

Mensen met een verstandelijke beperking ondersteunen bij een gezond leven*

27 november 2024, [Mariët Ebbinge](#)



De Academische Werkplaats van het Radboudumc is bezig met de ontwikkeling van een training voor begeleiders. De training is gericht op het ondersteunen van mensen met een verstandelijke beperking bij een gezonder leven. Hoewel de training zich nog in de onderzoeksfase bevindt, zijn er al eerste ervaringen mee. Onderdeel

van de training is het bevorderen van een gezonde leefstijl, waarover Kim Nijhof en Tim Pelle op 12 december een webinar voor Klik geven.

Mensen met een verstandelijke beperking zijn minder gezond dan hun leeftijdsgenoten zonder verstandelijke beperking. Ze hebben meer gezondheidsproblemen en overlijden eerder. Hoe herken je als begeleider gezondheidsproblemen tijdig en ondersteun je hen bij een gezonde leefstijl? Voor begeleiders is het observeren en signaleren van gezondheidsproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking niet zo eenvoudig. Ook het communiceren met zorgprofessionals, zoals de logopedist, kan lastig zijn.

Voor promovenda Kim Nijhof was dit een reden om een training op dit gebied te ontwikkelen voor begeleiders. De training moet hun kennis en vaardigheden aanleren om mensen met een verstandelijke beperking beter te kunnen ondersteunen in hun gezondheid.

Docent en arts VG Fleur Boot gaf een pilot van de training aan twee groepen begeleiders vanuit verschillende zorgorganisaties. De feedback die op deze trainingen is gekomen, wordt verwerkt in een volgende versie van de training.

In het kort

- Begeleiders hebben een belangrijke rol in het ondersteunen van hun cliënten bij een gezonder leven.
- In een driedaagse training leren begeleiders kennis en vaardigheden met betrekking tot de gezondheid van mensen met een verstandelijke

bepanking. De training maakt deel uit van een promotieonderzoek en is nog in ontwikkeling.

- Een belangrijk doel van de training is dat begeleiders sterker in hun schoenen gaan staan. Op deze manier kunnen ze beter het gesprek over de gezondheid van hun cliënten aangaan met andere zorgprofessionals.
- In het Klik webinar over het bevorderen van een gezonde leefstijl door onderzoekers Kim Nijhof en Tim Pelle krijg je in een uur inzicht en praktische handvatten, inschrijven kan via klik.org/studiedagen/event/t/klik-webinar-leefstijl-2024.

Nieuwe inzichten

Karin Derix-Derks (54) is begeleider en PB-er bij woonvoorziening Bronlaak op het Brabantse Landgoed De Peel van de antroposofische zorgorganisatie DeSeizoenen. Toen zij de (pilot-)training voorbij zag komen, besloot ze de driedaagse training samen met een collega te gaan volgen.

De begeleider deed dat, omdat ze behoefte voelde aan nieuwe inzichten. Ze hoopte dat ze wat zou opsteken van de training en van collega's van haar die bij reguliere (niet-antroposofische) zorgorganisaties werken. Tegelijkertijd zouden zij ook iets van haar kunnen leren.

“We doen al veel op het gebied van gezondheidsbevordering. Onze maaltijden bestaan uit bio-dynamische producten. En we hebben ook veel aandacht voor het bewegen van onze cliënten.”

Observeren en signaleren

Een belangrijk onderdeel van de training is observeren en signaleren. Karin is door het volgen van de training nog beter gaan beseffen hoe belangrijk goed observeren is.

“De training gaf daarvoor verschillende handvatten, die we nu met ons team toepassen. Dat zijn onder meer lijsten waarmee je pijn bij bewoners kan vaststellen. Als iemand bijvoorbeeld anders uit zijn ogen kijkt, kan dat betekenen dat hij pijn heeft.”



Begeleider Karin Derixs, die de training over gezondheid volgde, aan het ontbijt met bewoners

Goed observeren betekent ook dat je let op kleine dingen. Toen Karin de training volgde, is ze een bewoner beter gaan observeren die al jaren hooikoorts heeft. Wat opviel was dat de man vooral tijdens het eten rode ogen kreeg en veel moest niezen. Blijkbaar prikkelde het eten hem.

Slikproblemen

Een nadere observatie wees ook op iets anders. “Het bleek dat de man ook begon te snotteren en rode ogen kreeg tijdens het eten in periodes dat er weinig pollen in de lucht waren. Het was geen allergie, er was iets anders aan de hand. Ik heb toen de logopediste mee laten kijken.”

Deze logopediste constateerde dat de man slikproblemen had. Hij had moeite om zijn eten weg te krijgen. Karin: “De logopediste gaf me een vragenlijst die ik toen ook maar voor de rest van de bewoners ben gaan invullen. Het bleek dat vijf bewoners slikproblemen hadden!”

Signalen

Karin neemt, sinds ze de training heeft gevolgd, signalen van bewoners nog serieuzer. Ze luistert meer dan voorheen naar haar onderbuikgevoel. “Vaak zie je aan bepaalde dingen dat er iets met een bewoner is. Door er samen met collega’s naar te kijken, ga je beseffen dat er echt iets aan de hand is en dat je iets moet gaan ondernemen.”

De training gaat ook in op wat je vervolgens doet. Welke zorgverlener betrek je erbij? Karin noemt een voorbeeld van hoe zij dat deed aan de hand van een bewoonster. “Deze vrouw had haar knie gebroken. Ze kreeg

gips er omheen.” Daarmee leek het afgedaan. Totdat op een bepaald moment het gips naar beneden zakte en de knie dikker werd.

Karin: “Ik heb toen met collega’s het ziekenhuis gebeld. Omdat het zaterdag was, wilde het planningsbureau een bezoek op maandag inplannen. Maar wij vonden met z’n allen dat het urgent was. Wij drongen net zo lang aan tot de bewoonster nog diezelfde dag kon komen.”

Ook dat komt in de training naar voren. Niet alleen leren de cursisten welke zorgverleners ze het beste kunnen inschakelen bij voorkomende gezondheidsproblemen van cliënten. Er is ook een onderdeel dat ingaat op hoe je met die zorgprofessionals het beste kunt communiceren.

‘Begeleiders leren om beter hun onderbuikgevoel onder woorden te brengen’

Kim: “Tijdens de training oefenen begeleiders om beter hun onderbuikgevoel onder woorden te kunnen brengen. In plaats van: 'Hij doet anders en ik denk dat er iets is' leert iemand te formuleren wat er precies gebeurt. Bijvoorbeeld: 'Ik merk dat hij steeds boos is tijdens het eten en minder eet dan dat hij normaal doet'.”

Schakel

Karin is zich door het volgen van de training bewuster geworden van haar rol. “Als begeleider ben je de schakel tussen jouw cliënt en de zorgverlener. De cliënt kan zelf niet aan de bel trekken. Dat moet jij doen.”

Onderzoeker Kim beschouwt deze bewustwording als een van de belangrijkste resultaten van de training. Niet alleen worden begeleiders alerter op gezondheidsproblemen bij hun cliënten. Ze kunnen ook met meer overtuiging voor hun cliënten opkomen. Ze geeft er een voorbeeld van.

“Een begeleider kreeg na deze training te maken met een cliënt die ondanks dat zijn eten vermalen was, niet goed at. De logopediste kwam naar de locatie om deze cliënt tijdens het eten te observeren. Dat is meestal een hectisch moment, waardoor de cliënt nog meer problemen met het eten krijgt. Dat laatste besepte de logopediste onvoldoende. Zij stelde een heftige maatregel voor om de cliënt beter te laten eten.”

De begeleider vond dat alleen niet nodig en ging in gesprek met de logopediste. Samen kwamen ze tot een passende oplossing. Hierdoor werd een heftige maatregel voorkomen. Kim: “De cliënt eet nu veel beter. En de logopediste gaf aan dat ze het fijn vond dat de begeleider meedacht.” |

De rol van ervaringsdeskundigen

Tijdens de driedaagse (pilot)training deden twee ervaringsdeskundigen als co-trainer mee. Zij speelden de rol van cliënten in rollenspellen.



Eén van de co-trainers is Anneke van der Cruisen. Zij is co-onderzoeker aan de Academische Werkplaats van het Radboudumc. Ook gaf zij jarenlang lessen communicatie aan geneeskundestudenten en denkt ze mee over het beleid van zorgorganisatie Dichterbij.

Anneke speelde onder meer een cliënte die haar tanden niet wilde poetsen. Ze licht toe dat dit van de cliënte geen onwil hoeft te zijn. Het kan ook te maken hebben met andere dingen. De cliënte kan bijvoorbeeld moeite hebben met het vasthouden van een tandenborstel. Ze kan ook bang zijn voor de tandarts. Of haar tandvlees kan gevoelig zijn.

De co-trainer vertelt dat begeleiders in de training hierover in gesprek gingen met haar. “Zij leerden door zo’n casus met me na te spelen op een andere manier te denken. Door door te vragen, kwamen ze erachter dat ik als cliënte mijn tanden wel wilde poetsen, maar dat ik het niet goed kon.”

Tips

De co-trainer geeft een aantal tips die voor begeleiders belangrijk zijn als zij hun cliënten willen helpen gezond te leven:

- Vul niet voor de cliënt in, maar vraag wat er is;
- Vraag door;
- Denk klein – soms is het iets heel kleins waardoor een cliënt bijvoorbeeld problemen met iets heeft (gevoelig tandvlees);

- Denk breder – bedenk dat er ook andere dingen aan de hand kunnen zijn dan de voor de hand liggende oorzaken (het is geen onwil van de cliënt dat zij haar tanden niet wil poetsen, er is meer aan de hand).

Training gezonder leven

De training over het ondersteunen van mensen met een verstandelijke beperking bij een gezonder leven is de uitkomst van een nog lopend promotieonderzoek. De training duurt drie dagen.

Om de training te kunnen ontwikkelen, interviewde Kim mensen met een verstandelijke beperking, begeleiders, verwanten en zorgverleners als logopedisten, artsen VG, ergotherapeuten en leefstijlcoaches. De evaluatie met de deelnemers van de pilot-trainingen wordt gebruikt om de training verder te verbeteren.

De training is tot nu toe aangeboden aan begeleiders van verschillende zorgorganisaties. Zij waren allemaal gemotiveerd om de training te volgen. De volgende pilot-training zal binnen een zorgorganisatie aan verschillende teams worden aangeboden. Dan sluiten ook begeleiders aan die in eerste instantie minder met het onderwerp hebben.

Het is de verwachting dat de training beschikbaar komt in 2025. Zie ook sterkeropeigenbenen.nl/onderzoek/trainid/.