

Meer Info

P₁ 13^e nieuwsbrief!

P₁ Kwaliteit

P₂ Gewrichtsbescherming

P₄ Kleine hulpmiddelen

P₄ Kort nieuws uit de praktijk

13^{de} Nieuwsbrief; Meer Info:

In de dertiende editie van onze nieuwsbrief besteden wij overwegend aandacht aan gewrichtsbescherming. Daarnaast komen ook mededelingen en de vaste rubrieken aan bod. Hieronder een kort overzicht van de onderwerpen.

Opdracht – Tijden veranderen, dat merken wij zelfs al ondanks ons korte bestaan. Zeker in de zorgverlening komen er steeds meer eisen en regels bij. Tijd om dit alles eens te analyseren voor een vrijgevestigde ergotherapie praktijk.

Gewrichtsbescherming – Het is vaak in de vorm van een kleine tip waarmee je vele mensen al kunt helpen. Een stuk ergonomisch bewustzijn is voor vele mensen belangrijk en niet alleen bij de personen met gewrichtsklachten.

En in het verlengde daarvan:

Kleine hulpmiddelen – welke artikelen kunnen helpen om handelingen, met veel kracht, statische kracht of waarbij men veel gebruikt maakt van de kleine gewrichtjes, makkelijker te maken. Het zijn er te veel om allemaal op te noemen, maar we hebben er een aantal geselecteerd.

Kort nieuws uit de praktijk – Ten slotte wilden wij nog aandacht besteden aan ParkinsonNet dat onlangs binnen onze regio is gestart. Selma is één van de therapeuten die is aangesloten, maar wat levert dit nu op?

Mocht u de nieuwsbrief per mail willen ontvangen, meldt u aan via info@meerergo.nl.

Opdracht; kwaliteitsonderzoek/-beleid.

Als zorgverleners weten we allemaal dat er veel van ons wordt verwacht vanuit de regering/overheid, zorgverzekeraar, collega zorgverleners en patiënten. De wetgeving, regels en eisen worden dan ook steeds uitgebreider en meer aangescherpt. Uiteraard is het ieders bedoeling om overal aan te voldoen. Echter ervaren wij dat het veel werk is om je goed te laten informeren, zeker als je daarnaast gewoon je werk moet uitvoeren. Het zijn soms hele studies om alleen al een overzicht te krijgen, laat staan om het makkelijk en efficiënt toe te passen. Denk bijv. alleen al aan de ingevoerde BSN-nummers, de Uzi-pas en de invoering/matching daarvan met de gebruikte software.

Zeker als kleine (individuele) praktijk, waarbij de controle van hogerhand sporadisch plaatsvindt, merken wij dat er achter de feiten wordt aangelopen. Wij zijn echter van mening dat het van belang is, voor iedereen, om aandacht te besteden aan dit soort onderwerpen. In het verlengde hiervan hebben wij een groep derdejaars studenten ergotherapie opdrachtgegeven om, n.a.v. alle vastgestelde kwaliteitsnormen, een kwaliteitsbeleid op te stellen voor een vrijgevestigde ergotherapiepraktijk. Naar aanleiding van dit vooronderzoek zal een volgende afstudeerproject starten om enkele details gericht vorm te geven binnen onze praktijk.

Wij hopen hier in de toekomst veel plezier aan te beleven.

Gewrichtsbescherming

Heeft u er wel eens bij stil gestaan hoe u een pan vol met soep tilt, of hoeveel kracht het kost om een pot of blik te openen? Kleine dagelijkse handelingen die vaak voorkomen, waarbij we kracht vanuit onze spieren en gewrichten moeten gebruiken. Voor mensen met klachten aan de spieren en/of gewrichten zijn dit geen vanzelfsprekende handelingen.

De meeste mensen krijgen op latere leeftijd te maken met reumatische aandoeningen zoals artrose (gewrichtsslijtage) en osteoporose (botontkalking). Reumatoïde artritis, de bekendste vorm van chronische gewrichtsontsteking, komt bij 1 á 2 procent van de bevolking voor. Ook bindweefselziekten zoals het Hypermobiliteitssyndroom (HMS) en het Ehlers Danlos Syndroom hebben klachten aan de gewrichten tot gevolg. Pijnklachten en (het risico op) gewrichtbeschadigingen maken dat de gewrichten minder belast kunnen worden, waardoor alledaagse handelingen worden bemoeilijkt.

Mensen met pijnklachten aan de gewrichten worden ook wel onder de groep *chronisch pijnpatiënten* geschaard. Er zijn diverse behandelmethoden voor deze doelgroep om enerzijds de pijn te verminderen en anderzijds te leren omgaan met pijnklachten die er zijn. De arts kan pijnstillende middelen voorschrijven. Cliënten kunnen doorverwezen worden naar een pijnpoli. De fysiotherapie werkt o.a. aan conditiebehoud en lichaamsbeweging, om stijfheid te voorkomen of te verminderen. Soms hebben patiënten baat bij holistische (alternatieve) behandelmethoden. Ook is er een groepswijze behandelmethode, *cognitieve- of gedragstherapie* genoemd, om beter te leren omgaan met aanwezig pijn. Men zoekt een balans in niet teveel doen (overbelasting), maar ook niet te weinig doen (onderbelasting). Hierbij probeert men de grens van wat men aankan steeds een stukje te verhogen en daarbij de aandacht niet te richten op de pijn, maar op wat iemand wil doen in zijn leven. De pijnervaring kan hierbij worden verminderd.

Naast deze vorm van gedragstherapie is het overigens ook nuttig om naar de praktische kant m.b.t. belasting en belastbaarheid te kijken. Zo kan de toepassing van gewrichtsbeschermende principes in het dagelijks leven een goede aanvulling zijn. Ook dit heeft te maken een stukje gedragsverandering, verandering van gewoontes, zij het vanuit een ander perspectief bekeken.



Figuur 1.

Gewrichtsbeschermend handelen betekent het veranderen van bewegingspatronen die we gewend zijn, en het optimaal verdelen van de beperkte energie/belastbaarheid die de gewrichten aankunnen. Dit alles ten doeleinde pijnklachten te verminderen en gewrichtsbeschadiging te voorkomen of te verminderen. De drie belangrijkste gewrichtsbeschermende principes zijn:

1. Gebruik gewrichten in hun sterkste stand, waarbij het raakvlak van de gewrichtsvlakken zo groot mogelijk is; zie figuur 1.
2. Gebruik zoveel mogelijk de grote gewrichten om kracht te zetten i.p.v. de kleine. Werk bijvoorbeeld meer vanuit de schouders en ellebogen dan vanuit de polsen; zie figuur 2
3. Verdeel belasting zoveel mogelijk over verschillende gewrichten i.p.v. één; zie beide



Figuur 2.

Ook is de energieverdeling belangrijk. Het is bijvoorbeeld niet handig om meerdere zware activiteiten achter elkaar te doen. Activiteiten die meer kracht kosten moet men afwisselen met lichte activiteiten. Rustpauzes tussendoor nemen is belangrijk, om de gewrichten de tijd te geven zich te herstellen. Het beoogde resultaat van gewrichtsbeschermend handelen is dat pijnklachten en zwellingen minder snel zullen ontstaan of minder intensief zullen zijn. Ook wordt gewrichtsbeschadiging ten gevolge van overbelasting voorkomen. Onderzoek heeft aangetoond dat het toepassen van gewrichtsbeschermende adviezen en energieverdeling op de langere termijn beter resultaat boekt.

Op de universiteit van Brighton is een programma opgezet met de naam Joint Protection Program (JPP). Dit is een ergotherapeutisch gedrags- en trainingsgericht gewrichtsbeschermingsprogramma voor mensen met Reumatoïde Arthritis en Artritis Psoriatica. Het is bedoeld om deze doelgroep gewrichtsbeschermende technieken bij te brengen en deze te laten implementeren in hun dagelijks leven. De daadwerkelijke implementatie van leefstijladviezen in het dagelijks leven is vaak een knelpunt. Het is voor mensen nu eenmaal moeilijk om gewoonten te veranderen. Binnen het programma wordt specifieke aandacht besteed aan de manier van adviseren en begeleiden van de cliënten. Zo wordt groepsgewijze training gegeven en kunnen mensen veel praktisch oefenen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het programma mensen helpt om leefstijladviezen werkelijk toe te passen in hun dagelijks leven.

Vanuit Meer Ergo wordt de cliënt echter op individueel gebied begeleid. Hierdoor kan er veel specifiekere informatie en aandacht gegeven worden. Met de cliënt wordt gekeken naar welke activiteiten voor hem/haar belangrijk zijn om uit te voeren, waar de meeste pijnklachten vandaan komen en hoe men gewrichtsbeschermende technieken kan toepassen binnen activiteiten. Hierbij worden de activiteit meestal praktisch doorgenomen met de cliënt. Ook kan de ergotherapeut de cliënt informeren en adviseren over gewrichtsbeschermende hulpmiddelen. Mensen met gewrichtsaandoeningen kunnen ook baat hebben bij het dragen van een spalk of brace. Deze hebben meestal een ondersteunende functie. Bij beschadiging van gewrichten kunnen zij eventuele instabiliteit gedeeltelijk opvangen. Confectiespalken of -braces worden niet vergoed door een zorgverzekeraar. Indien een spalk/brace op maat wordt geïndiceerd door een specialist, kan de ergotherapeut de cliënt en orthopedisch instrumentmaker ondersteunen bij de ontwikkeling van de op-maat-te-maken spalk.

Colofon

Juli 2009

Meer Info is in eigen beheer uitgegeven door Meer Ergo.

Voor informatie of downloaden kijk op www.meerergo.nl

Redactie / productie
Selma Humblet
Michelle van Berkel

Bijdrage van:
Mieneke
Goudswaard

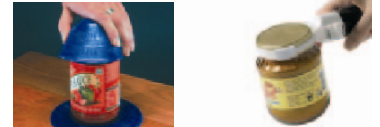
Taniaburg 36 A
2135 BX Hoofddorp
Tel: 023-5627250
Fax: 023-5627350
info@meerergo.nl
www.meerergo.nl

Aan deze inhoud kunnen geen rechten worden ontleend. Ondanks de uiterste zorgvuldigheid, is Meer Ergo niet aansprakelijk voor fouten, noch voor de inhoud van teksten en de daaruit vloeïende feiten, omstandigheden en gevolgen. Overname van teksten is uitsluitend toegestaan na toestemming redactie.

Kleine Hulpmiddelen; Gewrichtsbeschermende hulpen.

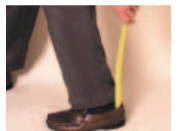
In het kader van gewrichtsbescherming laten wij enkele (groepen) hulpmiddelen t.b.v. het dagelijks leven zien, die hier een bijdrage aan leveren:

Huishouden en keuken: Het openen van potten en flessen is vaak een ramp voor mensen met gewrichtsklachten. Diverse potten- en flessenopeners kunnen hierbij steun te bieden. Er zijn openers die bediend moeten worden met de gehele hand, waardoor de belasting gelijkmatig wordt verdeeld. Andere openers hebben een hefboomeffect waardoor minder kracht nodig is.



Eten en drinken: Hierbij is met name gelet op het gewicht van bijv. bekers en bestek. Daarnaast is er veel aandacht besteed aan dikte en grip van handvaten. Ook zijn er verschillende soorten bestek die bijv. buigzaam zijn in een aangename stand of een bijzonder (ergonomisch) handvat hebben.

Persoonlijke verzorging: In deze categorie is ook veel aandacht voor ergonomische handvaten, gewicht en dikte. Ook wordt het bukken voor het aantrekken van bijv. de kousen en schoenen, het wassen de voeten, zoveel mogelijk voorkomen. Hiervoor wordt veel gewerkt met verlengde hulpstukken. Ook voor lastige (kleine) sluitingen zoals ritsjes, knopen en veterstrikken zijn eenvoudige hulpen.



Ontspanning en vrije tijd: Ook bij het uitvoeren van hobby's en andere vrije tijdsbesteding wordt rekening gehouden met gewicht, dikte, etc. Daarnaast wordt er ook vaak gekozen voor een vorm waarbij men niets hoeft vast te houden, zoals een boekenstandaard, een kaartenhouder (staand).

Kort nieuws uit de praktijk; ParkinsonNet Haarlemmermeer

Begin dit jaar is ParkinsonNet Haarlemmermeer gestart. Een selecte groep paramedici is geschoold in het behandelen van parkinsonpatiënten. Bij Meer Ergo heeft Selma Humblet deelgenomen aan de scholing.

ParkinsonNet is een netwerk van zorgverleners die gespecialiseerd zijn in het behandelen en begeleiden van mensen met de ziekte van Parkinson of parkinsonisme. Door de diversiteit aan problemen die bij de ziekte van Parkinson voorkomen, zijn vaak meerder zorgverleners betrokken bij de behandeling. Het is daarom belangrijk dat zorgverleners specifiek deskundig zijn en behandelingen goed op elkaar afstemmen.

De ParkinsonNet-therapeuten werken samen, met elkaar en de neurologen in de regio. zodoende zijn de behandelingen deskundig en beter op elkaar afgestemd. Het voordeel van ParkinsonNet is dat de patiënt dichtbij of aan huis een specifieke behandeling krijgt. Die door continue scholing en goede samenwerking tussen de behandelaars wordt gewaarborgd.

In een later nieuwsbrief komt er meer informatie over de deelnemers van ParkinsonNet Haarlemmermeer. Ook zal dan de folder gedrukt zijn waarin u meer informatie kan terug vinden. Voorlopig kunt met uw vragen terecht op www.parkinsonweb.nl of bij Selma, bereikbaar via contactgegevens (zie Colofon.)