



INTER
tussen mens en omgeving

Oplossingen die personen met een verstandelijk of cognitieve beperking en gedragsproblemen helpen om zo lang mogelijk thuis te wonen



Private Stichting Toegankelijk Vlaanderen
Maatschappelijke zetel: Belgiëplein 1 - 3510 Hasselt
T +32 11 26 50 30 - www.inter.vlaanderen - info@inter.vlaanderen
BTW BE 0550 914 072 - IBAN BE64 7360 0347 1452



Inhoud

1	Inleiding	3
2	Meer dan alleen woningaanpassing en hulpmiddelen.....	4
3	Hulpmiddelen om thuis te blijven wonen	6
3.1	Slapen, zitten en rusten.....	6
3.2	Hygiëne	8
3.3	Eten en drinken.....	8
3.4	Bewegen en dagbesteding.....	9
4	Je woning aanpassen voor thuis wonen.....	11
4.1	Slapen – zitten – rusten:.....	11
4.2	Hygiëne, eten en drinken	11
4.3	Bewegen – dagbesteding.....	12



1 Inleiding

Als iemand een verstandelijke of cognitieve beperking heeft en ook nog eens gedragsproblemen, dan is thuis wonen niet zo makkelijk.

Gedragsproblemen zorgen voor heel wat drempels in het dagelijks leven. Ze zijn kunnen het gevolg zijn van een aangeboren aandoening, zoals een verstandelijke beperking. Soms komen ze pas later, bijvoorbeeld door jongdementie of een niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

Iemand kan volledig thuis wonen of maar een deel van de tijd. Sommige mensen wonen alleen, anderen in een gezin. We zien drie grote groepen.

- Mensen die weinig ondersteuning nodig hebben en **thuis kunnen wonen met wat ondersteuning door mantelzorgers, hulpmiddelen en kleine woningaanpassingen.**
- Mensen die **thuis kunnen wonen, maar alleen met hulp van mantelzorgers en extra ondersteuning, hulpmiddelen en grote woningaanpassingen.**
- Mensen met heel zware noden en soms agressief gedrag, die **niet thuis kunnen wonen, zelfs niet met ondersteuning en hulpmiddelen.** Vaak hebben ze de klok rond toezicht en ondersteuning nodig. Deze groep heeft minstens dagopvang nodig of een langer verblijf in een zorgvoorziening.

Of thuis wonen kan, hangt ook af van de leeftijd, hoeveel ondersteuning er is, de woonsituatie, of iemand alleen leeft of in een gezin enzovoort.



2 Meer dan alleen woningaanpassing en hulpmiddelen

Mensen met een verstandelijke of cognitieve beperking en gedragsproblemen makkelijk en goed thuis laten wonen of af en toe laten verblijven, ligt niet voor de hand.

Hulpmiddelen en woningaanpassingen moeten betaalbaar zijn, op korte termijn te krijgen en lang bruikbaar. Ze moeten ook veilig zijn en voor genoeg rust zorgen. Voor huisgenoten is het vaak ook belangrijk dat hun woning nog huiselijk genoeg blijft.

Alleen met hulpmiddelen of je woning aanpassen, raak je er meestal niet. Voor mantelzorgers en andere zorgverleners maken goede informatie, begeleiding en ondersteuning het verschil.

Om goede oplossingen te vinden, moet je dus ruim denken. Een oplossing, dat kan zijn:

- een los hulpmiddel, zoals bijvoorbeeld een verzwaard deken.
- een aanpassing van je woning, bijvoorbeeld een aangepaste badkamer of keuken. Je kan de indeling van je woning veranderen of hem anders inrichten of bepaalde afwerkingen gebruiken, bijvoorbeeld een bekleding van een slaapkamermuur om te voorkomen dat iemand zich pijn doet als hij daar met zijn hoofd tegen stoot.
- informatie en begeleiding bij het wonen en het dagelijks leven, zoals bijvoorbeeld een thuishulp of andere professionelen.

In heel wat gevallen bestaat een passende en goede oplossing op maat van de bewoner en de mensen uit zijn woonomgeving uit een combinatie. Hulpmiddelen, woningaanpassing en begeleiding vullen elkaar aan. Soms zijn er na een tijd nog meer of andere oplossingen nodig.

Combinatie van ondersteuning op maat nodig

Losse hulpmiddelen

Woningaanpassing/
inrichting

Ondersteuning en
begeleiding van
doelgroep en
mantelzorgers

Technisch-
structurele
woning-
aanpassing

Inrichting
en
afwerking
van de
woning



Ben je op zoek naar een goede oplossing? Met deze vragen toets je af of een bepaalde oplossing kan werken.

1. Is deze oplossing snel genoeg beschikbaar?
2. Is deze oplossing betaalbaar?
3. Kan het lang genoeg werken?
4. Is het veilig en gebruiksvriendelijk genoeg?
5. Brengt het voldoende rust?
6. Blijft het thuis nog huiselijk genoeg met deze oplossing?
7. Heb ik genoeg informatie of weet ik bij wie ik terecht kan daarvoor?
8. Heb ik professionele ondersteuning nodig en kan ik die vinden?

3 Hulpmiddelen om thuis te blijven wonen

Bestaande hulpmiddelen aanpassen of een hulpmiddel zelf bouwen

Heel wat hulpmiddelen koop je kant-en-klaar. Maar ze zijn niet altijd goed afgestemd op wat mensen met een verstandelijke of cognitieve beperking met gedragsproblemen nodig hebben. Als mantelzorgers ga je dan ook vaak op zoek naar een hulpmiddel op maat of een aanpassing van een bestaand hulpmiddel. Je kan dat door professionelen laten doen of zelf aan de slag gaan. In het tweede geval, ben je wel niet altijd zeker of het resultaat ook veilig is.

3.1 Slapen, zitten en rusten

Een **tentbed** heeft een zachte bovenbouw. Het is daarom heel geschikt voor mensen die zich kunnen verwonden in een gewoon bed. Je kan het volledig dichtritsen. Daardoor is de kans dat je valt zonder toezicht heel wat kleiner.



1 Een tentbed - © Atelier Michel Koene

Een **verzwaard vest** pomp je op met een handpompje. Het geeft je een aangenaam gevoel van druk. Diepe druk helpt met omgaan met stress, angst en overprikkeling. De vesten hebben een licht gewicht en zijn dun. Je draagt ze onder je eigen kleding of in een bijpassend jasje.



2 Een verzwaard vest - © Atelier Michel Koene

Een **verzwaard deken** of **ballendeken** gebruik je bij slaapproblemen door onrust in je lijf of je hoofd. Een verzwaard deken is ook een hulp voor mensen die zich niet goed kunnen ontspannen. Denk aan mensen met ADHD, spasmen of ernstige gedragsproblemen. Maar ook bij pijn, depressie of dementie kan een verzwaard deken helpen. De druk van het deken helpt je tot rust te komen en geeft een gevoel van geborgenheid en veiligheid. Het voelt aan als een aanraking, ontspant de spieren en gewrichten en helpt de aanmaak van hormonen die ontspannen en kalmeren.



Een **camera met beeldinterpretatie** analyseert beelden, ook als het donker is. Je kan het dus dag en nacht gebruiken. Het systeem kan bijvoorbeeld een melding doen als iemand uit bed komt of uit de kamer gaat. Je stelt in wanneer je een melding krijgt, bijvoorbeeld zodra iemand op de rand van het bed gaat zitten of pas als iemand de kamer verlaat. Sommige systemen hebben ook geluidsbewaking. Je kan de instellingen aanpassen, bijvoorbeeld hoe lang of hoe luid een geluid moet zijn voor er een melding komt. Of welke geluiden het systeem moet filteren, zoals een geluid met een lage toonhoogte, bijvoorbeeld een kuch of een achtergrondgeluid.

Met een **standaardbabyfoon** met videofunctie hoor en zie je iemand duidelijk vanop afstand, ook 's nachts. Er zijn heel wat types en merken in de handel, bijvoorbeeld met een analoge verbinding of met DECT of Wifi. Er zijn smartphone babyfoons, maar ook dual babyfoons die je zowel met een monitor als met je smartphone of tablet gebruikt. Er bestaan modellen die je kan uitbreiden met meerdere zenders. Kies het model dat het best bij je thuissituatie past.

Met een **alarmsysteem** maak je de kans op vallen of andere ongelukken tijdens rusten of slapen kleiner. Zodra je het waarschuwingssignaal hoort, kan je ingrijpen of helpen. Een alarmsysteem met bewegingsdetectie werkt met sensoren. Een infraroodsensor merkt lichaamswarmte op. Bij beweging volgt er een signaal. Een optische sensor geeft een waarschuwingssignaal als iemand gaat zitten of staan. Je kan het systeem zo instellen dat er geen alarm komt als je dat niet wilt, bijvoorbeeld als iemand opstaat om naar het toilet te gaan.

Een **aanpasbare stoel** past zich met wat kleine wijzigingen aan de gebruiker aan in plaats van andersom. In de handel vind je stoelen die niet alleen meegroeien met de leeftijd. Je past ze ook makkelijk aan elke lichaamshouding of lengte aan.

De **blijfstoel** is een verrijdbaar zithuisje voor kinderen die onrustig zijn en veel bewegen. En dat zonder hun bewegingsvrijheid te ontnemen. Dit eenvoudig ontwerp is een originele oplossing met rust en gebruiksgemak voor kind en zorgverlener.



3 - Een blijfstoel - © Yacura



3.2 Hygiëne

Een **thermostatische zelfsluitende mengkraan met instelbare tijdslimiet** maakt het veiliger om jezelf of iemand anders te wassen. Dankzij de regelbare temperatuur verbrand je je niet. Een zelfsluitende kraan blijft niet lopen maar stopt na een korte tijd. Zo heb je minder waterverbruik.

Eenvoudige **afsluitsystemen voor kasten** voorkomen dat iemand een kast leeghaalt en zomaar dingen eet of drinkt. Standaardsloten zijn vaak moeilijk om te gebruiken en duur. Kies voor een eenvoudig systeem, maar let erop dat het niet makkelijk te omzeilen is.

Contrasterende kleuren voor muren, deuren of voorwerpen maken het makkelijker om ze te herkennen en te gebruiken. Schilder bijvoorbeeld de deur naar het toilet in een duidelijke kleur. Of plaats een rode toiletbril op de toiletpot. Welke kleuren je kiest en waar je ze gebruikt, is een keuze die je het best op maat van je situatie maakt.

Plasstickers helpen bij zelfstandig rechtop plassen. Je kleeft ze in de toiletpot. Zo geef je een duidelijk doel om op te mikken.

Een **toiletpot zonder water** is nuttig voor sommige mensen uit de doelgroep. Dankzij een schuifpaneel dat je sluit wanneer je het toilet niet gebruikt, kan je geen water uit de pot drinken of de afvoer verstoppert met voorwerpen.

Dankzij een **toiletpapierdispenser** met aparte toiletvelletjes gebruik je niet overdreven veel toiletpapier.

Gewone verzorgingskussens zijn meestal niet groot genoeg om grotere kinderen, jongeren of volwassenen te verzorgen. Met een **verzorgingskussen met de grootte van een eenpersoonsbed** heb je genoeg zorgruimte. Dat moet afwasbaar zijn en stevig genoeg.



4 Een verzorgingskussen voor volwassenen - © Albatros NV

3.3 Eten en drinken

Onbreekbaar eetmateriaal maakt eten heel wat veiliger. Als iemand met een bord gooit of het laat vallen, doe je je geen pijn aan scherven. In tegenstelling tot wegwerpmateriaal kan je het blijven gebruiken. Zo bespaar je kosten.

Warmhoudborden zijn een oplossing voor trage eters. Zo eten zij rustig en op eigen tempo en blijft het eten toch warm.



5 Een warmhoudbord

Sommige mensen spelen graag met de knoppen van het fornuis. Om vergassing of brand te vermijden, beveilig je ze met een **beveiligingssysteem voor de bedieningsknoppen**.

Sommige mensen uit de doelgroep kunnen met **eenvoudig keukenmateriaal of een eenvoudig kooktoestel** zelf een maaltijd of een deel van een maaltijd klaarmaken. Een paar voorbeelden: soep maken met een soepmaker, een kopje thee maken met een waterkoker of een maaltijd opwarmen in een makkelijk bedienbare microgolfoven. Ook koken op een inductiefornuis is een mogelijkheid. Dat is veiliger in gebruik dan een gewoon fornuis.

3.4 Bewegen en dagbesteding

Met **fixatiegordels in de auto** hou je het veilig tijdens het rijden. De bestuurder kan ongestoord op het verkeer letten, terwijl de meerrijder veilig blijft zitten.

Je maakt dit systeem met zeven fixatiepunten makkelijk vast aan de rugleuning van de achterbank. Met een kleine aanpassing kan je het zelfs gebruiken wanneer er geen ruimte tussen de zitting en rugleuning is. Het borstplateau met zeven gespen zorgt ervoor dat de meerrijder goed vast zit en je hem toch makkelijk in en uit de gordel haalt. De onderste gordel of gesp zorgt ervoor dat je niet onderuitzakt. Het systeem is meestal ook bruikbaar met een zitverhoger.

Je kan het fixatiesysteem voorzien van een hoofdsteunkussen met zijdelingse ondersteuning voor het hoofd.



6 Fixatiegordels © B&S BV



Aan een trap geeft een **extra trapeuning** extra ondersteuning en een veilig gevoel. Zo neem je de trap heel wat vlotter.

Een **traplift met fixatiemogelijkheid** is een oplossing voor mensen die bang zijn om de trap te nemen of dat niet alleen kunnen. Dankzij een traplift maak je een verdieping toch bereikbaar. Meestal is het dan wel nodig dat je de gebruiker veilig vastmaakt.

Mensen met gedragsproblemen hebben soms de neiging om losse zaken te verschuiven of ermee te gooien. Tuinmeubilair is vaak wat lichter en dat kan een probleem zijn. **Verzwaard tuinmeubilair** is dan een oplossing, zoals een bank of een tafel uit beton. Je kan een bank ook verzwaren met betonklinkers. Let er wel op dat het veilig blijft.

Spelmateriaal moet altijd voldoen aan veiligheidsnormen. Maar voor gebruikers uit de doelgroep schieten die meestal tekort. Ook is het vaak niet stevig genoeg. Spelmateriaal voor de doelgroep kost in verhouding meestal meer, omdat het steviger en duurzamer moet zijn. Welk **veilig en stevig spelmateriaal** geschikt is, hangt af van persoon tot persoon. Dat bekijk je op maat van de situatie.

Niet iedereen heeft een even goed begrip van tijd of vindt het makkelijk om de tijd in het oog te houden. Maar voor meer zelfstandigheid is leren omgaan met tijd belangrijk. Je moet bijvoorbeeld weten hoe lang iets duurt. Een **tijdsaanduider** helpt daarbij, zeker als je geen klok kan lezen. Je stelt een bepaalde tijd in door een rode schijf te verschuiven. Die verdwijnt naarmate de tijd voorbij gaat. Zo zie je hoeveel tijd er al om is en hoeveel er nog over blijft. Ook voor smartphones bestaan er tijdsaanduiderapps, zoals Time Timer.



7 Een tijdsaanduider - © Time Timer

Sommige mensen uit de doelgroep kan je wat meer bewegingsvrijheid geven dankzij een **stelsel voor weglööpdetectie**. Er bestaan systemen die je op het lichaam draagt.

Verder bestaan er nog voor heel wat **smartphoneapplicaties, apps** in het kort. Er zijn er waarmee je een persoonlijk zelfzorgplan maakt of een dagindeling. Met andere leg je dan weer contacten. Voor een kleiner deel van de doelgroep ondersteunen apps het thuis wonen en maken ze het mogelijk om een aantal dagelijkse dingen zelfstandig te doen. Apps zijn gratis of betalend. Je hebt er wel een tablet of een smartphone voor nodig.

4 Je woning aanpassen voor thuis wonen

Zo goed als alle personen uit de doelgroep hebben naast hulpmiddelen ook een aangepaste of een anders ingerichte woning nodig. Ook hier zijn dat heel vaak oplossingen op maat die je niet of moeilijker vindt in het bestaande aanbod. Daarnaast is het ook een uitdaging om het huiselijk gevoel in je woning te bewaren.

4.1 Slapen – zitten – rusten:

Gebruik **akoestische isolatie van een ruimte** om geluidsoverlast voor medebewoners te beperken.

Beveilig onderdelen van de woning die een gevaar zijn voor de veiligheid. Sluit bijvoorbeeld ramen af met sloten en plaats elektriciteitsbediening niet in maar buiten de slaapkamer. Of installeer rolluiken met een bediening waaraan je niet zomaar kan. Voor mensen die met deuren slaan, kan je de deuren verstevigen met **aangepast hang- en sluitwerk**.



8 Raambeveiliging in zorgcentrum Maria - Ter - Engelen vzw - ©Inter

In sommige gevallen brengt een **aparte veilig en duurzaam ingerichte kamer** in de woning uitkomst, met bijvoorbeeld stootvaste bepleistering op basis van glasvezel of bepolstering. Bepolstering is een bekleding van met een zacht materiaal. Je kan het gebruiken voor vloeren, deuren en wanden of meubels en verwarmingstoestellen. Kan een aparte kamer niet? Probeer dan een bestaande ruimte op te splitsen.

4.2 Hygiëne, eten en drinken

De weg naar het toilet vind je makkelijker met aangepaste **routeverlichting**. De verlichting zorgt ervoor dat je 's nachts goed kan zien waar je moeten lopen om bijvoorbeeld bij het toilet te geraken en weer terug naar de slaapkamer.

Met **contrastrijke kleuren** maak je het makkelijker om te zien waar de toiletdeur en de toiletbril zijn. Voor sommige mensen uit de doelgroep is het beter om de **spoelknop en de lichtschakelaar buiten de toiletruimte** te plaatsen. Zo voorkom je dat ze er mee blijven spelen.



9 Toiletruimte met contrasterende kleuren in jeugdverblijf FOS De Toekan - © Inter

Voor meer rust tijdens het eten kan je kiezen om een deel van de eetruimte **visueel of akoestisch af te schermen**. Zo eet je er met weinig prikkels.

4.3 Bewegen – dagbesteding

Een aparte ruimte om te snoezelen en te spelen helpt om veilig de dag door te brengen. Ook hier kan het nodig zijn om die ruimte extra duurzaam en veilig te maken met aangepaste materialen en bepolstering en de deuren te verstevigen met **aangepast hang- en sluitwerk**.



10 Speelruimte in zorgcentrum Maria Ter Engelen vzw - © Inter



11 Snoezelruimte in zorgcentrum Maria Ter Engelen vzw - © Inter

Buiten spelen of tijd doorbrengen in de tuin kan als er een **stevige en veilige omheining** is zodat je niet zomaar kan weglopen.

Met een systeem voor **toegangscontrole in de woning** beslis je wie in of uit de woning mag. Een mantelzorger of zorgverlener beheert het systeem. Zo maak je de woning veiliger voor de bewoner uit de doelgroep.