Huishouden en wonen

Algemene inleiding

Het doel van deze informatiekaart is om professionals handvatten te geven bij het in kaart brengen van en adviseren bij problemen op het gebied van huishouden en wonen bij (jong)volwassenen met CP.
Doelgroep van deze informatiekaart: professionals werkzaam met (jong)volwassenen met CP.

In de richtlijn Cerebrale Parese bij Kinderen (2024) zijn geen aanbevelingen opgenomen over het onderwerp van deze informatiekaart. De inhoud van deze informatiekaart is gebaseerd op ervaringen uit de praktijk (practice-based). Als er evidence beschikbaar is, is deze verwerkt in deze informatiekaart.

Deze informatiekaart is opgesteld door CP-Net-knowledge brokers van De Hoogstraat Revalidatie, Merem Medische Revalidatie en Rijndam Revalidatie.

Laatst beoordeeld: 2025.

Vraag vanuit de praktijk

Hoe worden problemen op het gebied van huishouden en wonen bij (jong)volwassen met CP in kaart gebracht?

Advies vanuit de praktijk

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 en belastbaarheid**.

Activiteitenanalyse[1] 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

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.

Referenties

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 Lochum.

[1] Baarends, Speth-Lemmens