

Doe de ZelfredzaamheidsRadar



• Meneer Van de Akker (70)

De heer Van de Akker is een vitale, alleenstaande man van 70 jaar met ernstige artrose in de handen als belangrijkste gezondheidsprobleem. Hij heeft, nog tot voor kort, als hoogleraar gewerkt aan de universiteit en is zeer gestructureerd. Zijn grote agenda is zijn steun en toeverlaat, omdat hij vergeetachtig wordt. Hij woont in een grote vrijstaande woning, met de slaapkamer en douche op de eerste verdieping. Zijn vrouw is onlangs overleden. Gelukkig heeft hij goede sociale contacten in de buurt.

Boodschappen doet hij op de fiets bij de buurtsuper, maar laatst is hij twee keer achter elkaar met de fiets gevallen, doordat hij zijn evenwicht verloor. Boodschappen doen is voor hem belangrijk om er even uit te zijn. Hij maakt onderweg en in de winkel graag een praatje. Een belangrijk deel van de dag brengt hij achter de laptop door. Hij leest nog graag proefschriften en geeft zijn aanbevelingen, als ze hem daar naar vragen. Door de pijn in de handen tijdens het typen wordt dat wel erg moeilijk. Wat hem ook zorgen baart, is dat hij de deur met moeite op slot krijgt. Zijn gewrichten in de handen doen meer pijn nu het weer winter wordt.

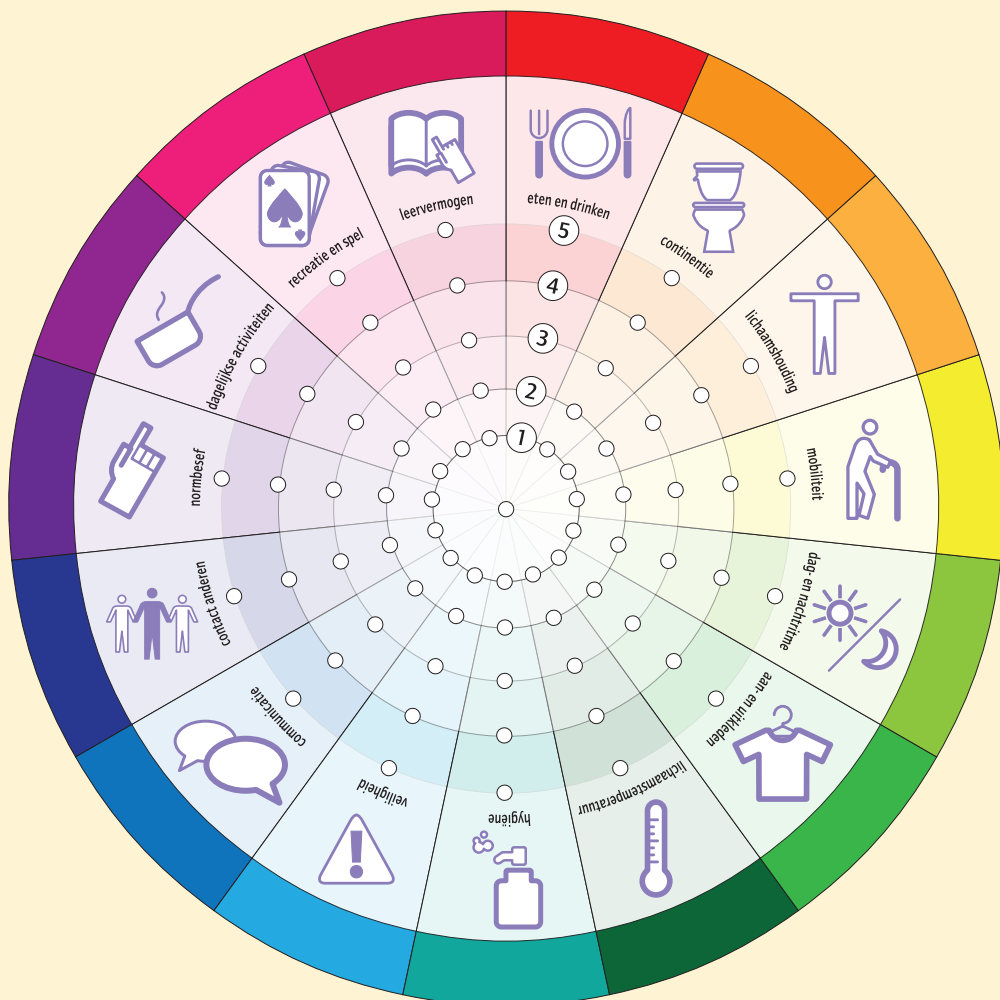
Een week geleden is hij erg geschrokken. Toen hij thuis kwam van het boodschappen doen waren alle lichten nog aan. Het was gelukkig geen inbraak. Hij was blijkbaar vergeten ze uit te doen, ook het gasfornuis stond nog aan. Weliswaar zonder pan erop en met een laag vuurtje, maar dit mag niet nog een keer gebeuren.



Geef in de ZelfredzaamheidsRadar aan waar mijnheer van de Akker zelfredzaam is en waar niet of minder. Wat kun je doen om de zelfredzaamheid van de heer van de Akker te verbeteren?

1

De ZelfredzaamheidsRadar van de heer Van de Akker



1 = volledig afhankelijk, 2 = grotendeels afhankelijk, 3 = deels afhankelijk,
4 = deels zelfstandig, 5 = (vrijwel) zelfstandig

Kijk op www.goedgebruik.nl of www.gezondenzeker.nl voor de oplossing en hulpmiddelen voor deze ZelfredzaamheidsRadar.

Doe de ZelfredzaamheidsRadar



• **Mevrouw Bakker (81)**

Mevrouw Bakker is een broze, alleenstaande dame van 81 jaar met als belangrijkste gezondheidsprobleem twee matig functionerende en pijnlijke knieën. Een jaar geleden heeft ze een nieuwe knie links gekregen, maar zonder het gewenste resultaat. Zij krijgt twee keer per week thuiszorg en één keer per week huishoudelijke hulp. Ze woont in een seniorenappartement op de begane grond. Ze is haar hele leven al erg gesteld op haar vrijheid en onafhankelijkheid. Ze heeft een zorgzame zoon die geregeld op bezoek komt.

In huis loopt ze met een wandelstok in de rechterhand, zoals ze dat heeft geleerd van de fysiotherapeut. Het grootste nadeel van de stok vindt ze dat de stok valt, als ze haar handen nodig heeft voor iets anders. "Daar zouden ze nu eens wat op moeten vinden". Haar boodschappen haalt ze lopend met de rollator, bij het winkeltje in het nabij gelegen verzorgingshuis. Ook haar vriendinnen in de buurt kan ze lopend met de rollator bezoeken. De laatste weken wordt dit echter steeds moeilijker, omdat het lopen met de rollator haar steeds meer pijn geeft in de knieën.

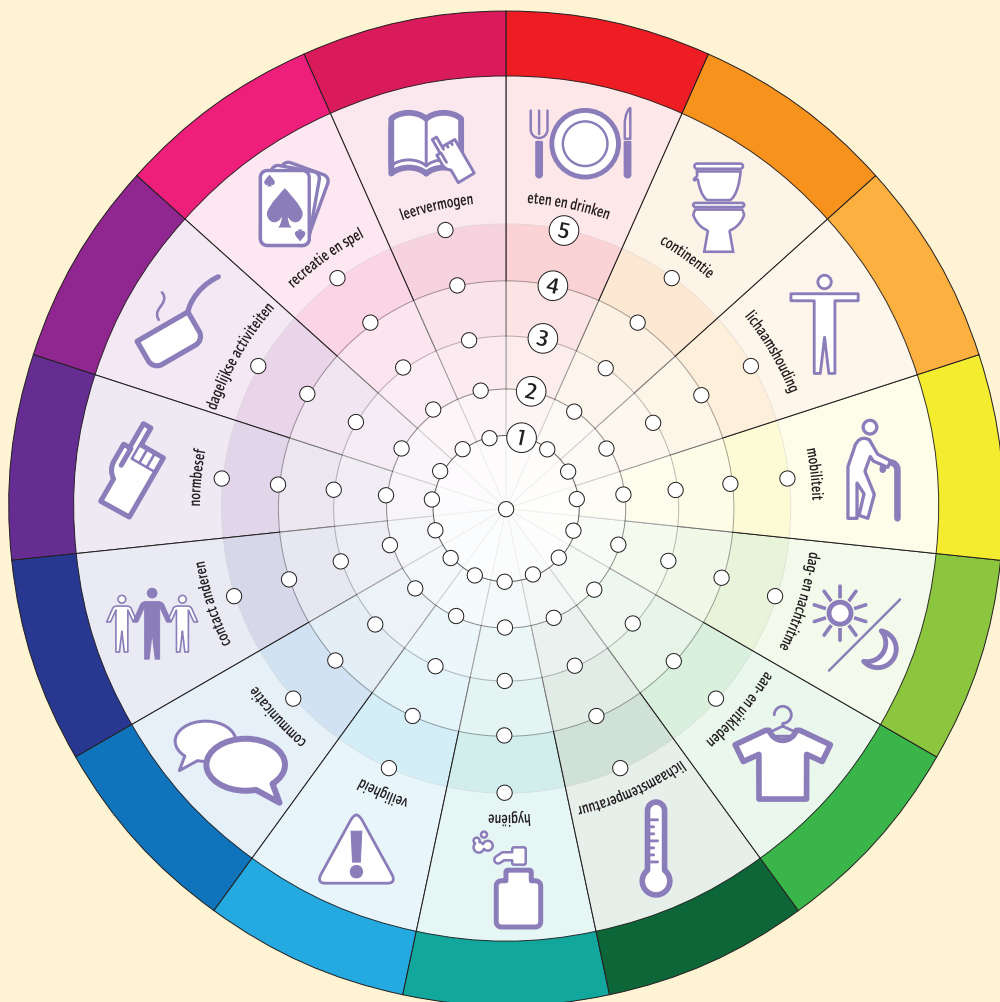
Toen ze laatst een bezoek had gebracht aan een vriendin kon ze eenmaal weer thuis, bijna niet meer opstaan vanaf het toilet. Even dacht ze dat ze de avond en nacht in het toilet zou moeten doorbrengen. Het opstaan lukte haar niet. Beide knieën waren erg pijnlijk en stijf geworden van het laag zitten. Gelukkig kwam haar zoon, die als enige een sleutel heeft van het appartement, onverwacht op bezoek en kon hij haar helpen met het opstaan. Ze moest er niet aan denken wat er gebeurd zou zijn, als hij niet was gekomen. Dan had ze daar gezeten tot de thuiszorg de volgende ochtend was gekomen.



Geef in de ZelfredzaamheidsRadar aan waar mevrouw Bakker zelfredzaam is en waar niet of minder. Wat kunnen jij en mevrouw Bakker en haar zoon doen om haar zelfredzaamheid te verbeteren?

2

De ZelfredzaamheidsRadar van mevrouw Bakker



1 = volledig afhankelijk, 2 = grotendeels afhankelijk, 3 = deels afhankelijk,
4 = deels zelfstandig, 5 = (vrijwel) zelfstandig

Kijk op www.goedgebruik.nl of www.gezondenzeker.nl voor de oplossing en hulpmiddelen voor deze ZelfredzaamheidsRadar.

Doe de ZelfredzaamheidsRadar



• Meneer Cassel (48)

De heer Cassel is een forse, getrouwde man van 48 jaar met als belangrijkste gezondheidsprobleem ernstig hartfalen. Zijn vrouw is vitaal en vindt het fijn dat ze de zorg voor haar man zelf kan doen. Elke dag gaan ze samen even naar buiten om een frisse neus te halen. Hij zit dan in de rolstoel en zij duwt hem. De laatste tijd ziet mevrouw Cassel op tegen deze wandelingen. Het duwen van de rolstoel is zwaar. Vorige week hebben ze daarom voor het eerst een dagje overgeslagen. Voor zijn oedeemateuze benen heeft de heer steunkousen. Alhoewel hij deze zelf nog kan aan en uittrekken, vraagt hij steeds vaker zijn vrouw om een handje te helpen.

Vervelend is dat mevrouw Cassel vaak moet plassen 's nachts en dan het licht niet kan aandoen, omdat haar man dan wakker wordt. En hij heeft zijn rust hard nodig. Om toch wat licht te hebben, heeft ze een zaklamp op haar nachtkastje. Laatst waren de batterijen op en is ze 's nachts gestruikeld. Gelukkig had ze niets gebroken.

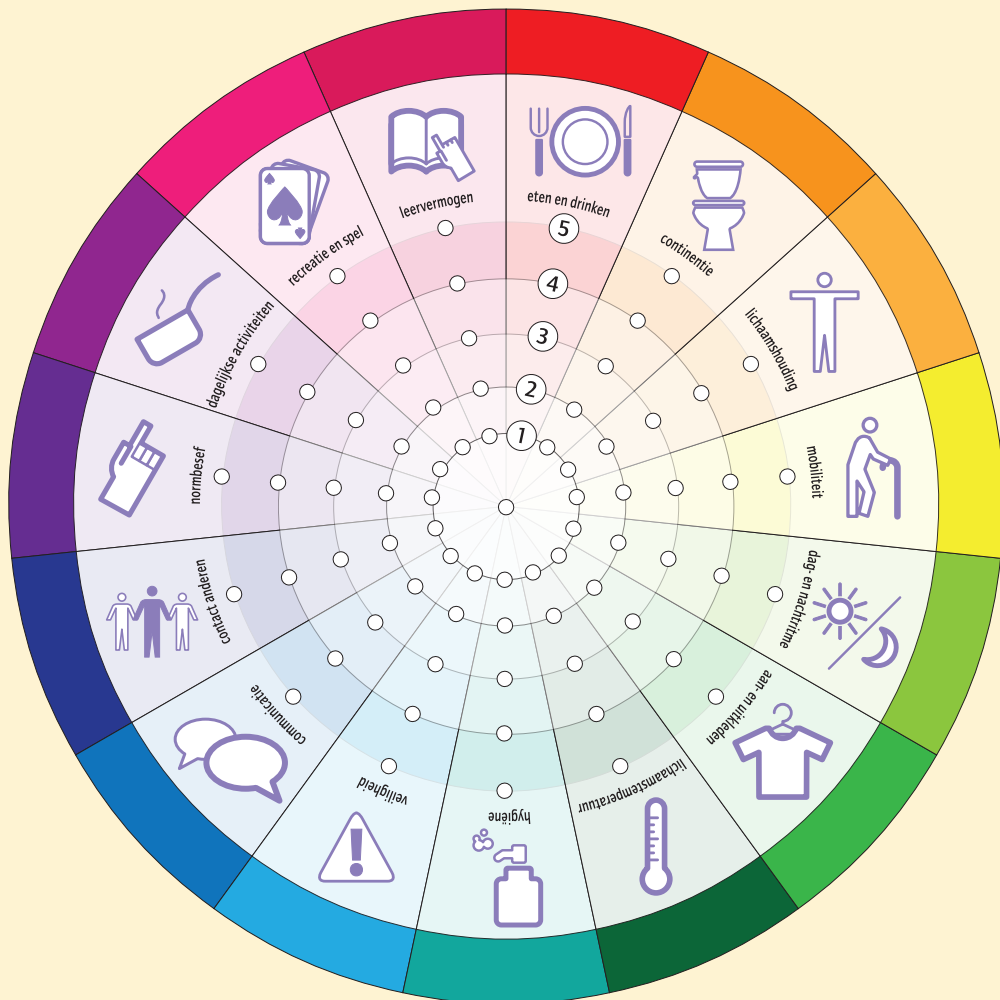
Omdat de oedemateuze benen van meneer Cassel aan het einde van de dag pijn gaan doen, gaat de heer Cassel vaak om zeven uur al naar bed en kijkt daar televisie. De onderbenen legt hij dan omhoog op kussens. Laatst toen de huisarts kwam vond zij dit een mooie oplossing, maar is het beter om het kussen onder het matras te leggen om zo de druk gelijkmatiger te verdelen en trombose te voorkomen. Alleen heeft deze oplossing een nadeel, zijn vrouw moet voordat ze gaan slapen de kussens er weer onderuit halen en de volgende dag weer onder het matras leggen.



Geef in de ZelfredzaamheidsRadar aan waar mijnheer Cassel zelfredzaam is en waar niet of minder. Wat kunnen jij en mevrouw en meneer Cassel doen om hun zelfredzaamheid te verbeteren?

3

De ZelfredzaamheidsRadar van meneer Cassel



1 = volledig afhankelijk, 2 = grotendeels afhankelijk, 3 = deels afhankelijk,
4 = deels zelfstandig, 5 = (vrijwel) zelfstandig

Kijk op www.goedgebruik.nl of www.gezondenzeker.nl voor de oplossing en hulpmiddelen voor deze ZelfredzaamheidsRadar.

Doe de ZelfredzaamheidsRadar



• Mevrouw Dapper (31)

Mevrouw Dapper is een jonge, lichamelijk gehandicapte vrouw van 31 jaar, met als belangrijkste gezondheidsprobleem een dwarslaesie. Haar beide benen zijn verlamd als gevolg van een ernstig ongeval, ruim twee jaar geleden. De functie van haar armen is goed. De coördinatie in haar handen is verminderd. Haar werk als belastingconsulent kan ze niet meer uitvoeren. Ze kan niet zonder steun van de armen zitten. Ze heeft een handbewogen rolstoel en woont sinds een week in een aangepaste woning. Zij krijgt twee keer per dag thuiszorg en twee keer per week huishoudelijke hulp.

Mevrouw is van nature positief ingesteld: "Het leven zit vol verrassingen, als je de draad weer durft op te pakken". Het komt geregeld voor dat ze wat laat vallen. Toen ze laatst op het punt stond om naar de tandarts te gaan, viel haar afsprakenkaart met haar pasje op de grond. Voordat ze deze weer te pakken had met haar helping hand, was het alweer een half uur later. "Oeps, even bellen of de gaatjes ook wat later gevuld kunnen worden".

Ze is actief, houdt ervan om een frisse neus te halen en gaat geregeld naar het park met haar rolstoel. Voor buiten heeft ze de beschikking over een scootmobiel. Echter, passief vervoer, zoals met een scootmobiel vindt ze eigenlijk iets voor bejaarden. Bovendien is voor haar zelfredzaamheid belangrijk, dat ze de kracht van haar armen en haar uithoudingsvermogen onderhoudt.

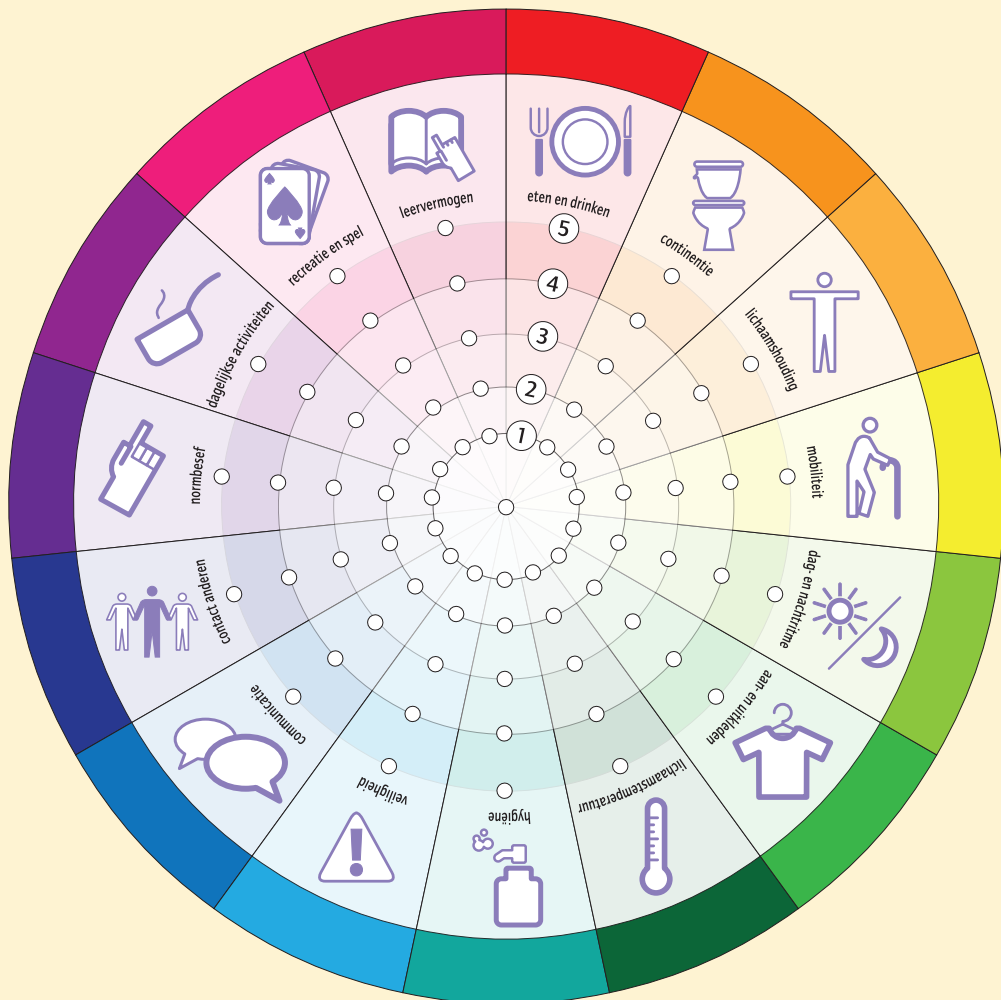
Als ze koffie drinkt uit een gewone beker gaat het geregeld mis. En als je koffie knoeit op je witte blouse, helpt poetsen niet en even omkleden is een utopie. Het toiletbezoek is geregeld een probleem als ze ergens op bezoek is. Meestal gaat het goed door op tijd weer naar huis te gaan, maar "Als je moet, dan moet je".



Geef in de ZelfredzaamheidsRadar aan waar mevrouw Dapper zelfredzaam is en waar niet of minder. Wat kunnen jij en mevrouw Dapper doen om haar zelfredzaamheid te verbeteren?

4

De ZelfredzaamheidsRadar van mevrouw Dapper



1 = volledig afhankelijk, 2 = grotendeels afhankelijk, 3 = deels afhankelijk,
4 = deels zelfstandig, 5 = (vrijwel) zelfstandig

Kijk op www.goedgebruik.nl of www.gezondenzeker.nl voor de oplossing en hulpmiddelen voor deze ZelfredzaamheidsRadar.

Doe de ZelfredzaamheidsRadar



• Meneer Evers (76)

De heer Evers is een vitale getrouwde man van 76 jaar met beginnend Alzheimer. Zijn partner is vijf jaar jonger en eveneens vitaal. Wandelen en fietsen is een grote passie voor beiden. Ze wonen in een eengezinswoning aan de rand van de stad, met de slaapkamer en douche op de begane grond.

Ze hebben een zoon en een dochter. Jammer genoeg wonen de kinderen niet naast de deur. Daarom bellen ze de kinderen vaak. Vervelend is dat de meneer Evers vandaag al twee keer zijn zoon dacht te bellen, maar dat zijn dochter opnam. Hij durft dat niet tegen zijn vrouw te zeggen.

Wat mevrouw zorgen baart, is dat haar man een gevaar op de weg begint te worden, ook als ze er naast fietst en aanwijzingen geeft. Laatst fietste hij zomaar, zonder te kijken, de weg op. De auto die van rechts kwam, kon gelukkig nog op tijd remmen. Toen ze dat boos tegen hem zei, werd hij erg verdrietig. "We kunnen toch wel blijven fietsen samen", was het enige wat hij uit kon brengen.

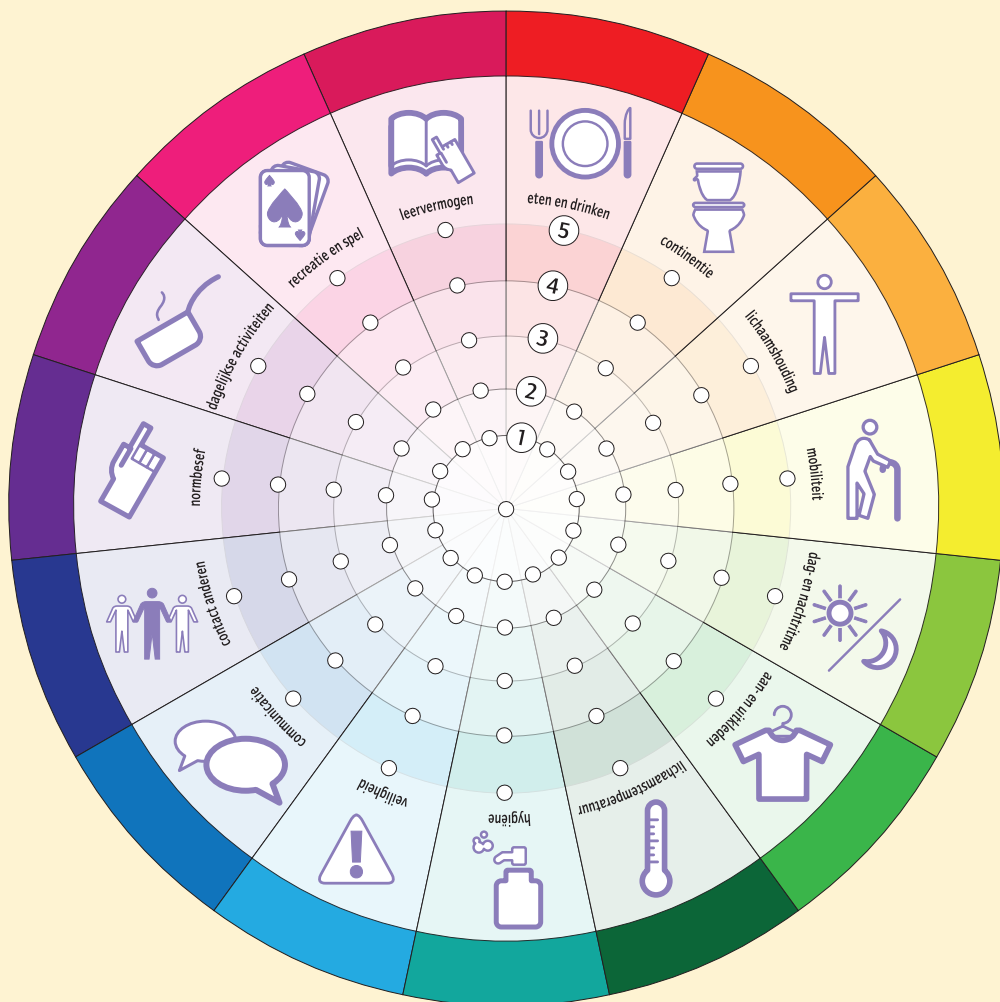
Het valt mevrouw de laatste tijd op dat haar man 's ochtends al tijdens het lezen van de krant in slaap valt. Helemaal nu de dagen weer korter worden en het bewolkt weer is. Als ze hem dan wakker maakt, geeft hij aan moe te zijn. Hij zegt dan ook dat het al donker wordt en dat het bedtijd is. Dit is moeilijk voor haar. Twee dagen geleden, toen ze na het ontbijt een praatje had gemaakt bij de buurvrouw, trof ze hem zelfs weer in zijn pyjama in bed aan. Het koste haar veel moeite hem te overtuigen dat het midden op de dag was en nog lang geen avond.



Geef in de ZelfredzaamheidsRadar aan waar meneer Evers zelfredzaam is en waar niet of minder. Wat kun jij doen om zijn zelfredzaamheid te verbeteren?

5

De ZelfredzaamheidsRadar van meneer Evers



1 = volledig afhankelijk, 2 = grotendeels afhankelijk, 3 = deels afhankelijk,
4 = deels zelfstandig, 5 = (vrijwel) zelfstandig

Kijk op www.goedgebruik.nl of www.gezondenzeker.nl voor de oplossing en hulpmiddelen voor deze ZelfredzaamheidsRadar.

Doe de ZelfredzaamheidsRadar



• **Mevrouw Ferdinand (42)**

Mevrouw Ferdinand is 42 jaar en woont in een instelling voor gehandicaptenzorg. Ze is licht verstandelijk beperkt en moeilijk ter been als gevolg van fors overgewicht. Ze heeft een BMI van 57. Haar lengte is 1.71 m, met een gewicht van 198 kg. Ze leidt aan morbide obesitas, bodytype appel. Ook heeft ze het slaapapneusyndroom en diabetes mellitus type 2.

's Nachts slaapt ze slecht door de apneus die regelmatig optreden. De zorgverleners moeten haar regelmatig komen draaien, dat kan ze niet zelfstandig. Het komen tot stand vanuit bed gaat steeds moeizamer. Ze is al een paar keer op de grond gevallen. Ze geeft aan dat de zorgverleners bij het opstaan niet goed naar haar luisteren en dat ze bang is. Ze vindt dat ze een stevig persoon en steun nodig heeft bij het gaan staan, om haar evenwicht te bewaren. Het gaan staan is niet het probleem, maar wel de angst om het evenwicht te verliezen.

Het lopen gaat moeizaam door pijnklachten aan de knie-, heup- en enkelgewrichten. Daarom loopt ze steeds minder. Bij langere afstanden naar de ontmoetingsruimte heeft ze geen mogelijkheid om even te gaan rusten. Wat haar ook tegenhoudt is dat ze zorgverleners op de gang heeft horen praten over "die dikke van nummer 9" en ze weet niet goed wat ze daar mee aan moet. Ze zegt regelmatig dat het zo voor haar niet meer hoeft en ze voelt zich eenzaam.

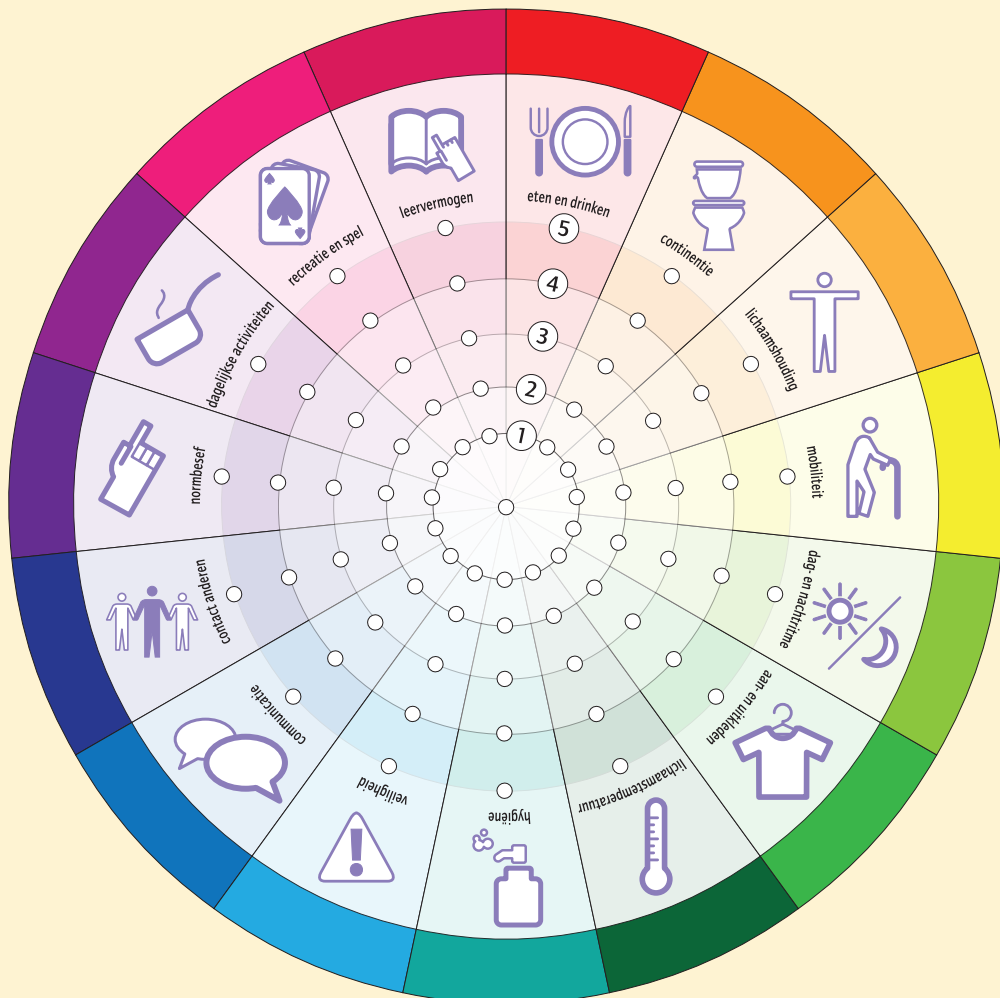
Ze wast zichzelf zittend op een douchestoel aan de wastafel. Ze kan echter niet bij haar voeten. De zorgverleners moeten haar daarmee helpen. Omdat ze erg is gesteld op haar privacy en ze zich schaamt voor haar lichaam vindt ze dat niet prettig.



Geef in de ZelfredzaamheidsRadar aan waar mevrouw Ferdinand zelfredzaam is en waar niet of minder. Wat kun jij doen om haar zelfredzaamheid te verbeteren?

6

De ZelfredzaamheidsRadar van mevrouw Ferdinand



1 = volledig afhankelijk, 2 = grotendeels afhankelijk, 3 = deels afhankelijk,
4 = deels zelfstandig, 5 = (vrijwel) zelfstandig

Kijk op www.goedgebruik.nl of www.gezondenzeker.nl voor de oplossing en hulpmiddelen voor deze ZelfredzaamheidsRadar.

Doe de ZelfredzaamheidsRadar



• Mevrouw Gerrits (61)

Mevrouw Gerrits is een alleenstaande dame van 61 jaar en is sinds haar dertigste jaar al rolstoelafhankelijk. Door een operatiefout zijn haar beide benen verlamd. Zij is erg gesteld op haar zelfstandigheid en ziet er altijd keurig verzorgd uit. Ze woont in een aangepast appartement naast een verzorgingshuis en heeft een verwarmde berging voor haar scootmobiel. 's Avonds gaat ze met haar rolstoel naar het verzorgingshuis om samen met anderen te eten. Ze heeft driemaal per dag een zorgmoment.

Wassen doet ze zelf. De zorg geeft haar de waskom, handboek en legt de kleding klaar. De laatste tijd vind ze dat dit veel energie kost. Meer hulp vragen kan, maar dat druist in tegen haar aard. Bij de transfer met glijplank van stoel naar bed heeft ze veel moeite om haar benen in bed te krijgen. Ze heeft zelf wat geëxperimenteerd met een zwachtel en lus, maar ook dat lukt niet echt.

Het rolstoel rijden doet ze vanaf het begin zoveel mogelijk handbewogen. Ze onderhoudt zo haar conditie en kracht. En het staat ook wel stoer. Een dame op leeftijd in een sportieve rolstoel. De laatste maanden gaan haar schouders pijn doen, als ze de afstand naar het verzorgingshuis aflegt. Ze kan haar scootmobiel gaan gebruiken, maar dat is niet praktisch en ze stelt dat moment zo lang mogelijk uit.

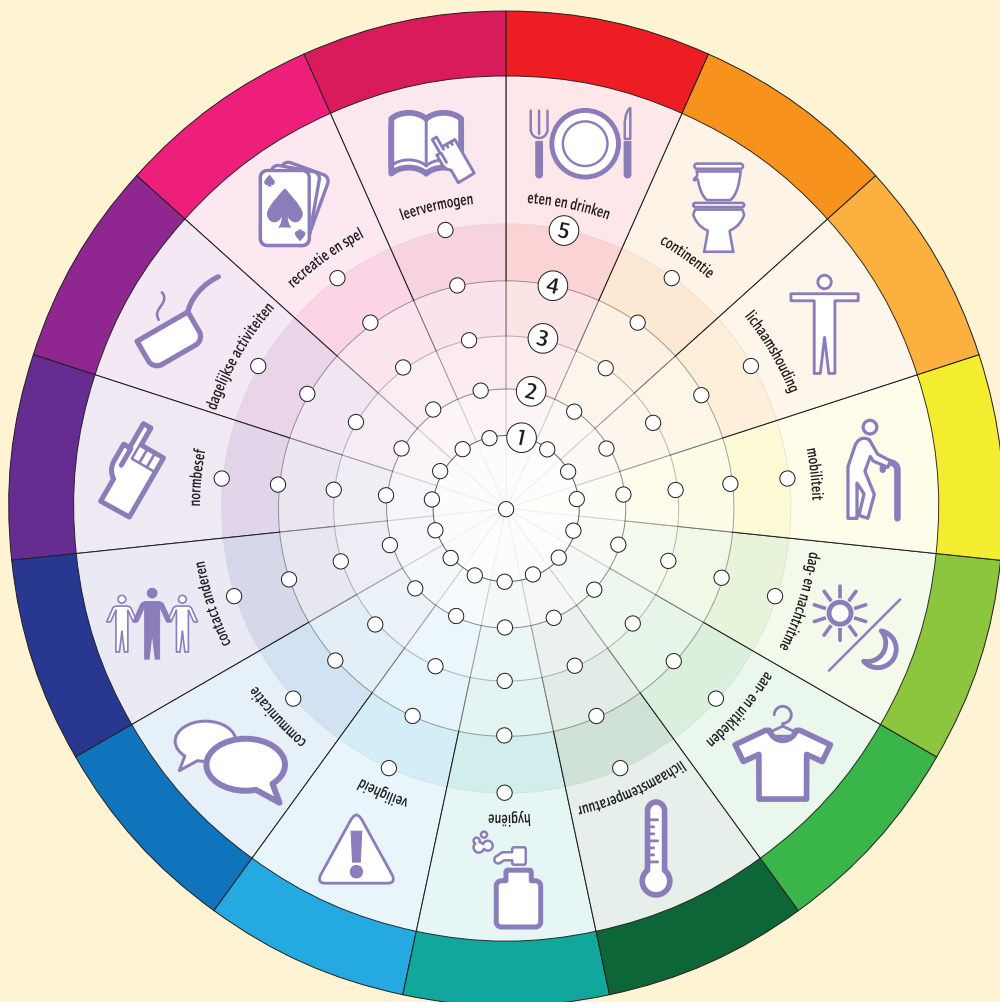
De huishoudelijke hulp komt éénmaal per week en samen maken ze dan het appartement schoon. Als anderen het niet zo raar zouden vinden, zou ze zelfs met een kruimelzuiger het stofzuigen nog willen doen. Ze kan enorm genieten van een schoon en opgeruimd huis en helpt graag mee. Omdat het zwaar begint te worden zoekt ze naar een schoonmaakwijze die minder energie vergt.



Geef in de ZelfredzaamheidsRadar aan waar mevrouw Gerrits zelfredzaam is en waar niet of minder. Wat kun jij doen om haar zelfredzaamheid te verbeteren?



De ZelfredzaamheidsRadar van mevrouw Gerrits



1 = volledig afhankelijk, 2 = grotendeels afhankelijk, 3 = deels afhankelijk,
4 = deels zelfstandig, 5 = (vrijwel) zelfstandig

Kijk op www.goedgebruik.nl of www.gezondenzeker.nl voor de oplossing en hulpmiddelen voor deze ZelfredzaamheidsRadar.

Doe de ZelfredzaamheidsRadar



• Meneer Hendriks (51)

De heer Hendriks is 51 jaar, getrouwd en al 7 jaar rolstoelafhankelijk. Na een ongeluk heeft hij ernstige posttraumatische dystrofie gekregen aan zijn benen. De impact van het ongeluk, en de maanden daarna, op zijn leefstijl is groot. Voor het ongeluk was hij opgewekt, actief en arbeidzaam. Na het ongeluk is hij terneergeslagen, passief en berustend. Zijn gewicht is hierdoor fors toegenomen.

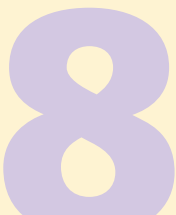
Voor een wondroosinfectie aan zijn rechterbeen is hij nu in het ziekenhuis opgenomen. De verpleegkundige heeft hem uitgelegd dat het belangrijk is voor het behoud en herstel van zijn algehele uithoudingsvermogen en kracht, om zoveel mogelijk zelf te doen. Ook het risico op doorliggen vermindert als je meer zelf doet en zelf regelmatig van houding verandert. De verpleegkundigen zullen hem zoveel mogelijk stimuleren en helpen als hij het zelf niet kan.

Meneer Hendriks bedient, onder toezicht van de verpleegkundige, zelf de knoppen als hij, met een passieve lift, uit bed gaat. Hij ligt in een elektrisch hoog-laag bed met handbediening, met de mogelijkheid voor een Fowler-houding en beddekken. Deze kan hij, na instructie, zelf goed bedienen. Toch vraagt hij de derde dag van zijn verblijf in het ziekenhuis om een iets waarmee hij zichzelf makkelijker omhoog kan verplaatsen en tegelijkertijd zijn armen traint.

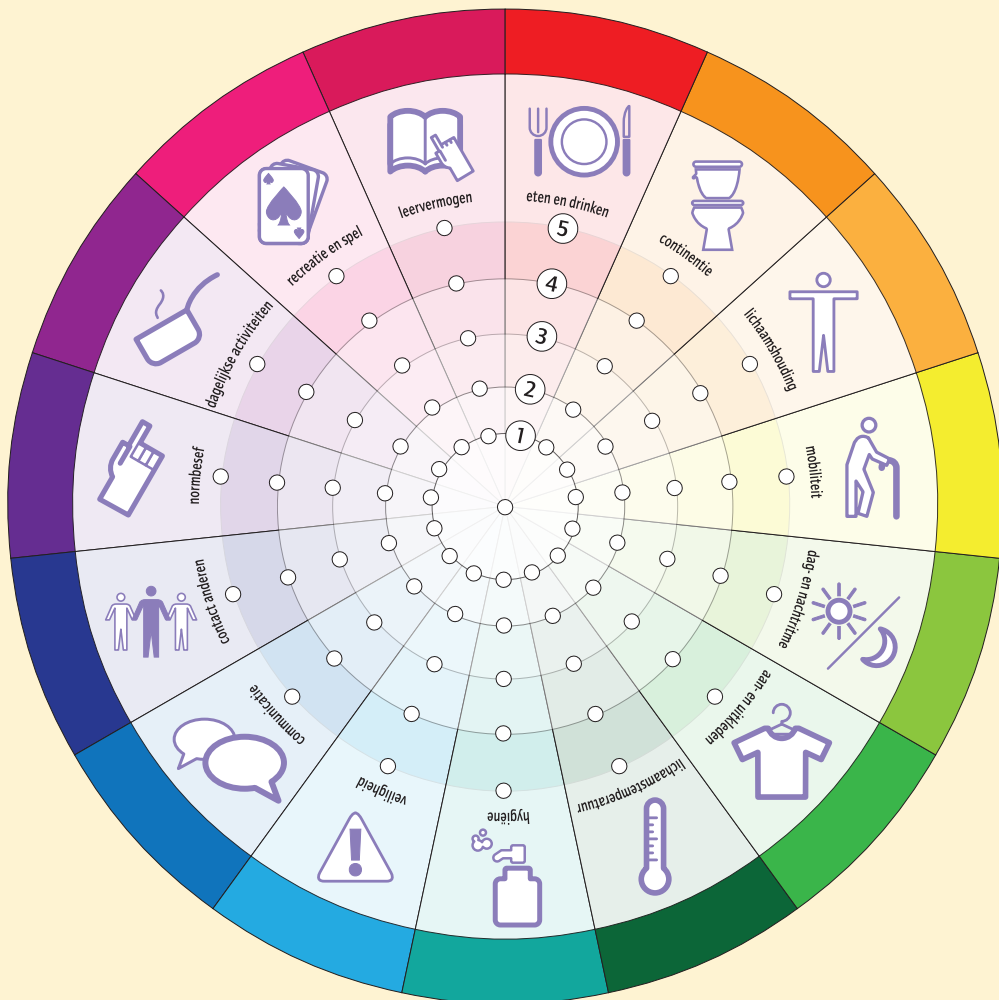
Het verzorgend wassen gaat meneer Hendriks goed af. Maar hij weet niet hoe hij het best zijn haren kan wassen. Het aankleden lukt grotendeels zelf. Alleen heeft hij erg veel moeite om zijn schoenen aan te trekken en komt het geregeld voor dat hij wat laat vallen.



Geef aan waar meneer Hendriks zelfredzaam is en waar niet of minder. Wat kun jij doen om zijn zelfredzaamheid te verbeteren?



De ZelfredzaamheidsRadar van meneer Hendriks



1 = volledig afhankelijk, 2 = grotendeels afhankelijk, 3 = deels afhankelijk,
4 = deels zelfstandig, 5 = (vrijwel) zelfstandig

Kijk op www.goedgebruik.nl of www.gezondenzeker.nl voor de oplossing en hulpmiddelen voor deze ZelfredzaamheidsRadar.