
ZELFREDZAAMHEID EN SAMENREDZAAMHEID

BRANDENBERG COLLEGE LEERJAAR 3

R. VERBLAKT



DOELSTELLING WMO

De Wet Maatschappelijke Ondersteuning streeft ervoor dat mensen zolang mogelijk zelfredzaam zijn. Zelfredzaamheid wilt zeggen dat mensen zo veel mogelijk op eigen kracht kunnen doen zonder ondersteuning. Dit zorgt ervoor dat mensen langer thuis kunnen blijven wonen maar ook dat mensen zich mens voelen.

ZELFREDZAAMHEID

**VIND DE SUPERMAN
IN JEZELF**

Loesje

ADL

ADL staat voor Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen. In de zorg wordt deze term vooral gebruikt om te bepalen in hoeverre iemand zelfredzaam is.

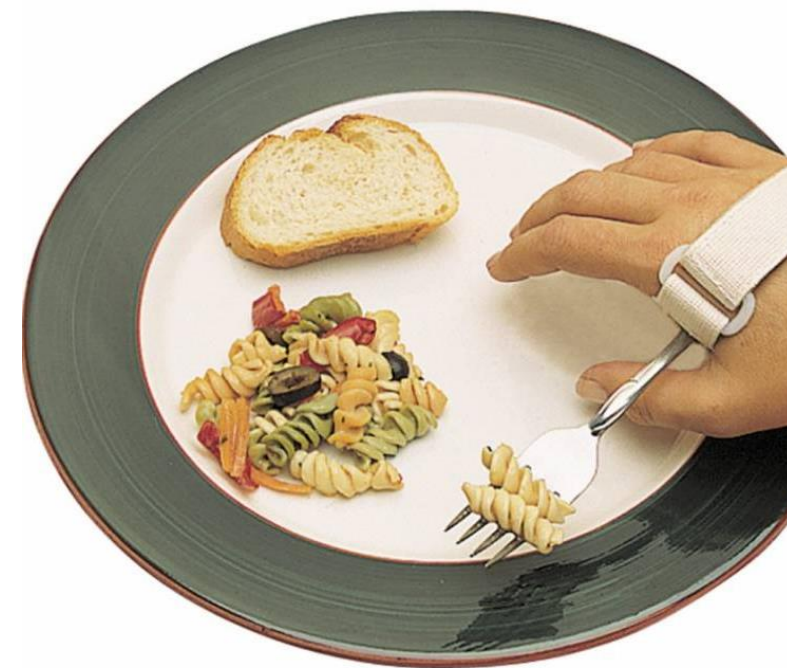
Voorbeelden van ADL zijn wassen, aan- en uitkleden, eten en drinken, bewegen en verplaatsen, praten, naar het toilet gaan, auto rijden, hobby's enzovoorts. Kortom alle handelingen in het dagelijks leven die we vanzelfsprekend doen.

Voor ouderen en/of mensen met een beperking kunnen deze algemene dagelijkse verrichtingen zorgen voor een dagelijks terugkerende problematiek. Mensen met een ADL-beperking zijn vaak minder mobiel, minder zelfstandig en hebben vaker hulp nodig bij dagelijkse activiteiten.

ADL HULPMIDDELEN

In de meeste gevallen kunnen bepaalde hulpmiddelen ervoor zorgen dat deze verrichtingen wel weer mogelijk zijn. Voorbeelden zijn een rollator of scootmobiel, aangepast bestek of woningaanpassingen (denk aan een stoellift, handvaten op de badkamer of domotica).

Deze hulpmiddelen zullen de zelfstandigheid en zelfredzaamheid vergroten.



STIMULEREN VAN OUDEREN

Van mensen die werken in de thuiszorg wordt verwacht dat zij hun cliënten zo veel mogelijk stimuleren om zelfredzaam te zijn, oftewel aanmoedigen om zo veel mogelijk zelf te doen.

Luister goed naar je cliënt en bespreek wat de cliënt eventueel zelf kan doen. Probeer de cliënt deze handelingen dan ook zelf te laten doen ook al gaat het sneller als jij het even doet. De cliënt zal hierdoor zich sterker en prettiger voelen, hij of zij heeft immers zelf iets bereikt.

STIMULEREN VAN JONGEREN

Het klinkt misschien vreemd maar ook jongeren dienen gestimuleerd te worden in het zelfredzaam zijn. Sociale contacten leggen en onderhouden behoren ook tot alle dagelijkse levensverrichtingen.

Het is dan ook van belang om jongeren zo veel mogelijk zelf te laten doen. Het is natuurlijk lekker makkelijk als mevr. Verblakt even belt naar een stageplek om het een en ander te regelen maar het is beter als dit door jezelf wordt gedaan. Je oefent je sociale vaardigheid skills waardoor je zelfvertrouwen vergroot en je uiteindelijk alleen maar sterker in je schoenen voelt staan.

SAMENREDZAAMHEID



Tegenwoordig wordt het steeds belangrijker om een netwerk van familie, vrienden, buren of vrijwilligers om je heen te hebben. Zij kunnen de professionele hulpverleners ondersteunen door kleine taken over te nemen waardoor een persoon langer thuis kan blijven wonen.