

Langer Zelfstandig in Apeldoorn

De bewezen impact van Reablement
op zelfredzaamheid en zorgbehoefte.

Analyse van de eerste 100 cliënttrajecten in 2025.

De partners:

de kap
WONTOEGANG EN VERBODEN

Vérian
Veelzijdig in zorg

THUISZORG | BEERS

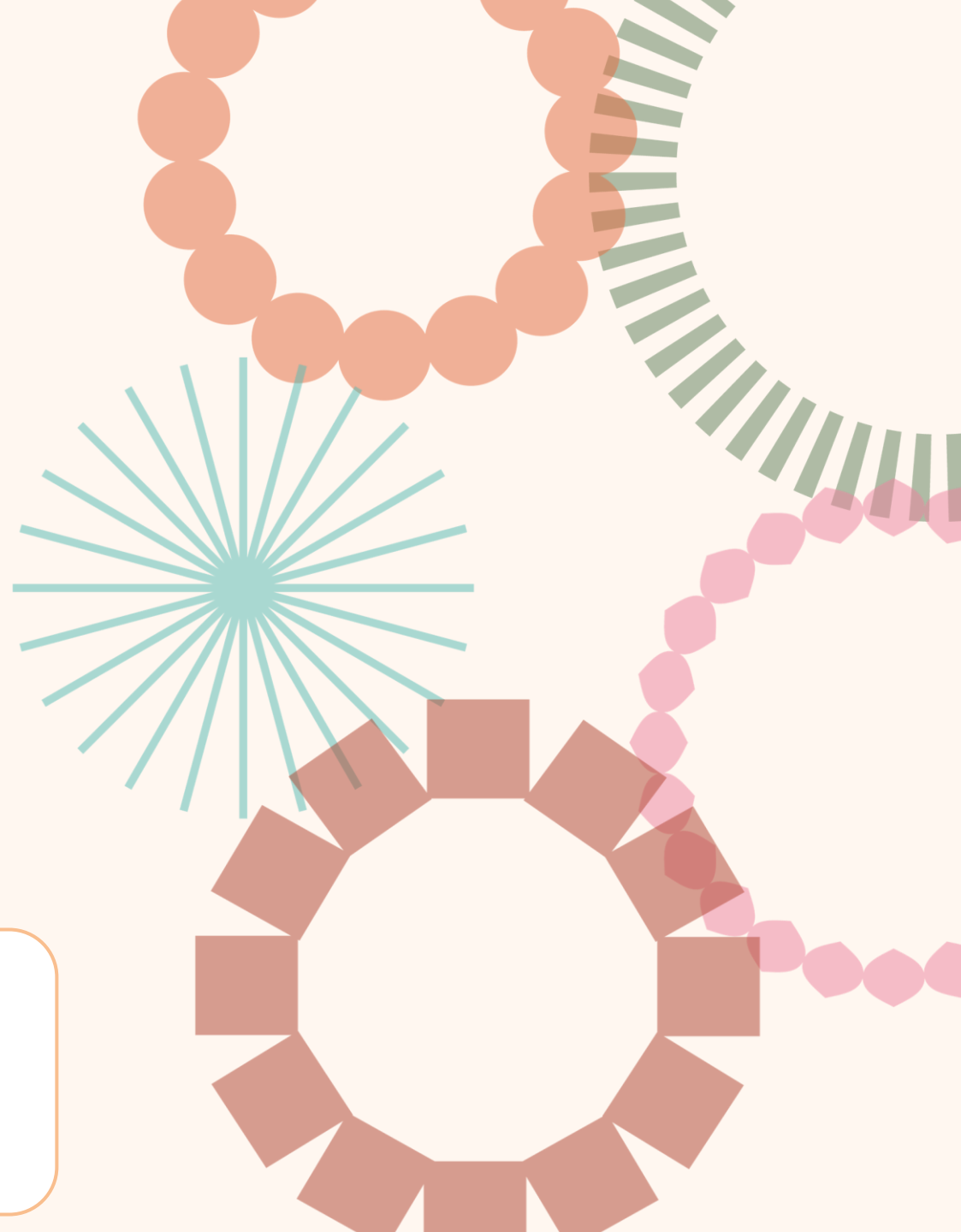
Zorggroep
Apeldoorn

stimenz

Apeldoorn

Onder projectleiding van:

SPECTRUM
maakt samen leven mooier.



Een groeiende vraag naar zorg vraagt om een innovatieve aanpak

Apeldoorn staat voor de uitdaging om de zelfstandigheid en het welzijn van inwoners te vergroten en tegelijkertijd de druk op langdurige thuiszorg te verminderen.

Het antwoord is een interdisciplinair Reablement-traject dat intensieve, kortdurende ondersteuning biedt. Een team van wijkverpleegkundigen, ergotherapeut, welzijnswerkers, mantelzorgconsulenten en fysiotherapeuten werkt samen aan individuele cliëntdoelen.

Deze analyse van de eerste 100 cliënten toont de effectiviteit van deze aanpak.



Het Reablement gedachtegoed kent 3 uitgangspunten



We nemen niet over wat mensen zelf kunnen



We helpen mensen opnieuw te leren wat ze niet meer kunnen



We zorgen samen voor een oplossing voor wat over blijft

Reablement is een manier van werken waarmee hulpverleners ouderen helpen hun eigen leven te leiden. Op een manier zoals ze dat zelf graag willen.

Kern van de aanpak:

Een interdisciplinaire, activerende werkwijze waarbij niet de zorgvraag, maar de persoonlijke doelen van de inwoner centraal staan.

Reablement richt zich op:



Het (her)aanleren van dagelijkse handelingen.



Het versterken van de eigen regie.



Het verbeteren van kwaliteit van leven en het benutten van het sociale netwerk.

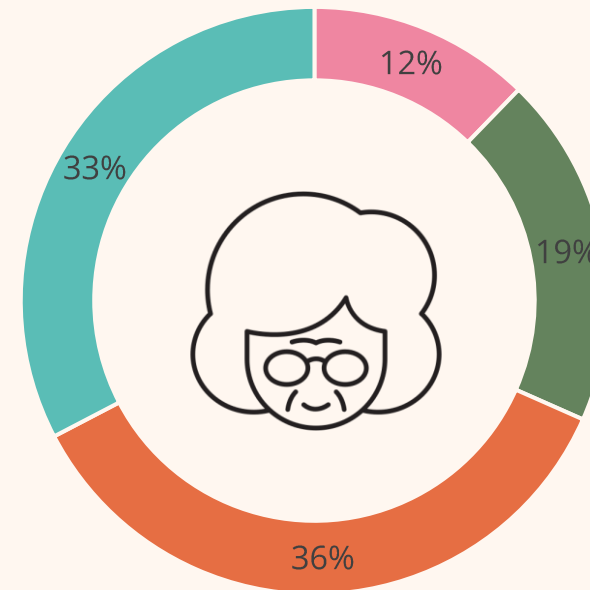


Deelnemers zijn overwegend kwetsbare ouderen met een complexe zorgvraag

Dit profiel toont een populatie met een verhoogd risico op toenemende zorgafhankelijkheid, waar preventieve en herstelgerichte interventies de grootste impact kunnen hebben.

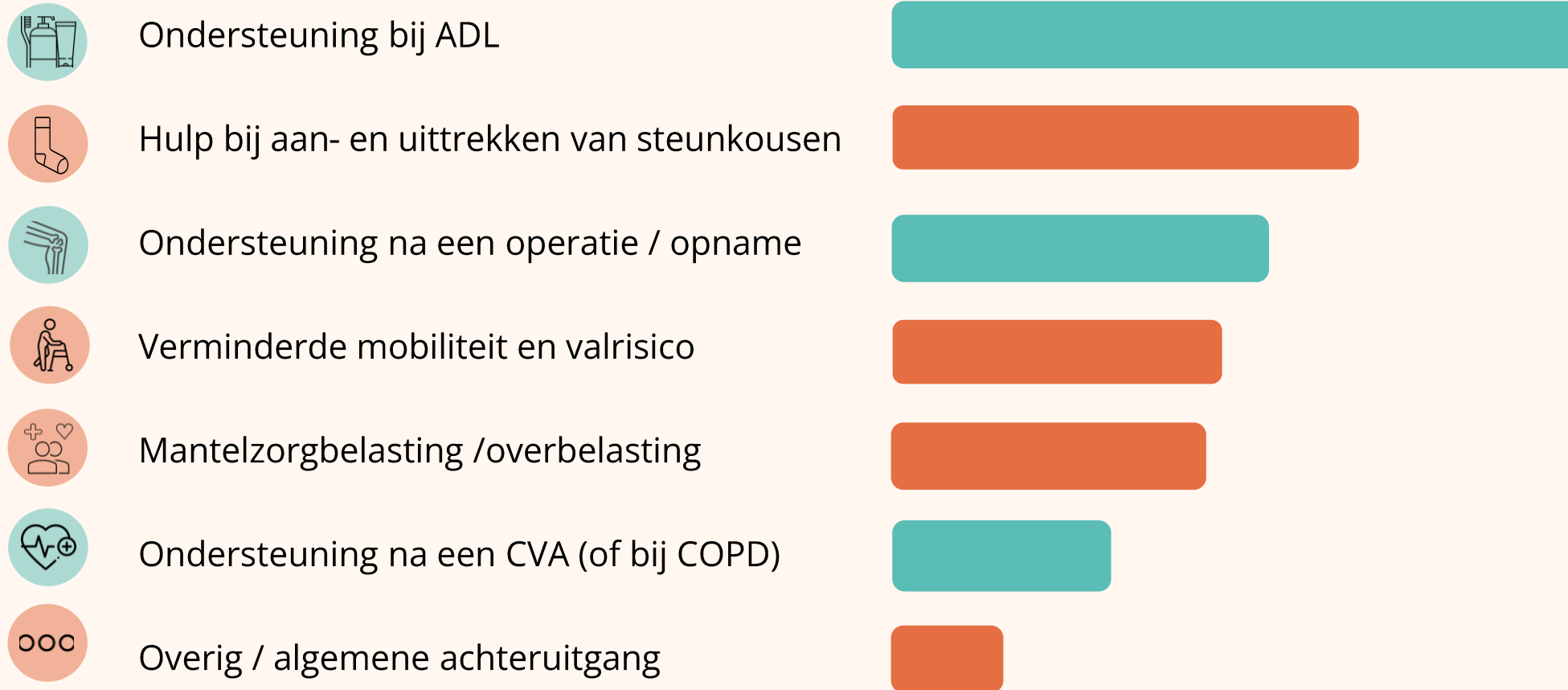
77 jaar

is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers (N=73), wat de focus op een kwetsbare groep onderstreept.



■ Jonger dan 65 ■ 65 - 74 jaar ■ 75 - 84 jaar ■ 85+ jaar

De aanmeldingen worden gedreven door verlies van mobiliteit en zelfzorg



De meest voorkomende hulpvragen richten zich op essentiële dagelijkse handelingen, wat de directe impact op de zelfstandigheid van cliënten verklaart.

De gezondheidsprofielen laten vaak zien dat deelnemers meerdere langdurige ziektes hebben.

Achter de hulpvragen zit vaak een ingewikkelde medische situatie. De meest voorkomende gezondheidsproblemen in de 100 gevallen zijn:



Herstel na een operatie

Voornamelijk totale heup- (THP) en knieprotheses (TKP).



Hart- en longaandoeningen

COPD, emfyseem en astma.



Neurologische aandoeningen

Zoals een beroerte en zenuwschade.



Cognitieve achteruitgang

Variërend van geheugenproblemen tot dementie.



Algemene kwetsbaarheid

Vaak omschreven als "ouderdom" of algehele conditie-achteruitgang.

Dit profiel verklaart de sterke focus op fysiotherapie (mobiliteit) en ergotherapie (ADL-zelfstandigheid) binnen de interventies.



Een doelgerichte, interdisciplinaire aanpak

De oplossing

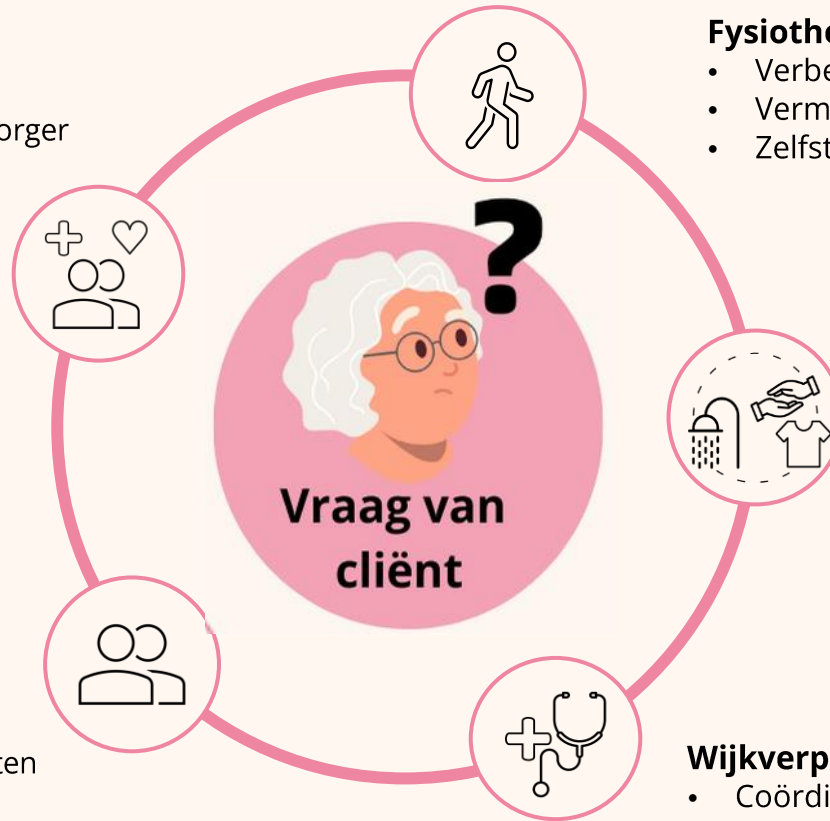
Interdisciplinair team: Werkt samen aan persoonlijke doelen voor zelfstandigheid

Mantelzorgondersteuning

- Verminderen belasting mantelzorger
- Bieden emotionele steun
- Erkennen
- Informatie verstrekken

Welzijn

- Bestrijden eenzaamheid
- Verbinden met wijkactiviteiten
- Wegwijzen



Fysiotherapie

- Verbeteren mobiliteit
- Verminderen valrisico
- Zelfstandig traplopen

Ergotherapie

- Zelfstandigheid in ADL
- Aanpassen thuissituatie of hulpmiddelen
- Strategieën aanleren

Wijkverpleegkundige

- Coördinerende rol
- Inzet zorg
- Afstemming hulpmiddelen

Het traject in Apeldoorn



De aanpak is praktisch: Van directe training tot advies over hulpmiddelen

Veelvoorkomende ondersteuningsacties

- Directe training in transfers, balans en kracht.
- Observatie, coaching en oefenen van ADL-taken.
- Advies over belastbaarheid en dagstructuur.
- Emotionele ondersteuning ('luisterend oor').
- Afstemming met andere diensten (huisarts, Wmo).

Veelvuldig geadviseerde hulpmiddelen



Badkamer: Douchestoel, beugels.



Mobiliteit: Rollator, wandelstok.



Slapen: Bedbeugel, bedverhogers.



Aankleden: Steunkoushulp, lange schoenlepel.



Veiligheid: Personenalarmsysteem, beeldzorg, medido



Meetbare resultaten in zorgonafhankelijkheid en zelfredzaamheid

De impact

Welzijn en mantelzorgondersteuning zijn cruciaal voor duurzame, integrale resultaten

Welzijnsuitkomsten



Verbinding

Actief koppelen aan dagbesteding, buurtkoffie en wandelgroepen om eenzaamheid te bestrijden.



Praktische hulp

Inzet van vrijwilligers voor gezelschap of gedeelde hobby's.



Navigatie

Ondersteuning bij complexe Wmo- of Wlz-aanvragen.

Uitkomsten mantelzorgondersteuning



Erkenning

Emotionele steun en een luisterend oor voor overbelaste mantelzorgers.



Informatie

Wegwijs maken in respijtzorg en andere ondersteuningsmogelijkheden.



Begeleiding

Helpen bij moeilijke familiegesprekken en het plannen van toekomstige zorg.

Deze aanpak verschuift de focus van symptoombestrijding naar het aanpakken van onderliggende oorzaken van zorgafhankelijkheid, zoals sociaal isolement of overbelasting van het systeem rondom de cliënt.

Cliënten herwinnen concrete vaardigheden voor een zelfstandig leven



Domein: Mobiliteit

Veilig lopen (binnen en buiten), zelfstandig traplopen, opstaan na een val.

Fysiotherapie-metingen laten bij meerdere cliënten duidelijke verbetering zien in balans en kracht.



Domein: Persoonlijke verzorging (ADL)

Volledige zelfstandigheid in douchen, aankleden en het omgaan met steunkousen.



Domein: Huishouden & Sociale Participatie

Weer zelf koken, boodschappen doen, autorijden en deelname aan buurt- en verenigingsactiviteiten.

Niet meer zorg, maar meer regie en zelfstandigheid.

Reablement vermindert de afhankelijkheid van formele (thuis)zorg aanzienlijk

32

Thuiszorg voorkomen

Na interventie was thuiszorg niet nodig.

25

Thuiszorg beëindigd

Bestaande thuiszorg kon worden afgebouwd of stopgezet.

20

Thuiszorg onveranderd

Inzet van (gespecialiseerde) zorg noodzakelijk.

In **57 van de 77 casussen** met een duidelijke uitkomst (74%) is de afhankelijkheid van thuiszorg **voorkomen, beëindigd of verminderd***.

*In 20 casussen is thuiszorg gestart/voortgezet vanwege de complexiteit van de situatie. Voor 23 casussen waren uitkomsten niet expliciet vastgelegd of was het traject nog lopende.

Het kerninzicht

Reablement zet mensen (weer) in hun kracht!

Niet elke vraag hoeft te worden opgelost met zorg.

Cliënt legt focus op wat ze wél kunnen, niet op wat er niet meer kan.

Het kerninzicht

Verborgen hulpvragen

Een interdisciplinaire aanpak maakt het mogelijk om **verder te kijken dan de eerste, praktische zorgvraag**. Aanmeldingen voor hulp bij douchen of steunkousen blijken regelmatig **signalen van eenzaamheid, angst of mantelzorgproblematiek**.



Campagne

Van zorg naar gewoon leven!

Oorspronkelijke vraag: Hulp bij steunkousen.



Vraag achter de vraag: Eenzaamheid na verlies partner.



De transformatie: De meest impactvolle uitkomst was geen zorgproduct, maar een vrijwilliger als 'schaakmaatje', wat zijn kwaliteit van leven fundamenteel verbeterde.



Charles vroeg om **thuishulp**,
hij krijgt een *schaakmaatje*.

Grenzen verleggen met Reablement

Campagne

Van zorg naar gewoon leven!



Oorspronkelijke vraag:

Hulp bij wassen/ aankleden na heupoperatie.



Onderliggende vraag: Wens voor een groter sociaal netwerk.



De transformatie: Ondersteuning bij het organiseren van een buurttochtend, waardoor zij proactief eenzaamheid kon bestrijden en nieuwe contacten legde.

De campagne
kijk ook op www.langer-zelfstandig.nl



Samenvatting Reablement in Apeldoorn

1

Doel van de cliënt staat centraal

Wat is voor u belangrijk?
Cliënt legt focus op wat ze wél kunnen.

2

Interdisciplinaire aanpak

Bereikt tastbare resultaten op fysiek, persoonlijk én sociaal vlak – van valreductie tot het hervatten van hobby's.

3

Cruciale rol van sociale component

De inbreng van welzijn en mantelzorgondersteuning is geen 'extra', maar een essentieel onderdeel voor duurzame, integrale uitkomsten.

4

Effectieve triage & behoeftebepaling

Het model brengt de échte behoefte achter de zorgvraag in kaart en ontsluit vaak minder intensieve, meer passende oplossingen in de wijk.

Reablement is een beweging om **de gezondheid, het welzijn en de onafhankelijkheid** van de inwoners van Apeldoorn duurzaam te bevorderen.

Langer zelfstandig met reablement in Apeldoorn

Zelfstandig blijven doen wat je graag doet, dat vindt bijna iedereen belangrijk. Dat verandert niet ineens als je ouder wordt. Langer zelfstandig met reablement richt zich op herstel. Door een korte periode mensen te trainen en te begeleiden, behouden mensen de onafhankelijkheid waar ze zoveel waarde aan hechten. Ouderen leren om hulpmiddelen te gebruiken en kunnen opnieuw dingen doen, die ze voorheen niet meer zelf konden. Denk aan douchen, boodschappen doen, koken of het doen van gezellige activiteiten en hobby's. Kijk voor meer informatie op www.langer-zelfstandig.nl

1. Wat is Reablement?

We omarmen de [Nederlandse definitie van Reablement](#) volgens de academische werkplaats Limburg ouderenzorg.

Het Reablement gedachtegoed kent 3 uitgangspunten



We nemen niet over wat mensen zelf kunnen



We helpen mensen opnieuw te leren wat ze niet meer kunnen



We zorgen samen voor een oplossing voor wat over blijft

2. Kern van de aanpak

Mantelzorgondersteuning

- Verminderen belasting mantelzorger
- Bieden emotionele steun
- Erkennen
- Informatie verstrekken

Welzijn

- Bestrijden eenzaamheid
- Verbinden met wijkactiviteiten
- Wegwijzen



Fysiotherapie

- Verbeteren mobiliteit
- Verminderen valrisico
- Zelfstandig traplopen

Ergotherapie

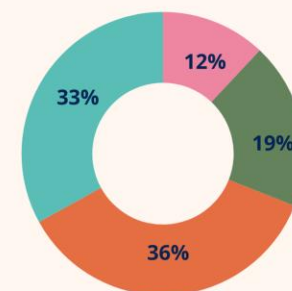
- Zelfstandigheid in dagelijkse activiteiten
- Aanpassen of hulpmiddelen
- Strategieën aanleren

Wijkverpleegkundige

- Coördinerende rol
- Inzet zorg
- Afstemming hulpmiddelen



4. Wie deden er mee?



- Jonger dan 65 jaar
- 65 - 74 jaar
- 75 - 84 jaar
- 85+ jaar

77 jaar is de gemiddelde leeftijd van de deelnemers



3. Het traject in Apeldoorn



Zorg-, ondersteunings- en/of welzijnsvraag

Inventarisatie wat wilt u weer kunnen

Betrokken zijn: verpleegkundige (indien zorgvraag), ergo én welzijn/mantelzorgconsulent.

Afspraak met cliënt en mantelzorger

Uitgebreide vraagverheldering. Behoeften en mogelijkheden van cliënt in kaart brengen.

Betrokken zijn: verpleegkundige (indien zorgvraag), ergo én welzijn/mantelzorgconsulent.

Vastleggen doelen, interventies en verantwoordelijkheden

Interventies toepassen op basis van werkplan (intensief kortdurend traject)

Eventueel andere disciplines betrekken (fysio, diëtist etc.)

Regelmatig evaluatie en afspraken bijstellen

Zorg en ondersteuning neemt af gedurende het traject

Traject duurt ongeveer 12 weken (kort en intensief)

OPTIE A geen zorg en ondersteuning nodig

OPTIE B doorverwijzing naar (langdurige) zorg/ondersteuning volgens gedachtegoed van Reablement



Resultaten in 100 reablement trajecten in 2025

Reden van aanmelding

-  Ondersteuning bij ADL
-  Hulp bij aan- en uittrekken van steunkousen
-  Ondersteuning na een operatie / opname
-  Verminderde mobiliteit en valrisico
-  Mantelzorgbelasting /overbelasting
-  Ondersteuning na een CVA (of bij COPD)
-  Overig / algemene achteruitgang

Top 5 onderliggende ziektes

- 1 Herstel na een operatie/ opname
- 2 Hart- en longaandoeningen
- 3 Neurologische aandoeningen
- 4 Cognitieve achteruitgang
- 5 Algemene kwetsbaarheid

Van doel naar zelfstandigheid



Doel

Eén gezamenlijk doel: Wat wil iemand zelf weer kunnen? Multidisciplinair Reablement: elke discipline draagt vanuit eigen expertise bij.



Disciplines

Ergotherapie • Fysiotherapie • Mantelzorg & welzijn • Wijkzorg



Meest ingezette interventies

ADL- & transfertraining • Kracht & balans-training • Adviezen en begeleiding woning-aanpassingen • Inzet van vrijwilliger & dagbesteding

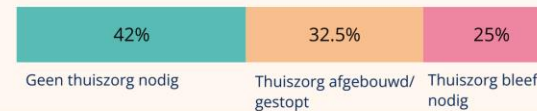


Meest ingezette hulpmiddelen

Rollator • Douchehulpmiddelen • Steunkousaantrekker • Bedbeugel • Medido • Personenalarmering

Minder afhankelijk van zorg

In **74%** van de trajecten is de afhankelijkheid van thuiszorg voorkomen, verminderd of gestopt.



Wat kunnen mensen zelf weer



Mobiliteit

- Veilig lopen (binnen en buiten)
- Zelfstandig traplopen
- Opstaan na een val

Fysiotherapie-metingen laten bij meerdere cliënten duidelijke verbetering zien in balans en kracht.



Persoonlijke verzorging (ADL)

- Douchen en aankleden
- Omgaan met steunkousen



Huishouden & meedoen

- Koken en boodschappen doen
- Autorijden
- Deelname buurt- en verenigingsactiviteiten

Verborgen hulpvragen

Een interdisciplinaire aanpak maakt het mogelijk om **verder te kijken dan de eerste, praktische zorgvraag**. Aanmeldingen voor hulp bij douchen of steunkousen blijken regelmatig **signalen van eenzaamheid, angst of mantelzorgproblematiek**.



Ondersteuning die het verschil maakt



Welzijn

- Actief koppelen aan dagbesteding en buurtactiviteiten
- Vrijwilligers voor gezelschap en gedeelde hobby's
- Wegwijzen, geven informatie & advies



Mantelzorgondersteuning

- Emotionele steun en erkenning voor mantelzorgers
- Informatie over respijtzorg en ondersteuning
- Begeleiding bij familiegesprekken en toekomstzorg

Meer weten over dit project?



Bouke Scheerder



boukescheerder@wijzijnspectrum.nl



06 57 32 72 50



[linkedin.com/in/boukescheerder/](https://www.linkedin.com/in/boukescheerder/)



Renske Verheij



renskeverheij@wijzijnspectrum.nl



06 22 44 00 60



[linkedin.com/in/renske-verheij-47368720/](https://www.linkedin.com/in/renske-verheij-47368720/)

Langer Zelfstandig in Apeldoorn
was onder projectleiding van:

SPECTRUM
maakt samen leven mooier.