dit vind ik ervan!

FACTSHEET

Zelfredzamer in Activiteiten Dagelijks Leven

voor mensen met een lichte verstandelijke beperking

Inleiding

Mensen met een lichte verstandelijke beperking vinden het belangrijk om zelfredzamer te zijn bij Activiteiten van het Dagelijks Leven (ADL). Onderwerpen waar ze onder andere aan willen werken zijn: koken, een goede dag/week structuur, een eigen, veilige (of zelfstandige) woonruimte of een verzorgd uiterlijk hebben.
Als deel van een goede verzorging, benoemt men het douchen vaak. Ook is zelfstandig reizen met de fiets, de auto of het openbaar vervoer gewenst. Het is belangrijk dat eventuele (onuitgesproken) vragen van cliënten op dit gebied worden herkend, zodat hier vervolgens aandacht aan gegeven kan worden. Houd hierbij rekening met de persoonlijke wens van de cliënt. Wat wil de cliënt precies veranderen en hoe kan hij/zij dit stap voor stap bereiken? Waardeer iedere kleine ontwikkeling. In dit overzicht vind je direct toepasbare handvatten voor de ondersteuning van mensen met een lichte verstandelijke beperking zelfredzamer willen worden in de ADL.

Bruikbare methodes, apps, werkboeken en andere interessante links

Het Eigen Initiatief Model is een trainings- en begeleidingsmodel voor mensen met een verstandelijke beperking ter vergroting van hun zelfredzaamheid in het dagelijks leven: thuis, op het werk en in hun vrije tijd.

Koken:

- Met het '1, 2, 3, ik kook!', 'Kook mee met Robin' of het 'Hoera, ik kook' kookboek kunnen cliënten zelf gezond (leren) koken.
- De kookapp maakt het koken van cliënten leuker, lekkerder, gezonder en helpt de zelfredzaamheid in het koken te vergroten.



Structuur:



- Met 'Plan je week' maken cliënten makkelijk zelf en snel een lijst met de activiteiten voor één dag of voor de hele week.
- Ga het gesprek aan met cliënten over hun wensen, mogelijkheden en inzichten in een goede dag-invulling en structuur met dit werkboek.
- Gebruik de picto-agenda, een jaaragenda met pictogramstickers, bedoeld voor iedereen die beelden makkelijker verwerkt, dan gesproken taal.
- Vergroot het bewustzijn over de tijd en datum van je cliënt met de kalenderklok.

Huishouden en verzorging:

- 'Op stap' is een methode die begeleiders hulp biedt om jouw cliënt(en) (ontwikkelingsleeftijd 3,5 tot 6 jaar) stap voor stap te leren zelfstandiger te worden in huishoudelijke taken en persoonlijke verzorging.
- Je dekbed in 5 simpele stappen in je dekbedovertrek krijgen met de burrito-methode.



Ik ben vroeg wakker. Iedere ochtend wachtte ik lang tot begeleiding kwam. De ergotherapeut heeft geregeld dat ik de schoonmaakster mag helpen met stofzuigen. Ik ben blij dat ik iets zelf kan doen en de schoonmaakster vindt het ook fijn!



- Bespreek de persoonlijke verzorging en hygiëne van cliënt aan de hand van dit werkboek. Zo onderzoekt de cliënt zelf hoe hij of zij met wassen/poetsen, toiletgebruik, kleding en woonruimte omgaat en of dit wel of niet voor verbetering vatbaar is.
- Attendeer cliënten op deze instructies voor het tandenpoetsen en hier waarom een goede mond-hygiëne en bezoek aan de tandarts van belang is.

Reizen:

- Leer de cliënt zelfstandig reizen met de GoOV app.
- Kijk eens op de site 'ik wil rijden' of bij de ANWB voor praktische tips over autorijden met een verstandelijke beperking.
- Cliënten leren deelnemen aan het verkeer, bijvoorbeeld om te fietsen, kan met dit lesmateriaal.

Wil je de zelfredzaamheid in kaart brengen of op een andere manier vergroten, kijk dan ook eens op het kennisplein Gehandicaptensector of gebruik de Barthel index.



Tips & Tricks

voor de dagelijkse begeleiding

Zelfredzaamheid vergroten bij cliënten, betekent werken met je handen op je rug.

Besteed aandacht aan een goede dag- en weekstructuur. Houd rekening met de balans tussen activiteit en rust, zodat de cliënt energie overhoudt om zichzelf te ontwikkelen en zelfstandig taken, zoals koken, uit te voeren.

Bied structuur in het dagelijks leven van je cliënt met een duidelijke dagindeling. Met werk, doelgerichte activiteiten of structurele voedingsgewoonten (bijvoorbeeld geen ontbijt overslaan) kun je dit verbeteren. Een duidelijke dag structuur kan helpen om stress te voorkomen en geen ADL activiteiten te vergeten. Het is ook belangrijk om aandacht voor een invulling in de weekenden te hebben.

Zelfredzaamheid vergroten kan in kleine stapjes, bijvoorbeeld groenten snijden tijdens het koken. Iedere stap kan belangrijk zijn voor jouw cliënt.

Tot slot

De informatie in deze factsheet is gebaseerd op onderzoek onder 2673 mensen met een verstandelijke beperking (54% man, 46% vrouw, leeftijd tussen 7-94 jaar, gemiddeld 46 jaar), die het cliëntervaringsinstrument 'Dit vind ik ervan!' (versie 'ik vertel') voor de thema's 'lijf' en 'gevoel' hebben ingevuld in 2022 vanuit Stichting Philadelphia Zorg.

STERKER OP EIGEN BENEN

ZonMw

Philadelphia
Het beste uit elkaar

2408SOBB_10