

Zelfscan: Fitheid van de geriatrische revalidant verbeteren

Voor multidisciplinaire teams werkzaam in de GR

Revalidanten gaan na ontslag niet fit naar huis. Jullie hebben de praatplaat over dit onderwerp bekeken. Nu willen jullie aan de slag om het trainen van fitheid een duidelijke plek binnen het uitdagende revalidatieklimaat te geven. Wellicht hebben jullie daar al goede stappen in gezet. Maar er kunnen vast ook dingen beter.

Revalideren is een proces van oefenen en uitproberen, waarbij positieve ervaringen helpen bij herstel. Revalidanten geven zelf aan dat de volgende hulpbronnen helpen om actief te oefenen:

1. Eigen motivatie en positief denken
2. Steun van professionals en naasten
3. Technologische hulpmiddelen

Deze ondersteuning helpt revalidanten om activiteiten weer op te pakken, zoals voorheen of op een nieuwe manier. In deze zelfscan staan vier thema's met vragen die deze hulpbronnen versterken.

Ieder thema bestaat uit verschillende vragen. Je kunt elke vraag scoren op hoe het volgens jou gaat met dit punt binnen jouw team*/afdeling. Stel jezelf hierbij vragen als: *hoe doen we dat dan? En doen we dit bij iedereen?*

* met 'team' worden alle leden van het multidisciplinaire revalidatieteam bedoelt.

Score per criterium:

-  Groen: dit doen we goed in ons revalidatieteam
-  Oranje: dit doen we soms, maar het kan beter
-  Rood: dit doen we (bijna) niet in ons revalidatieteam

De te nemen stappen:



Hoofdthema 1

Persoonlijke en betekenisvolle doelen

1.1

Samen met revalidant?

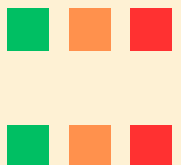
- Ons team stelt samen met de revalidant doelen op die belangrijk zijn voor hem/haar.
- Het is voor de revalidant duidelijk wat hij/zij moet kunnen om weer naar huis te gaan.
- Ons team checkt bij de revalidant of gemaakte afspraken over doelen begrepen worden en of het duidelijk is waar gedurende de revalidatie aan gewerkt gaat worden.



1.2

Doelen opdelen?

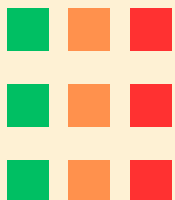
- Ons team maakt onderscheid in lange termijn doelen (participatieniveau) en korte termijn doelen (activiteiten niveau).
- Ons team verdeelt grote doelen in kleine, haalbare stappen.



1.3

Afstemmen op thuissituatie?

- Ons team houdt bij het stellen van doelen rekening met wat de revalidant thuis nodig heeft, ook voor de lange termijn.
- Ons team kijkt, indien nodig, thuis bij de revalidant om samen doelen te maken die passen bij de thuissituatie.
- Ons team houdt rekening met hoe de revalidant vroeger functioneerde en wat nu belangrijk is om aan te werken.



Hoofdthema 2

Trainen op maat

2.1

Functioneel trainen?

- Ons team biedt de revalidant oefeningen aan die te maken hebben met het gestelde persoonlijke doel, bijvoorbeeld trap lopen, buiten lopen, koffie inschenken, bepaalde hobby uitoefenen.
- Ons team legt aan de revalidant uit dat oefenen van dagelijkse activiteiten ook onderdeel is van revalideren.



2.2

Multidisciplinair afstemmen?

- Ons team bespreekt in het overleg (MDO) hoe en hoe zwaar er getraind wordt en noteert dit in het dossier.
- Wat kan en mag is inzichtelijk voor de revalidant en naasten, bijvoorbeeld op een bord of scherm op de kamer.
- Als er iets verandert in hoe en hoe zwaar er getraind wordt, dan stemmen we dit af binnen het team.
- Ons team zorgt dat alle disciplines samenwerken en bijdragen aan het trainen van de revalidant en ervaringen uitwisselen.



2.3

Oefenmateriaal op afdeling?

- Er is oefenmateriaal op de afdeling aanwezig, zodat de revalidant ook buiten de therapie kan oefenen.



2.4

Activitytracker?

- Ons team gebruikt een activitytracker (zoals Hipper, Fitbit, stappenteller) zodat de revalidant en de professional inzicht hebben in hoe actief de revalidant is.
- Ons team gebruikt deze gegevens om met de revalidant in gesprek te gaan en het trainingsplan op maat bij te stellen. Denk aan de hoeveelheid van bewegen en de verdeling ervan gedurende de dag.



2.5

Afstemmen op individu?

- Ons team heeft kennis en vaardigheden in huis om oefeningen aan te passen op wat de revalidant kan en nodig heeft.
- Ons team heeft kennis en vaardigheden in huis om te weten wanneer pijn bij de revalidant een waarschuwing is.



Hoofdthema 3

Activerend klimaat

3.1

Zelf oefenen?

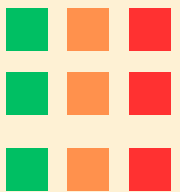
- Het is duidelijk wie in ons team met de revalidant over verwachtingen spreekt, zodat de revalidant weet wat hij/zij zelf kan bijdragen aan het herstel.



3.2

Handen op de rug?

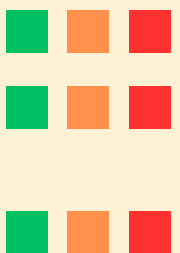
- De leden van ons team weten wat de revalidant zelf kan en mag.
- De leden van ons team moedigen de revalidant aan om zoveel mogelijk zelf te doen en helpen alleen waar nodig.
- De leden van ons team zoeken samen met de revalidant naar mogelijkheden hoe een activiteit uitgevoerd kan worden eventueel op een nieuwe of aangepaste manier.



3.3

Coachvaardigheden?

- Ons team heeft kennis en vaardigheden in huis om de revalidant te motiveren.
- Een of meerdere collega's hebben een training gevolgd zoals motiverende gesprekstechnieken of oplossingsgericht werken en passen deze kennis en vaardigheden toe.
- Ons team heeft kennis en vaardigheden in huis om de revalidant te ondersteunen bij het omgaan met belemmerende factoren zoals valangst en onzekerheid.



3.4

Zien oefenen doet oefenen?

- Ons team stimuleert revalidanten om samen te oefenen buiten de therapie, zodat ze elkaar kunnen zien en motiveren.



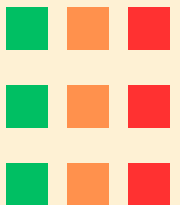
Hoofdthema 4

Naasten betrekken bij trainen

4.1

Communiceren met naasten?

- Ons team bespreekt met de naasten dat het belangrijk is dat de revalidant ook buiten de therapie om oefent.
- Ons team legt uit aan de naasten hoe ze kunnen ondersteunen bij het oefenen.
- Ons team bespreekt met de naasten hoe het voor hen haalbaar is om te helpen met oefenen.



4.2

Hoe vaak en hoe zwaar trainen?

- Ons team bespreekt met de naasten hoe vaak de revalidant mag trainen buiten de therapie om.
- Ons team bespreekt met de naasten hoe zwaar de revalidant mag oefenen en gebruikt hierbij de Borg schaal (dit is een schaal van 0 tot 10 waarmee de revalidant aan kan geven hoe zwaar de oefening ervaren wordt, via [deze link](#) kan je de Borg schaal uitprinten).



4.3

Naasten mee naar therapie?

- Ons team nodigt naasten uit om mee te gaan naar de therapie.
- De therapeut betreft naasten actief bij de therapie.



Verbeterplan

Fysieke fitheid van de geriatrische revalidant verbeteren



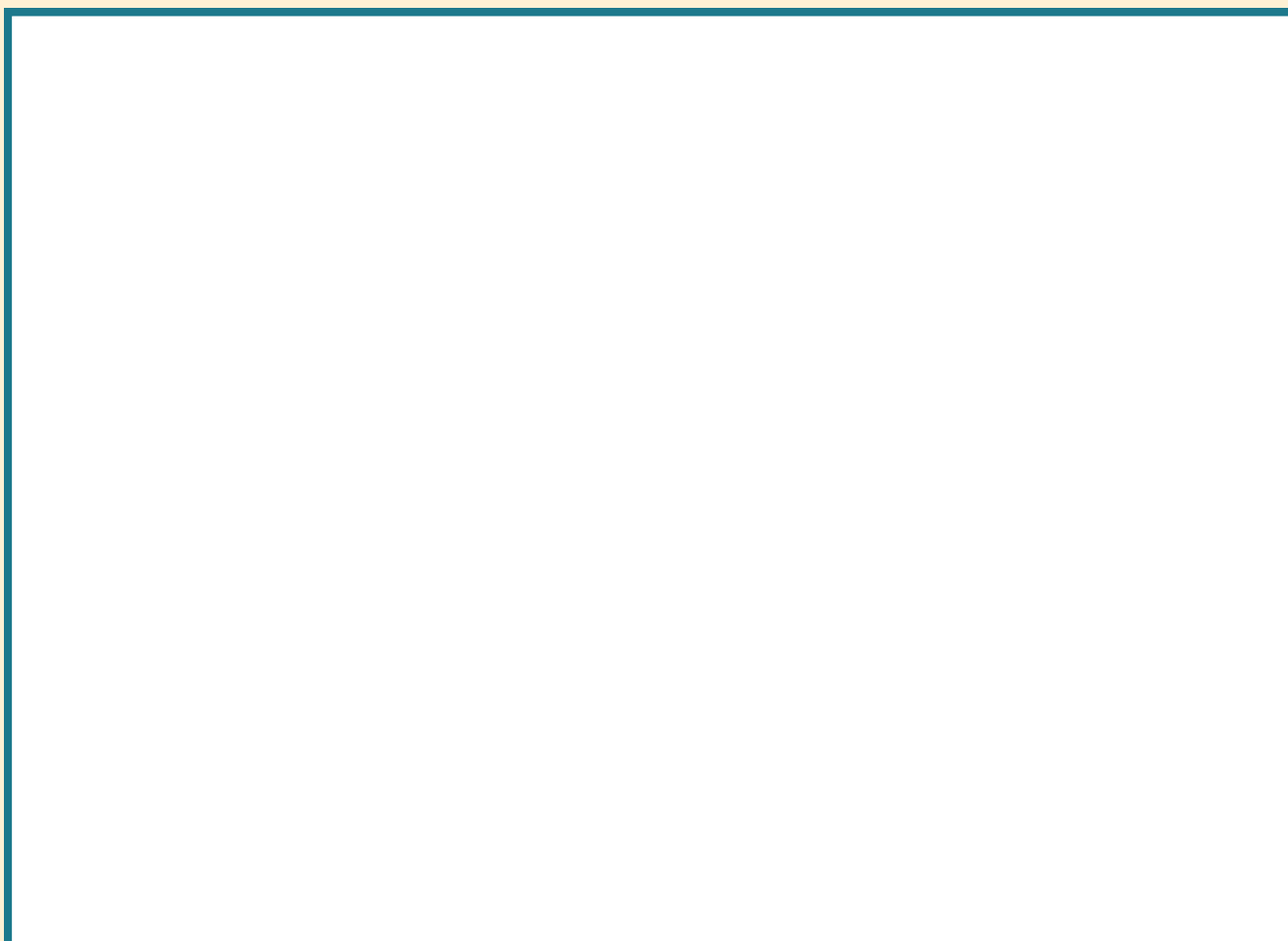
Nadat een aantal leden van het multidisciplinaire team de zelfscan hebben ingevuld zijn de verbeterpunten inzichtlijk. Prioriteer wat het belangrijkste is voor jullie om aan te werken.

Onderstaande punten helpen bij het opstellen en uitvoeren van een verbeterplan.

Verbeterpunt:

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing improvement points.

Doel:

A large, empty rectangular box with a dark blue border, intended for writing goals.

Eerste stap:



Wie doet wat?



Wanneer klaar?

Volgende checkmoment:

Hoe borgen we het?