijk zijn van zorg. Ik heb de zorg veel sneller afgebouwd dan ik gewend was.'

Tips

- Evalueer regelmatig of het lukt om de doelen te realiseren. Plan dat in en doe het wanneer het nodig is. Is het nodig doelen bij te stellen? Zijn de doelen gehaald en kan de zorg gestopt? Of gaat de cliënt werken aan een nieuw doel/nieuwe doelen?
- Kijk ook hier weer kritisch naar jezelf: kunnen we de zorg afbouwen of gaan we uit routine door?



6 Hoe doe ik dat met mijn team?

Je werkt niet in je eentje aan zelfredzaamheid. Dat doe je samen met je team. Het is belangrijk op één lijn te zitten. Hoe krijg je je team mee? Dat is een hele uitdaging, zeker omdat niveau 2 medewerkers, maar ook niveau 3 medewerkers, echte doeners zijn: ze willen graag goed zorgen voor de cliënt en zijn gewend dingen makkelijk over te nemen. Hoe maak je je collega's enthousiast en hoe krijg je ze zover dat ze anders gaan werken? En hoe kom je op één lijn?

Vijf manieren om je team mee te krijgen

1 Maak gezamenlijk een visie op zelfredzaamheid.

Het werkt goed om het met voorbeelden van cliënten te illustreren.

Vragen die je daarbij kunt stellen:

- Wat verstaan wij onder zelfredzaamheid en zelfregie?
- Waarom is het belangrijk voor de cliënt en ons team?
- Hoe kunnen we hieraan werken?
- Wat hebben we daarvoor nodig?

TIP!

Door het inschakelen van andere disciplines krijgen jij en je collega's een idee:

- hoe anderen werken aan zelfredzaamheid en
- wat voor een resultaten dat oplevert.

Ideeën opdoen dus!

2 Denk groot, begin klein.

Wat kun je als eerste of concreet gaan doen als team?

Je kunt met een cliëntengroep beginnen waar veel zelfredzaamheidswinst is te behalen. Bijvoorbeeld cliënten met steunkousen of cliënten die uit het ziekenhuis komen. Of ga de zelfredzaamheid stimuleren door het motiveren van cliënten.

3 Agendeer zelfredzaamheid als vast punt op het werkoverleg of organiseer casuïstiekbesprekingen.

Onderwerpen die aan bod kunnen komen:

- > Wanneer de zorg afbouwen bij een cliënt? En wanneer niet?

- > Wat doe je om de zelfredzaamheid te stimuleren of te versterken: wat gaat je makkelijk en moeilijk af? Wat werkt wel en niet in de praktijk?
- > Wat doe jij als wijkverpleegkundige: draag je kennis en ervaring over?
- > Maak dilemma's bespreekbaar.
- > Vier successen als je een stap verder bent gekomen.
- > Maak iemand in het team verantwoordelijk om (een deel van) het cliëntenbestand maandelijks door te nemen: waar kunnen we zelfredzaamheidswinst boeken/minder zorg gaan inzetten? Bespreek dit tijdens het werkoverleg of cliëntenoverleg.
- > Nodig eens andere disciplines uit om over hun werk te vertellen in relatie tot zelfredzaamheid. Bijvoorbeeld een ergotherapeut of mensenadviseur. Denk bijvoorbeeld aan de POH bij de Wmo adviseurs.

Voorbeeld: steunkousen /elastische kousen

De 'DressBuddy' helpt de cliënt om zijn elastische kousen zelfstandig aan te trekken. Wanneer je als zorgverlener inschat dat een cliënt de steunkousen met een hulpmiddel zelf kan aantrekken, kun je dit in je team of aan collega's voorleggen.

4 Leg de zelfredzaamheidsafspraken vast in het zorgpleefplan

Hoe?

- > Houd op een bijeenkomst met alle medewerkers van je zorgorganisatie of -instelling een praatje of workshop over dit onderwerp.
- > Organiseer een bijeenkomst over zelfredzaamheid binnen je organisatie. Met als doel: met elkaar van gedachten wisselen over dit onderwerp.

'Ik heb workshops gehouden op het jaarlijks congres voor alle medewerkers van onze organisatie.'

5 Leg de zelfredzaamheidsafspraken met cliënten vast in het zorgpleefplan.

Met de cliënt bepaal je zelfredzaamheidsdoelen en wat de cliënt en jullie gaan doen om de doelen te realiseren. Leg deze doelen vast in het zorgpleefplan en rapporteer regelmatig kort en bondig in het zorgdossier hoe het gaat. Zo is iedereen op de hoogte.

'Ik heb de zelfredzaamheidsmeter toegelicht en besproken in het team. We hebben ermee geoefend en de voor- en nadelen besproken.'



7 Hoe doe je dat in de wijk?

Als wijkverpleegkundige ben je de spil in de wijk.

Werken aan zelfredzaamheid is iets waar jij samen met andere professionals en informele netwerken in je wijk mee bezig bent. Maar hoe pak je dit aan in jouw wijk?



Drie handvaten voor het aanpakken van zelfredzaamheid in de wijk

1 Maak een sociale kaart van jouw wijk

Heb je al een sociale kaart? Of heeft je organisatie die voor het werkgebied? Zo niet, informeer bij andere organisaties of ze er een hebben of de gemeente. Zo voorkom je dubbel werk. Een sociale kaart is een verzameling adressen en contactgegevens van lokaal werkende organisaties en voorzieningen op het gebied van zorg, welzijn en wonen. Wanneer je de cliënt op een bepaald levensterrein wilt ondersteunen, raadpleeg je de sociale kaart en schakel je diegene in die de cliënt verder kan helpen.

Tips

- > Stap af op organisaties of professionals waar je mee samen werkt.
- > Verzamel deze gegevens en maak een lijst met namen en telefoonnummers. Verzamel de mobiele nummers en e-mailadressen van contacten die je regelmatig nodig hebt en wanneer ze goed bereikbaar zijn. Bijvoorbeeld de huisarts.

2 Leer je collega's uit de wijk kennen

Hoe goed ken je je collega's uit de wijk? Dit is belangrijk om elkaar in te kunnen schakelen voor advies of hulp.

Tips

- Check of er al bestaande samenwerkingsverbanden in de wijk zijn of neem je hier al aan deel. Wat is het doel van de samenwerking, wat is of kan jouw meerwaarde zijn? Mis je disciplines?
- Organiseer een bijeenkomst in de wijk voor alle professionals op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Je kunt dit idee eerst aankaarten

binnen je team en je organisatie. Je organisatie, of de gemeente zelf, kunnen je op weg helpen bij het leren kennen van anderen in de wijk. Belangrijk is dat jij een stap kunt zetten in het hoger op de agenda plaatsen van zelfredzaamheid.

- > Vraag eens rond wie je kunt benaderen voor bepaalde dingen. Gebruik je dagelijkse ervaringen als aanleiding. Bijvoorbeeld: je wilt een cliënt met iets helpen maar je weet even niet goed welke professional het beste kan helpen uit de wijk. Vraag aan collega's of zij iemand kennen.
- > Maak een lijstje met tien sleutelfiguren uit de wijk waar je regelmatig mee spreekt. Vraag andere collega's dit ook te doen, verzamel deze informatie en maak een overzicht dat je deelt binnen je team en organisatie.
- > Leg contact met de huisarts/praktijkondersteuner. De huisarts en praktijkondersteuner signaleren veel zelfredzaamheidsproblemen. Soms screenen huisartsen kwetsbare ouderen. Je kunt samen met de huisarts en de ouderenadviseur deze signalen oppakken.
- > Laat je gezicht zien. Zo leren mensen ook jou kennen.
- > Houd een telefonisch spreekuur. Ook voor cliënten.



3 Verzamel mensen rondom het thema zelfredzaamheid

Je wilt kortere lijnen organiseren binnen je wijk omdat je zo beter samen kunt werken aan de zelfredzaamheid van je cliënt. Leren doe je met elkaar.

- > Organiseer een themabijeenkomst over zelfredzaamheid en wissel ervaringen en aanpakken met elkaar uit.
- > Zet samen met een aantal enthousiaste collega's in je wijk een project zelfredzaamheid op of organiseer intervisiebijeenkomsten/multi-disciplinair overleg.

Tip!

Maak van 'werken aan zelfredzaamheid' een onderwerp, iets waar je met elkaar de komende tijd aandacht aan gaat besteden. Het gaat er niet zozeer om dat er meteen resultaat is, het gaat erom dat jullie ermee bezig zijn en zo samen een stap verder kunnen komen.



8 Hoe krijg je de cliënt mee?

Werken aan zelfredzaamheid begint bij de cliënt: wil die het zelf?

Niet alle cliënten zijn gemotiveerd. Ook moeten cliënten eraan

wennen dat het anders gaat 'dat doet de zuster altijd'.

Hoe motiveer je cliënten om het zelf te doen, hoe pak je dit aan als wijkverpleegkundige? Mensen komen in actie als ze een doel voor ogen hebben en dat doel voorziet in een bepaalde behoefte. Als zorgverlener wil je je cliënt motiveren om een bepaald doel te bereiken. Maar hoe? Het belangrijkste is **het open gesprek**.

Acht tips om je cliënten te motiveren

- 1 Achterhaal wat zelfredzaamheid betekent voor je cliënt**
Ga in je gesprek met je cliënt na hoe de cliënt denkt over 'werken aan zelfredzaamheid'. Zo leg je het startpunt bij de cliënt en toon je interesse in je cliënt.
- 2 Benadruk de voordelen van grotere zelfredzaamheid**
Waarom is een verandering op bepaalde levensdomeinen nodig? Gaat het om fit blijven? Gaat het om minder afhankelijk zijn van anderen? Wordt het leven van de cliënt leuker en fijner?
- 3 Achterhaal de motivatie van je cliënt**
Wat motiveert je cliënt nu om iets te veranderen in zijn of haar leven? Vragen die je kunnen helpen om dit te achterhalen: wat vindt u belangrijk om te doen/weer te kunnen? Waar wordt u blij van? Wat is er nodig om een stap te zetten?
- 4 Maak een duidelijke veranderdoelstelling**
Wat wil je cliënt veranderen? Wat is het probleem dat de cliënt daarmee oplost? Wat gaat er beter als de verandering doorgevoerd is? Probeer dit in je gesprek met je cliënt te achterhalen. Daardoor maak je het voor je cliënt interessant en relevant om eraan te werken.

Voorbeeld doel:

Mevrouw wil binnen 6 maanden weer zelfstandig boodschappen kunnen doen, zodat haar familie dit niet meer hoeft te doen en zij minder van hen vraagt.

- 5 Maak het gesprek met je cliënt gezellig**
Probeer het gesprek met je cliënt leuk en gezellig te maken. Wanneer je cliënt het fijn vindt dat je er bent, kun je al veel meer bereiken dan dat je denkt.
- 6 Ga in het gesprek uit van de kracht en mogelijkheden van de cliënt**
Steek het gesprek dus zo positief mogelijk in en kijk samen met je cliënt wat hij of zij nog wél kan. Doe dit stap voor stap. Elke stap brengt je cliënt en jou dichterbij zelfredzaamheid. Het gaat er niet om hoeveel je cliënt vooruit gaat, maar om het feit dát hij vooruit gaat.
- 7 Gebruik de 'kunst van het vragen stellen'**
Stel open vragen aan je cliënten. Wees nieuwsgierig! Neem geen genoegen met het eerste antwoord op een vraag. Vraag door naar achterliggende behoeften, vraag naar drijfveren. Waarvan wordt de ander enthousiast? Waar krijgt de ander energie van? Interesse tonen in je cliënt is goed voor je persoonlijke band met je cliënt.
- 8 Spreek de taal van de cliënt**
Gebruik gewone taal en geen jargon. Praat bijvoorbeeld over de touwtjes in handen houden in plaats van zelfregie.

Meer weten over motiverende gespreksvoering lees je in [hoofdstuk 10](#).



9 Wat heb je nodig

van je organisatie?

Om aan zelfredzaamheid te werken, is het ook belangrijk dat je organisatie erachter staat en meehelpt.

Wat heb je nodig?

- Een visie vanuit de organisatie: hoe kijkt de organisatie naar zelfredzaamheid? Wat doet jouw organisatie om medewerkers te stimuleren en te steunen? Werken aan zelfredzaamheid is een proces dat je vol moet houden, geen eendagsvlieg. Bespreek dat het kan voorkomen dat cliënten dreigen over te stappen naar een andere thuiszorgorganisatie en dat je verwacht dat de organisatie dan ook achter je staat.
- Tijd en geld. Een werkwijze eigen maken, je team meekrijgen: het kost allemaal tijd. Maak afspraken hoeveel tijd je hiervoor krijgt.
- Scholing. Om jezelf en je team te ontwikkelen, kan scholing helpen. Vooral werkplekleren werkt goed.
- Ruimte. Het management is gebaat bij zoveel mogelijk omzet. Vaak hebben teams ook een begroting. Werken aan zelfredzaamheid leidt als het goed is tot een lagere productie. Daar moet de organisatie wel achter staan.
- Uitgaan van de cliënt in plaats van de organisatie. Soms is bijvoorbeeld een ergotherapeut van een andere organisatie beter dan van je eigen organisatie.
- Borgen van zelfredzaamheid in de werkprocessen: bijvoorbeeld in de intake en (voorbeeldvragen voor) het zorgleefplan.

Tip

Ga in gesprek met je manager en vraag door hoe belangrijk zij/hij en de organisatie zelfredzaamheid vindt en wat je manager daarvoor over heeft.



10 Handige instrumenten

Het succes staat of valt met de manier waarop je communiceert met je cliënt en je eigen rolopvatting. Er zijn methoden en werkwijzen die je kunnen helpen.

De zelfredzaamheidsmeter

Met de zelfredzaamheidsmeter kun je de mate van zelfredzaamheid van je cliënt in beeld brengen. De zelfredzaamheidsmeter onderscheidt tien levensgebieden. Per levensgebied check je of de cliënt zichzelf kan redden en of hij/zij zelf de regie heeft. Hieronder staat een overzicht.

[Klik hier voor de uitgebreidere versie](#), met per levensgebied een toelichting van wat we onder zelfredzaamheid en zelfregie verstaan.

	Niet zelfredzaam	Beperkt zelfredzaam	Voldoende zelfredzaam	Volledig zelfredzaam	Geen regie	Beperkte regie	Volledige regie
Huishouden							
ADL							
Mobiliteit							
Lichamelijk functioneren							
Psychisch functioneren							
Cognitief functioneren							
Sociaal netwerk							
Dagbesteding							
Woonsituatie							
Financiële situatie							

Er zijn ook andere manieren om de zelfredzaamheid in beeld te brengen, bijvoorbeeld:

[De zelfredzaamheidsmatrix](#)

[De zelfredzaamheidsradar](#)

Motiverende gespreksvoering

Hoe motiveer je een cliënt die meer kan dan hij of zij wil? Dat is een hele kunst. Hiervoor zijn aparte trainingen. Bij motiverende gespreksvoering ga je met de cliënt aan de slag om te bereiken dat die intrinsiek gemotiveerd wordt tot verandering. Als eerste is nodig dat de cliënt aan het twijfelen raakt over zijn huidige gedrag (bijvoorbeeld: zou ik niet gezonder moeten eten?). Pas daarna kun je ander gedrag activeren, richting geven en werken aan het volhouden.

Motivatie is afhankelijk van drie componenten:

- Willen: het belang van verandering inzien
- Kunnen: het hebben van vertrouwen in verandering
- Klaar zijn: het stellen van prioriteiten

Motiverende gespreksvoering staat of valt met goed gesprekstechnieken. Belangrijk is dat je empatisch bent: dat je je daadwerkelijk inleeft in de cliënt en niet doet alsof.

Meer informatie over motiverende gespreksvoering met gesprekstips vind je op de website van Vilans [via deze link](#).

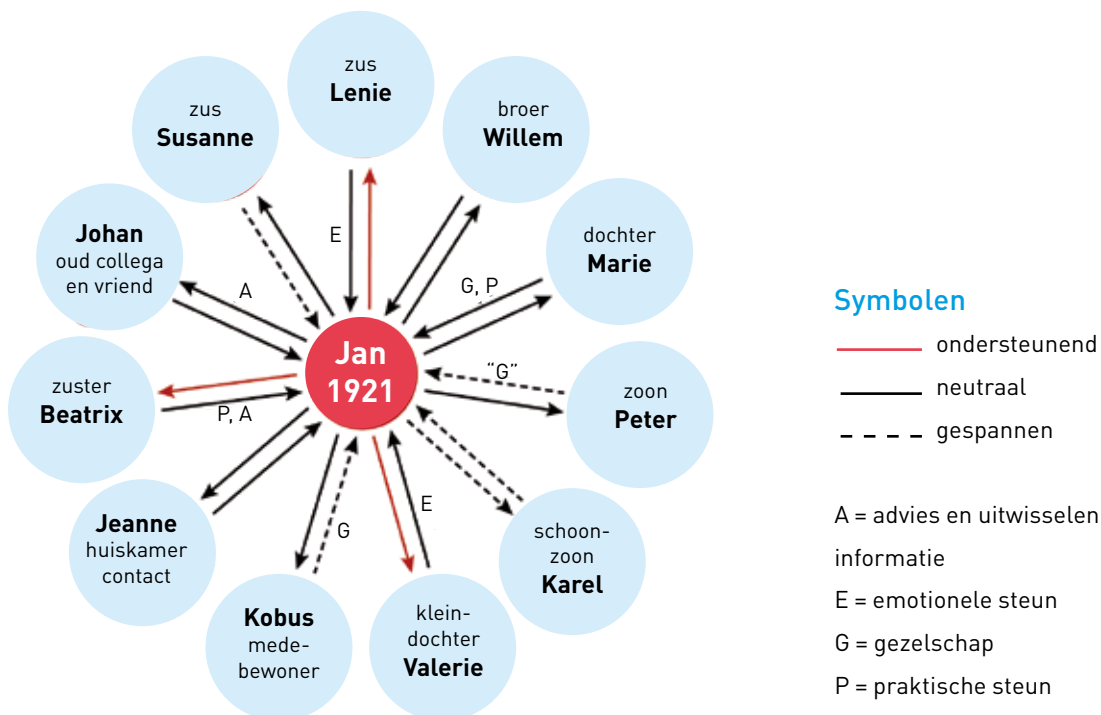
Het Ecogram: betrekken en inzetten van het sociale netwerk

Het ecogram is een hulpmiddel om de belangrijkste contacten van een cliënt in kaart te brengen: familie en anderen waarmee een cliënt een belangrijke persoonlijke band heeft, zoals vrienden, oude kennissen en collega's, geestelijk raadslieden, huishoudelijke hulp. Een ecogram laat in één oogopslag de omvang en de kwaliteit van het netwerk van de cliënt zien. Zo kun je mensen bewust maken van hun eigen netwerk en hulpbronnen. Soms is dat meer dan mensen denken of zijn er oude contacten die weer kunnen worden aangehaald.

Voorbeeldvragen bij het maken van een ecogram:

- Met wie praat u als u het moeilijk hebt?
- Welke rol speelt deze persoon in uw leven?
- Met wie voert u telefoongesprekken?
- Met wie gaat u wel eens iets doen?
- Hoe is het contact met familieleden?
- Van wie krijgt u bezoek?
- Bij wie gaat u wel eens op bezoek?
- Correspondeert (brieven, ansichtkaarten, fax, e-mail) u? En met wie?
- Gaat u wel eens uit logeren en bij wie?
- Heeft u de afgelopen tijd aan iemand iets uitgeleend of heeft u van iemand iets geleend?
- Wie komt er op uw verjaardag/bij wie gaat u op verjaardagsvisite?
- Zijn er personen nog niet genoemd die voor u belangrijk zijn?

Meer informatie over het maken van een Ecogram vind je op de website van het Expertisecentrum Mantelzorg [via deze link](#).



Methodiek Leefstijl

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. En hier valt nog veel winst te behalen. Zo leeft slechts 1 op de 4 ouderen gezond. Hoe kun je als wijkverpleegkundige gezond gedrag stimuleren? Een gesprek hierover met de cliënt is niet altijd makkelijk. De methodiek Leefstijl bied je houvast: de methodiek beschrijft mogelijkheden en werkvormen voor het signaleren van gezondheidsrisico's, het bespreekbaar maken en het samenwerken met collega's. Stichting Icare en Hogeschool Windesheim hebben de werkmethode ontwikkeld.

Er is een handleiding van de methodiek beschikbaar. Je kunt contact opnemen met Barbara de Groen van Vilans: b.groen@vilans.nl | 06 22 81 06 32.



11 Meer weten?

Wil je op weg geholpen worden?

Vilans kan je op verschillende manieren helpen.

- We organiseren **leerwerkplaatsen** voor wijkverpleegkundigen en voor samenwerkingsverbanden in de wijk. In de leerwerkplaats leer je wat jij en je collega's kunnen doen om (samen) te werken aan zelfredzaamheid. Het programma passen we steeds aan aan de wensen van de deelnemers en opdrachtgever. Thema's die aan bod komen zijn: zelfredzaamheid op de kaart zetten, samenwerken en organiseren, werken aan zelfredzaamheid en borgen van de werkwijze. We besteden veel aandacht aan de praktijk: aan het toepassen en oefenen in je eigen werksituatie. En aan reflectie: wat betekent werken aan zelfredzaamheid voor mij en de manier waarop ik in mijn werk sta? De leerwerkplaats bestaat uit drie tot vier bijeenkomsten en praktijkopdrachten. We adviseren om aansluitend drie tot vier intervisiebijeenkomsten te houden om ervoor te zorgen dat de nieuwe werkwijze ook beklijft.
- Vilans kan ook **intervisie** van wijkverpleegkundigen begeleiden.
- We kunnen **workshops** voor thuiszorgorganisaties en teams begeleiden om een visie op zelfredzaamheid te maken.
- Op onze **website** vind je veel praktische informatie en handige tools: www.vilans.nl/zelfredzaamheid.

Ander soort vragen: schroom niet om ze te stellen.

Beatrijs Jansen | b.jansen@vilans.nl | 06 21 50 74 38

Edith Hagedoren | e.hagedoren@vilans.nl | 0615 33 80 56