

Huishouden en wonen

Algemene aanbeveling

Problemen op het gebied van huishouden en wonen kunnen in kaart worden gebracht met een of meerdere van onderstaande items.

COPM

Hulpmiddel om door de cliënt ervaren problemen in het dagelijks handelen en hulpvragen rondom het thema huishouden en wonen te inventariseren. Download de [COPM](#).

Overzicht huishoudelijke taken

Hulpmiddel om verantwoordelijkheden voor huishoudelijke taken te inventariseren. Daarnaast bruikbaar voor het overwegen van aanpassingen van de taakverdeling, efficiëntie of ondersteuning door professionals. Zie [bijlage 1](#).

Belasting-belastbaarheid

Verdeling van praktische activiteiten over de dag en week. Afwisselen van mentale en fysieke dagelijkse taken en rustmomenten integreren. Zie [Informatiekaart Belasting belastbaarheid](#).

Activiteitenanalyse¹ en/of praktische observatie

Hulpmiddel om de problemen in het dagelijks handelen te analyseren, zo veel mogelijk in samenwerking met de revalidant. Hierna kan samen met revalidant besproken worden met welk deel van de taak men de meeste moeite ervaart. De ergotherapeut kan op verschillende deelgebieden adviseren:

- ergonomisch handelen
- overwegen hulpmiddelen
- belasting-belastbaarheid binnen de taak
- alternatieven van aanpak

Denk bij bovenstaande onderwerpen bijvoorbeeld aan:

- inzicht vergroten in manier van handelen
- bespreken totale fysieke belasting, zitten en staan
- uitproberen trippelstoel of kruk
- inzet (spastische) arm of hand
- voorgesneden groenten kopen
- kookactiviteit verdelen over de dag

¹ Baarends, Speth-Lemmens

Advies woninginrichting

Adviseren in de inrichting van de woning en woningaanpassingen en/of voorzieningen. Ook waar nodig begeleiden bij de aanvraag van voorzieningen en opstellen van een pakket van eisen.

Ervaringen uit de praktijk

In de praktijk blijkt dat (jong)volwassenen met CP bij de start van de revalidatie weinig hulpvragen hebben over gebruik van de aangedane arm, ergonomisch handelen, enzovoort. Volwassenen met CP zijn zich er soms niet van bewust dat ze niet ergonomisch handelen. Bijvoorbeeld hun spastische arm of hand te veel of juist te weinig inzetten, met risico op overbelasting van de niet-spastische arm of hand. Of zij kennen onvoldoende het belang en de manier van het aannemen van een symmetrische werkhouding en daarmee het risico op andere lichamelijke klachten op lange termijn. Zij hebben daarom regelmatig baat bij een praktische observatie door een professional en daarbij horende praktische tips. Houd ook rekening met een ouder wordend lichaam, bekijk of de belasting volgehouden kan worden op lange termijn, of de aanpak van (huishoudelijke) taken nog adequaat is en of overbelasting dreigt. Het is fijn om hier als professional in mee te denken omdat (jong)volwassenen met CP vaak van nature door willen bijten en alle ballen hoog willen houden.

Verantwoording

In de richtlijn Spastische cerebrale parese bij kinderen (2015) zijn geen aanbevelingen opgenomen over het onderwerp van deze informatiekaart. De inhoud van deze informatiekaart is gebaseerd op ervaringen uit de praktijk (practice based). Deze informatiekaart is opgesteld door CP-Net-knowledge brokers van De Hoogstraat Revalidatie, Merem Medische Revalidatie en Rijndam Revalidatie.

Laatst beoordeeld: 2021.

Referentie

Baarends E, Speth-Lemmens I. Analyse van het handelen. In: Le Granse M, Van Hartingsveldt M, Kinébanian A (reds). 2016. Grondslagen van de ergotherapie. Houten: Bohn Stafleu Van Lochem.