

Een ander aspect wat enige overlap vertoont met het onderwerp haptonomie, maar waarmee je ook het werken met (til)hulpmiddelen, de manuele transfers en de overige zorghandelingen ergonomischer kunt uitvoeren is de zelfredzaamheid. Het klinkt simpel en dat is het ook. Hoe meer cliënten zelf doen, hoe minder jij hoeft te doen. Maar dat niet alleen, hoe actiever de cliënt, hoe langer vitale lichaamsfuncties zoals bloedsomloop en ademhaling in stand blijven of verbeteren, hoe sneller het herstel, hoe minder kans op terugval, hoe meer gevoel voor eigenwaarde en ga zo maar door. Gelukkig geldt ook het omgekeerde: spierweefsel hoeft echt niet maximaal getraind te worden om op peil te blijven of om sterker te worden. Het gewone dagelijkse bewegen is een vrij effectieve manier om spierweefsel op peil te houden. De mate van zelfredzaamheid houdt ook verband met incontinentie. Wanneer iemand niet meer zelfstandig kan opstaan, neemt de kans op incontinentie met een factor 13 toe (zie hoofdstuk 8). Ook decubitus (zie hoofdstuk 7) kun je soms voorkomen door de zelfredzaamheid te verbeteren. Het stimuleren en onderhouden van de zelfredzaamheid zou een van de pijlers van het werk van de ergo-coach moeten zijn.

USE IT OR LOOSE IT!

Dat is soms lastig. Zorgverleners willen zorgverleners en zijn snel geneigd een handeling over te nemen van de cliënt, die dat wellicht best zelf kan. De andere kant is ook waar: cliënten leggen zich ook letterlijk gemakkelijk neer bij hun rol als cliënt. We noemen dit ook wel PIP oftewel 'Pyama Induced Paralysis', een door de pyjama veroorzaakte 'verlamming'. Oftewel, als je in bed gaat liggen kun je schijnbaar opeens niets meer. Amsterdamse ambulance verpleegkundigen noemen dit verschijnsel waarbij de cliënt bij aankomst van de ambulance opeens niets meer kan ook wel 'circusverlamming'.

'Pak een flipover en schrijf dat met een paar collega's vol met tips over hoe je zelfredzaamheid bij jullie cliënten kunt vergroten. Je zult verbaasd staan over hoe snel je zo'n vel papier vol hebt. De daarin geïnvesteerde tijd krijg je direct terug als je de tips inderdaad in de praktijk brengt.'

Tips om meer medewerking van de cliënt te krijgen bij transfers:

- Tel hardop: veel cliënten zijn gevoelig voor ritme. Doe dat rustig, ondersteun dat met je stem en zeker ook de intonatie in je stem.
- Wacht (ook al ben je uitgeteld!) tot de cliënt zelf de beweging in gang zet en volg die beweging. Dat stelt de cliënt in staat om inderdaad een bijdrage te leveren en niet achter jouw snelheid aan te bewegen.
- Wees concreet, verbaal en non-verbaal.
- Vertel altijd precies wat je van plan bent en wat je van de cliënt verwacht. Vage aanduidingen als 'wit u even meewerken' of 'we gaan naar de fysio' zijn vaak niet duidelijk. Wees concreet, zeg bijvoorbeeld 'wilt u de papegaai even pakken' of 'wilt u uw voeten goed onder de stoel zetten'. Hoe concreet deze twee voorbeelden ook zijn, ondersteun ze altijd non-verbaal. Pak bijvoorbeeld zelf de papegaai vast terwijl je zegt 'wilt u de papegaai even pakken?' en leg de handen op de scheenbenen van de cliënt terwijl je zegt 'wilt u uw voeten goed onder de stoel zetten?'.

LEER MEER ...

OVER ZELFREDZAAMHEID

- Lees de Gezond & Zeker folder Praktijkinformatie voor ergocoaches nummer 4: 'Zorgverleners met je handen op je rug'.
- Lees de Gezond & Zeker folder Dossierinformatie fysieke belasting nummer 4: 'Zelfredzaamheid van cliënten; redding voor cliënt en zorgverlener'.
- Meer informatie vind je in de Businesscase Zelfredzaamheid op www.informatiespiegel.nl, deze vind je ook, samen met veel meer informatie op www.gezondenzeker.nl.
- Kijk eens naar het Verbetertraject Zelfredzaamheid op www.goedgebruik.nl.

'De concepten haptonomie en zelfredzaamheid kunnen je helpen om het werken met hulpmiddelen en manuele transfers zo ergonomisch mogelijk uit te voeren. Maar ook bij het geven van basiszorg is het erg belangrijk om over goede vaardigheden en hulpmiddelen te beschikken. Ten eerste om de cliënt goed te verzorgen, maar natuurlijk ook om je eigen rug te sparen.'