



CHECK DE FOTO

Dus als je hulpmiddelen gebruikt bij het aan- en uittrekken van steunkousen, dan zit je goed? Nee, kijk maar eens naar deze foto en check met jouw ergocoachkennis de verbeterpunten voor het verminderen van fysieke overbelasting bij de zorgmedewerker. We geven je een tip, er zijn er minstens 8 aan te wijzen.

Stuur jouw verbeterpunten voor 1 mei per email naar info@gezondenzeker.nl met je naam en telefoonnummer. Onder de goede inzendingen verloten we een gratis toegangskaart voor de Gezond & Zeker Kennisdagen 2013!

STEUNKOUSHULPMIDDELEN KRITISCH BEKEKEN

Zelfredzamer, beter, productiever en minder fysieke belasting

Discussies over het aan- en uittrekken van steunkousen blijven de gemoederen bezighouden. Het zijn zware, dagelijkse handelingen die snel schouder-, nek- en polsklachten kunnen veroorzaken.

Als ergocoach weet jij als geen ander hoe belangrijk het is om de juiste hulpmiddelen te gebruiken. Bij alle kousen van drukklasse 2 of hoger móét je zelfs, volgens de Praktijrichtlijnen fysieke belasting, een hulpmiddel inzetten. Fysieke belasting is natuurlijk te voorkomen wanneer een cliënt door inzet van de juiste hulpmiddelen de steunkousen (weer) helemaal zelfstandig kan aan- en uittrekken. De juiste werkwijze is daarom: eerst naar de bron van het probleem kijken en zo nodig pas daarna de stap naar passende

hulpmiddelen zetten. Het belang van deze werkwijze werd onlangs aangetoond in een project van Omring Thuiszorg, een van de ZonMw KIKK-projecten.

Afhankelijk

Door zorgvuldig na te gaan welke verbeteringen mogelijk waren rondom steunkouszorg, werden bij Omring Thuiszorg grote successen geboekt. Bij maar liefst één op de zes thuiszorgcliënten met steunkousen verviel er een zorgmoment voor het aan- of



uittrekken van de steunkousen: na afronding van het project hadden zij daar geen hulp meer voor nodig. En natuurlijk worden zorgmedewerkers zo structureel minder zwaar belast. Het was al eerder aangetoond in verzorgings- en verpleeghuizen dat ongeveer 12% van de bewoners door inzet van de juiste hulpmiddelen in staat bleek om de kousen zelf aan- en/of uit te trekken. Het loont dus echt de moeite om te werken aan de zelfredzaamheid van je cliënt. En je vermindert fysieke belasting voor jezelf, want het gaat om heel veel handelingen, die zeven dagen per week terugkomen. Dat doet ook een behoorlijk beroep op de planning en op de tijd van zorgverleners in de thuiszorg. En cliënten hoeven, niet meer te wachten op een verzorgende. Het kan heel vervelend zijn om elke dag op twee momenten steunkouszorg nodig te hebben en daar – vaak jarenlang – van afhankelijk te zijn. Want die kousen moeten nu eenmaal eerst aan, voordat iemand het huis uit kan of andere activiteiten kan ontplooiën.

Geïndiceerd?

Bij Omring Thuiszorg bekeek men ook of de steunkousen nog wel nodig waren voor al hun steunkous-

STAPPENPLAN VOOR GOEDE STEUNKOUSENZORG

- Stap 1** Ga na of de kousen (nog) geïndiceerd zijn en dus nog wel nodig zijn (overleg met arts).
- Stap 2** Zijn er mogelijkheden voor zelfredzaamheid, en zo ja welke?
- Stap 3** Wat zijn de mogelijkheden om de fysieke belasting voor zorgverleners of mantelzorgers te beperken?
- Stap 4** Ga na hoe de instructie en follow-up geregeld kunnen worden.
- Stap 5** Draag zorg voor de lange termijn: zijn de kousen nog nodig, is het gebruikte hulpmiddel nog steeds het juiste, is het hulpmiddel nog niet versleten en wordt het veilig en goed ingezet?

cliënten. Juist omdat het er zo veel blijken te zijn: – in Nederland maar liefst 20-30% van de mensen in de langdurende zorg! Zo worden steunkousen bijvoorbeeld voorgeschreven na een operatie, maar vervalt na enige tijd soms de noodzaak voor deze cliënten om de kousen te blijven dragen. Als er minder vaak of minder lang kousen nodig zijn, kan dit tijd- en kostenbesparend werken. Het stoppen met de steunkousen vergt echter deskundigheid. Werk samen met de huisarts of specialist: zij zijn verantwoordelijk voor het voorschrijven en daarom ook voor het stoppen met de steunkousen.

Bron

Wil je met steunkouscliënten aan de slag, schiet dan als ergocoach dus

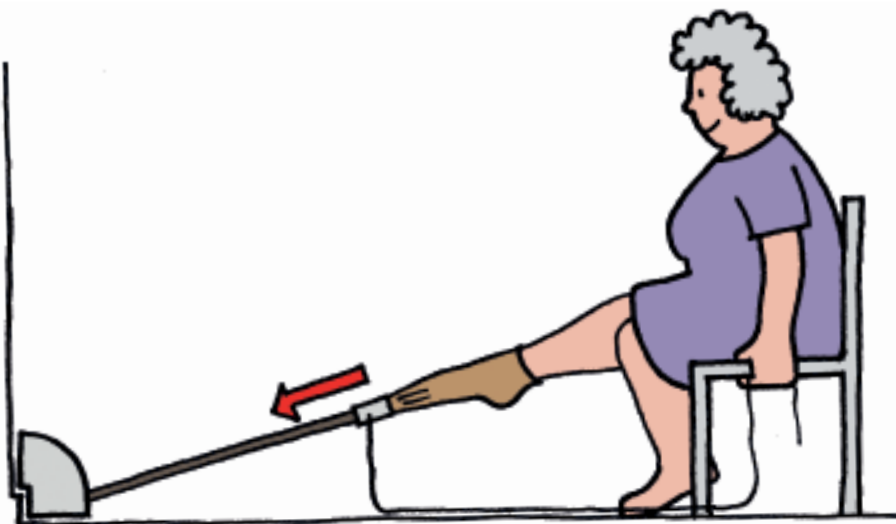
niet meteen door naar de hulpmiddelen, maar sta even stil bij de bron van het probleem. Als je kijkt of steunkousen nog wel nodig zijn en of de cliënt met de juiste hulpmiddelen ze zelf kan aan- en/of uittrekken, kan dat voor de cliënt grote voordelen hebben, én voor de werkdruk en fysieke belasting in de zorg. De cliënt is weer zelfredzamer, onafhankelijker van zorg, en jij en je collega's hoeven niet eens meer na te denken over hulpmiddelen om fysieke belasting bij jezelf te verminderen.

Nieuwe hulpmiddelen

Het is belangrijk om te weten dat er voortdurend nieuwe producten bijkomen om je cliënt zelfredzamer te maken. De elektrische steunkousaan-trekker is bij veel mensen nog onbekend. Met een elektrisch motortje kan de kous door de cliënt zelf uitgetrokken worden. Daarnaast zijn er speciale rekken of frames met een soort bolletjes erop die de zelfredzaamheid in steunkousengebruik kunnen bevorderen. Ze werken als een verlengde arm, zodat de cliënt zelf goed bij de kous kan om deze aan of uit te trekken. Op www.goedgebruik.nl kan je filmpjes daarvan vinden.

Antislipmatje

Zorg er wel voor dat de hulpmiddelen goed gebruikt worden. Metingen die zijn uitgevoerd naar de krachten



die ontstaan bij het gebruik van hulpmiddelen, laten namelijk zien dat er een flinke belasting kan ontstaan bij kleine foutjes in de techniek. Voor jou en je collega's blijft een goede techniek voor het aan- en uittrekken van de steunkousen van groot belang. Daar zijn natuurlijk ook hulpmiddelen voor. Vooral de rubberen, stroeve huishoudhandschoenen zijn belangrijk. Wanneer je deze draagt, hoef je de kous vaak niet eens meer vast te pakken met je vingers, maar kun je hem zo al wrijvend op zijn plaats krijgen. Dat is beter voor jouw pezen en spieren, maar ook voor de cliënt is het prettiger en bovendien gaat de steunkous langer mee. Vergeet ook het anti-slipmatje of een steuntje of opstapje met een stroef oppervlak niet. Soms glijdt de voet immers weg als je het hulpmiddel tussen de kous en de huid weghaalt. Als de cliënt dan zijn voet op zo'n matje zet, verschuift de kous niet meer.

Scholing en instructie

Behalve je collega's moet natuurlijk ook de cliënt goede instructie en uitleg krijgen. Dat kost tijd, zeker in het begin. Maar ook op langere termijn is het belangrijk om een vinger aan de pols te houden. Het gaat dan niet alleen om de juiste techniek, maar ook om zaken zoals slijtage van het hulpmiddel en controle of het hulpmiddel nog wel het juiste hulpmiddel is. Als de cliënt minder zelf kan, zal er wellicht naar een andere oplossing gekeken moeten worden. Maar ook de meer gevoelsmatige kant van die begeleiding is belangrijk. De stap naar zelfredzaamheid kan fors zijn, zeker als je gewend bent dag in, dag uit tweemaal daags iemand 'op bezoek' te krijgen. De een is daar blij mee, maar de ander niet. Liesbeth van Emst van Omring Thuiszorg benadrukt dat het makkelijker is

om nieuwe cliënten te ontzorgen, dan bestaande cliënten die al jaren steunkousenzorg krijgen.

Financiering

In principe kunnen steunkoushulpmiddelen vergoed worden, maar dat is niet vanzelfsprekend. De omschrijving in de aanvraag luistert nauw. Belangrijk is dat je er op let dat in de aanvraag staat dat het hulpmiddel nodig is om iemand zelfredzamer te maken of om ervoor te zorgen dat de steunkousen beter gedragen worden ('therapietrouw'). De praktijk leert dat wanneer hulpmiddelen aangevraagd worden omdat het anders te zwaar wordt voor de zorgverlener, deze niet vergoed worden. Om meer zicht te krijgen op de financiële kant, is er een businesscase gemaakt met een rekenmodule, waarmee jij of je leidinggevende zelf kan doorrekenen wat de financiële voor- en nadelen zijn en met welke kostenposten je rekening moet houden. Je kunt deze gratis downloaden via www.innovatiespiegel.nl.

Ten slotte

Het is duidelijk dat er nog veel te winnen valt op het gebied van steunkousenzorg en de bijbehorende

hulpmiddelen. Ergocoaches kunnen daar een belangrijke rol in spelen. Niet te snel of te automatisch de stap naar hulpmiddelen zetten, kan de moeite lonen. Het kan je dichter bij de kern van de zorgvraag van een cliënt brengen en helpen bij het ontzorgen van of beter zorgen voor de cliënt. En als zelfredzaamheid met of zonder hulpmiddelen niet meer mogelijk is, ligt er een mooie uitdaging in het maken van de beste koppeling met een hulpmiddel, het zorgen voor instructie en follow-up. Het lijkt allemaal erg eenvoudig, maar vergt wel degelijk de nodige aandacht en energie.

Steun de Steunkous herzien?

De laatste tijd komen er steeds meer vragen over het landelijke protocol 'Steun de Steunkous'. En inderdaad, dit protocol moet op een aantal punten verbeterd worden. Gezond & Zeker heeft het initiatief genomen om gezamenlijk met mensen uit de praktijk en onderzoekers te bekijken om welke punten het dan gaat. We gaan je hierover zeker meer vertellen tijdens de Gezond & Zeker Kennisdagen 2013! Heb je zelf ideeën of wil je meedenken, stuur dan een mailtje naar info@gezondenzeker.nl.

MEER WETEN?

- E-learning: op gezondenzeker.nl vind je de gratis Gezond & Zeker E-Coach module Steunkousen.
- Lees ook de Praktijkinformatiefolders Steunkoushulpmiddelen (folder 14), Steun bij steunkousen (folder 15) en de Praktijkrichtlijnen (folder 20). Ga naar gezondenzeker.nl, en kijk bij fysieke belasting onder informatie-materiaal.
- Bekijk de steunkousfilmpjes op www.goedgebruik.nl of het GoedGebruik YouTube-kanaal.
- Het protocol Steun de steunkous kun je op internet vinden, onder andere op www.arbocatalogusvvt.nl. Kijk onder fysieke belasting bij de ondersteunende middelen.

