dit vind ik ervan!

FACTSHEET

Gezondheid

voor mensen met een lichte verstandelijke beperking

Inleiding

Voor veel mensen met een lichte verstandelijke beperking is het een wens om gezondheidsklachten te verminderen of te voorkomen (zie ook de factsheet: gezonde leefstijl). Ze willen minder last hebben van ziektes (bijvoorbeeld diabetes) en lichamelijke klachten, zoals rugklachten. Problemen in de gezondheid brengen vaak negatieve emoties, zoals stress, met zich mee (zie ook de factsheet: emoties uiten). Het is belangrijk dat eventuele (onuitgesproken) vragen van cliënten op het gebied van gezondheid 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 verbetering. In dit overzicht vind je direct toepasbare handvatten voor de ondersteuning van mensen met een lichte verstandelijke beperking die hun gezondheid(sklachten) een belangrijk aandachtspunt vinden.

Bruikbare methodes, apps, werkboeken en andere interessante links



- Vul met de cliënt (en/of naaste) van de cliënt een gezondheidsscreening in en bespreek dit met de huisarts.
- Ondersteun de cliënt met hulpmiddelen om het bezoek aan de huisarts voor, tijdens en na het bezoek te verbeteren (zie downloads).
- Doe de diabetes type 2 gezondheidsrisicotest.
- Goede mondzorg voorkomt veel klachten. Check hier de poetsinstructies en tips.
- Doe een screening op visus en gehoor.
- Zijn er gezondheidsklachten, check dan hier voor meer informatie over ziekte en gezondheid.



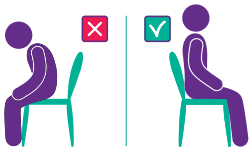


Ik heb vanaf mijn geboorte last van mijn hart en moest om die reden naar de sportschool. Eerst deed ik dit, omdat mijn moeder mij stimuleerde. Na een tijdje merkte ik dat ik was afgevallen, beter kon slapen en mij beter kon concentreren. Dit was fijn bij mijn motorrijlessen.

Tips & Tricks

voor de dagelijkse begeleiding





- *Vul de medische gegevens in het Electronisch Clienten Dossier (ECD) in, zodat verpleegkundigen en (para)medici mee kunnen lezen en denken.*
- *Laat een verpleegkundige het dossier screenen op 'medical alerts' om tijdig de benodigde onderzoeken te kunnen doen, indien er medisch gezien iets niet goed lijkt. Hoe eerder je erbij bent, des te beter is het te behandelen en voorkom je (veel) erger.*
- *Maak gebruik van buurtsportcoaches, combinatiefunctionarissen en/of het sociaal wijkteam van de gemeente om een behandelaar met ervaring in de verstandelijk gehandicapten sector te vinden.*
- *Houd een goede balans in activiteit en rust, zodat er energie over blijft om te bewegen en fysieke klachten worden voorkomen door te lang zitten.*
- *Let op de houding van de cliënt, bijvoorbeeld tijdens het zitten en tillen om fysieke klachten te voorkomen.*
- *Denk niet te snel bij klachten of (ongewenst) gedrag dat dat nu eenmaal bij deze cliënt hoort, maar ga onderzoeken waar dit vandaan komt, wat de oorzaak is. Schakel desnoods een extern iemand in.*
- *Zet DigiContact in voor controle, bijvoorbeeld het controleren van tanden poetsen of het innemen van medicijnen.*
- *Evalueer jaarlijks of de lichamelijke inspanningen die de persoon moet verrichten nog kloppen bij de fysieke mogelijkheden van de cliënt. Denk hierbij aan zwaar lichamelijk werk. Iemand die ouder wordt, kan op een gegeven moment te zwaar lichamelijk werk niet meer uitvoeren. Is een werkdag van 8 uur nog wenselijk voor de cliënt? Of is zelf heen en weer fietsen naar het werk nog wel haalbaar?*



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

240850BB_10