



## Voorwoord

De eerste versie van de Alternatievenbundel (december 2011) is enthousiast ontvangen en veel gebruikt. Met trots presenteren wij nu de nieuwe, uitgebreidere versie. We hebben een aantal mooie alternatieven toegevoegd. Ook nieuw is de uitleg van de VBM-score: wat is de functie en hoe kan de score je helpen bij het zoeken naar het juiste alternatief? Met deze toevoegingen telt de bundel nu meer dan 60 alternatieven voor vrijheidsbeperking.

### Inzicht in mogelijkheden

Soms bestaan alternatieven uit simpele materiële goederen die je overal kunt kopen. Soms gaat het meer over bejegening en tegemoet komen aan de

voorkeuren van een cliënt. Soms is het iets heel simpels waar je maar net op moet komen en soms moeten verschillende producten gecombineerd worden om een goed alternatief te zijn. Wij hebben diverse zorgorganisaties gevraagd welke alternatieven bij hen uiteindelijk succesvol waren. Deze alternatieven vindt u in deze bundel. Wij hopen dat het inspireert tot creatieve oplossingen op maat en tot het nemen van initiatief om cliënten meer ruimte te geven.

### Maatwerk

Als u hoopt in deze bundel een kant-en-klare oplossing voor alle cliënten te vinden, dan moeten wij u teleurstellen. Het vinden van een alternatief is namelijk geen kwestie van zoek-en-ervang. Het is maatwerk.

Wat voor de ene cliënt een goed alternatief is, valt bij een andere helemaal verkeerd. Je moet op zoek naar een manier om elke afzonderlijke cliënt kwaliteit van leven én veiligheid te bieden. Dit betekent dat je samen moet praten over verantwoorde zorg. Hoe belangrijk is veiligheid en hoe belangrijk is kwaliteit van leven? Wat willen wij voor deze cliënt? Wie is hij en wat is voor hem belangrijk? Welke risico's accepteren we? Voer dit gesprek multidisciplinair en betrek ook de familie hierbij. Zo kom je tot de beste oplossing.

Wilt u meer weten over het terugdringen van vrijheidsbeperking? Kijk dan eens op [www.vilans.nl/vrijheidsbeperking](http://www.vilans.nl/vrijheidsbeperking).

Drs. Francisca Hardeman

Projectleider Minder vrijheidsbeperking  
in de langdurende zorg: het kan!

Vilans

## Inhoudsopgave

### De best passende maar ook de minst ingrijpende maatregel

6

### Uitleg VBM-score: een hulpmiddel, geen vaststaand feit

8

### Basis voor vrijheid

9

Geen alternatief

10

Cliëntgerichte aandacht en bejegening

12

Heldere communicatie

14

Medisch onderzoek

16

Aanpassen fysieke ruimte

17

Signaleringsplan

18

Toezicht

20

### Slapen

22

Algemene tips voor slapen zonder vrijheidsbeperking

23

### Alternatieven in bed

24

Ballendeken

25

Epilepsie alarm

26

Bepolstering van het bed

27

Extra laag bed

28

Belmat

29

Rolkussen

31

Krabhandschoenen

34

Armspalk

35

Tentbed

36

Bedbox

38

### Alternatieven om het bed

39

Valmat naast het bed

40

Bedbeugel

41

Blauw-verrijkt licht

42

Nachtverlichting

44

Bepolstering van de slaapkamer

48

Bewegingsmelder

49

Verlaten kamer melding

50

Akoestische bewaking

52

Camera

54

### Zitten

56

Algemene tips voor zitten zonder vrijheidsbeperking

57

Relaxstoel

58

Opsta-alarmering in de stoel

60

Ballenstoel

61

Half rolstoelblad

62

### Bewegen

63

Veilig bewegen

64

Algemene tips voor veilig bewegen

64

Sta- en loophulpmiddelen

67

Trippelstoel

68

Heupbeschermer

70

Beschermhelm

71

Drukvest

72

### Vrijheid binnen

73

Open deuren

74

Loopcircuit

78

Belevingsgang

79

Oriëntatieverlichting

81

Leefcirkels

82

### Vrijheid buiten

83

Open deuren

84

Zintuigtuin

86

Biometrie

88

GPS

89

### Dagbesteding en activiteiten

91

Dagbesteding en activiteiten algemeen

92

Muziek

94

Clowns

95

Activiteitentimer

96

Dier-aai-project

98

Meer bewegen

100

Herinneringen ophalen

102

Snoezelstoel

104

Rustgevende bedden

105

Mindfulness voor medewerkers

106

Mindfulness voor cliënten

108

### Eten en drinken

110

Algemene tips voor eten en drinken zonder vrijheidsbeperking

111

Toestaan voorkeuren

112

Practische aanpassingen eetkamer

113

Tafelschikking

116

Maaltijdritueel

117

### Alternatieven op reden

118

### Dit is Vilans

122

### Meer weten over afbouwen van vrijheidsbeperking?

124

### Colofon

125

## De best passende maar ook de minst ingrijpende maatregel

Leven zonder risico bestaat niet. Wij kunnen onze risico's afwegen en in vrijheid keuzes maken. Maar voor cliënten in de langdurende zorg ligt dat anders. Hoe maak je hun omgeving zo veilig mogelijk zonder hun kwaliteit van leven uit het oog te verliezen? Want een leven lang vast is misschien wel veilig, maar toont weinig respect voor iemands waardigheid en autonomie.

Bij het toepassen van vrijheidsbeperkende maatregelen zijn de volgende waarden van belang:

1. De maatregel staat in redelijke verhouding tot het beoogde doel. Bijvoorbeeld hoofdbonken rechtvaardigt een
2. De minst ingrijpende maatregel verdient de voorkeur. Zet iemand met valrisico niet meteen vast in een stoel, maar probeer eerst een valhelm in combinatie met een heupbroek.
3. De maatregel is daadwerkelijk in het belang van de cliënt en wordt niet om een andere reden ingezet (bijv. personeelstekort of aanwezigheid van andere cliënt met gedragsproblemen).
4. De maatregel duurt niet langer dan noodzakelijk. Dat geldt voor de totale duur in weken of maanden, maar ook voor de duur in minuten of uren per dag.

zwaardere maatregel dan schreeuwen tegen een zorgverlener.

Zoveel cliënten, zoveel mogelijkheden. Bekijk welk risico je wilt verminderen en bespreek welke risico's acceptabel zijn. Kies vervolgens voor de best passende maar minst ingrijpende maatregel om je doel te bereiken. Alle alternatieven in deze bundel hebben een VBM-score (VBM staat voor Vrijheidsbeperkende Maatregelen). Zo kun je onderscheid maken tussen meer of minder ingrijpende maatregelen en een goede keuze maken voor het juiste alternatief. Op de volgende pagina leggen we uit hoe dit werkt.

Afbouwen doe je zo:

- Maak met verschillende disciplines een plan op cliëntniveau. In dit plan beschrijf je de afbouw in middelen (alternatieven met lagere VBM-scores) en in uren.
- Overleg je plannen met de cliënt (vertegenwoordiger).
- Probeer de alternatieven uit.
- Observeer en rapporteer.
- Pas zo nodig je plan aan.

Op de volgende pagina leggen we uit hoe je met de **VBM-score** naar een goed alternatief kunt zoeken.

## Uitleg VBM-score: een hulpmiddel, geen vaststaand feit

De alternatieven in deze bundel hebben allemaal een VBM-score. Deze score helpt je om te kiezen voor een goed alternatief. De hoogte van de score wordt bepaald door de ernst van de maatregel en hoe dicht de maatregel zich bij het lichaam van de cliënt bevindt. De Zweedse band en de separeer-ruimte hebben bijvoorbeeld een score van 5. Omdat deze maatregelen geen alternatief zijn voor andere maatregelen staan ze niet in deze bundel. Een score van 0 betekent dat de vrijheid niet beperkt wordt.

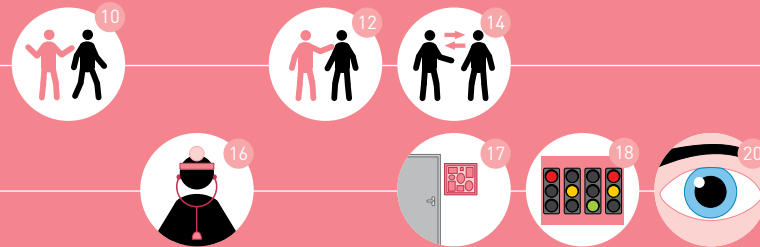
Als je een maatregel wilt afbouwen dan zoek je een alternatief met een lagere VBM-score. Een goed alternatief voor de Zweedse band (VBM-score: 5) is bijvoorbeeld de bedtent (VBM-score: 4) de vrijheid voor de cliënt is

groter en er is minder kans op ongelukken.

Realiseer je wel dat een VBM-score van 4 nog steeds hoog is; een bedtent is nog steeds een ernstige vrijheidsbeperkende maatregel. Blijf steeds zoeken naar de minst ingrijpende maatregel. Dus als de bedtent werkt ga je op zoek naar een maatregel met een VBM-score van 3 of lager, bijvoorbeeld een camera (VBM-score: 3) of akoestische bewaking (VBM-score: 2). Het doel is altijd een VBM-score van 0!

LET OP: Iedere cliënt is anders en ervaart een maatregel dus ook anders. De VBM-score is een algemene indicatie van de zwaarte van een maatregel. Bekijk per situatie hoe ernstig de maatregel ingrijpt in het leven van de cliënt.

## Basis voor vrijheid



## Geen alternatief

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Loslaten, risico-acceptatie, bewust genomen risico

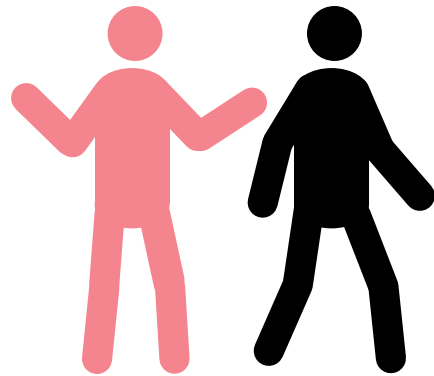
### Omschrijving

Binnen 'Zorg voor Beter' zijn ruim honderd zorgorganisaties (ouderenzorg, gehandicaptenzorg, langdurige GGZ) bezig geweest met het afbouwen van vrijheidsbeperkende maatregelen. In meer dan 50% van de afgebouwde vrijheidsbeperkende maatregelen was geen alternatief nodig.

De kern bij deze verhalen was:

- Observeren & evalueren
- Loslaten
- Goede afspraken maken

Een vrijheidsbeperkende maatregel kan niet van de ene op de andere dag gestopt worden. Gezamenlijk ga je met je collega's stapsgewijs te werk waarbij uitproberen, goed observeren wat er gebeurt en goed rapporteren belangrijk zijn. Begin met een paar minuten in nabijheid van een medewerker of van familie met observeren en bekijk wat er daadwerkelijk gebeurt als de vrijheidsbeperkende



maatregel niet meer wordt toegepast. Gaat dat goed, dan breid je uit. Ga na of de reden van fixatie nog wel bestaat. Gaat iemand nog steeds proberen te staan, terwijl dit niet kan bijvoorbeeld? Dat weet je alleen door het uit te proberen.

De vragen die steeds beantwoord moeten worden zijn:

- Dient de maatregel het doel?
- Is het de minst ingrijpende maatregel?
- Wordt de maatregel niet langer ingezet dan noodzakelijk?
- Wordt de maatregel ingezet, omdat het in het belang is van de cliënt (en niet bijvoorbeeld omdat er op momenten geen toezicht is)?

Het is belangrijk om hierin multidisciplinair te werken (arts, fysio- en ergotherapeut, begeleiders of verzorgenden óók van de nachtdienst, psycholoog of gedragskundige, cliënt of familie) en samen een plan op te stellen op cliëntniveau. Bespreek met elkaar welke risico's acceptabel zijn. Bepaal met elkaar welke risico's er zijn, welke bewust genomen worden en welke weggenomen moeten worden en wat dan de best passende maatregel is ('zo ver mogelijk van het lichaam af').

## Cliëntgerichte aandacht en bejegening

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

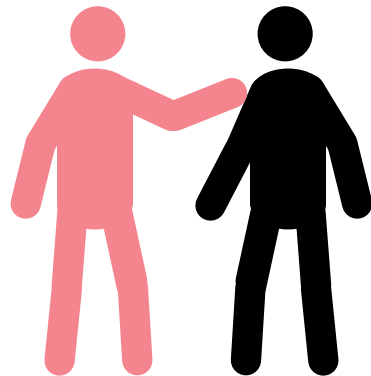
Verminderen drang, belevingsgerichte zorg, toestaan voorkeuren

### Omschrijving

Cliënten kunnen erg onrustig worden door goedbedoeld gedrag van hulpverleners. Bijvoorbeeld als de medewerkers naar huis gaan. Zij roepen met de jas aan 'dag, dag', terwijl de cliënt blijft waar hij of zij is. Voor hem of haar verandert er niets. De cliënt ervaart onrust en denkt wellicht: 'Ik ga ook weg, ik ga ook naar huis'. Ander voorbeeld: De medewerker zet, omdat dat praktisch is, vast de kopjes klaar voor de koffie die pas een uur later geserveerd wordt. De cliënt concludeert dat er koffie gedronken gaat worden en is een uur onrustig. Dat zijn zaken om over na te denken.

Mensen gericht aandacht geven kan dreigende onrust voorkomen. Door meer toezicht (zie blz. 20) te hebben in de woonkamer of te werken met gastvrouwen kunnen escalaties voorkomen worden. Kameraadschap en gezelschap zijn belangrijk om onrust te voorkomen.

Drang en dwang kunnen zorgen voor weerstand. Hierdoor veroorzaakt probleemgedrag kan vaak voorkomen worden door rekening te houden met persoonlijke voorkeuren. Door de cliënt te kennen en te weten hoe iemand ontspanning vindt, door te weten wat belangrijke gewoontes zijn en wat



VBM  
score 0

typisch is voor de cliënt wat betreft bijvoorbeeld kleding, bed ritueel, etenstijd of persoonlijke verzorging en hierbij aan te sluiten kan weerstand voorkomen worden.

Je kunt jezelf de volgende vragen stellen:

- Weet je wat de cliënt graag ziet, hoort, ruikt, voelt en proeft?
- Bied je keuzes aan?
- Moedig je onafhankelijkheid en zelfstandigheid aan?
- Bevorder je het gevoel van veiligheid en draag je zorg voor voldoende rustperiodes?
- Is er een manier om de bewoner het gevoel te geven dat hij nodig is en geliefd is?

De familie wil vaak een bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven van hun dierbare. Zij kunnen een taak vervullen in de verzorging, dagbesteding of toezicht.

### Voordeel

Door drang en dwang te verminderen en aandacht te vergroten neemt probleemgedrag af.

Het toepassen van vrijheidsbeperkende maatregelen is hierdoor minder vaak nodig.

### Nadeel

Vraagt soms aanpassing in logistiek en planning.

### Tips

- Verwijs indien nodig een cliënt door naar maatschappelijk werk, een counselor, een psycholoog of een psychiater.
- Het maken van een levensboek is een geschikt instrument om de dagelijkse zorg en begeleiding te verbeteren.
- Dwang bij douchen kan voorkomen worden door te werken met speciale geïmpregneerde washandjes of doekjes en met een Swash haircap. Dat is een middel waarmee de haren van een cliënt zonder water gewassen kunnen worden.

## Heldere communicatie

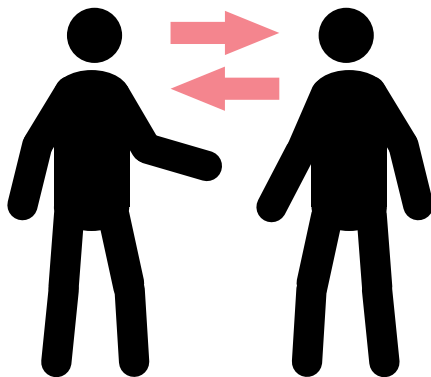
### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Gebruiken beeldmateriaal, inpuzzelsysteem

### Omschrijving

Over communicatie zijn boeken vol geschreven. Hier noemen we nu een aantal zaken die van belang zijn bij het voorkomen van agressie en probleemgedrag:

- Benader cliënten kalm en rustig.
- Vermijd confrontaties en luide communicatie.
- Geef feed back op het geluidsvolume van de cliënt.
- Luister goed, vat samen en paraphraseer.
- Gebruik beeldmateriaal om de communicatie te ondersteunen.
- Respecteer de persoonlijke ruimte.
- Zorg voor 1 op 1 gesprekken.
- Ontwikkel vertrouwen door consistente reacties (ook van verschillende medewerkers, hier moeten dus duidelijke afspraken over bestaan en er worden zoveel mogelijk dezelfde medewerkers ingezet).
- Raak een bewoner aan indien acceptabel (en hou oog voor de persoonlijke ruimte). Soms werkt een



aanraking beter dan woorden. Kan ook in de vorm van (hand)massage.

- Bied kameraadschap.
- Speel in op de positieve kanten van de cliënt en voer gesprekken over hun interesses of werk.

### Algemene tips:

- Laat OMA (wat vaker) thuis: Oordelen, Meningen, Adviezen
- Gebruik LSD: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen
- Neem ANNA: mee: Altijd Navragen, Nooit Aannemen
- Smeer NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander
- Wees een OEN: Open, Eerlijk, Nieuwsgierig
- Maak je niet DIK: Denk In Kwaliteiten

### Tip

Een inpuzzelsysteem, een voorwerpcommunicatiesysteem of matchende plaatjes kan de communicatie ondersteunen. Bij het maken van de keuze tussen matches en inpuzzelen is het van belang dat er gekeken wordt naar het niveau van de gebruiker.

### Weetje

Voor de communicatie met dementerende ouderen zijn speciale richtlijnen opgesteld.



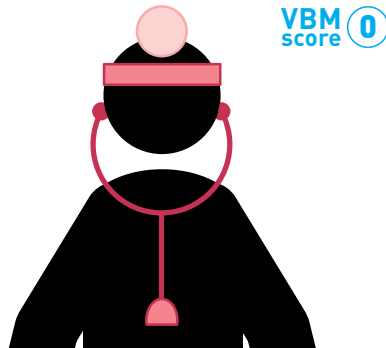
## Medisch onderzoek

### Omschrijving

Valrisico en agressie zijn de meest voorkomende redenen om mensen in hun vrijheid te beperken. Dit kan een medische of fysieke oorzaak hebben. Het is belangrijk om dit goed te onderzoeken. Dan kan de cliënt de juiste behandeling of de juiste medicatie krijgen, waardoor valrisico, probleemgedrag en dus vrijheidsbeperking verminderd kan worden.

Het is belangrijk om, met een deskundige, te kijken naar de volgende zaken:

- Evalueer medicatie die lethargie of sufheid kunnen veroorzaken.
- Evalueer medicatie die het lopen kunnen verstoren.
- Evalueer fysieke behoeften (toiletgang, comfort, behoefte aan houdingverandering).
- Evalueer pijnbeleving.
- Evalueer slaappatroon.
- Evalueer eet- en drinkpatroon (honger, dorst).
- Onderzoek de orthostatische hypertensie en bloeddrukveranderingen.
- Onderzoek het gezichtsvermogen en de juistheid van visuele hulpmiddelen.



- Onderzoek het gehoor en de juistheid van hulpmiddelen.
- Onderzoek het evenwichtsorgaan op subklinische verstoringen zoals oorontstekingen.
- Controleer bloedsuikergehalte.
- Onderzoek op acute medische problemen zoals bijvoorbeeld infecties.

## Aanpassen fysieke ruimte

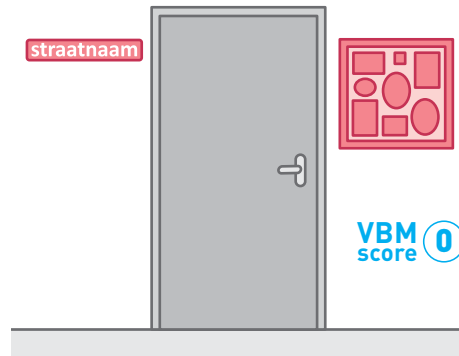
### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Oriëntatieondersteuning, prikkelarme ruimte, daglichtlamp

### Omschrijving

De woonomgeving heeft invloed op de gesteldheid van de cliënt. Onrust ontstaat o.a. omdat de cliënt de wereld om hem heen niet goed begrijpt. Door beeldmateriaal te gebruiken wordt duidelijk waar het toilet is, hoe hulpmiddelen gebruikt moeten worden en hoe de alarmbel bediend moet worden. Een grote klok kan rustgevend werken, doordat de cliënt zich kan oriënteren in de tijd. Gecombineerd met een duidelijk dagschema geeft dat houvast.

Door de woning, de kamer, de keuken herkenbaar te maken met bijvoorbeeld kleuren of beeldmateriaal wordt de oriëntatie vergroot en onrust vermindert. Gangen kunnen bijvoorbeeld straatnamen krijgen om de oriëntatie te ondersteunen. De herkenbaarheid van zit- of slaapkamers kan vergoed worden door kleine vitrinekastjes op te hangen bij alle zit- of slaapkamerdeuren, gevuld met eigendommen, foto's of toepasselijke attributen. Een



huiselijke sfeer maakt dat de cliënt zich veiliger en daardoor rustiger voelt.

Een overdaad aan prikkels moet vermeden worden. Dit kan door externe stimuli (tv, radio, geluid, posters) te verminderen of door bijvoorbeeld te zorgen voor een prikkelarme ruimte, eventueel gekoppeld aan de woonkamer, zodat de cliënt er zelf voor kan kiezen om naar een rustigere omgeving te gaan.

Een lavalamp, mobile of muziekdoosje kan een kalmerende werking hebben.

## Signaleringsplan

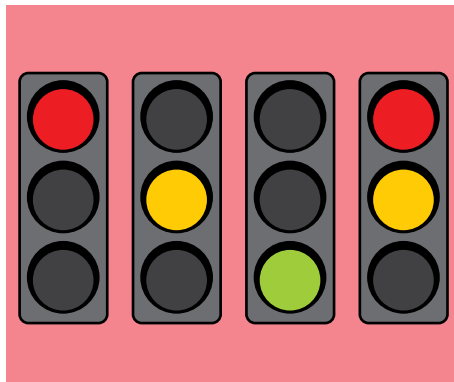
### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Signalenkaarten, omgaan met agressie, stoplichtmethode, ABC-methode

### Omschrijving

Een signaleringsplan heeft als doel ervoor te zorgen dat het optreden van probleemgedrag, agressie of een psychische crisis in de toekomst voorkomen wordt. Uitgangspunt is de fasering in de crisis. Doel is om de cliënt met interventies niet te laten doorschieten naar een volgende fase, maar terug te brengen tot fase 0. In het zorg- of begeleidingsplan wordt opgenomen welke signalen een cliënt laat zien en hoe de begeleiders of zorgverleners hierop reageren.

De stoplichtmethode is een methode om de zelfcontrole te vergroten. Met groen, oranje of rood kan de cliënt zelf een bepaalde stemming of benadering aangeven. Het stoplicht kan ook gebruikt worden als observatiemodel om bepaald gedrag in kaart te brengen.



VBM score 0

De ABC-methode is gericht op het voorkomen van en het omgaan met agressie door middel van communicatieve interventies. ABC staat voor agressievisie (vroegtijdige signalering), beroepshouding en communicatie (duidelijkheid, transparantie en aansluiting). Fysieke interventies moeten alleen worden ingezet in gevaarlijke situaties.

Een belangrijk aspect van de methode is het betrekken van de cliënt bij de behandeling. Gezamenlijk wordt er een behandelplan bij crisis opgesteld waarbij de cliënt meedenkt over de oorzaken van agressie en hoe het kan worden voorkomen.

### Voordeel

Uitgaan van signalen is een goede manier om tijdig effectief in te grijpen in escalatie van agressie. "Methodisch werken levert een bijdrage aan het professioneel hanteren van agressief gedrag. Het maakt de omgang met agressief gedrag van cliënten eenduidiger, inzichtelijker, overdraagbaar en evalueerbaar, hetgeen de kwaliteit van zorg ten goede komt" (Sentener, p 7, 2008).

### Nadeel

Soms is moeilijk in te schatten op welk moment een gesprek zorgt voor aansluiting bij de cliënt en wanneer een grens op zijn plaats is.

### Weetje

De ABC-methode werkt met een praktisch handlingsmodel, de ABC-piramide. Deze geeft een

richtlijn om op een methodische wijze om te gaan met agressief gedrag.

## Toezicht

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

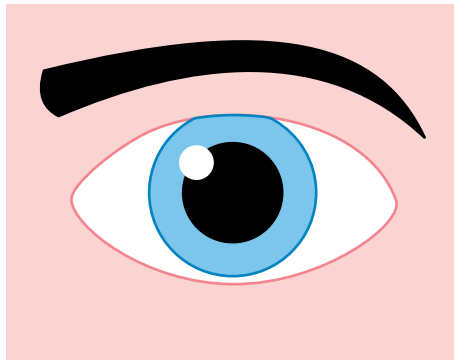
In het oog houden, waken, surveilleren, opletten

### Omschrijving

Door toezicht goed te organiseren en de mogelijkheid te verhogen om cliënten in het oog te houden, is vrijheidsbeperking vaak minder nodig. Hoe is in de zorgorganisatie het toezicht geregeld? Zitten of liggen cliënten vast (ook tafelblad, plankstoel, riem in de stoel) omdat er te weinig toezicht is?

Medewerkers kunnen bij het toezichthouden ondersteund worden door domotica. Bijvoorbeeld camera, sensorpalen, belmat onder of naast bed, akoestische bewaking, opsta-alarmering in de stoel, deurstandsignalering, een uitluistersysteem, GPS-chip, dwaaldetectie of een infraroodsensor (zie verderop in deze bundel). Maar soms volstaat een bekertje op de deurkruk, die valt als de cliënt uit de kamer komt waardoor de verzorgende gealarmeerd wordt.

Na een alarmering gaat de medewerker kijken. Om onrust te voorkomen door vaak binnen te komen kan een kijkgat in of naast de deur uitkomst bieden.



VBM  
score 0

Het is niet altijd nodig om naar de cliënt toe te gaan om toezicht te houden. De cliënt kan ook naar het personeel toegaan. Een cliënt kan in de buurt van een medewerker zijn als hij geen activiteiten heeft. Niet alleen bij uitvoerend medewerkers, maar bijvoorbeeld ook bij administratief of paramedisch personeel.

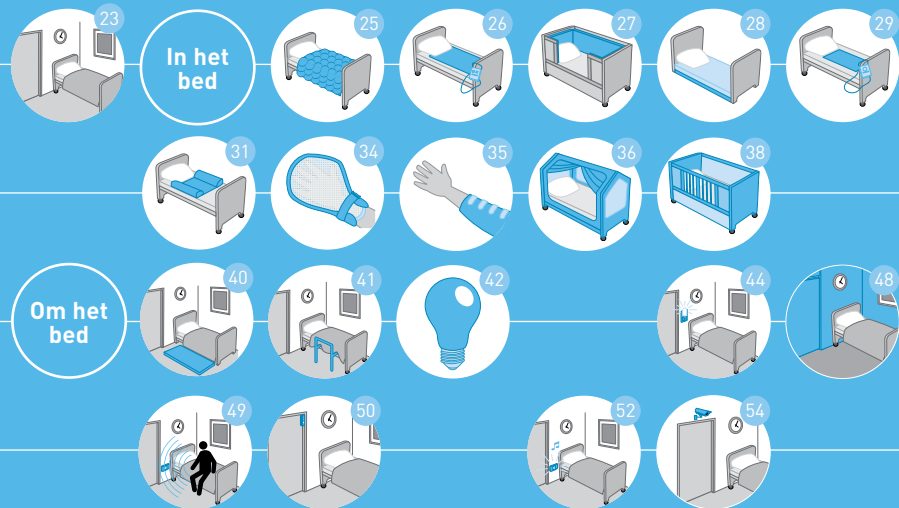
### Nadelen

Toezicht houden maakt inbreuk op de privacy. Bij het organiseren van goed toezicht is het belangrijk om aandacht te besteden aan privacy. Zo is het standaard in elke kamer ophangen van een camera geen weloverwogen besluit. Het overgaan op cameratoezicht moet per cliënt afgewogen worden en de best passende maatregel zijn voor het risico dat bestaat.

### Tip

De familie kan zorgen voor toezicht. Informeer de familie en beperk vrijheidsbeperking en toezicht van de organisatie als de familie er is. Ook vrijwilligers kunnen ingezet worden om het toezicht te verbeteren.

# Slapen



## Algemene tips voor slapen zonder vrijheidsbeperking

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

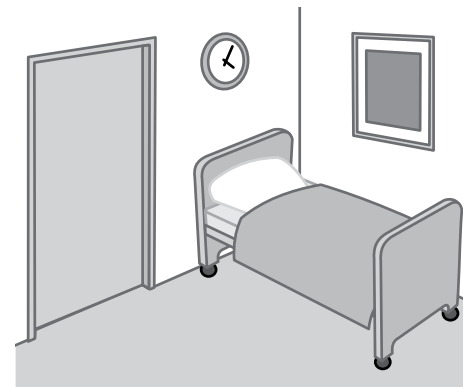
Prikkelarme ruimte, bedtijdroutine, bedritueel, sta voorkeuren toe in bedtijd, onderzoeken slaap-waakritme

### Omschrijving

Een prikkelarme slaapkamer is belangrijk. Hier kan een cliënt tot rust komen. Door bijvoorbeeld speelgoed, een jas of andere prikkels weg te halen vermindert de verleiding om uit bed te komen.

Een klok of kalender op het nachtkastje helpen bij de oriëntatie in de tijd. Een geliefd voorwerp, kaarten, foto's of kledingstuk in de directe nabijheid van de cliënt geeft een vertrouwd gevoel.

Identificeer het gebruikelijke slaap- en waakritme. Hoe laat was de cliënt altijd gewend om naar bed te gaan? Bij grote wijzigingen zal de cliënt niet rustig in bed blijven liggen. Er zijn late slapers en er zijn vroege wakers. Door daar rekening mee te houden, vermindert onrust en is dwang minder nodig. Een terugkerend bedritueel vergemakkelijkt voor



de cliënt de overgang van de activiteiten van de dag naar de rust van de nacht. De regelmaat van een vaste bedtijdroutine biedt de cliënt een veilige structuur. Wat hij ervaart is bekend en bekende dingen zijn fijn.

Maak duidelijke afspraken met de cliënt over wanneer medewerkers binnenkomen. Ga niet naar binnen als het niet nodig is. Als je toch naar binnen gaat is het voor de cliënt prettig om de entree aan te kondigen middels kloppen of aankondigen.

#### Voordeel

De cliënt ervaart rust en voelt zich op zijn gemak.

#### Tip

Vraag aan familieleden eens wat het bedritueel was toen de cliënt nog thuis woonde. Sluit hierbij aan en ervaar hoeveel rust dit de cliënt biedt.

In de nacht: wie slaapt die slaapt! Voorkom onnodige controlerondes van een nachtdienst.

Onder andere in te zetten bij: **altijd**

## Alternatieven in bed

→ terug naar inhoudsopgave

### Ballendeken

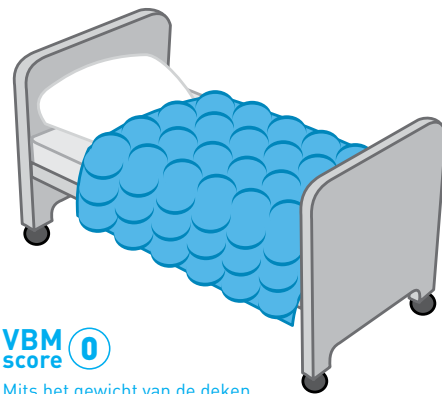
#### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Kastanjedeken, verzwaringsdeken, positionerings lig element

#### Omschrijving

Een ballendeken bestaat uit geluidsarme plastic ballen, die het lichaam puntsgewijs stimuleren. Het gewicht is 6 of 7 kilogram. De deken heeft een rustgevendende werking en geeft een gevoel van geborgenheid. Zowel de gewaarwording van aanraking (oppervlakkige sensibiliteit) als de gewaarwording van spieren en gewrichten (diepe sensibiliteit) worden gestimuleerd. Je wordt je meer bewust van je eigen lichaam. Cliënten slapen makkelijker in, lichamelijke en psychische onrust en stress verminderen.

Ballendekens zijn er met verschillende vulling van ballen. Plastic ballen geven het meeste gewicht en zorgen voor de grootste stimulatie en druk. Er zijn ook lichtere dekens gevuld met bijvoorbeeld polystyreenkorrels (4 kg). Een lichtere deken werkt vooral omsluitend om het lichaam en geeft hierdoor het gevoel van veiligheid en geborgenheid, het gevoel van inbakeren.



**VBM score** 0

Mits het gewicht van de deken goed is afgestemd op het lichaamsgewicht van de cliënt.

#### Tip

Voor cliënten die het snel warm hebben, breng je de deken aan tot de helft van het lichaam. Er zijn ook ballendekens die alleen de benen bedekken.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**

## Epilepsie alarm

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Epimat, epilepsiesignalering, epicare

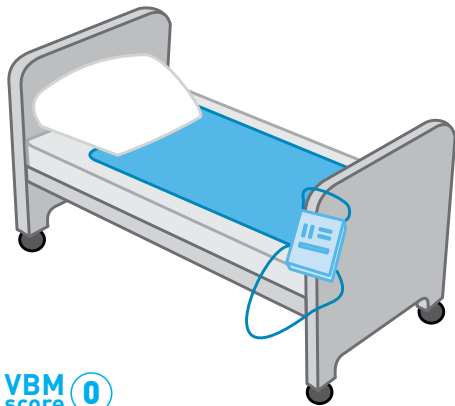
### Omschrijving

Een signaleringssysteem dat slapende personen met epilepsie observeert. Het is een alarm dat via een sensor de tonisch-clonische (= verkramppt en schokkend) toevallen die in bed plaatsvinden detecteert. Het alarmeert wanneer de persoon in de clonische fase is (afwisselend verslappen en aanspannen van het lichaam) of een tonisch-clonische toeval heeft. Het is mogelijk een hoorbaar alarm te geven met instelbaar volume en/of het systeem aan te sluiten op een oproepsysteem of alarmtelefoon.

Er is ook een variant op de markt dat naast de tonisch-clonische toevallen ook het verlaten van het bed detecteert. Er volgt dan ook een alarm wanneer de persoon het bed verlaat en niet terugkeert binnen de ingestelde tijd.

### Weetje

Het epilepsie alarm heeft geen gewichtslimieten en is gevoelig genoeg voor gebruik bij kleine kinderen.



### VBM score 0

VBM score 1 wanneer het epilepsie alarm wordt gebruikt in combinatie met opsta-alarmering.

Onder andere in te zetten bij: **epilepsie**

→ terug naar inhoudsopgave

## Bepolstering van het bed

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Bedbeschermers, bedhekkbeschermers, bedhekkzadels, hoofd- en voeteneindbeschermer, safespace, skaibekleding, randenbescherming, deelpolstering, volle bepolstering

### Omschrijving

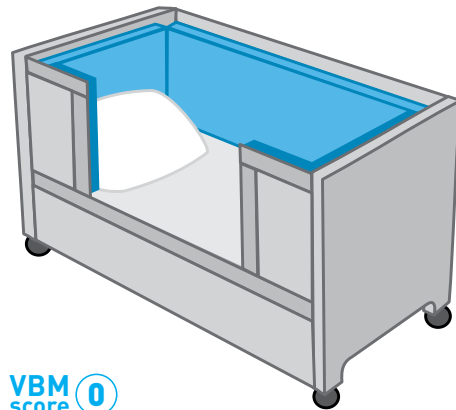
Door de binnenzijde en bovenrand van het bed of van de bedbox zacht te bekleden kan verwonding of het beknellen van ledematen van de cliënt worden voorkomen.

De bekleding kan bevestigd worden met klittenband, met lussen of vastgeschroefd/vastgelijmd worden op platen in het bed.

### Nadeel

Door de bepolstering van bijvoorbeeld een bedbox wordt het zicht ontnomen. Dit kan benauwend zijn.

Onder andere in te zetten bij: **automutileren, bonken, epilepsie**



### VBM score 0

Bij een gewoon bed niet vrijheidsbeperkend, maar in combinatie met bedhekkken of een bedbox geldt een dubbele beperking, door de bedhekkken of box en doordat het zicht wordt ontnomen.

## Extra laag bed

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Hoog laag bed extra laag, verlaagd bed, extra laag (verpleeg)bed

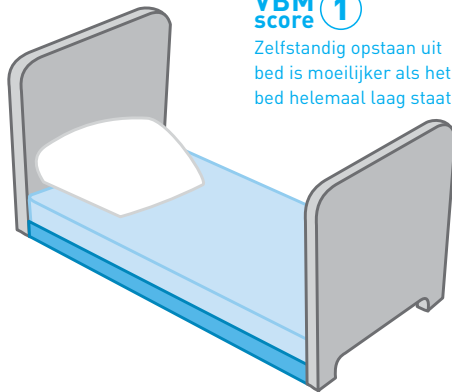
### Omschrijving

Er zijn verlaagde bedden en extra lage bedden. Bij een verlaagd bed komt de cliënt met de voeten op de grond als hij op de bedrand zit. De cliënt kan hierdoor gemakkelijker in en uit bed stappen.

Een extra laag bed kan helemaal tot op de grond verlaagd worden als de cliënt eenmaal in bed ligt. Hierdoor bezeit een cliënt zich minder snel bij een val uit het bed. De zorg aan het bed kan op werkhoogte geboden worden.

### Let op:

Sommige bedden kunnen niet tot normale werkhoogte komen. Wanneer een cliënt op het bed verzorging nodig heeft is een dergelijk bed voor de verzorgers ergonomisch onverantwoord.



### VBM score 1

Zelfstandig opstaan uit bed is moeilijker als het bed helemaal laag staat.

### Tip

Voor de zekerheid kan een valmat naast het extra lage bed geplaatst worden om de cliënt te beschermen tegen letsel wanneer deze uit bed rolt. Ook kan het bed gebruikt worden in combinatie met een optiscan. Dan krijgt de verzorging een melding als de druk op het matras weg valt en de cliënt dus uit bed is.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**

→ terug naar inhoudsopgave

## Belmat

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Alarmmat op bed, bedalarm, bedmat, matrasalarm, signalering in bed, bedsensor

### Omschrijving

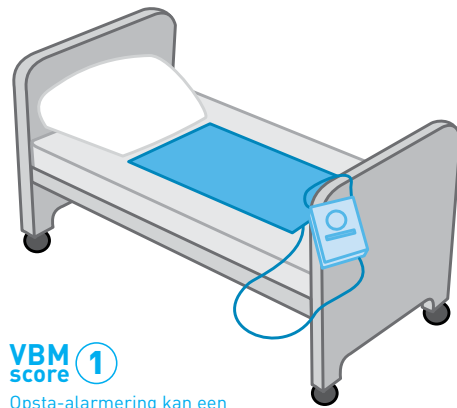
Een signaleringshulpmiddel voor cliënten die zelfstandig uit bed kunnen komen, maar valrisico of zwerfneiging hebben.

Een belmat is een druksensor die op twee manieren gebruikt kan worden:

- Onder de matras: er wordt een melding gemaakt als de druk wegvalt wanneer de cliënt uit bed opstaat.
- Naast het bed: er wordt een melding gemaakt als iemand op de mat (uit bed) stapt.

In beide gevallen gaat het alarm af zodra de cliënt uit bed stapt en waarschuwt daarmee de zorgverleners.

De belmat dient geactiveerd te worden als de cliënt gaat slapen en gedeactiveerd te worden bij het 's ochtends opstaan.



### VBM score 1

Opsta-alarming kan een lichter alternatief zijn voor een bedhek of een Zweedse band, maar is tegelijkertijd volgens de regelgeving een vrijheidsbeperkende maatregel. Het toepassen van opsta-alarming dient dan ook besproken te worden in een multidisciplinair overleg.

**Tip**

Een alternatief is de verlaten kamer melding, waarbij er op een later moment een melding komt. Zie blz. 50.

**Voordeel**

Het is een vrij goedkope maatregel.

**Nadelen**

- De belmat onder het matras functioneert minder goed bij iemand met een laag gewicht of bij mensen die rusteloos zijn tijdens de slaap.
- Door het verschuiven van de belmat onder het matras kan per ongeluk de stekker uit de aansluiting getrokken worden.
- Het reageren op een melding kost tijd. Het valrisico is een bespreekpunt in het multidisciplinair overleg en in het overleg met de cliënt(vertegenwoordiger). Zijn de risico's acceptabel?

**Weetje**

De meeste matten zijn instelbaar van een aantal seconden tot meer dan een uur. Het alarm waarschuwt direct bij het verlaten van het bed of na de ingestelde tijd.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico, dwalen**

**Rolkussen****Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten**

Bedwiggen, opgerolde handdoek onder matras, bedpositioneringskussen

**Omschrijving**

Een rolkussen voorkomt dat cliënten uit bed rollen. Bedwiggen worden op het laken bevestigd en met klittenband op hun plek gehouden.

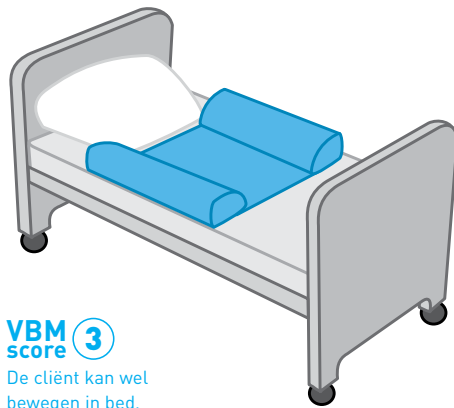
**Weetje**

Rolkussens en bedwiggen worden geleverd met wasbare hoezen.

**Nadeel**

Als de cliënt over het rolkussen heen kan klimmen is het risico op vallen en op letsel na het vallen groter.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**

**VBM score 3**

De cliënt kan wel bewegen in bed, maar niet zelfstandig uit bed komen.



# Meer vrijheid geeft hem rust

Jochem de Raat

## Liggen in je favoriete houding

Als je jong en ondernemend bent en ook nog graag klimt, heb je ruimte nodig. Maar als je daarbij slecht kunt zien en bovendien een verstandelijke beperking en epilepsie hebt, heb je een probleem. Zoals Jochem de Raat, 20 jaar. De instelling waar Jochem woont wil graag veilige zorg bieden en besluit hem 's nachts in een onrustband te leggen. Maar telkens als de band om moet, gaat Jochem zitten. Zijn manier om zich te verzetten. De instelling besluit de maatregel af te bouwen. Eerst ligt hij alleen nog vast als de begeleiding afwezig is (tussen half 11 's avonds en 7 uur 's ochtends). Na een maand mag de band de hele nacht af. Jochem kan nu zelf bepalen of hij uit bed komt of niet. Dat gebeurt af en toe, maar veel minder dan verwacht. Meer vrijheid geeft hem rust. Hij kan eindelijk weer in zijn favoriete houding slapen en gaat niet meer zitten als hij naar bed moet.

# Ze gaat rustig liggen en slaapt goed

Sietske van der Zee

## Met kleren aan naar bed

Tallose kinderen heeft Sietske van der Zee op de wereld geholpen. Meer dan dertig jaar was ze vroedvrouw. Nu is ze 75 en opgenomen op de psycho-geriatrische afdeling van een verpleeghuis. De verzorgenden uit de avonddienst klagen dat zij elke avond een gevecht met haar moeten voeren om haar in haar pyjama en in bed te krijgen. In het multidisciplinair overleg wordt besloten de familie in te schakelen. Dan blijkt dat Sietske vroeger altijd met haar kleren aan naar bed ging. Ze kon immers elke nacht gebeld worden voor een bevalling en moest dan vaak hals over kop vertrekken. Samen met familie wordt besloten haar niet meer in een pyjama te dwingen maar haar gewoon in haar kleren op bed te leggen. En dat werkt. Ze gaat rustig liggen en slaapt goed. De gevechten zijn verleden tijd.

## Krabhandschoenen

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Anti-krab handschoenen, handcontrole handschoenen, fixatiewanten, handschoen automutilatie

### Omschrijving

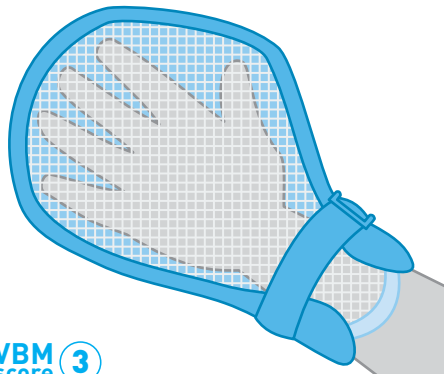
Handschoenen die ten minste aan de kant van de handpalm gewatteerd zijn. Deze worden vastgemaakt aan de pols door middel van klittenband of gestrikte veters. Hierbij wordt voorkomen dat de cliënt zichzelf verwondt met de vingers, vingertoppen of nagels en het risico loopt op ontstekingen van de huid.

### Nadeel

Een cliënt kan het dragen van krabhandschoenen als zeer beperkend en vervelend ervaren.

### Let op

De cliënt kan nu geen voorwerpen meer vastpakken. De cliënt mag door deze maatregel niet belemmerd worden in bijvoorbeeld het gebruiken van het zorgoproep systeem.



**VBM score 3**

Cliënt kan wel arm en hand bewegen, maar kan geen voorwerpen meer vastpakken.

Onder andere in te zetten bij: **automutilatie, krabben, luier pluizen en plukken, andere vormen van dwangmatig aanraken**

→ terug naar inhoudsopgave

## Armspalk

### Omschrijving

De armspalk is een manier om te voorkomen dat een cliënt zijn arm kan buigen. De spalk helpt o.a. het uittrekken van slangen, sondes of infuus voorkomen.

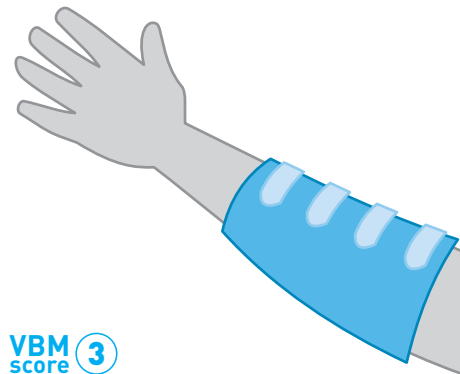
### Nadeel

Een cliënt kan een armspalk als zeer beperkend en vervelend ervaren.

### Weetje

De spalk is in verschillende maten verkrijgbaar. Maatwerk zorgt voor meer comfort voor de cliënt.

Onder andere in te zetten bij: **uittrekken sonde**



**VBM score 3**

Verschilt erg per cliënt.

## Tentbed

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Bedtent, poseybed, staysafebed

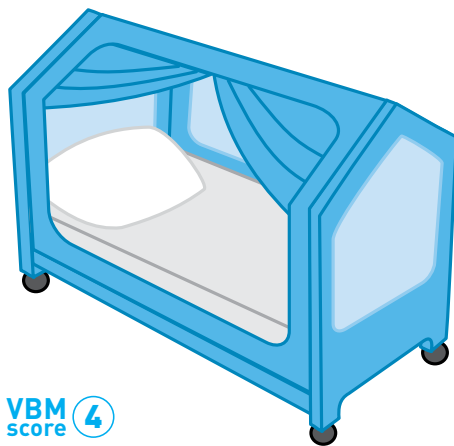
### Omschrijving

Een bed met een dicht te ritsen tentopbouw. Dit geeft een veilig beschermd gevoel. De cliënt kan zich bewegen, maar loopt geen risico op letsel door vallen of door zonder hulp het bed te verlaten. De tent is aan vier kanten open te ritsen waardoor de verzorging toegang heeft.

### Tip

Er zijn tentbedden verkrijgbaar inclusief hoog-laag bed

Onder andere in te zetten bij: **onrust en valrisico**



**VBM score** 4

De cliënt kan wel bewegen in bed, maar niet zelf uit bed komen.

## En zo steeds een stapje verder

Erwin de Ridder

### Omgekeerd dag-nachtritme

Als je 40 bent en je ligt al 32 jaar 's nachts in een onrustband, dan weet je eigenlijk niet beter. Het overkwam Erwin de Ridder, een man met een ernstige verstandelijke beperking. Erwin heeft last van een omgekeerd dag- en nachtritme. De onrustband zorgt wel voor meer nachtrust, maar betekent ook een grote inbreuk op zijn vrijheid. Even opstaan om wat te drinken of om te plassen is er niet bij. De afbouw gebeurt in kleine stapjes. Eerst blijft de band gewoon los in bed liggen. Daarna legt Erwin 's avonds zelf de band in de kast. En zo steeds een stapje verder, maar pas als de vorige stap helemaal goed gaat. De slaapkamerdeur blijft op slot om te voorkomen dat Erwin rond gaat lopen. Een volgende stap is de deur van het slot en overgaan op een uitluistersysteem. Zo krijgt Erwin langzaam zijn vrijheid terug.

## Bedbox

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Bed met extra hoge rand, bed met deuren, bed met plexiglas ombouw, ledikant, bedstee

### Omschrijving

Een bed met een vaste ombouw al dan niet met dak om de cliënt een veilige slaapomgeving en soms ook leefomgeving te bieden. Een bedbox kan uit verschillende materialen bestaan.

Door slagvast plexiglas te gebruiken bied je de cliënt de mogelijkheid om meer (oog)contact met de omgeving te houden om zo belangrijke impulsen te krijgen.

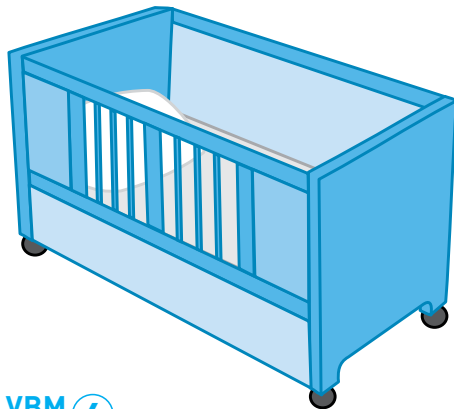
### Tip

Er zijn bedboxen met een variabele verzorgingshoogte. Binnen de vaste ombouw beweegt de matras omhoog en omlaag.

### Let op

Bedboxen zonder vaste bovenbalk zijn minder geschikt voor zeer beweeglijke cliënten.

Onder andere in te zetten bij: **onrust en valrisico**



**VBM**  
score **4**

De cliënt kan wel bewegen in bed, maar niet zelf uit bed komen.

## Alternatieven om het bed

## Valmat naast het bed

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Rolmatras, matras naast bed, twee bedden naast elkaar, vloermat

### Omschrijving

Het plaatsen van een (val)mat of (rol)matras naast één lange zijde van het bed beschermt de cliënt tegen letsel wanneer hij uit bed valt of rolt. Een goede valmat dempt de val goed, maar biedt wel stabiliteit bij het (op)staan.

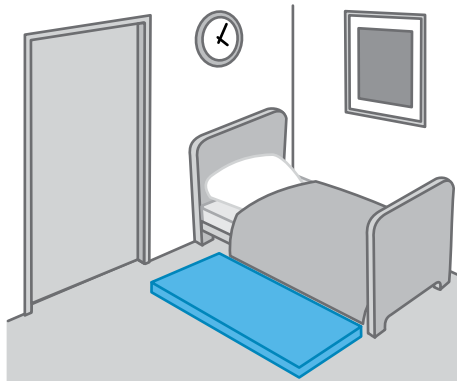
### Tips

Zorg ervoor dat de onderkant is voorzien van anti-slipmateriaal.

Haal los meubilair in de nabije omgeving weg. Een cliënt kan zich hier dan niet aan optrekken en alsnog vallen of het meubel over hem heen krijgen.

### Let op

Voorkom struikelen over de valmat. Meld met een bordje/briefje op de kamerdeur dat er een mat op de vloer ligt. En haal de mat weg als de cliënt uit bed is.



**VBM score 0**

De score is hoger als er een alarm in of onder de valmat is verwerkt.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**

## Bedbeugel

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Transferbeugel, optrekhelp, papegaai, bedheffer, zwenkarm, bedtrapeze, half bedhek

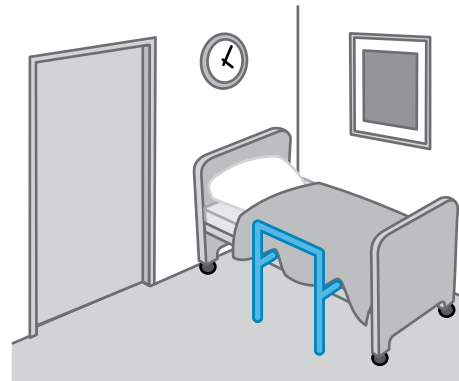
### Omschrijving

Een bedbeugel geeft steun aan cliënten die moeite hebben met het in en uit bed gaan, opstaan en zitten en het omdraaien. De bedbeugel geeft dan een veilig gevoel.

De meeste bedbeugels worden onder het matras geplaatst en bevestigd aan het bed. Er zijn ook bedbeugels, die met twee poten op de grond staan. De beugels zijn in hoogte verstelbaar.

De optrekhelp, bevestigd aan de bedrand, bestaat uit een rechtopstaand plankje met aan de bovenkant een handgreep. Het vergemakkelijkt het optrekken om te gaan zitten.

Er zijn elektrisch bedienbare optrekhelpen zoals een zwenkarm of eenvoudige bedheffers zoals een papegaai.



**VBM score 0**

Men kan zelfstandig en juist veiliger uit bed gaan.

### Let op

Het maximaal gebruikersgewicht is verschillend per bedbeugel en per fabrikant.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**

## Blauw-verrijkt licht

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Herstellen biologische klok, lichttherapie, daglicht-lamp, daglichtinstallatie, dynamisch licht

### Omschrijving

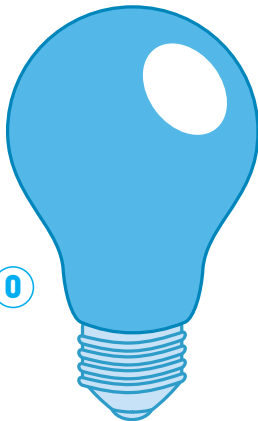
Blootstelling aan blauw-verrijkt licht met een sterkte van meer dan 1000 lux kan de biologische klok van (dementerende) ouderen herstellen en daarmee nachtelijke onrust verminderen. De biologische klok van ouderen wordt verstoord doordat veroudering van de ogen er toe leidt dat blauw licht van nature minder goed wordt opgenomen. Hierdoor kan de biologische klok niet meer goed worden aangestuurd. Bij dementerenden zijn daarnaast de rechtstreekse verbindingen tussen de cellen in het oog en de biologische klok aangetast waardoor de biologische klok op den duur niet meer weet wanneer het dag of nacht is.

### Voordelen

Doordat nachtelijke onrust afneemt is het gebruik van beddekken en fixatie- of onrustbanden minder of niet meer nodig;

- mensen slapen langer;

VBM  
score 0



- minder depressiviteit en tragere cognitie-afname (bij dementie);
- minder gefragmenteerde slaap.

### Tip

Zorg dat cliënten veel naar buiten gaan. Zorg voor voldoende ramen zodat er voldoende licht binnenkomt. Plaats meubilair in de gemeenschappelijke woonkamers zo dicht mogelijk bij de ramen. In de

donkere tijd van het jaar, als er weinig daglicht binnenkomt en het weer te slecht is om naar buiten te gaan, komt kunstmatige verlichting goed van pas. Let daarbij op het volgende:

- Laat cliënten tussen 9.00 uur en 18.00 uur minimaal twee uur onder blauw-verrijkte verlichting plaatsnemen. Dat hoeft niet aaneengesloten, maar bijvoorbeeld tijdens de maaltijden en het koffie- en theedrinken. De cliënten hoeven ook niet direct in het licht te kijken, een lamp boven de tafel is voldoende.
- Gebruik blauw-verrijkte verlichting van minimaal 1.000 lux.
- Zorg dat cliënten het blauw-verrijkte licht elke dag ontvangen. Als dit ook maar één dag onderbroken wordt, heeft dat al een verstoring van de biologische klok tot gevolg.
- Stel cliënten niet na 18.00 uur bloot aan de blauw-verrijkte daglichtlampen. Dat werkt averechts omdat de biologische klok dan juist verstoord raakt.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, slapeloosheid, dementie**

## Nachtverlichting

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

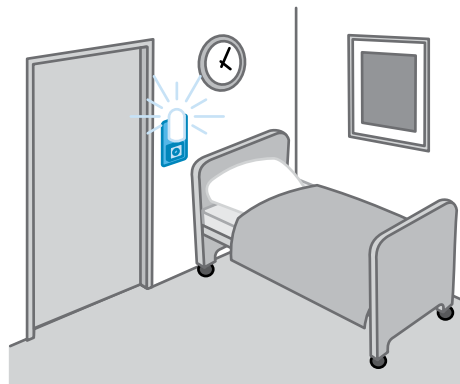
Lichtschakelaar binnen handbereik, nachtlamp, nachtverlichting, continuverlichting, noodverlichting, nachtverlichting op beweging, nachtorientatieverlichting, nachtlamp met sensor, nachtlamp met bewegingsmelder

### Omschrijving

Goede verlichting in de nacht is noodzakelijk om onveilige situaties te voorkomen. Plaats een lichtschakelaar in de slaapkamer bij de deur en bij het bed, zodat de cliënt zelf het licht aan kan doen.

Nachtverlichting continu: De verlichting brandt 's avonds en 's nachts, minder fel dan overdag.

Nachtverlichting op beweging: Een nachtlamp met sensorsysteem. Wanneer de cliënt beweegt (zoals lopen, uit bed gaan) gaat de lamp automatisch aan. De cliënt hoeft niet zelf de schakelaar van de lamp te zoeken en in te schakelen en de cliënt kan zich beter oriënteren.



### VBM score 0

De score is hoger als de cliënt het niet aangenaam vindt om 's nachts met continue verlichting te (moeten) slapen of als de cliënt schrikt van licht bij gebruik van een bewegingsensor.

Nachtorientatieverlichting: De route naar bijvoorbeeld het toilet wordt verlicht. Bijvoorbeeld op de plint, in de wand of in de vloer. De oriëntatieverlichting kan continu aanstaan of reageren op beweging. Op die manier kan de cliënt goed zien waar hij loopt.

### Voordelen

Verlichting vermindert de kans op ongelukken en desoriëntatie, minder onrust 's nachts en is geruststellend.

### Nadelen

Sommige cliënten vinden het niet fijn om met verlichting te slapen. Het kan het dag- en nachtritme beïnvloeden.

### Tip

Er zijn lichtschakelaars op de markt waarvoor slechts een lichte aanraking of klappen in de handen nodig is of waarvan de benodigde druk instelbaar is. Dit is handig voor cliënten met een beperkte motoriek. Deze schakelaars zijn ook

verkrijgbaar met zuignappen, zodat het op gladde oppervlakken bevestigd kan worden.

### Let op

De cliënt mag niet gehinderd worden of schrikken door fel licht, bijvoorbeeld bij een bewegingsensor.

Felle verlichting kan de cliënt het gevoel geven dat het al dag is.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen, desoriëntatie, angst**

# De vrouw van Chris was zo enthousiast

Chris Verpaalen

## Een matras voor het bed

Chris Verpaalen is 82 jaar oud en heeft Alzheimer. Hij is onrustig, beweegt veel en het risico op vallen is daardoor groot. Chris slaapt in een onrustband, ook omdat hij anders niet voldoende rust krijgt. Maar in de band is hij nog onrustiger, reden waarom de instelling wil onderzoeken of ze de maatregel kunnen afbouwen. Dit gebeurt stapsgewijs. Er komt een plan van aanpak en er volgen gesprekken met het team en de familie. Er worden een aantal alternatieven afgesproken en het team observeert hoe Chris hierop reageert. Chris slaapt nu in een extra laag bed. Voor zijn bed ligt een matras (mocht hij vallen dan valt hij zacht) en op zijn kamer is een sensorbel. Het team, de familie én de cliënt zijn tevreden. De vrouw van Chris was zo enthousiast dat ze heeft meegewerkt aan een familieavond binnen de instelling waar ze haar verhaal heeft verteld.

# Kasten leeghalen doet Jet niet meer

Jet Breuker

## Geen reden, toch een band

Ze slaapt al 25 jaar in een onrustband. Jet Breuker heeft zelf aangegeven dat ze dat prettig vindt. Eerst in de thuissituatie en nu, sinds vijf jaar, ook in de instelling. Jet is 32 jaar en heeft een ernstige verstandelijke beperking. In de tijd dat Jet de band kreeg was ze erg onrustig. Ze haalde bijvoorbeeld regelmatig alle kasten overhoop. Uiteindelijk besluit het team de afbouw stapsgewijs aan te pakken. Jet krijgt bijvoorbeeld nog wel de band om, maar de band gaat niet door de lussen. Vervolgens is er een infraroodsensor geplaatst, zodat de begeleiders weten wanneer ze uit bed komt. Door stapsgewijs af te bouwen kan Jet ook zelf wennen aan de veranderingen. Na twee maanden is de band helemaal weg, de infraroodsensor wordt nog altijd gebruikt. Ook thuis wordt de band niet meer gebruikt. Kasten leeghalen doet Jet niet meer. Misschien doordat ze nu ouder is. Eigenlijk was de reden waarom de band gebruikt werd allang niet meer aanwezig...



## Bepolstering van de slaapkamer

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Stootkussens, skaibekleding, vloermat, wandmat, zachte wanden en vloeren, wandbekleding

### Omschrijving

Door muren, vloeren, deuren en/of verwarmingen zacht te bekleden kan een cliënt zich niet bezeren. Het vermindert risico op letsel.

### Tip

Bekleding van afneembaar materiaal verhoogt de hygiëne.

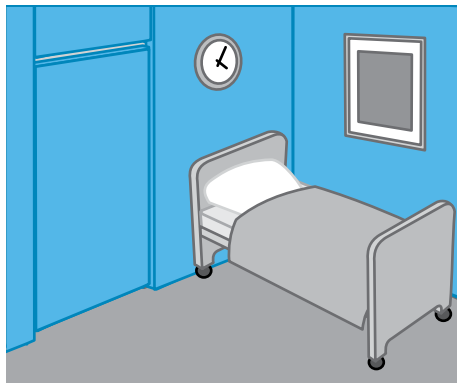
### Nadeel

Forse investering en niet verhuisbaar.

### Let op

Zorg voor zacht, maar stevig materiaal op de vloer. Er moet stabiliteit zijn om goed te kunnen staan.

Onder andere in te zetten bij: **automutieren zoals bonken, epilepsie, valrisico, smeren**



### VBM score 1

De kamer is niet naar eigen smaak in te richten.

## Bewegingsmelder

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

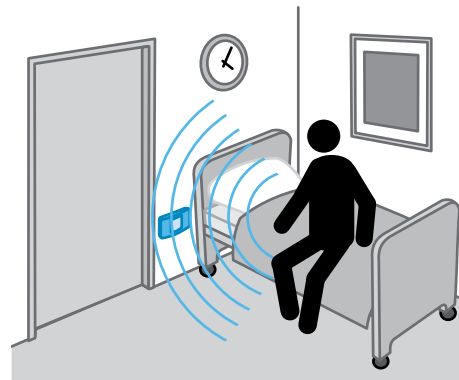
Optiscan, topscan, bewegingsmelder, bewegings-sensor, sensor, sensorbel, sensorpaal, belpaal, Uit bed melding, infraroodsensor

### Omschrijving

Een bewegingsmelder (sensor) die reageert op het bewegen van een warmtebron; de warmte van het menselijk lichaam. De sensor wordt laag bij het bed aan de muur aangebracht of staat op een verplaatsbare standaard naast het bed. De bewegingsmelder wordt geactiveerd als de cliënt gaat slapen en gedeactiveerd bij het opstaan. De bewegingsmelder wordt aangesloten op een oproepsysteem. De sensor maakt een melding zodra de cliënt met ledematen in het detectieveld komt.

### Voordelen

- De bewegingsmelder is veel minder aan slijtage onderhevig dan een belmat en heeft een veel groter detectieveld.
- De reguliere nachtelijke controles kunnen verminderd worden, waardoor verstoring van de cliënt voorkomen kan worden.



### VBM score 1

Opsta-alarmering is volgens de regelgeving een vrijheidsbeperkende maatregel. Het toepassen van opsta-alarmering dient dan ook besproken te worden in een multidisciplinair overleg.

**Nadelen**

In het algemeen lijkt de opsta-alarmering relatief veel valse alarmen te veroorzaken. Vanuit onderzoek (VUmc, 2010) en praktijkervaring is bekend dat er situaties zijn waar 'het aantal meldingen niet meer te belopen valt'.

Niet juiste meldingen kunnen ontstaan als een zorgmedewerker per ongeluk door het detectieveld heen loopt. Deze is dan wel weg te drukken op de telefoniehandset.

Ook van het bed afhappende dekens kunnen een niet juiste melding veroorzaken doordat deze tijdens de slaap dezelfde temperatuur krijgen als het menselijk lichaam.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen**

**Verlaten kamer melding****Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten**

Deurstandsignalering, magneetcontact deur- of raamkozijn, bewegingsmelder boven de deur, deurcontact, raamalarm, verlaten kamer alarm

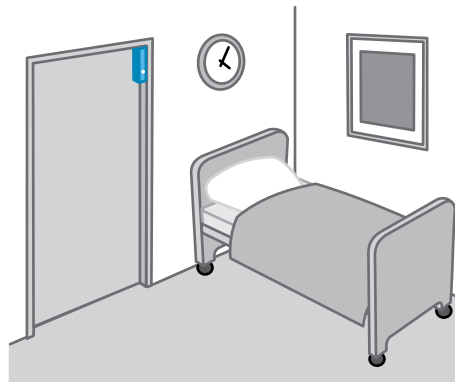
**Omschrijving**

De verlaten kamer melding heeft de vorm van een magneetcontact of een bewegingsmelder direct boven de deur. Als de cliënt de deur (of het raam) open doet volgt een melding via het oproepsysteem. De maatregel geeft dus geen alarm als de cliënt opstaat uit bed, maar pas bij het openen van een raam of deur.

De verlaten kamer melding wordt toegepast bij cliënten die niet direct valgevaarlijk zijn bij het uit bed komen, maar bij wie de medewerkers wel op de hoogte moeten worden gesteld als de cliënt de kamer verlaat.

**Nadeel**

Een nadeel van magneetcontact is dat er ook een melding afgaat als een medewerker de kamer binnenkomt. In een situatie met nachtelijke controle-

**VBM score 1**

Volgens de regelgeving een vrijheidsbeperkende maatregel. Het toepassen van de verlaten kamermelding dient dan ook besproken te worden in een multidisciplinair overleg.

rondes kan dit systeem niet gebruikt worden. Een oplossing hiervoor kan zijn om het alarm automatisch uit te schakelen als de medewerker de kamer binnen komt met een elektronische sleutel. Een andere optie is een automatische uitschakeling via een naar beneden gerichte bewegingsmelder aan de buitenzijde van de deur.

**Tips**

Door de verlaten kamer melding te combineren met een camerasysteem kan meteen op afstand de situatie geverifieerd worden. Er zijn cliënten die met hun kamerdeur open willen slapen. Dan is de verlaten kamermelding alleen mogelijk door een "staldeur", een deur uit twee delen te maken.

De deurstandsignalering is ook omgekeerd in te zetten ter voorkoming van ongewenste bezoekers.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen, grensoverschrijdend gedrag**

## Akoestische bewaking

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

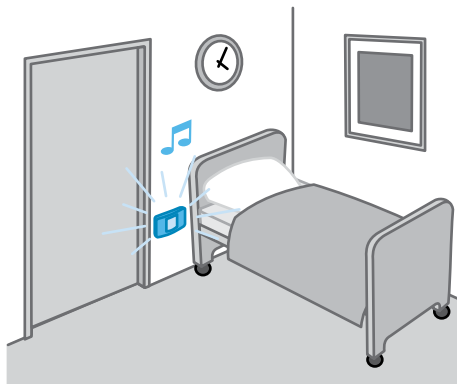
Inluistersysteem, uitluistersysteem, beluisteren

### Omschrijving

Voor akoestische bewaking wordt in het slaapvertrek een microfoon geplaatst. Als geluid boven een bepaalde drempelwaarde komt, maakt het systeem een melding. De drempelwaarde is per cliënt in te stellen. Het gaat daarbij om de duur, de sterkte en de toonhoogte van het geluid. Wanneer het geluidsniveau hoger is dan de ingestelde drempel kan dit wijzen op onrust en activiteiten van de cliënt. Om te controleren of er echt iets aan de hand is kan de medewerker van de centrale een geluidsopname terugluisteren of rechtstreeks naar het geluid in de kamer luisteren.

Doel is het signaleren van een mogelijke nood-situatie, bijvoorbeeld bij cliënten die geen alarm-knop kunnen bedienen.

Meldingen kunnen doorgeschakeld worden naar een centrale die meldingen opvangt en beoordeelt of rechtstreeks naar de telefoonhandsets van het personeel wordt doorgeleid.



### VBM score 2

In vergelijking met de bewegingsmelder en de verlaten melding geeft de akoestische bewaking een grotere inbreuk op de privacy.

### Voordeel

Het is een betrouwbare technologie die al geruime tijd wordt toegepast in met name de gehandicaptenzorg. Mogelijke noodsituaties zijn te signaleren zonder dat de cliënt actie hoeft te ondernemen. Uitluisteren kan ook gefragmenteerd zodat het een minder grote inbreuk op de privacy is.

### Nadelen

Uit de praktijk blijkt dat bij toepassing van akoestische bewaking er circa 10 meldingen per cliënt per nacht zijn. Een bemenste nachtzorgcentrale die de meldingen beoordeelt en de 'valse' meldingen er uit zeeft is dan eigenlijk een noodzaak. Deze centrales zijn er wel in de gehandicaptenzorg, maar veelal niet in de ouderenzorg. Daar kan het een overbelasting betekenen van het nachtzorgpersoneel. Akoestische bewaking voor de ouderenzorg (dementiezorg) is alleen mogelijk als er bijvoorbeeld samengewerkt wordt met een nachtzorgcentrale uit de gehandicaptenzorg.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen**

## Camera

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

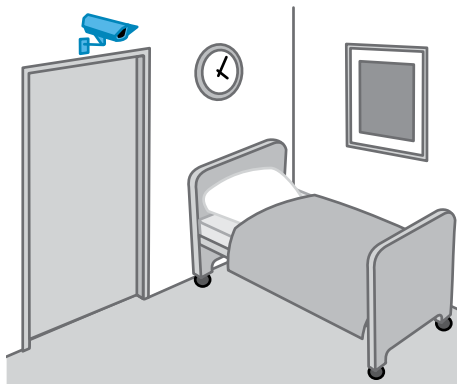
Camera met beeldinterpretatie

### Omschrijving

Camera's worden toegepast om aan de hand van beelden de situatie op afstand te beoordelen, maar pas nadat er een melding is binnen gekomen. Een melding komt binnen als er beweging is binnen een bepaald beeldvlak.

De camera's hangen niet alleen bij de cliënten op de kamer – voor zover daar toestemming voor is – maar ook op de gangen. Als op het camerabeeld uit de kamer van de cliënt niets te zien is, kan doorgeschakeld worden naar deze gangcamera's om de cliënt te zoeken.

De camera's met zogenoemde beeldinterpretatie zijn een alternatief voor de opsta-alarmering via een enkele bewegingssensor. De camera wordt op het bed gericht. Aan beide zijden van het bed worden beeldvlakken geprogrammeerd om een melding af te geven als er beweging in komt.



### VBM score 3

Het gebruik van een camera geeft een grote inbreuk op de privacy.

Het is mogelijk om medewerkers in de nacht een PDA (personal digital assistant) te geven. Bij een melding door een camera wordt op het scherm hiervan automatisch de plattegrond zichtbaar van de betreffende afdeling of woning. Op deze plattegrond zijn de posities van de camera's zichtbaar, waarbij de camera van de melding oplicht. Het beeld is op te roepen door met een stift op het aanraakscherm de camera aan te wijzen.

### Voordeel

Op afstand kan een goede indruk worden gekregen van de actuele situatie. Gedrag kan geobserveerd worden. Dit voorkomt overbodig lopen door het personeel.

### Nadelen

De privacy wordt ernstig aangetast. Om de privacy zoveel mogelijk in acht te nemen is het goed om in ieder geval de camera pas in te zetten nadat een sensor of de camera zelf een melding heeft gemaakt.

### Let op

Bij zeer jonge kinderen of cliënten met het niveau van een jong kind is een camera geen goed alternatief. Fysieke nabijheid is belangrijk.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico, dwalen, grensoverschrijdend gedrag**



57



58



60



61

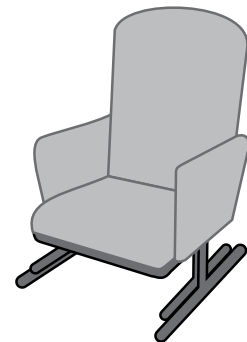


62

## Algemene tips voor zitten zonder vrijheidsbeperking

Clënten in zorginstellingen zitten veel. Het is belangrijk om aandacht te besteden aan goed zitten, aan genoeg bewegen en aan het niet onnodig toepassen van vrijheidsbeperking. Hieronder volgen een aantal punten om te overwegen:

- Laat cliënten niet de hele dag in de rolstoel zitten, maar overweeg een (comfortabele) stoel zonder wielen.
- Zet rolstoelen niet standaard op de rem. Dat is ook een vorm van vrijheidsbeperking. Voor cliënten waarbij het risico bestaat dat de stoel weggrolt bij opstaan is een rolstoel op de markt die automatisch op de rem gaat als de cliënt opstaat en automatisch van de rem gaat als de cliënt weer zit.
- Ook het kantelen van de rolstoel is een vorm van vrijheidsbeperking. De cliënt kan immers niet zelf opstaan.
- Als een gordel in de stoel nodig is, kies dan indien mogelijk voor een gordel die de cliënt zelf kan los maken.
- Zorg dat drinken binnen handbereik staat. Dat voorkomt dat mensen gaan staan of onrustig worden.



- Hetzelfde geldt voor de alarmbel. Zorg dat de cliënt erbij kan.
- Stimuleer de cliënt regelmatig van houding te veranderen.
- Zorg voor een goede maat stoel voor een juiste zithouding.
- Gebruik steunmateriaal (rugkussen, zijkussen, gevormde wc-bril) voor een goede zithouding. Iedere cliënt heeft een eigen voorkeurshouding.
- Observeer en vraag regelmatig aan de cliënt na of deze lekker zit.

## Relaxstoel

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Gliderchair, relax-fauteuil, schommelstoel, waterstoel, leunstoel die kan draaien

### Omschrijving

Relaxstoelen zorgen voor een meer comfortabele en rustige zit.

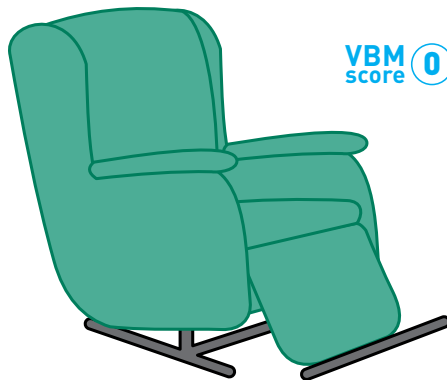
De gliderchair is een stoel die voor/achterwaarts op een rails beweegt. De beweging beïnvloedt het evenwichtsorgaan en kalmeert het lichaam. Cliënten hebben hierdoor minder de neiging om op te staan en te gaan lopen.

De waterstoel vormt zich volledig naar het lichaam.

### Tips

De relaxstoel is ook beschikbaar in vochtafstotend, makkelijk schoon te maken materiaal. Goede zithoogte is belangrijk in verband met het opstaan zonder valrisico.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**



## Ze is meer op haar gemak

Marina de Jager

### Een knuffel in plaats van een band

Marina de Jager is 34 jaar en ernstig verstandelijk beperkt. Ze kan nauwelijks staan en is erg onrustig. Overdag zit ze meestal in een onrustband in haar stoel. Na overleg besluiten de groepsleiders de onrustband in kleine stapjes af te bouwen. De eerste stap is om de band wel in de stoel te leggen, maar niet vast te maken. Tegelijkertijd krijgt Marina een knuffel in haar handen die met een touwtje aan de stoel vastzit. En wat blijkt? Marina wordt rustiger. Ze is meer op haar gemak, houdt de knuffel stevig vast en doet geen pogingen meer om op te staan.

## Opsta-alarmering in de stoel

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Sensor met druksignalering, optiseat, stoelalarm, sta-op alarm

### Omschrijving

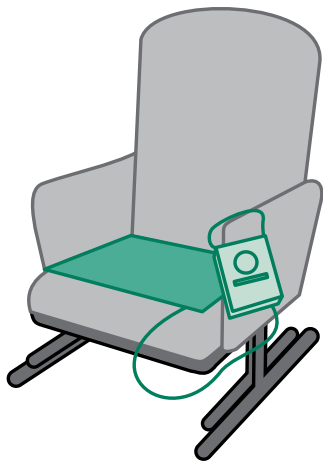
De opsta-alarmering is een mat voor in de (rol)stoel en is uitgerust met een sensor die druk registreert. Staat de cliënt op uit de stoel, dan volgt een piep-signaal. Als de cliënt niet binnen de ingestelde tijd weer gaat zitten, dan gaat een signaal door naar een ontvanger (bijvoorbeeld de telefoonset van de verzorger of begeleider). Per ontvanger kunnen meerdere opsta-alarmeringen worden geprogrammeerd.

### Voordeel

Het biedt zorgpersoneel extra ogen en oren, waardoor een cliënt met bijvoorbeeld een groot valrisico niet permanent in de gaten gehouden hoeft te worden.

### Nadelen

Het piepsignaal gaat af zodra de cliënt uit de stoel opstaat. Afhankelijk van de psychische gesteldheid van de cliënt kan dit een belemmering geven om zich op de stoel te bewegen.



### VBM score 1

Opsta-alarmering is volgens de regelgeving een vrijheidsbeperkende maatregel. Het toepassen van opsta-alarmering dient dan ook besproken te worden in een multidisciplinair overleg.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico, dwalen**

## Ballenstoel

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Zitzak met zijflappen, stimuleringsstoel

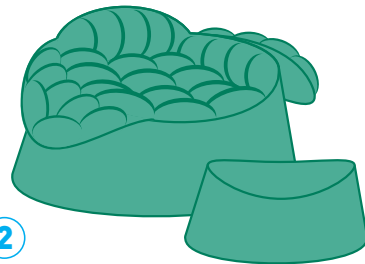
### Omschrijving

De ballenstoel is een zitzak met korrels en ballen in de zitting. Het is een zitzak met een hardboard achterkant waardoor de functie van een stoel behouden blijft. De zitting, de rug en de losse zijflappen zijn bekleed en gevuld met plasticballen. Deze hebben een stimulerende werking en zorgen voor een gevoel van welbehagen en ontspanning. Met de zijflappen omsluit je het hele lichaam, wat dat gevoel nog verder versterkt.

De stimuleringsstoel is gevuld met goed positionerende zitkorrels. De stoel beschikt over stimuleringsgedeeltes waar verzwaringen zijn aangebracht door middel van kunststof kastanjes, dit geeft drukpunten die ontspanning en een geborgen gevoel geven.

### Voordelen

De ballenstoel is rustgevend, stimuleert de zintuigen, omhult het lichaam en verbetert het lichaamsgevoel.



### VBM score 2

De cliënt kan vaak niet zelfstandig uit de stoel komen. Soms kan de cliënt niet zelf de zijflappen af doen.

### Nadeel

De zitzak is laag.

### Tip

Blijf er op letten dat de ballen de gebruiker geen hinder geven of irriteren, bv. teveel warmte of een drukplek/punt in de rug.

### Weetje

Er bestaan ook ballendekens en ballenkussens.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**

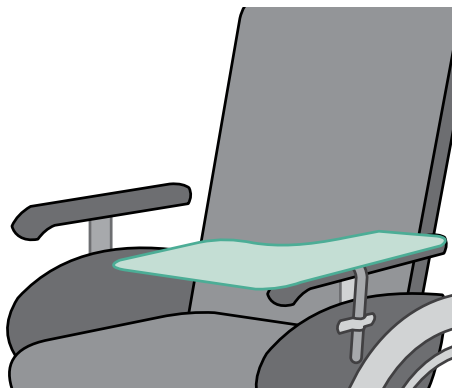
## Half rolstoelblad

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Werkblad, rolstoelblad

### Omschrijving

Veel rolstoelen hebben een werkblad. Dat is voor cliënten vaak handig, ze kunnen de dingen waarmee ze werken gemakkelijk bij zich houden en het geeft steun. Maar het kan ook een vorm van vrijheidsbeperking zijn. Als het blad vast zit, kunnen cliënten niet zelf uit hun rolstoel komen. Ook als het blad niet vast zit kan het als beperkend worden ervaren door zowel de cliënt als de buitenwereld. Een alternatief is een half blad dat links of rechts aan de leuning van de rolstoel bevestigd is. Halve werkbladen worden vooral ingezet in de revalidatiezorg voor mensen die halfzijdig verlamd zijn. Het geeft wel het gemak van een blad op de rolstoel maar is niet vrijheidsbeperkend. Een cliënt kan er achter vandaan komen of het blad opzij klappen. Ook kan de cliënt makkelijker bij zijn benen en zijn benen over elkaar doen of een andere zithouding aannemen. Met een volledig werkblad is dat moeilijker of zelfs onmogelijk.



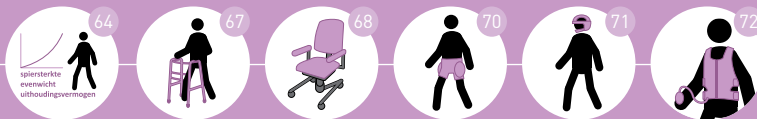
**VBM**  
score **0**

### Let op

Overleg het gebruik van een half werkblad met de ergotherapeut.

## Bewegen

### Veilig bewegen



### Vrijheid binnen

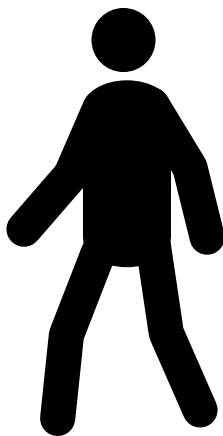


### Vrijheid buiten





## Algemene tips voor veilig bewegen



### Bewegen is gezond

Bewegen is belangrijk voor de gezondheid. Door weinig beweging neemt de spierkracht af en daardoor neemt het risico op vallen toe. Iemand vast zetten in stoel of bed om vallen te voorkomen is geen passende preventieve maatregel. Daarbij komt ook de vraag op of vastzetten kwaliteit van

leven is? Is veilig vast op een stoel zitten prettiger dan kunnen bewegen met het daarbij horende risico op vallen? Uiteraard moet er wel aandacht zijn voor het zo veilig mogelijk maken van het bewegen.

### Verminder obstakels

Obstakels belemmeren het veilig bewegen van cliënten. Denk hierbij aan:

- Fysieke obstakels in de looproute: teveel materialen in de huiskamer, de deur die moeilijk open kan; de huiskamerstoel die niet kan rollen.
- Belemmerende kleding: niet goed passende kleding, verkeerde maat (nacht)kleding, te lange (nacht)kleding of verkeerd schoeisel kan het lopen belemmeren.
- Niet-fysieke obstakels: gebrek aan informatie, tekort aan tijd.

Voor een veilige omgeving is het daarnaast van belang dat de oproepbel voor de cliënt binnen bereik is en er goede verlichting is, ook in de nachtsituatie.

### Goed passende kleding

Stevig op je voeten staan is belangrijk om vallen te voorkomen. Niet alle schoenen dragen bij aan stabiel staan en lopen. Slecht schoeisel herken

je aan de volgende kenmerken: hoge hak, zachte zool, gladde zool, versleten en scheve zool, te weinig steun aan de hiel, slecht of geen versteviging, slecht passend of knellend schoeisel en slap schoeisel.

Goed schoeisel heeft de volgende kenmerken: lage stevige hak, met doorlopende zool, stevige zool met reliëf, veterschoenen, goede pasvorm.

### Goed zicht

Naast goed schoeisel is goed zicht van belang bij veilig bewegen. Heeft de cliënt bijvoorbeeld een bril met de juiste sterkte?

### Beweeg samen

Als de cliënt 1 op 1 bezoek krijgt, kan de cliënt samen met iemand gaan lopen.

### Bewegingsprogramma

Spierkracht is essentieel om het evenwicht te bewaren, maar ook om adequaat te reageren als er een valongeval dreigt te gebeuren. Problemen met de balans kunnen onder meer het gevolg zijn van een verminderd gevoel voor evenwicht, duizeligheid door bloeddrukdaling of een slechte controle

over de spieren. Ook afwijkingen in het looppatroon zoals zeer langzaam lopen of kleine pasjes nemen zijn een aanleiding voor valongevallen.

Bewegingsprogramma's richten zich op evenwicht, spiersterkte en uithouding. Een fysiotherapeut kan meer informatie geven.

Door efficiënt te oefenen en het plezier in bewegen te benadrukken worden de motivatie om te bewegen en de lichamelijke en geestelijke gesteldheid groter.

### Onrust verminderen

Sommige cliënten dwalen en bewegen dus veel. Het dwalen en overmatig bewegen (loopdrang) komt voort uit onrust. Ga na of er een patroon is in dwaalgedrag en of medicatie, ADL-verzorging. Het weer of medebewoners kunnen ook invloed hebben op het dwaalgedrag. Uit de observaties volgt vaak een oplossingsrichting. Bekijk met familie, aanverwanten en collega's op welke manieren meer rust gecreëerd kan worden. Observeer of een ingezette maatregel daadwerkelijk voor meer rust zorgt.

### Tip

- Voor veilig bewegen is een goede oriëntatie belangrijk. Door het gebruik van symbolen als wegwijzers en door het aangeven van de looproute (ook 's nachts, zie nachtverlichting, pagina 44) wordt de oriëntatie vergroot.
- Door voorwerpen die de bewoner herinneren aan het naar huis gaan (jassen, hoeden, etc) uit het zicht te hangen kan veel onrust voorkomen worden.

## Sta- en loophulpmiddelen

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Stok/wandelstok, krukken, looprek, rollator

### Omschrijving

Een loophulpmiddel vergroot de steun en balans bij lopen en (op)staan en verkleint daarmee het risico op vallen. Er zijn verschillende soorten loophulpmiddelen, zoals een rollator, looprek, wandelstok (één of drie of vierpotig) of een elleboogkruk.

Een stok is een lichte vorm van ondersteuning die vooral van toepassing is als er aan één zijde (been of voet) een probleem is. Ook kan een stok uitkomst bieden als de cliënt behoefte heeft aan meer gevoel van veiligheid, zonder dat hij grote problemen met het evenwicht heeft.

Een rollator biedt veel steun en vormt tegelijkertijd weinig belemmering tijdens het lopen. Bovendien kan de cliënt er even op gaan zitten.

### Let op

Het hulpmiddel moet in goede conditie zijn. Gebruik een hulpmiddel alleen zolang nodig. Observeer de cliënt en ga na of dit nog wel het beste hulpmiddel is voor deze cliënt.

**VBM score** 0

Niet vrijheidsbeperkend.



### Weetje

Als een sta- en/of loophulpmiddel niet voldoende of geen steun meer biedt, dan zijn er ook andere hulpmiddelen om in beweging te blijven, zoals een (trippel)rolstoel of scootmobiel.

### Tip

Overleg met de fysio- of ergotherapeut.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**

## Trippelstoel

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Trippelrolstoel, loopstoel

### Omschrijving

Een trippelstoel is een hulpmiddel om stabiel te kunnen zitten én jezelf te verplaatsen in huis. Het ziet eruit als een soort luxe bureaustoel met rem. De naam van de stoel komt van het feit dat men ermee door het huis kan "trippelen".

Een trippelstoel is in hoogte verstelbaar, heeft (opklapbare) armleuningen en een instelbare rugleuning. De stoel is zodanig in hoogte verstelbaar, dat je je in een bijna staande positie af kunt zetten terwijl je toch gewoon zit.

In deze trippelrolstoelen worden vaak banden of auto-, of rolgordels gebruikt, omdat men bang is dat de trippelstoel weggrijdt als de cliënt toch gaat staan en weer wil gaan zitten.

Als de cliënt deze gordel in de stoel niet zelf open kan doen is er nog steeds sprake van een zware vrijheidsbeperkende maatregel. Gebruik gordels



### VBM score 0

Niet vrijheidsbeperkend, mits gebruikt zonder band of gordel die de cliënt niet zelf open kan doen.

die de cliënt wel zelf open kan maken of neem een trippelstoel die automatisch op de rem gaat als de cliënt opstaat (en weer van de rem gaat als de cliënt gaat zitten).

### Voordelen

De cliënt kan zich voortbewegen met weinig valrisico. Het zitgedeelte kan draaien terwijl de wielen in dezelfde stand blijven staan. Het draaien kost dus geen of weinig kracht in je benen.

### Nadelen

Ingewikkeld systeem voor mensen met dementie of een verstandelijke beperking. Geeft bewegingsvrijheid maar kan bij sommige doelgroepen ook risicovolle situaties veroorzaken door o.a. botsen.

### Tip

Een antislipmat of antislip stickers kunnen voorkomen dat iemand uit de stoel glijdt.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**

## Heupbeschermer

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Heupbeschermbroek, hipster, SafeHip, hipshield

### Omschrijving

Een heupbeschermer is een doeltreffende bescherming tegen heupfracturen. Een heupbeschermer bestaat uit twee pads in een broekje dat op een onderbroek lijkt. De pads zitten bovenaan het bovenbeen aan de zijkanten. Die kunnen een val natuurlijk niet tegenhouden, maar wel de impact ervan verzachten en zo een heupbreuk voorkomen.

### Voordeel

Het aantrekken van een heupbeschermer is makkelijk en kost weinig tijd.

### Nadeel

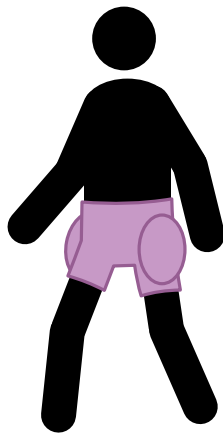
Zachte heupbeschermers zitten prettiger, maar het is aangetoond dat de harde heupbeschermer het beste werkt.

### Let op

Er is veel wetenschappelijk onderzoek naar de heupbeschermer gedaan. Het blijkt dat je hiermee

**VBM score 0**

Niet vrijheidsbeperkend.



inderdaad de kans op een gebroken heup verkleint, maar alleen als er 'therapietrouw' is, dus als ze consequent worden aangedaan. Er moet goed draagvlak voor zijn, zowel bij de cliënt als bij de medewerkers.

Onder andere in te zetten bij: **valrisico**

→ terug naar inhoudsopgave

## Beschermhelm

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Hoofd- en gezichts beschermer, jukbeenbeschermer, valhelm, perdaenhelm, schedelbeschermingskap, hoofdorthese

### Omschrijving

Een beschermhelm is een op maat gemaakte helm om verwonding van de schedel te voorkomen, die kan ontstaan als gevolg van bijvoorbeeld vallen (epilepsie), zelfverwonding (bonken), krabben of andere vormen van zelfverwonding van het hoofd.

### Nadelen

Cliënten kunnen het als erg onprettig ervaren om dagelijks een helm te dragen.

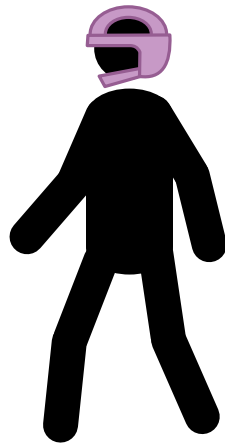
### Weetje

De helm is in verschillende uitvoeringen, maten, kleuren, materialen en soorten te verkrijgen. Op de helm is vaak nog een los masker te plaatsen.

Onder andere in te zetten bij: **hoofdbonken, epilepsie, automutilatie, ernstig valgevaar**

**VBM score 4**

De maatregel zit zeer dicht op het lichaam. De cliënt kan wel zelfstandig bewegen, maar het dragen van een helm voelt als een last.



## Drukvest

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Squease vest

### Omschrijving

Het drukvest geeft door middel van luchtdruk een diepe druk op het bovenlichaam. Dit geeft een veilig en beschermend gevoel aan mensen die moeite hebben met het verwerken en integreren van prikkels. Denk daarbij aan mensen met ADHD of een stoornis in het autistisch spectrum.

Oppervlakkige druk ervaar je als iemand je vastpakt of aait. Sensoren in de huid sturen signalen naar de hersenen die dat registreren als aanraking. Zulke sensoren zitten ook dieper in het lichaam, bijvoorbeeld in spieren en gewrichten. Bij diepe druk worden ook deze sensoren aangesproken, wat in de hersenen een ander effect heeft dat rustgevend kan werken bij sommige mensen.

Het drukvest ziet er uit als een compacte body-warmer. De cliënt kan het onder de gewone kleren dragen zonder dat iemand het ziet. Met een klein pompje kan de cliënt het vest volpompen om zo de

**VBM**  
score **0**

De cliënt bepaalt  
zelf de druk



diepe druk te creëren. De cliënt kan zelf de hoeveelheid druk en daarmee de intensiteit bepalen. Door het kalmerende effect kan paniek of probleemgedrag voorkomen worden.

### Let op

Voor een goed effect is het belangrijk om te weten hoe je dit vest moet gebruiken. Je moet de druk bijvoorbeeld niet voor lange aaneengesloten periodes vasthouden. Zorg ervoor dat de cliënt weet hoe hij of zij het drukvest goed gebruikt.

Onder andere in te zetten bij: **Onrust**

## Vrijheid binnen

## Open deuren

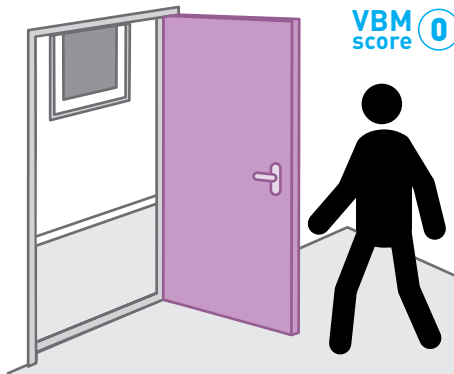
### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Altijd toegang tot alle ruimtes in de zorginstelling, vrij in de instelling bewegen

### Omschrijving

Van gesloten deuren kunnen cliënten van slag raken en onrustig worden. Een deur alleen al nodigt uit om deze ook open te doen. In zorginstellingen komt het voor dat cliënten zich verzamelen bij de gesloten deur. Bijvoorbeeld als de medewerkers aan het einde van de dag naar huis gaan. Wat gebeurt er eigenlijk als de deuren opengaan. Gaan de cliënten daadwerkelijk de deur uit? De ervaring leert dat mensen vaak alleen twee stappen buiten de deur zetten en vervolgens weer terug lopen. En wat is er zo erg als cliënten vrij rondlopen in het hele pand? Accepteer beweegdrang en loopdrang van cliënten.

Door naast elke deur een herkenbare foto en/of naam van een cliënt of een belangrijk voorwerp (herkenbaar eigendom) te hangen, weet de cliënt of hij wel of niet in de kamer mag komen. Dit voorkomt onnodige vrijheidsbeperkende maatregelen



bij de cliënt die alle kamers binnen loopt, maar ook bij de andere cliënten. Bij cliënten met dementie kan het zijn dat recente foto's niet herkend worden. Een foto van iets langer geleden werkt dan beter.

Door voorwerpen weg te halen die de cliënt herinneren aan het naar huis gaan (jassen, hoeden, etc), zal de cliënt minder de neiging hebben om de deur uit te willen.

Een receptionist die de cliënten kent is goud waard.

### Voordeel

Een open-deuren beleid past bij belevingsgerichte zorg en zorgt voor minder onrust op de afdeling. Bewoners kunnen aan hun loopdrang en onrust gehoor geven. Ze hebben niet het idee opgesloten te zitten en zijn niet aangewezen op hun huiskamer. Ze kunnen naar de ruimte gaan die hen op dat moment bevalt, prikkelrijk of prikkelarm.

### Nadeel

Medewerkers en familie moeten vaak even wennen aan het idee dat je overal cliënten tegen kunt komen.

### Tip

Het verbergen van deuren en deurknoppen naar onveilige uitgangen, kan een van de oplossingen zijn voor een veilige en plezierige woonomgeving. Als een onveilige deur geen deur lijkt, heeft de cliënt niet het gevoel er niet door te mogen. Eén manier om dit te doen is de deur te 'vermommen' als boekenkast. Andere manieren zijn bijvoorbeeld

de deur dezelfde kleur of hetzelfde behang te geven als de muur of een spiegel plaatsen op de deur. Het onherkenbaar maken van -onveilige- uitgangen zorgt ervoor dat het vervelende gevoel dat een gesloten deur oproept niet ontstaat. Zet gevaarlijke stoffen en materialen veilig en onbereikbaar voor cliënten weg.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang**

## Al snel blijkt dat ze rustig doorslaapt

Ida Scheringa

### 'Sluiten jullie me weer op?'

Toen iemand in het MDO vroeg waarom Ida Scheringa in bed een Bratexband had en in haar rolstoel een tafelblad, wist eigenlijk niemand het antwoord. Na wat denk- en uitzoekwerk blijkt de aanleiding een valpartij te zijn waarbij ze haar bovenarm brak. Meteen besluit het team de maatregelen af te bouwen. De eerste stap is het weglaten van de band in bed. Sommige medewerkers zijn bang voor valpartijen, maar Ida geeft regelmatig aan dat ze de band heel vervelend vindt. 'Sluiten jullie me weer op?' vraagt ze dan. Al snel blijkt dat ze rustig doorslaapt. De volgende stap is het tafelblad. Ida heeft anderhalf jaar weinig gelopen dus er moet dagelijks geoefend worden. Al snel gaat het lopen beter. De rolstoel wordt nu alleen nog bij lange afstanden gebruikt en het tafelblad is weg. Ida gaat zelfstandig naar het toilet, kleedt zich zelf aan en uit, helpt mee met de afwas en dekt de tafel!

## Het risico op vallen is nog aanwezig

Gerdi Schoenmakers

### Voldoende toezicht met infraroodsensor

Gerdi Schoenmakers loopt soms zoveel dat ze bijna uitgeput raakt. Ze heeft de ziekte van Alzheimer en woont sinds twee jaar in een verpleeghuis. Omdat ze ook een beroerte en een heupoperatie heeft gehad, is ze wat wankel. Na de operatie wil Gerdi al snel weer gaan lopen. Niet verantwoord, vinden de zorgverleners. Ze loopt nu nog slechter dan voor de val. Voordat de instelling meedeed aan Ban de Band zou Gerdi Schoenmakers gefixeerd zijn met een band in bed en in de stoel. Nu kiezen de medewerkers voor een andere aanpak. De ruimte om haar heen wordt vrijgemaakt van obstakels. Om de prikkels te verminderen verblijft ze meer op haar eigen kamer. Daar is een infraroodsensor geplaatst, die de eerste weken vaak afgaat. Dat vergt de nodige inzet van het personeel. Maar na een paar weken is Gerdi's looppatroon (door fysiotherapie en oefening) enorm vooruit gegaan. Het risico op vallen is nog steeds aanwezig, maar weegt niet op tegen haar gevoel van welbevinden.

## Loopcircuit

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Looppaden, wandelcircuit, veilige dwaalroute

### Omschrijving

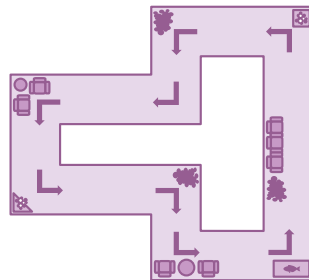
In lange gangen of complexe gangenstelsels in zorginstellingen hebben cliënten moeite met oriëntatie en rustmomenten. In lange gangen kunnen bijvoorbeeld twee of meer kleuren gebruikt worden om de lengte te doorbreken en om de oriëntatie te ondersteunen. Het is belangrijk om de veilige loopgebieden visueel herkenbaar te maken. Eventueel kan gebruik gemaakt worden van 'stop' en 'loop'-signalen.

Looppaden moeten interesses stimuleren, socialisatie aanmoedigen en zitplaatsen hebben om te rusten. Door wandelgangen een (vertrouwde) straatnaam te geven wordt de oriëntatie ondersteund.

Activiteiten aan het einde van een gang of bijvoorbeeld zitplaatsen halverwege nodigen bewoners uit om het monotone looppatroon te doorbreken (zie ook belevingsgang, blz. 79).

Een goed loopcircuit is voldoende groot (zie ook open deuren, blz. 74) en heeft een open verbinding

VBM score 0



met de tuin, zodat de cliënt vrij naar binnen en naar buiten kan lopen. Ook een open verbinding met bijvoorbeeld het restaurant of met andere afdelingen kan een loopcircuit verbeteren.

### Tip

Overtollig meubilair en rommel in de gangen bemoeilijken veilig bewegen. Ook meubilair met wieltjes kan beter niet in de looproute staan. Deze worden misschien gebruikt als steun.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang**

→ terug naar inhoudsopgave

## Belevingsgang

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Gangenstelsel, hoekjes, zitjes

### Omschrijving

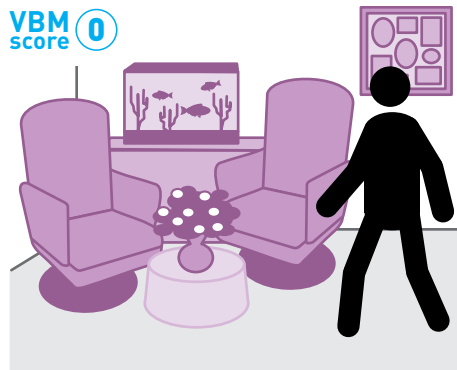
In gangenstelsels van zorginstellingen verblijven veel cliënten. Vaak lopend 'met de ziel onder de arm', zoekend, moeilijk te beïnvloeden of te activeren voor diverse activiteiten. Het is van groot belang om aandacht te besteden aan de aankleding en inrichting van de gangenstelsels. Deze extra ruimte kan uitstekend gebruikt worden om de leefomgeving van de bewoners te vergroten.

Interessante hoekjes met zitmogelijkheid maken dat cliënten af en toe even gaan zitten en een rustmoment beleven. Er zijn vele mogelijkheden, zoals: een aquarium met vissen of een museumhoek met spulletjes van vroeger, een treinzitje met een poster van een mooi landschap, een nagemaakt stukje bos met geluid en een bank, interactieve kunst, een vogelkooitje, een 'bioscoop', een babyhoek.

### Voordeel

Minder onrust.

VBM score 0



### Tip

Regelmatig lukt het zorginstellingen om financiering voor een belevingsgang te vinden buiten de vastgestelde budgetten om. Bijvoorbeeld met een algemene inzamelactie, een actie onder familie en 'vrienden van' of een subsidieaanvraag.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang, valrisico**



# Hij kan nu gaan en staan waar hij wil

Leo van der Bosch

## Af en toe vallen mag

Leo van der Bosch is 72 jaar oud en heeft dementie. Hij is snel geïrriteerd en kan niet goed duidelijk maken wat hij wil. Wel wil hij voortdurend lopen, waardoor hij uitgeput raakt. Hij zit daarom al jaren in een trippelstoel met een autogordel. Daar is Leo het helemaal niet mee eens. Dat laat hij merken door soms ineens agressief te worden. De situatie is weliswaar veiliger geworden voor hemzelf en het personeel, maar het is duidelijk dat hij zich ongelukkig voelt. Een eerste stap in de afbouw is nagaan wat er gebeurt als de gordel wordt losgemaakt. Leo staat dan meteen op. Dat levert soms gevaarlijke situaties op, maar maakt ook duidelijk dat hij nog goed kan lopen. Leo krijgt een gewone stoel zodat hij makkelijk kan opstaan. Soms zakt hij nog door de knieën en valt, maar tot nu toe zonder zich te bezeeren. Hij kan nu gaan en staan waar hij wil en de onrust en de irritatie zijn daardoor een stuk minder.

→ terug naar inhoudsopgave

81

## Oriëntatieverlichting

**Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten**

Signaalverlichting, marker

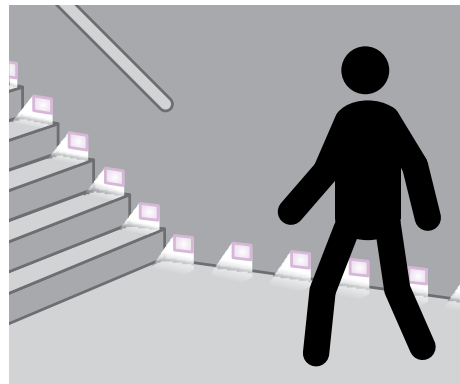
### Omschrijving

Normaal gesproken gebruiken we verlichting om het zicht in een ruimte te verbeteren. Maar je kunt het ook gebruiken om dingen te benadrukken. Bijvoorbeeld wanneer er naast het toilet een berging is. Door de deur naar het toilet extra te verlichten en de andere deur niet, zullen mensen eerder de juiste deur kiezen en niet verdwalen. Andere toepassingen zijn het verlichten van looproutes of traptreden. Als cliënten hierdoor beter zelf de weg kunnen vinden hoeft er minder vrijheidsbeperking ingezet te worden.

Er zijn speciale lichtelementen op de markt voor oriëntatieverlichting zoals lampen die in een muur verwerkt kunnen worden en de vloer extra belichten. Maar met reguliere lichtbronnen lukt het ook.

### Let op

Hoewel er een aantal kant-en-klare producten bestaan voor oriëntatieverlichting zal het vaak



**VBM**  
score 0

lastig zijn iets te vinden voor jouw specifieke situatie. Dit alternatief vraagt wel wat creativiteit. Vraag daarom hulp aan bijvoorbeeld een ergo-therapeut, gedragsdeskundige of technische dienst.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, dwalen**

## Leefcirkels

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Dwaaldetectie, chip met lus

### Omschrijving

Met behulp van een chip kunnen deuren voor sommige cliënten gesloten blijven en voor anderen open gaan. Bij cliënten die echt niet een afdeling of (cluster van) groepswooning af mogen wordt een melding gegeven bij het naderen van een strategische deur. Die deur kan vervolgens op slot worden gehouden voor die betreffende cliënt. De cliënten die wel door een bepaalde deur mogen krijgen dan meer bewegingsvrijheid. Meestal wordt het gebruikt om te voorkomen dat cliënten met expliciet weglooptedrag ongemerkt een zorggebouw kunnen verlaten.

Het dwaaldetectiesysteem bestaat uit een polsband met een chip plus batterij voor een voldoende zendbereik plus een zend-ontvangstpost bij de strategische deuren. Een alternatief is een chip zonder batterij in de schoen met een detectielus onder de vloer (bedekking) voor de strategische deur. Een dergelijke chip zonder batterij heeft



### VBM score 3

Voor die cliënten bij wie het wordt toegepast en de deur dus gesloten blijft is het een forse vrijheidsbeperking.

→ terug naar inhoudsopgave

een kort zendbereik, maar bij het lopen over de vloer (bedekking) met detectielus is de afstand kort genoeg om het signaal van de chip op te vangen.

Leefcirkels vormen een alternatief voor de gesloten afdeling.

### Voordeel

Dwaaldetectie maakt het mogelijk meer selectief om te gaan met de geslotenheid van een afdeling of een groepswooning. Niet alle cliënten hoeven achter de gesloten deur te blijven.

### Nadelen

Voor de chip in de schoen moeten de schoenen van de cliënt bewerkt worden. Vervolgens is het niet zeker of de cliënt ook altijd die schoenen draagt. Bovendien luistert het zeer nauw hoe de detectielus wordt aangebracht.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, dwalen**

## Vrijheid buiten



## Open deuren

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Open deuren, altijd toegang tot de tuin, vrij in en uit lopen

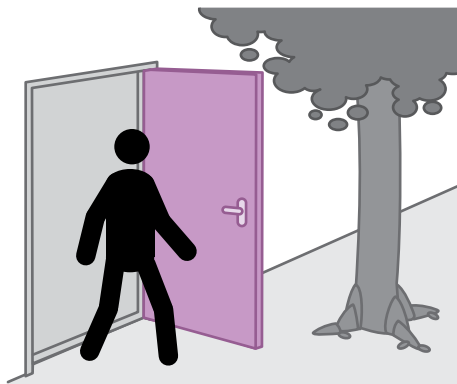
### Omschrijving

Heeft de cliënt de vrijheid om naar buiten te gaan. Wat gebeurt er als voordeur, achterdeur en tuindeur van het slot zijn? Uitproberen en observeren kan een idee zijn.

Een tuin waar de cliënt zelf naar toe kan wanneer hij maar wil, biedt al veel vrijheid aan de cliënt. Toegankelijkheid, veiligheid en belevingsgerichtheid van de tuin zijn van belang. Hoe groter de bewegingsruimte van de cliënt, hoe beter. Probeer de gesloten deur of het hek zo ver mogelijk van de cliënt af te realiseren. Een afgesloten tuin die vrij toegankelijk is, is al een stap voorwaarts. Maar bekijk ook eens de toe- en uitgangelijkheid van het gebouw. Kan de cliënt vrij in en uit lopen?

### Nadelen

Cliënten kunnen zoek raken, maar met bijvoorbeeld een GPS-chip (zie blz. 89) kan dit opgelost worden.



**VBM**  
score 0

En voor cliënten die zelf nog kunnen bellen, biedt een gsm uitkomst.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang**

## Dat gaat vanaf de eerste dag goed

Guntur Yilmaz

### Zonder band, met extra toezicht

Guntur Yilmaz woont al 58 jaar in een instelling. Hij is 65 en ernstig verstandelijk gehandicapt. Zodra hij naar buiten mag klimt hij over het hek en loopt hij weg. Om dat te voorkomen heeft hij in de tuin altijd een band om zijn middel. Guntur vindt dat prima, hij is er helemaal aan gewend. Toch wil de instelling kijken of het anders kan. Een multidisciplinair team (arts, begeleiders, pedagoog, leidinggevende en fysiotherapeut) analyseert de situatie en vindt de risico's aanvaardbaar, ook al omdat het klimmen door zijn leeftijd steeds lastiger wordt. Het risico bestaat nu vooral uit het eten van gras of zand. De band verdwijnt en er is extra toezicht in de tuin. Dat gaat vanaf de eerste dag goed. Guntur geniet enorm van zijn vrijheid en voelt zich veel beter. Hij blijkt de vrijheid veel beter aan te kunnen dan iedereen dacht.

## Zintuigtuin

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Belevingsgerichte tuin, therapeutische tuin, belevingstuin, alzheimer tuin

### Omschrijving

Het is heerlijk om te voelen aan planten, om ze te kunnen ruiken of zelfs te kunnen eten. Een zintuigtuin is een tuin die is afgestemd op de kenmerken, gevoelens, mogelijkheden en beperkingen van cliënten. Door de tuin een veilige plek te laten zijn, die aantrekkelijk is, vrij toegankelijk is en aansluit bij de cliënt, zal de cliënt vaker naar buiten gaan. Om tot rust te komen, om te reflecteren, om sociaal contact met anderen te hebben. Misschien zijn er cliënten die zelf kunnen tuinieren. Cliënten die vroeger veel getuinierd hebben kunnen veel levensgeluk en rust vinden als ze de oude hobby kunnen oppakken.



VBM  
score 0

### Een fijne tuin:

- Is vrij toegankelijk.
- Heeft duidelijke richting aanwijzingen, zodat iedereen de tuin kan vinden.
- Heeft open plekken in de tuin voor picknicks (en tuinieren).
- Zorgt ervoor dat cliënten kunnen tuinieren.
- Biedt genoeg schaduw en bescherming tegen wind.
- Heeft paden voor rolstoelen en leuning, zodat cliënten zich kunnen vasthouden.
- Heeft gekleurde paden, om de oriëntatie te ondersteunen.
- Heeft verhoogde tuinbedden.
- Heeft niet-giftige planten.

Medewerkers en vrijwilligers kunnen de tuin bezoeken met de cliënten. Evalueer regelmatig of de tuinen nog voldoen aan de verwachtingen.

### Citaat

“Een goed aangelegde tuin voor onze cliënten is een fijne tuin voor iedereen.”

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang**

## Biometrie

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Biometrische beveiliging, vingerafdrukherkenning, vingerscan, toegangsbeheersoplossingen

### Omschrijving

Door middel van een vingerafdruk kunnen cliënten hun huis in en uit gaan. De apparatuur identificeert de gebruiker van het systeem en verleent of weigert ogenblikkelijk de doorgang. Het is ook mogelijk om cliënten tussen bepaalde tijden vrij in en uit te laten lopen.

### Nadelen

Cliënten kunnen zoek raken, maar met bijvoorbeeld een GPS-chip (zie blz. 89) kan dit opgelost worden. En voor cliënten die zelf nog kunnen bellen, biedt een gsm uitkomst.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang**



**VBM score 2**

Op gezette tijden is de deur nog steeds gesloten.

[→ terug naar inhoudsopgave](#)

## GPS

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Chip in de schoen, chip in de kleding, GPS-bewaking, alarmhorloge met gps, zorgriem, dwaalbeveiliging

### Omschrijving

De cliënt draagt een zender met Global Positioning System (GPS) plus batterij verwerkt in een horloge, om een riem enz. Via het mobiele GSM-netwerk worden locatiebepalingen verzonden naar een beveiligd data center of rechtstreeks naar een handcomputer van de medewerker of mantelzorger. Via internet wordt vervolgens de GPS-zender gelokaliseerd en zichtbaar gemaakt op een elektronische kaart. Cliënten kunnen snel gelokaliseerd of getraceerd worden.

Bij het product in de vorm van een horloge hoort ook een handcomputer. Behalve het kaartbeeld met de positie van de gezochte is er ook een kaartbeeld met de positie van de handcomputer (=de positie van degene die zoekt) plus een pijl in welke richting gezocht moet worden.



**VBM score 2**

Biedt bewegingsvrijheid die er anders niet is, maar wel gevoelig is qua privacy. Big brother is watching you.

### Voordelen

De cliënt krijgt meer bewegingsruimte.

### Nadelen

Bij dagelijks gebruik dient de zorgriem of het horloge elke avond te worden opgeladen. Het horloge moet goed worden bevestigd. De lokalisatie via GPS werkt alleen buiten, niet als iemand een winkelcentrum binnengaat.

Alleen het product in de vorm van een horloge heeft dan ook lokalisatie via het GSM-netwerk. Dit geeft alleen een adres. Dit is niet erg nauwkeurig, maar de zoekende weet dan wel of de dwalende persoon niet op de trein is gestapt.

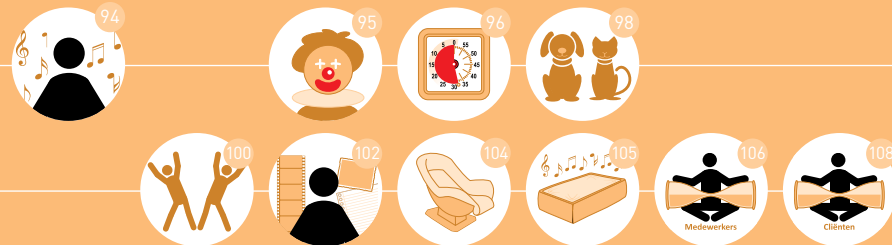
### Tips

Voor elk gebruik en na elk alarmsignaal moet gecontroleerd worden of de gps-bewaking aan staat en de reactie adequaat is. Gebruik een lijst om deze controles af te tekenen.

De GPS-chip kan ook binnen ingezet worden, zodat de cliënt optimaal gebruik kan maken van het grote loopcircuit (ook andere afdelingen, restaurant, tuin).

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, loopdrang**

## Dagbesteding en activiteiten



## Dagbesteding en activiteiten algemeen

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Dagbesteding, activiteiten, activiteitenprogramma, (vrijwilligers)werk

### Omschrijving

Cliënten vinden dagbesteding (werk, onbetaald werk, vrijwilligerswerk of 'een bezigheid') zeer belangrijk. Het zorgt voor structuur in het leven, draagt bij aan de sociale contacten en geeft het gevoel dat ze bijdragen aan de maatschappij.

Aanpassingen in de dagbesteding en in het activiteitenprogramma kunnen wonderen doen voor de psychische gesteldheid van de cliënt en voor het minder toepassen van vrijheidsbeperkende maatregelen. Onderzoek de behoefte aan een dagactiviteitenprogramma voor de cliënt. Observeer hoeveel energie een cliënt heeft, hoeveel prikkels hij aan kan en hoeveel en welke activiteiten als prettig worden ervaren.

Als de cliënt overvraagd wordt, kan onrust ontstaan. Maar ondervraging heeft hetzelfde effect. Bij te weinig prikkels ontstaat verveling, bij een teveel

aan prikkels ontstaat stress. Bij een goede hoeveelheid prikkels, voelt de cliënt zich lekker.

Er zijn vele vormen van dagbesteding, in groepen of individueel, van werken tot creatieve of ontspannende activiteiten. Niet alles is geschikt voor iedereen.

Los van hele toegankelijke 'inloop-activiteiten' zijn maatwerk en cliëntgerichtheid in dagbesteding van groot belang. Sluit de dagbesteding voldoende aan bij het niveau en de vaardigheden van de cliënt, bij zijn toekomstplannen en zijn interesses? Een goed programma sluit aan op de wensen van de cliënt. En de activiteiten worden begeleid en aangeboden op tijden dat er vraag naar is, zoals in de avonduren of in het weekend en niet alleen tijdens "kantooruren".

In dit hoofdstuk volgen verschillende activiteiten, voornamelijk gericht op het verminderen van onrust. Dit zijn slechts voorbeelden, er zijn vele andere activiteiten te bedenken.



### Tips

Gemeentes hebben ook vaak een activiteitenprogramma. Misschien vindt de cliënt via deze weg een leuke, uitdagende of maatschappelijk gerelateerde vorm van dagbesteding buiten de zorginstelling.

Vrijwilligers kunnen een belangrijke rol spelen bij het organiseren van een cliëntgericht activiteitenprogramma, dat zowel qua activiteit als qua tijd minder past binnen de taken van de medewerkers.

Voldoende rust is net zo belangrijk als voldoende activiteiten. Stem de rustmomenten meer af op de actuele gemoedstoestand van de cliënt. Breng de cliënt naar bed als deze vermoeid is. Soms zit een cliënt de hele dag in de stoel in een band, omdat hij onderuit dreigt te zakken. Bij een tijdige afwisseling van zitten en rusten op bed is de band in de stoel misschien niet meer nodig.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, valrisico, onrust**

## Muziek

### Omschrijving

Muziek kan op vele manieren invloed uitoefenen op cliënten. Muziek kan voor sfeer en ontspanning zorgen, herinneringen terughalen, veiligheid bieden en aanzetten tot communicatie. Muziek is geschikt voor zowel groepsactiviteiten als individuele activiteiten. Denk aan: zingen, luisteren naar muziek, bespelen van muziekinstrumenten en bewegen op muziek.

Heeft de cliënt iets met muziek? Kan hij of zij zelf muziek maken? Naar welke muziek luistert hij of zij graag? Laat de muzikale activiteit aansluiten bij de voorkeur van de cliënt.

### Voordeel

Ontspanning leidt tot minder onrust en tot minder vrijheidsbeperkende maatregelen.

### Nadeel

Smaken verschillen. Sommige mensen houden van stilte, anderen houden van zelf zingen, weer anderen van luisteren. Leg de cliënt niet de voorkeur van een ander op, dit zorgt juist voor meer irritatie en onrust.

VBM  
score 0



### Tip

De squeeze is een capuchontrui waarmee de cliënt zichzelf kan kalmeren en stress kan verminderen door het toepassen van 'diepe druk' op zijn bovenlichaam. In de kraag is een koptelefoon geïntegreerd die de geluidsniveaus van hoog frequente geluiden dempt. Als een cliënt in zijn handen knijpt laat de ingebouwde mp3 speler rustgevende of favoriete muziek horen. De squeeze kan een uitkomst zijn voor mensen met een autisme spectrum stoornis of mensen die automutileren.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, automutilatie**

→ terug naar inhoudsopgave

## Clowns

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Cliniclowns, clownerie

### Omschrijving

Clowns kunnen cliënten bereiken die door anderen vaak niet meer te bereiken zijn. Ze werken op basis van improvisatie, altijd gericht op contact en interactie met de cliënten. Geen 'optreden', maar 'onverwacht bezoek'. De cliënt is de hoofdpersoon.

De clown stemt af op de belevingswereld van de cliënt, registreert de signalen en reacties van de cliënt en neemt deze serieus.

Afhankelijk van de situatie wordt er bijvoorbeeld contact gemaakt via een gesprekje, een aanraking, een pop of een lied. Op deze manier geven de clowns de cliënten een moment van liefdevolle aandacht en een prettig gevoel. Het vrolijke, tevreden en ontspannen gevoel blijft hangen.

### Voordeel

Clowns creëren een veilige omgeving, waarbinnen van alles mogelijk is. Dit maakt de cliënt nieuws-

VBM  
score 0



gierig en zo komt de cliënt even terug in het hier en nu, waar contact vaak nog wel mogelijk is.

### Tip

Het is niet altijd nodig om echte clowns in te huren. Speciaal opgeleide activiteitenbegeleiders kunnen ook d.m.v. houding, mimiek, etc. zorgen voor contact en interactie.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**



## Activiteitentimer

### Synoniem

Actiewatch/timetimer

### Omschrijving

Een activiteitentimer is een klok waarop je kunt zien hoeveel tijd je nog aan een activiteit kunt besteden. In plaats van wijzers (zoals bij een normale klok) zie je een cirkel die als een taartgrafiek steeds kleiner wordt naarmate de tijd verstrijkt. Daardoor zie je in één oogopslag hoeveel tijd er is verstreken en hoeveel je nog te besteden hebt. Een activiteitentimer is ook goed bruikbaar voor mensen die moeite hebben met klok kijken. Zo wordt het makkelijker voor cliënten om tijdgebonden activiteiten te volgen. Probleemgedrag vermindert of kan worden voorkomen.

### Tip

Activiteitentimers zijn er in verschillende soorten en maten: van een grote klok tot een horloge en zelfs als app voor tablets en smartphones.

Onder andere in te zetten bij: **Altijd, probleemgedrag**



VBM  
score 0

## Melle is bijna onherkenbaar veranderd

Melle Hofstad

### Zinvolle dagbesteding geeft rust

Melle Hofstad is 25 jaar oud en heeft het verstandelijk vermogen van een 8-jarige. Hij heeft veel bewegingsdrang en is erg onrustig. Altijd als hij naar bed moet, wil hij eigenlijk niet. Hij werkt niet mee en krabt en knijpt de begeleiders. Hij slaapt in een band, omdat hij anders steeds uit bed komt en niet genoeg nachtrust krijgt. De begeleiders zijn op zoek gegaan naar meer activiteiten voor Melle. Door meer beweging is hij 's avonds vermoeider en gaat daardoor misschien makkelijker slapen. De begeleiders horen van een hondenuitlaatservice door mensen met beperking en informeren of dat iets zou zijn. Melle is bijna onherkenbaar veranderd. Hij neemt zijn werk erg serieus. Hij voelt zich verantwoordelijk, is veel buiten en beweegt meer. Hij voelt zich nuttig en komt 's middags moe en voldaan thuis. Hij wil graag naar bed, want ook morgen roept de plicht!

## Dier-aai-project

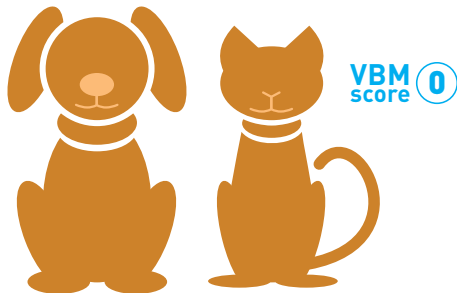
### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Dierenopvangcentrum, aaiprojecten, stichting huisdieren voor ouderen (Huvor), dieren in de zorg, hondenaai-project, zorgdierproject,

### Omschrijving

In veel zorginstellingen is het houden van huisdieren niet toegestaan. In navolging van de Verenigde Staten en Engeland zijn ook in Nederland dier-aai-projecten opgezet. Hierbij bezoeken vrijwilligers of bijvoorbeeld medewerkers van de kinderboerderij met hun dier(en) zorginstellingen. Cliënten kunnen met de dieren knuffelen, ze aaien of ze op schoot nemen.

Uiteenlopende wetenschappelijke onderzoeken hebben het bewezen: huisdieren hebben een positief effect op de levenskwaliteit van mensen. Vooral honden en katten scoren hoog. Mensen houden van dieren, en dieren vaak ook van mensen. Ingezet in de zorg, blijken dieren zelfs therapeutische waarde te kunnen hebben.



### Voordeel

Het aaien of knuffelen van een dier heeft een heilzaam effect op de cliënten: ze komen tot rust en leven op als ze een dier om zich heen hebben. Onrust en probleemgedrag neemt af.

### Nadeel

Dieren blijven dieren en cliënten zijn kwetsbaar, dus wie met levende have de boer op wil, moet goed weten waar hij aan begint. Denk aan het gedrag van dieren en het vermogen om dat te kunnen inschatten, de regels over hygiëne binnen instellingen, of het welzijn - van alle betrokkenen, zowel

dier als mens. Bovendien zijn niet alle huisdieren, huisdierbezitters of cliënten geschikt voor dit soort activiteiten, hoe goed de bedoelingen ook zijn. Activiteiten met dieren zijn zeker toe te juichen, maar zorgvuldigheid is altijd geboden.

### Let op

Aaihonden moeten aan verschillende criteria voldoen. Ze moeten gezond en schoon zijn, geen dominant verdrag vertonen en een rustig en stabiel karakter hebben. Bovendien moeten ze het leuk vinden om door onbekenden geaaid en op schoot genomen te worden.

### Tips

- Cliënten hebben soms hun huisdier weg moeten doen, omdat ze in de zorginstelling gingen wonen. Dat brengt veel verdriet met zich mee. Door een dier-aai-project herinneren ze zich hun eigen huisdier.
- Misschien is het wel toegestaan dat de cliënt een aquarium op de kamer heeft. Dat kan zeer rustgevend zijn.

- De therapeutische robotzeehond Paro is een goed alternatief als echte dieren om wat voor reden dan ook niet gewenst zijn.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, verdriet, gevoel van eenzaamheid**

## Meer bewegen

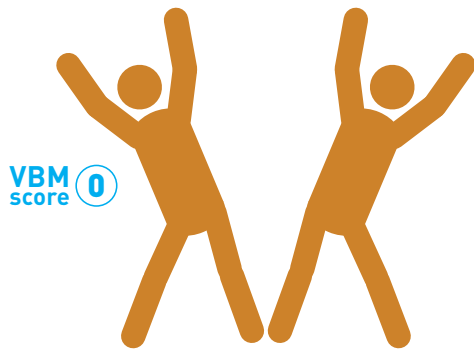
### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Bewegingsactiviteiten, dagelijkse wandeling, huishoudelijke taken, bewegings- en relaxtoestellen, buiten-fit, (outdoor)fitness, bewegingstuin, bewegingsprogramma, trainingsprogramma

### Omschrijving

Bewegen is goed voor lichaam en geest. Door meer beweging nemen onrust en valrisico af. Meer bewegen kan gerealiseerd worden door voor mogelijkheden te zorgen om oefeningen te doen. In de gang of in wachtruimtes (poster met oefeningen, hometrainer, boksbal), door zowel individuele als groepsactiviteiten te organiseren en door de mogelijkheden te bekijken voor bewegen in de buitenlucht.

Bij de keuze voor bepaalde bewegingsactiviteiten is het belangrijk dat cliënten de activiteiten leuk vinden. Denk aan sport- en spelvormen zoals zwemmen, dansen of gymnastiekoefeningen, eventueel op muziek. Een dagelijkse wandeling en, indien mogelijk, een fietstochtje zijn goede vormen van bewegen in de buitenlucht. Hierbij kan begeleiding of GPS (zie blz. 89) nodig zijn.



Bewegen kan ook vormgegeven worden door de cliënten te laten helpen bij de huishoudelijke taken. Helpen met koken en schoonmaken, tuinieren of misschien kan de cliënt mee boodschappen doen?

Bewegingstoestellen buiten zetten cliënten aan om meer te bewegen, meer naar buiten te komen en zo ook het onderling sociaal contact te verhogen. De toestellen kunnen overal geplaatst worden. Bewegen en buitenlucht zijn een goede combinatie. Er zijn speciale trainings- en bewegingsprogramma's (individueel of in groepsverband) voor

verschillende doelgroepen ontwikkeld door ergo- en fysiotherapeuten. Overweeg doorverwijzing naar fysio- of ergotherapeut.

### Voordelen

If you don't use it, you loose it. Door te bewegen blijven spieren getraind heeft de cliënt meer zelfvertrouwen en meer balans. Valrisico neemt daardoor af.

### Tip

Een duo-fiets kan een oplossing zijn voor een cliënt om meer te bewegen. Het prettige van de duofiets ten opzichte van een tandem is dat je niet achter elkaar zit maar naast elkaar. Hierdoor heeft de cliënt een beter uitzicht en direct contact met de begeleider of vrijwilliger. Duo-fietsen zijn er met een aantal speciale voorzieningen. Een draaibare zitting van de passagier maakt het in/opstappen voor ouderen en minder validen relatief makkelijk. En met behulp van een hulpmotor kunnen grotere afstanden afgelegd worden.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, valrisico**

## Herinneringen ophalen

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

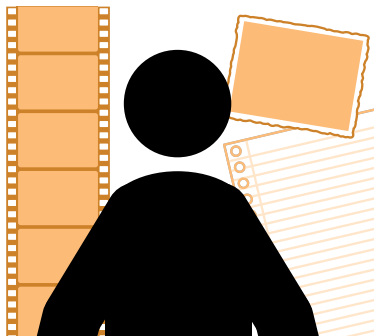
Thema-, geheugentraining, themakisten, prikkelbox, verhalenkeuken

### Omschrijving

Bij ouderen kan het ophalen van herinneringen rustgevend werken. Reminiscentie is een methode om doelbewust en gericht herinneringen op te halen. Door verhalen, foto's, filmfragmenten, documenten en voorwerpen worden ouderen gestimuleerd om over vroeger te vertellen.

Reminiscentie kan worden ingezet in groepsverband als preventie voor eenzaamheid, maar ook individueel. Het is een plezierige en zinvolle activiteit, dat de cliënt rust, herkenning en zelfvertrouwen geeft.

Er zijn themakisten verkrijgbaar vol reminiscentiemateriaal. Zo is er bijvoorbeeld een boerderijdoos met boerderijdieren, een zakje schapenwol, hooi met daarbij een film, muziek en een quiz. Of een gereedschapsdoos met diverse bekende en minder bekende gereedschappen, fotomateriaal en een spel.



### VBM score 0

Ook zijn er prikkelboxen verkrijgbaar. Dat zijn boxen met (streek)producten op het gebied van voelen, ruiken, proeven, horen, zien en een virtuele wandeling door eigen dorp, stad of streek (DVD). Het biedt een handvat voor het ophalen van eigen herinneringen. Er ontstaan spontane discussies onderling, men beweegt mee tijdens het maken van de wandeling en zingt mee met de herkenbare muziek en liederen.

Een verhalenkeuken is een keuken in oude vertrouwde stijl waar met (dementerende) cliënten wordt gekookt, gegeten en voorgelezen. Dit (re-) activeert de belangstelling voor koken en eten en verbetert tevens de communicatie.

### Nadeel

Voor cliënten die zich dwangmatig met het verleden bezig houden, is reminiscentie niet geschikt. Denk hierbij aan vluchten in het verleden dat verheerlijkt wordt of vastzitten in een traumatisch verleden dat angst, schuldgevoel etc. oproept.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**

## Snoezelstoel

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Trilstoel, stimuleringsstoel, PAS therapie (Physio Acoustic Soundtherapie) in de stoel, wiebelstoel, knuffelbank

### Omschrijving

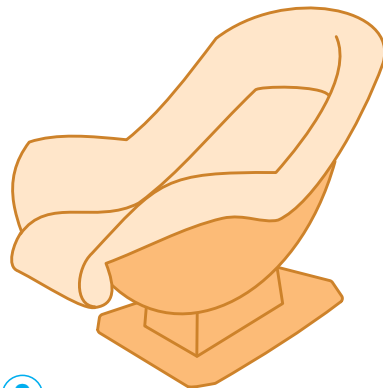
In een snoezelstoel kan de cliënt heerlijk zitten. De stoel omsluit het lichaam. De meeste snoezelstoelen hebben ingebouwde effecten, die aan te passen zijn aan de cliënt. Er zijn verschillende opties, zoals geluids-, licht-, wind- en trileffecten. Deze effecten spreken meerdere zintuigen aan. Met Physio Acoustic Soundtherapie (PAS) worden lichaam en geest op een positieve manier beïnvloed met geluidstrillingen.

### Voordeel

De snoezelstoel werkt ontspannend en rustgevend en geeft de cliënt meer lichaamsgevoel. Het kan voor de cliënt echt een traktatie zijn.

### Weetje

Er zijn ook snoezelschommelstoelen verkrijgbaar. De snelheid is instelbaar.



### VBM score 0

Het is bedoeld als tijdelijke 'traktatie'. Men kan niet zelfstandig uit de stoel komen, dus in die zin biedt het geen vrijheid. Maar als de cliënt zelf kan aangeven (verbaal of non-verbaal) wanneer het genoeg is, kan het prima.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**

→ terug naar inhoudsopgave

## Rustgevende bedden

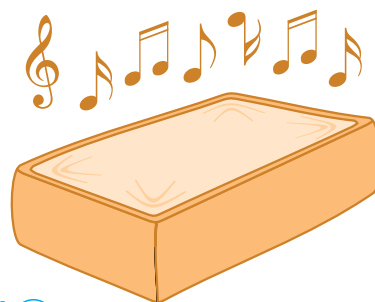
### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

PAS-therapie, muziekbed, waterbed, muziektrilwaterbed

### Omschrijving

Met Physio Acoustic Sound (PAS) therapie worden lichaam en geest op een positieve manier beïnvloed met geluidstrillingen. Deze therapie behandelt lichamelijke klachten, bevordert ontspanning en vermindert stress. Bij de PAS-therapie wordt een speciale stoel of bed gebruikt. Er ontstaat een wisselwerking tussen geluid en spiergroep/orgaan/weefsel, waardoor deze gaan trillen. Dit trillen, afgewisseld met rust, wordt als aangenaam ervaren. Cliënten vallen zelfs in slaap gedurende de behandeling. De behandeling vermindert onrust bij cliënten.

Bij het muziekbed zorgt een matras met modellerende binnenvulling in combinatie met een muziektrilonderbouw voor optimale ontspanning. Het muziektrilwaterbed is een waterbed met een speciale onderbouw. Deze is voorzien van een speciaal luidsprekersysteem in combinatie met een muziektrilversterker. Water geleid de muziektrilling.



### VBM score 0

Niet vrijheidsbeperkend, het is bedoeld als tijdelijke 'traktatie'. Men kan niet zelf uit het bed komen dus in die zin biedt het geen vrijheid. Maar als de cliënt zelf kan aangeven (verbaal of non-verbaal) wanneer het genoeg is, kan het prima.

### Voordeel

Voordeel van een muziekbed boven een variant met een watermatras is dat het eenvoudiger te verplaatsen is naar een andere locatie.

Onder andere in te zetten bij: **onrust, automutilatie, agressie**

## Mindfulness voor medewerkers

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

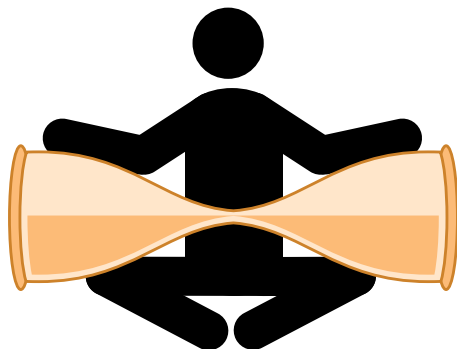
Achtzaamheid, aandachtstraining, zen

### Omschrijving

Mindfulness is een levenshouding en een vorm van meditatie gericht op het bewustzijn van het hier en nu. Dat betekent bijvoorbeeld dat je in een negatieve situatie niet denkt aan wat eerder is gebeurd of wat het betekent voor later, maar kijkt hoe je de situatie nu zo goed mogelijk kunt oplossen.

Een voorbeeld: Je cliënt moet naar de dokter, maar werkt niet mee. Een logische gedachte is dan: 'Straks komen we te laat en loopt de hele planning in de soep'. Als je de situatie met mindfulness bekijkt, doen die gedachten er even niet toe. Je accepteert de situatie en kijkt hoe je daarmee het beste om kunt gaan. In dit geval: probeer de cliënt te kalmeren en vraag wat er aan de hand is. Met een rustige cliënt is het veel gemakkelijker om de geplande afspraak alsnog te halen.

Een valkuil hierbij is te denken dat het verleden en de toekomst er niet toe doen. In het vorige



## Medewerkers

VBM  
score 0

voorbeeld zou je bijvoorbeeld na het doktersbezoek eens kunnen nagaan wat er precies mis ging. Je kunt alsnog met de cliënt in gesprek gaan. Als je rustig bent, kun je de situatie veel beter doorgronden.

Uit onderzoek is gebleken dat zorgmedewerkers die een mindfulness training hebben gevolgd, veel minder vaak vrijheidsbepenkende maatregelen inzetten. Zij voelen zich meer zeker en kunnen situaties beter analyseren. Daardoor is het gemakkelijker passende oplossingen te vinden

### Let op

Mindfulness is een breed begrip en niet iedere training zal goed aansluiten bij de dagelijkse praktijk van medewerkers en cliënten. Als je mindfulness gaat inzetten overleg dit dan goed met de verschillende betrokken professionals.

### Tip

Mindfulnessstraining bij cliënten kan ook een goed alternatief zijn voor vrijheidsbeperking. Kijk daarvoor op pagina 108.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, agressie, onrust, probleemgedrag**

## Mindfulness voor cliënten

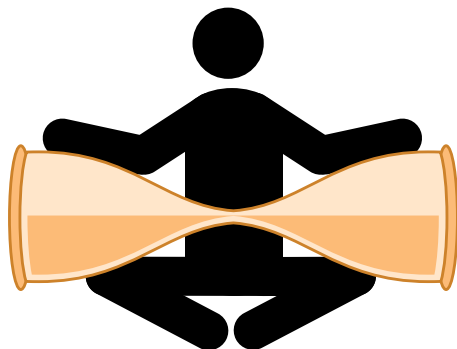
### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Achtzaamheid, aandachtstraining, zen

### Omschrijving

Mindfulness is een levenshouding en een vorm van meditatie gericht op het bewustzijn van het hier en nu. Dat betekent bijvoorbeeld dat je in een negatieve situatie niet denkt aan wat eerder is gebeurd of wat het betekent voor later, maar kijkt hoe je de situatie nu zo goed mogelijk kunt oplossen.

Uit onderzoek blijkt dat bepaalde mindfulnesstechnieken goed kunnen werken bij mensen met een licht verstandelijke beperking. Zij leren gespannen situaties bij zichzelf te herkennen en daar goed mee om te gaan. Dit kan bijvoorbeeld door de oefening 'concentreren op de voeten'. Bij spanning, bijvoorbeeld als je boos bent, reageer je niet met actie op die boosheid maar keer je in jezelf. Voel wat de boosheid met je doet en laat het zijn gang gaan. Concentreer je op de boosheid. Op een gegeven moment verplaats je die concentratie naar je voeten. Denk niet meer na over de boosheid, maar voel waar je voeten zijn. Voel je je schoenen?



## Cliënten

VBM  
score 0

Je sokken? Wat is de ondergrond? Zijn je voeten warm of koud? Doordat je je concentreert op iets totaal anders zakt de spanning en raak je het boze gevoel kwijt. Je voelt je rustig en kunt daardoor beter met de situatie omgaan.

Deze methode heeft verschillende voordelen:

- De situatie escaleert niet maar wordt in de kiem gesmoord. Dat geeft een cliënt zelfvertrouwen; hij heeft minder vaak negatieve ervaringen.
- De situatie wordt op een betere manier opgelost. Als je gekalmeerd bent, kun je beter terugkijken op wat er gebeurde.

Cliënten die geoefend hebben en de techniek beheersen kunnen hem steeds gemakkelijker toepassen. Daardoor vermindert probleemgedrag en is het minder vaak nodig om vrijheidsbeperkende maatregelen toe te passen.

### Let op:

Mindfulness is een breed begrip en niet iedere training zal goed aansluiten bij de dagelijkse praktijk van cliënten en medewerkers. Als je mindfulness inzet, overleg dit dan goed met de verschillende betrokken professionals.

### Tip:

Mindfulnessstraining bij medewerkers kan ook een goed alternatief zijn voor vrijheidsbeperking. Kijk daarvoor op pagina 106.

Onder andere in te zetten bij: **atijd, agressie, onrust, probleemgedrag**

# Eten en drinken



## Algemene tips voor eten en drinken zonder vrijheidsbeperking

### Prettige ambiance

Binnen 'Zorg voor Beter' zijn projecten gedaan specifiek over eten en drinken in zorginstellingen. Uit deze projecten bleek dat de ambiance erg belangrijk is als het gaat om prettig, rustig en voldoende eten. Een paar principes die hieruit voort zijn gekomen zijn ook van belang bij het verminderen van vrijheidsbeperking:

- Maak het eetmoment gezelliger, smakelijker en zorg voor meer keuze en een lekkere geur.
- Laat als het mogelijk is cliënten helpen met koken. Dat maakt dat de cliënt meer zin heeft in de maaltijd en minder onrustig is.
- Schenk tijd en aandacht aan het eten en doe waar mogelijk meer gezamenlijk rondom de maaltijd of tussendoortjes.



### Geen medicatie

Tijdens de maaltijd worden vaak medicijnen uitgedeeld. Probeer te zoeken naar een manier van werken waarbij dit niet meer nodig is. De maaltijden worden dan rustiger en er is meer begeleiding tijdens de maaltijd. Medicatie kan ook effect hebben op smaak en misselijkheid.



## Toestaan voorkeuren

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Loslaten eet- en drinkafspraken, vrije keuze

### Omschrijving

Elke cliënt heeft zijn of haar eigen wensen en voorkeuren. Door bij de intake van nieuwe bewoners hun eetgewoontes, wensen en voorkeuren vast te leggen in het zorgleefplan of begeleidingsplan, kan je er rekening mee houden. Dwang en drang en hieruit voortkomend probleemgedrag kunnen zo vermindert worden. De vrijheid van cliënten neemt toe als zij kunnen eten en drinken wanneer zij dat willen, als er de mogelijkheid is om te bidden of als men kan kiezen wat er gegeten wordt.

Boterhammen worden soms routinematig gesmeerd zonder dat de cliënt een keuze heeft qua broodbeleg. Ook dat is een vorm van vrijheidsbeperking.

Eet- en drinkafspraken (1 borreltje op zondag, maximaal 2 boterhammen, geen snoep op de kamer) kunnen vaak losgelaten worden. De verantwoordelijkheid kan zoveel mogelijk bij de cliënt zelf worden gelaten. Dat geldt bijvoorbeeld ook voor rookafspraken. Adviseren kan, maar verplichten of beperken niet.



**VBM score** 0

### Voordelen

Minder onrust en meer keuzevrijheid voor de cliënt.

### Tips

Vraag eens bij de familie na wat de voorkeuren van de cliënt zijn. Niet alleen qua smaak (wat vond hij of zij lekker en wat niet) maar ook qua eet- en drinktijden e.d.

Bespreek in het team of het noodzakelijk is dat de cliënten in de gemeenschappelijke eetkamer eten. Is het mogelijk voor sommige cliënten om de maaltijd op de kamer of zelfs op bed te gebruiken?

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust**

## Praktische aanpassingen eetkamer

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Prikkelarme ruimte

### Omschrijving

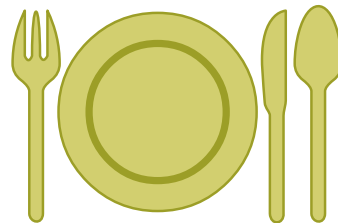
Tijdens het eten zijn minder vrijheidsbeperkende maatregelen nodig als de ruimte veilig en prikkelarm is. Door kleine aanpassingen te doen vermindert de noodzaak om cliënten in hun vrijheid te beperken. Zorg voor een prikkelarme ruimte. Door overtollig meubilair weg te halen, externe stimuli (tv, radio of ander geluid) te verminderen, de deur tijdens het eten dicht te doen en een bordje "Niet storen tijdens het eten" op te hangen kan rust gecreëerd worden.

De noodzaak om cliënten in hun vrijheid te beperken kan vermindert worden door de keuken aan te passen voor wat betreft gevaarlijke apparaten. Ga bijvoorbeeld over op inductie in plaats van elektrisch koken.

### Voordeel

Door de ruimte veilig te maken, hoeft deze niet op slot en kunnen cliënten vrij in en uit de keuken en/

**Niet storen**



**VBM score** 0

of eetkamer bewegen.

### Tip

Een zorginstelling voor verstandelijk gehandicapten merkte dat het plaatsen van een grotere tafel een groot effect had op de vrijheidsbeperkende maatregelen die nodig waren. Doordat cliënten minder makkelijk naar eten of spullen kunnen grijpen, was de heupriem of het tafelblad niet meer nodig.

Onder andere in te zetten bij: **altijd, onrust, valrisico**

# Hij staat dan vaak op en loopt zelfs weg

Peter Eliens

## Lopend eten

Als je je hele leven boer bent geweest en buiten geleefd hebt, valt het niet mee om in een verzorgingshuis te wonen. Het overkwam Peter Eliens, 81 jaar. Het veroorzaakt veel onrust bij hem, vooral tijdens het eten. Hij staat dan vaak op en loopt zelfs weg. Niet goed voor de sfeer aan tafel en het heeft een negatief effect op zijn tafelgenoten. Tijdens een gesprek met de familie blijkt dat Peter vroeger zijn boterhammen lopend op zijn land at. Hij had nog nooit gezeten tijdens de lunch! Nu mag hij, net als vroeger, met een boterham in de hand naar buiten. De onrust bij hem en de andere bewoners is verdwenen.

# Wat ze zelf wil en wanneer ze wil

Renske Bergsma

## Altijd een banaan

Renske Bergsma woont nu bijna 10 jaar in een instelling voor verstandelijk gehandicapten. Er is echt wel wat veranderd sinds die tijd. Vroeger kreeg zij iedere woensdag een banaan. Altijd op woensdag en altijd een banaan. Dat kwam doordat deze goedkoop waren op de weekmarkt. Nu kan ze gelukkig zelf fruit van de fruitschaal pakken als ze er zin in heeft. Wat ze zelf wil en wanneer ze zelf wil. Dat bevalt prima.

## Tafelschikking

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Tafelindeling

### Omschrijving

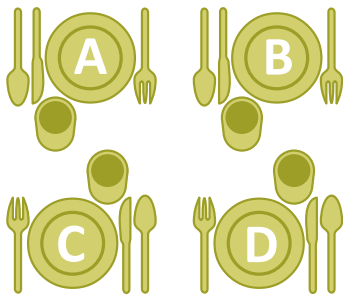
Wie naast wie zit tijdens het eten kan veel invloed hebben op de algehele sfeer aan tafel, maar ook op cliënten individueel.

In de ideale situatie kiezen cliënten zelf waar ze aan tafel gaan zitten en naast wie. Als het toch nodig is om een tafelschikking te maken, neem dan de volgende punten in acht:

- Wie zit er met de rug naar de deur en heeft geen zicht op de ruimte? Bij sommige cliënten zorgt dit voor onrust.
- Is het mogelijk om in kleinere groepen te eten en bijvoorbeeld twee keer een maaltijd te organiseren achter elkaar?
- De vorm van de tafel kan invloed hebben op je tafelschikking en dus op de sfeer en de individuele cliënt.

Observeer de cliënten goed, gebruik je expertise en mensenkennis en noteer na aanpassingen de ontwikkelingen. Bekijk of de maatregel het gewenste

VBM score 0



effect heeft gehad. Is de onrustige cliënt rustiger geworden? En welke invloed heeft de maatregel op het team en op jezelf?

### Voordelen

Met kleine aanpassingen kunnen grote resultaten bereikt worden.

### Tip

Vaste plaatsen aan tafel zorgt voor veiligheid, structuur en voorspelbaarheid

Onder andere in te zetten bij: **onrust**

→ terug naar inhoudsopgave

## Maaltjeditueel

### Synoniemen/soortgelijke alternatieven/producten

Routine, vaste gewoontes

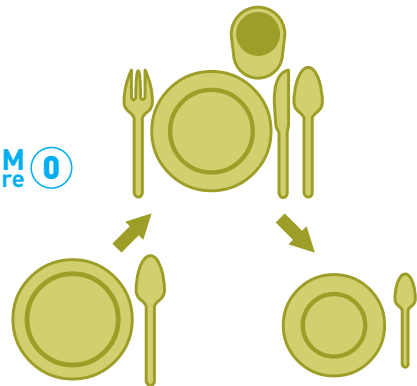
### Omschrijving

Een maaltjeditueel is belangrijk. Het vertrouwde karakter maakt dat de cliënt zich op zijn gemak voelt. Met een ritueel voor de maaltijd weet de cliënt dat het eten eraan komt. Hij of zij weet wat er van hem of haar verwacht wordt en wat hij of zij kan verwachten. Dat geeft rust. Hetzelfde geldt voor een ritueel om de maaltijd af te sluiten.

Onderdelen van een ritueel kunnen zijn:

- Tafel dekken.
- Een moment van stilte of gebed voor de maaltijd.
- Een gezamenlijke start bijvoorbeeld door het uitspreken van 'eet smakelijk'.
- Zingen.
- (Voor)lezen.
- Herinneringen ophalen.
- Gezamenlijk afsluiten van de maaltijd door bijvoorbeeld het lezen van een stukje uit de Bijbel (of Koran), een gebed en/of uitspraak.

VBM score 0



### Tip

Iedereen heeft, bewust of onbewust, zijn eigen rituelen rondom de maaltijd. Sociale afspraken die van belang zijn wanneer je gezamenlijk iets doet, zoals met het eten. Ga eens na welke gebruiken en rituelen cliënten vroeger thuis hadden. Wees nieuwsgierig en positief waardierend over deze gebruiken en geniet samen van de rijkdom aan gebruiken die er bestaan.

Onder andere in te zetten bij: **onrust**

## Alternatieven op reden

	VBM score					Pag
	0	1	2	3	4	
<b>Valrisico</b>						
Praktische aanpassingen eetkamer	•					113
Belevingsgang	•					79
Bewegingsprogramma	•					65
Meer bewegen	•					100
Sta- en loophulpmiddelen	•					67
Heupbeschermer	•					70
Verlaagd bed	•					28
Bedbeugel	•					41
Valmat naast het bed	•					40
Trippelstoel	•					68
Medisch onderzoek	•					16
Hooglaag bed extra laag		•				28
Belmat		•				29
Nachtverlichting		•				44
Verlaten kamer melding		•				50
Opsta-alarmering in/om bed		•				49
Opsta-alarmering stoel		•				60

	VBM score					Pag
	0	1	2	3	4	
Akoestische bewaking			•			52
Rolkussen				•		31
Camera				•		54
Beschermhelm					•	71
Tentbed					•	36
Bedbox					•	38

	VBM score					Pag
	0	1	2	3	4	
<b>Onrust of probleemgedrag</b>						
Praktische aanpassingen eetkamer	•					113
Toestaan voorkeuren	•					112
Maaltijdritueel	•					117
Tafelschikking	•					116
Open deuren	•					84
Medisch onderzoek	•					16
Aanpassen fysieke ruimte	•					17
Drang en dwang verminderen	•					12
Belevingsgang	•					79
Zintuigtuin	•					86
Loopcircuit	•					78
Relaxstoel	•					58
Ballendeken	•					25
Blauw verrijkt licht	•					42
Muziek	•					94
Clowns	•					95
Dier-aai-project	•					98

	VBM score					Pag
	0	1	2	3	4	
Rustgevende bedden	•					105
Meer bewegen	•					100
Mindfulness medewerkers	•					106
Mindfulness cliënten	•					108
Drukvest	•					72
Snoezelstoel	•					104
Belmat		•				29
Nachtverlichting		•				44
Opsta-alarmering in/om bed		•				49
Opsta-alarmering stoel		•				60
Verlaten kamer melding		•				50
Ballenstoel			•			61
Akoestische bewaking			•			52
Biometrie			•			88
Camera				•		54
Tentbed					•	36
Bedbox					•	38

	VBM score					Pag
	0	1	2	3	4	
<b>Dwalen</b>						
Open deuren	•					84
Medisch onderzoek	•					16
Aanpassen fysieke ruimte	•					17
Meer bewegen	•					100
Herinneringen ophalen	•					102
Belevingsgang	•					79
Zintuigtuin	•					86
Loopcircuit	•					78
Relaxstoel	•					58
Ballendeken	•					25
Oriëntatieverlichting	•					81
Blauw verrijkt licht	•					42
Belmat		•				29
Nachtverlichting		•				44
Opsta-alarmering in/om bed		•				49
Opsta-alarmering stoel		•				60
Verlaten kamer melding		•				50

	VBM score					Pag
	0	1	2	3	4	
<b>Ballenstoel</b>			•			61
Akoestische bewaking			•			52
Biometrie			•			88
GPS			•			89
Dwaaldetectie				•		82
Camera				•		54
Snoezelstoel					•	104
Tentbed					•	36
Bedbox					•	38

	VBM score					Pag
	0	1	2	3	4	
<b>Automutieren</b>						
Signaleringsplan	•					18
Squease	•					94
Muziek	•					94
Rustgevende bedden	•					105
Bepolstering van de slaapkamer		•				48
Bepolstering van het bed			•			27
Krabhandschoenen				•		34
Beschermhelm					•	71

	VBM score					Pag
	0	1	2	3	4	
<b>Epilepsie</b>						
Epilepsie alarm		•				26
Bepolstering van de slaapkamer		•				48
Bepolstering van het bed			•			27
Camera				•		54
Beschermhelm					•	71

## Dit is Vilans

Vilans is het kenniscentrum voor langdurende zorg. We ontwikkelen vernieuwende en praktijkgerichte kennis. En we versnellen de processen die nodig zijn om nieuwe kennis en goede voorbeelden succesvol door te voeren in de praktijk. Dat doen we samen met professionals, bestuurders, cliënten en beleidsmakers. Zo houden we met elkaar niet alleen de langdurende zorg efficiënt, betaalbaar én van goede kwaliteit. Ook verbeteren we zo de kwaliteit van leven van mensen die zorg en ondersteuning nodig hebben.

### Wat doet Vilans?

Vilans helpt ervoor zorgen dat:

- mensen meer de eigen regie nemen over hun gezondheid en ziekte

- mensen zo lang mogelijk zelfstandig en zelfsturend blijven
- de langdurende zorg wint aan kwaliteit, doelmatigheid en veiligheid
- medewerkers met bezieling en plezier hun werk kunnen (blijven) doen.

### Welke expertise heeft Vilans in huis?

We zijn voortdurend bezig om de langdurende zorg te verbeteren. Dat levert veel generieke kennis op. Bijvoorbeeld over hoe je tot een zorgvernieuwing komt. Hoe je het lerend vermogen van een organisatie kunt versterken. En wat je kunt doen om een vernieuwing in te bedden in je werkprocessen. Daarnaast genereren we veel specialistische kennis. Over ketenzorg bijvoorbeeld. Over medicatieveiligheid.



Maar ook over onderwerpen als mantelzorg, domotica en zelfmanagement. Onze kracht ligt in het verbinden van die generieke kennis met die specialistische kennis. Die kunnen niet zonder elkaar.

### Wat valt er te halen bij Vilans?

Informatie en advies, opleiding en training, coaching en begeleidingstrajecten, praktijkgericht onderzoek, kennisnetwerken, en mogelijkheden voor cocreatie en proeftuinen.

## Meer weten over afbouwen van vrijheidsbeperking?

[www.vilans.nl/vrijheidsbeperking](http://www.vilans.nl/vrijheidsbeperking)  
Vilans heeft deze speciale themapagina ingericht waar u alle informatie gebundeld rondom het onderwerp vrijheidsbeperking aantreft.

De Alternatievenbundel kunt u daar tevens kosteloos downloaden.

Bouw stap voor stap af met de Verbeterwijzer Vrijheidsbeperkende Maatregelen. Bij het afbouwen van vrijheidsbeperkende maatregelen is een alternatief alleen niet voldoende. Het vraagt om een cultuuromslag in de hele organisatie. Voor ondersteuning van het begin tot het eind is de Verbeterwijzer Vrijheidsbeperkende Maatregelen ontwikkeld. Op deze website

vind je naast de Alternatievenbundel veel tips en instrumenten om vrijheidsbeperkende maatregelen goed en blijvend terug te dringen. Het gebruik van de verbeterwijzer is gratis, vrijblijvend en anoniem.

**Ga naar [verbeterwijzer.vilans.nl](http://verbeterwijzer.vilans.nl)**

Bezoekt u ook eens de Vilans Hulpmiddelenwijzer: [www.vindeenhulpmiddel.nl](http://www.vindeenhulpmiddel.nl)  
Met de Hulpmiddelenwijzer kunnen professionals en cliënten meer dan 10.000 hulpmiddelen met elkaar vergelijken.

## Colofon:

©Vilans

Catharijnesingel 47  
3511 GC Utrecht  
t (030) - 789 23 00  
e [info@vilans.nl](mailto:info@vilans.nl)  
i [www.vilans.nl](http://www.vilans.nl)

Dit product is mogelijk gemaakt door:



ISBN nummer  
978-90-8839-101-9

Auteurs  
Hanning, Rianne  
Hardeman, Francisca  
Leeuw, Johan van der  
Linden, Bianca van der  
Rutjes, Michiel

Illustraties  
Arie van Vliet

Vormgeving  
Procomm BV, Rotterdam

ISBN 978-9-088-39101-9



Ruim 60 alternatieven voor vrijheidsbeperking in de zorg

Auteurs: Hanning, Rianne / Hardeman, Francisca /  
Leeuw, Johan van der / Linden, Bianca van der / Rutjes, Michiel

ISBN nummer 978-9-088-39101-9

