

THUISZORG



Vermoeidheid

Ergotherapeutische evaluatie door observatie en afname assessment

Afname: [Fatigue Severity Scale](#)

Toelichting: De Fatigue Severity Scale is ontworpen om medici te ondersteunen bij het herkennen en diagnosticeren van vermoeidheid bij patiënten met multiple sclerose en andere condities, zoals Systemic Lupus Erythematosus (SLE) en het Chronic Fatigue Immune Dysfunction Syndrome (CFIDS). De vragenlijst bevat negen vragen waarmee de ervaren ernst van de vermoeidheid-symptomen in de afgelopen week in verschillende dagelijkse situaties wordt n

Ergotherapeutische interventie

Energiemanagement, optimaliseren met belasting/ belastbaarheid:

Om regie te krijgen over de dagelijkse activiteiten die cliënten willen uitvoeren is het van belang de beschikbare energie goed te verdelen. Er zijn verschillende interventies en methoden die bijdragen aan een goede energieverdeling en balans tussen belasting en belastbaarheid. Zorg voor een goede dagindeling met afwisseling tussen activiteiten en herstelmomenten. Aandacht hebben voor voldoende rustmomenten op de dag is een belangrijk onderdeel van de revalidatie. Hiertoe kan een dagschema gemaakt worden.

Tips voor de patiënt:

- Een douche waarbij je het water steeds kouder laat worden, kan de vermoeidheid tijdelijk verminderen.
- Neem niet te veel hooi op je vork, maar blijf wel actief.
- Zorg dat je voldoende nachtrust krijgt: het liefst minimaal acht uur slaap per nacht.
- Kort slapen overdag kan, maar zorg dat het je slaap 's nachts niet verstoort.
- Spreid je energie uit over de dag en de week
- Bouw voldoende rustmomenten in gedurende de dag.
- Stel prioriteiten: kies voor de taken die belangrijk zijn.
- Vermijd stress.
- Onderneem activiteiten die je leuk vindt; hiervan krijg je energie. Energiemakers en energiegevers.
- Vraag hulp bij het uitvoeren van zware activiteiten.
- Voel je niet té verantwoordelijk; geef ook dingen uit handen. Laat de kinderen bijvoorbeeld na school thuisbrengen door een bevriende moeder.
- Overweeg hulp in huis via de thuiszorg.

Het maken van keuzes en het stellen van prioriteiten:

Vermoeidheid en gebrek aan energie zijn belangrijke klachten. Energiemanagement, het leren verdelen van de energie als onderdeel van de revalidatie en in de persoonlijke thuissituatie is hiervoor bruikbaar. Interventies in het kader van energimanagement bestaan uit het informeren,

adviseren en coachen van cliënten in het maken van keuzen en het stellen van prioriteiten in dagelijkse activiteiten veelal in relatie tot de sociale rollen die men vervult. Hiervoor kan gebruik worden gemaakt van het bewezen effectieve ergotherapeutisch programma: “Omgaan met vermoeidheid”. Deze interventie is ontwikkeld als groepsinterventie. (Cup, Satink, 2017). Een ander mogelijkheid is gebruik maken van de individuele PRET methode (Pauzes nemen, Rustige omgeving, Een ding tegelijk, Tempo aanpassen). (Longfonds, 2017; Verenso, 2020). Door in een rustig tempo het activiteitsniveau op te bouwen nemen fysieke mogelijkheden toe. Hierbij is het belangrijk goed aan te sluiten bij de fysieke mogelijkheden, niet te veel en zeker ook niet te weinig doen. Om dit goed af te stemmen kan er gebruik gemaakt worden van de activiteitenweger (Hulstein G, Hove K, 2008).

Handelen in een rustig tempo met regelmatig een pauze (pacing):

Uit onderzoek bij cliënten met COPD is gebleken dat handelen in een rustig tempo met regelmatig een pauze leidt tot minder symptomen van kortademigheid en vermoeidheid en dat de taak in totaal niet langer duurt. Als deze methode, ook wel pacing genoemd, wordt toegepast is het beter mogelijk de ademhaling onder controle te houden. (Prieur, Combret, Medrinal, Arnol & Bonnevie, 2020).

Herkennen van lichaamssignalen:

Het vertrouwen in het lichaam moet weer terugkomen en grenzen moeten herkend worden. Het signaleren van lichaamssignalen, deze serieus nemen en het handelen hierop aanpassen is belangrijk. Hierbij kan geadviseerd worden om mindfulness toe te passen (Chan, Giardino & Larson, 2015).



Werkhervatting

Werkhervatting – aanpassing werkplek

Re-integratie, begeleiding bij hervatten van de arbeid

Ergotherapeutische evaluatie door observatie en afname assessment

Ergotherapeutische interventie



Cognitieve revalidatie

Ergotherapeutische evaluatie door observatie en afname assessment bij delier

Afname: [Delirium Observatie Screeningschaal](#) 3 x/dag

Ergotherapeutische evaluatie door observatie en afname assessment bij delier

Afname: MoCa

Ergotherapeutische interventie

Ergotherapeutisch interventie bij delier

Herhaal en Heroriënteer

Sensorische deprivatie

Ergotherapeutische interventie bij PICS en milde cognitieve problemen



Zelfzorg – en huishoudelijke activiteiten

Ergotherapeutische evaluatie door observatie en afname assessment

Ergotherapeutische interventie

- Arm - handfunctietraining
- Gebruik mobiliteitshulpmiddelen
- Gebruik hulpmiddelen



Valpreventie en woningaanpassing

Ergotherapeutische evaluatie door observatie en afname assessment

[Veiligheid Opsporen in de Thuisituatie van Ouderen – VOTO](#)

[Een valvrij huis? Doe de test!](#)

Ergotherapeutische interventie

- Door het verlies aan spiermassa en bijhorende spierzwakte een groter valrisico



Mantelzorgers informeren

- Overbelasting van de mantelzorger
- Educatie van de mantelzorger

Het uitvoeren van de zorgtaken is voor de mantelzorger één van de betekenisvolle activiteiten die mee de kwaliteit van hun leven (en dat van de hulpbehoevende) bepalen. Tijdens de lockdown werd dit hen ofwel afgenomen/beperkt (residentiële setting) = risico op deprivatie of de intensiteit van de mantelzorg nam drastisch toe (thuiszorg) = risico op overbelasting

Daarnaast werden mantelzorgers overspoeld met nieuwe regels en richtlijnen omtrent hygiëne, wat te doen bij mogelijke besmetting, het gebruik van beschermingsmateriaal, ... Zij hebben vaak niet de kennis of mogelijkheden om over al deze zaken te beschikken of het gebruik hiervan te kennen.

Vanuit het Steunpunt Mantelzorg en Hogent werd een bevraging gedaan bij mantelzorgers. Hierover publiceerden zij een opiniestuk met de resultaten op Sociaal.net (<https://sociaal.net/achtergrond/twee-op-drie-mantelzorgers-zwaardere-belast-door-corona/>).

Uit de bevraging komt naar voren dat mantelzorgers significant meer belast zijn door de lockdownperiode. Niet alleen de professionele zorgverleners dreigen uitgeblust te geraken, ook de informele zorg. Mantelzorgers investeerden algemeen veel meer tijd in de zorg. Deze zorg werd naast de zorg op zich, voornamelijk uitgebreid met meer emotionele ondersteuning geven, meer huishoudelijke taken uitvoeren en het organiseren van de zorg. Het grote gevolg hiervan is dat de draagkracht bij mantelzorgers in de thuiszorg enorm is afgenomen en de draaglast is toegenomen. De balans tussen deze beide is sterk verstoord en zorgt voor een heel groot risico op overbelasting. Dit is dan ook de voornaamste factor waar wij als ergotherapeuten moeten inspelen. Naast nog een aantal andere zaken waarbij wij van betekenis kunnen zijn voor mantelzorgers. Bij de interventies gaan we hier dieper op in.

Ergotherapeutische evaluatie door observatie en afname assessment

Afname: Ervaren Druk door Informele Zorg (Ediz)

Toelichting:

De Ediz is een vragenlijst die peilt naar de mate van belasting die de mantelzorger ervaart. De lijst bestaat uit 9 stellingen die de mantelzorger moet scoren naar mate waarin deze stelling van toepassing is of is geweest de afgelopen weken.

Meer informatie: [https://www.mantelzorgers.be/Pages/Ervaren%20druk%20informele%20zorgverleners%20\(EDIZ\).aspx](https://www.mantelzorgers.be/Pages/Ervaren%20druk%20informele%20zorgverleners%20(EDIZ).aspx)

Afname: Caregiver Strain Index (CSI)

Toelichting: De CSI is een vragenlijst bestaande uit 13 eenvoudige vragen die telkens met ja of nee moeten worden beantwoord.

Meer informatie: [https://www.mantelzorgers.be/Pages/Caregiver%20strain%20index%20\(CSI\).aspx](https://www.mantelzorgers.be/Pages/Caregiver%20strain%20index%20(CSI).aspx)

Afname: Caregiver Reaction Assessment (CRA)

Toelichting: De CRA-D (Dutch, nederlandse vertaling) is een recenter instrument waarbij wordt nagegaan hoe de partner de zorg ervaart. Dit op verschillende vlakken: invloed op het dagelijks leven, financiële situatie, eigen gezondheidsproblemen, aanwezigheid van steun van familie en de eigenwaarde van de mantelzorger.

Meer informatie: <https://www.mantelzorgers.be/Pages/Caregiver%20Reaction%20Assessment.aspx>

Afname: Prisma

Toelichting: Prisma is een gesloten vragenlijst gericht op handelingen die bijdraagt tot het ontwikkelen van inzicht in de zorgsituatie door zowel de hulpverlener als de mantelzorger. Het is ontwikkeld vanuit de KULeuven en Odisee. Voor u dit instrument kan gebruiken, is het volgen van een opleiding vereist.

Meer informatie: <https://www.prisma-mantelzorg.be/>

Afname: Zicht op mantelzorg

Toelichting: Zicht op mantelzorg is een instrument dat als leidraad kan gebruikt worden om een diepgaand gesprek aan te gaan met de mantelzorger over de noden/wensen van de mantelzorger en de zorgsituatie. Dit instrument is ontwikkeld vanuit Hogent.

Meer informatie: <https://www.mantelzorgers.be/Pages/Zicht%20op%20mantelzorg.aspx>

Ergotherapeutische interventie

Overbelasting

Aan de hand van voorgenoemde assessments kunnen we de mate van overbelasting en de zorgsituatie in kaart brengen. Dit zorgt ervoor dat we als ergotherapeut een goed zicht hebben op de specifieke mantelzorgsituatie.

Draagkracht vergroten

We kunnen de draagkracht vergroten door na te gaan welke activiteiten energie geven aan de mantelzorger. Een goede balans tussen energiegelovende en energievretende activiteiten is van groot belang. Hierbij kan het nodig zijn om aan energimanagement en timemanagement te doen.

Draaglast verminderen

De draaglast kunnen we op verschillende manieren verminderen. Zo kunnen we dmv ergotherapie bij de zorgvrager diens mogelijkheden/autonomie gaan vergroten en benutten. Met een minder hoge zorgnood tot gevolg. Mantelzorgers zijn vaak geneigd om alle taken over te nemen van de zorgvrager zonder erbij stil te staan dat de zorgvrager bepaalde deeltaken wel nog kan uitvoeren.

Ook kunnen we het netwerk rond de mantelzorger en zorgvrager in kaart brengen en kijken waar er extra hulp kan ingeschakeld worden of beroep kan gedaan worden op externe diensten. Hierdoor daalt het aantal zorgtaken voor de mantelzorger. Uit de online bevraging bleek dit een heel belangrijk punt te zijn tijdens de lockdown. Mantelzorgers hadden geen netwerk meer om op terug te vallen.

Educatie

Ziektebeelden

Sommige mantelzorgers beschikken over bepaalde medische kennis vanuit ervaring of opleiding. Dit is echter niet bij elke mantelzorger zo. Educatie van de mantelzorger over het omgaan met bepaalde ziektebeelden is dan ook zeer belangrijk. Mantelzorgers zitten soms letterlijk met de handen in het haar en weten niet hoe te reageren in specifieke situaties die ze niet kennen of begrijpen. Denk maar aan wegloupedrag bij personen met dementie of agressie bij een verslavingsproblematiek. Als ergotherapeut beschikken wij over bepaalde kennis die we kunnen overbrengen naar de mantelzorger in verstaanbare taal.

Methodieken

Ook het aanleren van bepaalde methodieken en technieken kan een enorme hulp zijn voor mantelzorgers. Een voorbeeld hiervan is het aanleren van correcte hef- en tiltechnieken.

Gebruik van hulpmiddelen

Het adviseren van een hulpmiddel is slechts een deel van onze taak als ergotherapeut. Ook het correct gebruik hiervan aanleren is belangrijk en zorgt voor een veilige omgeving om de zorg uit te voeren. En geeft op zich ook meer rust en zelfvertrouwen in het zorgen voor bij de mantelzorger.

Advies en informatie

Laagdrempelige informatie bieden op maat van de mantelzorger

Mantelzorgers geven aan dat ze niet altijd beschikken over de juiste informatie en hierbij ondersteuning zoeken. Informatie is ook vaak niet aangepast aan de geletterdheid van mantelzorgers. Hierin kunnen wij als zorgverlener een brug zijn naar informatie op maat.

Hulpmiddelen/woningaanpassing

Het gebruik van hulpmiddelen tijdens de zorg of aanpassingen in de zorgomgeving zijn van belang om goede en veilige zorg te kunnen bieden als mantelzorger. Als ergotherapeut beschikken we over heel wat kennis om het juiste hulpmiddel te gaan adviseren dat bijdraagt tot deze goede en veilige zorg.

Wat na mantelzorg?

Wanneer de mantelzorg stopt omwille van het overlijden van de zorgvrager kan ergotherapie helpen om te herdefiniëren wat voor de mantelzorger belangrijke betekenisvolle activiteiten zijn. Veel mantelzorgers verliezen zichzelf in het 'zorgen voor' en hebben daarnaast nog weinig tijd of aandacht voor hun rollen naast deze van mantelzorger. Op het moment dat deze rol wegvalt, ontstaat er een 'gat', een leegte bij de mantelzorger waarmee men ook vaak worstelt.

Besluit

Er zijn heel wat ergotherapeutische interventies die voor mantelzorgers van belang kunnen zijn in het post-COVID verhaal en naar aanleiding van een eventuele nieuwe opflakking en lockdown tot gevolg. De gevolgen van deze pandemie op de belastbaarheid, de weerbaarheid, het psychisch welbevinden, het identiteitsgevoel, enzovoort zijn groot. Wetende dat de mate van belasting, de gezondheidstoestand van de mantelzorger mee de kwaliteit van leven van de zorgvrager bepaald, daar deze vaak volledig afhankelijk zijn van de mantelzorger.