

# Langer zelfstandig met reablement in Apeldoorn

Zelfstandig blijven doen wat je graag doet, dat vindt bijna iedereen belangrijk. Dat verandert niet ineens als je ouder wordt. Langer zelfstandig met reablement richt zich op herstel. Door een korte periode mensen te trainen en te begeleiden, behouden mensen de onafhankelijkheid waar ze zoveel waarde aan hechten. Ouderen leren om hulpmiddelen te gebruiken en kunnen opnieuw dingen doen, die ze voorheen niet meer zelf konden. Denk aan douchen, boodschappen doen, koken of het doen van gezellige activiteiten en hobby's. Kijk voor meer informatie op [www.langer-zelfstandig.nl](http://www.langer-zelfstandig.nl)

## 1. Wat is Reablement?

We omarmen de Nederlandse definitie van Reablement volgens de academische werkplaats Limburg ouderenzorg.

Het Reablement gedachtegoed kent 3 uitgangspunten



We nemen niet over wat mensen zelf kunnen



We helpen mensen opnieuw te leren wat ze niet meer kunnen



We zorgen samen voor een oplossing voor wat over blijft

## 2. Kern van de aanpak

### Mantelzorgondersteuning

- Verminderen belasting mantelzorger
- Bieden emotionele steun
- Erkennen
- Informatie verstrekken

### Welzijn

- Bestrijden eenzaamheid
- Verbinden met wijkactiviteiten
- Wegwijzen



### Fysiotherapie

- Verbeteren mobiliteit
- Verminderen valrisico
- Zelfstandig traplopen

### Ergotherapie

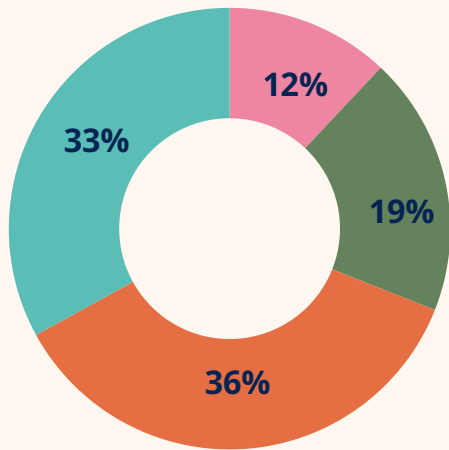
- Zelfstandigheid in dagelijkse activiteiten
- Aanpassen of hulpmiddelen
- Strategieën aanleren

### Wijkverpleegkundige

- Coördinerende rol
- Inzet zorg
- Afstemming hulpmiddelen



## 4. Wie deden er mee?

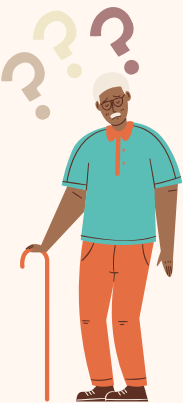


- Jonger dan 65 jaar
- 65 - 74 jaar
- 75 - 84 jaar
- 85+ jaar

77 jaar is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers



## 3. Het traject in Apeldoorn



Zorg-, ondersteunings- en/of welzijnsvraag



### Inventarisatie wat wilt u weer kunnen

Betrokken zijn: verpleegkundige (indien zorgvraag), ergo én welzijn/mantelzorgconsulent.



### Afspraak met cliënt en mantelzorger

Uitgebreide vraagverheldering. Behoeften en mogelijkheden van cliënt in kaart brengen.

Betrokken zijn: verpleegkundige (indien zorgvraag), ergo én welzijn/mantelzorgconsulent.



### Vastleggen doelen, interventies en verantwoordelijkheden



### Interventies toepassen op basis van werkplan (intensief kortdurend traject)

Eventueel andere disciplines betrekken (fysio, diëtist etc.)



### Regelmatig evaluatie en afspraken bijstellen



### Zorg en ondersteuning neemt af gedurende het traject

Traject duurt ongeveer 12 weken (kort en intensief)



**OPTIE A**  
geen zorg en ondersteuning nodig



**OPTIE B**  
doorverwijzing naar (langdurige) zorg/ondersteuning volgens gedachtegoed van Reablement

# Resultaten in 100 reablement trajecten in 2025

## Reden van aanmelding

- Ondersteuning bij ADL
- Hulp bij aan- en uittrekken van steunkousen
- Ondersteuning na een operatie / opname
- Verminderde mobiliteit en valrisico
- Mantelzorgbelasting /overbelasting
- Ondersteuning na een CVA (of bij COPD)
- Overig / algemene achteruitgang

## Top 5 onderliggende ziektes

- 1 Herstel na een operatie/ opname
- 2 Hart- en longaandoeningen
- 3 Neurologische aandoeningen
- 4 Cognitieve achteruitgang
- 5 Algemene kwetsbaarheid

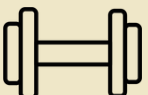
## Van doel naar zelfstandigheid



**Doel**  
Eén gezamenlijk doel: Wat wil iemand zelf weer kunnen? Multidisciplinair Reablement: elke discipline draagt vanuit eigen expertise bij.



**Disciplines**  
Ergotherapie • Fysiotherapie • Mantelzorg & welzijn • Wijkzorg



**Meest ingezette interventies**  
ADL- & transfertraining • Kracht & balans-training • Adviezen en begeleiding woning-aanpassingen • Inzet van vrijwilliger & dagbesteding



**Meest ingezette hulpmiddelen**  
Rollator • Douchehulpmiddelen • Steunkousaantrekker • Bedbeugel • Medido • Personenalarmering

## Minder afhankelijk van zorg

In **74%** van de trajecten is de afhankelijkheid van thuiszorg voorkomen, verminderd of gestopt.



## Wat kunnen mensen zelf weer



**Mobiliteit**

- Veilig lopen (binnen en buiten)
- Zelfstandig traplopen
- Opstaan na een val

*Fysiotherapie-metingen laten bij meerdere cliënten duidelijke verbetering zien in balans en kracht.*



**Persoonlijke verzorging (ADL)**

- Douchen en aankleden
- Omgaan met steunkousen



**Huishouden & meedoen**

- Koken en boodschappen doen
- Autorijden
- Deelname buurt- en verenigingsactiviteiten

## Verborgene hulpvragen

Een interdisciplinaire aanpak maakt het mogelijk om **verder te kijken dan de eerste, praktische zorgvraag**. Aanmeldingen voor hulp bij douchen of steunkousen blijken regelmatig **signalen van eenzaamheid, angst of mantelzorgproblematiek**.



## Ondersteuning die het verschil maakt



**Welzijn**

- Actief koppelen aan dagbesteding en buurtactiviteiten
- Vrijwilligers voor gezelschap en gedeelde hobby's
- Wegwijzen, geven informatie & advies



**Mantelzorgondersteuning**

- Emotionele steun en erkenning voor mantelzorgers
- Informatie over respijtzorg en ondersteuning
- Begeleiding bij familiegesprekken en toekomstzorg