

Beschikbare (input voor) toolboxes zelfredzaamheid in Nederland

Toolboxes, handleidingen en oefeningen over Zelfredzaamheid, Reablement, Samenredzaamheid en Familieparticipatie

Zorg voor Beter

Handreiking aan de slag met zelfredzaamheid

Deze handreiking is bedoeld voor (wijk)verpleegkundigen en verzorgenden die met hun team willen werken aan het vergroten en stimuleren van zelfredzaamheid bij cliënten en hun naasten.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/tips-tools/tools/handreiking-zelfredzaamheid-thuiszorg>

Werkboek Samenredzaamheid

Dit werkboek biedt praktische tips en methoden om samenredzaamheid te bevorderen, met aandacht voor de samenwerking tussen professionals, cliënten en hun netwerk.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/zelfredzaamheid/samenredzaamheid.html>

Hulpmiddelen voor familieparticipatie

Een verzameling van tools en tips om familieleden actief te betrekken bij de zorg en het welzijn van hun naasten.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/familieparticipatie.html>

Vilans

Hulpmiddelenwijzer

Deze wijzer biedt onafhankelijke informatie over hulpmiddelen die bijdragen aan de zelfredzaamheid van cliënten, zoals hulpmiddelen voor persoonlijke verzorging en mobiliteit.

<https://www.vilans.nl/actueel/verhalen/hulpmiddelenwijzer-draagt-bij-aan-zelfredzaamheid>

Toolkit Familieparticipatie

Een toolkit met diverse instrumenten om de samenwerking met familieleden in de zorg te versterken.

<https://www.vilans.nl/kennis/toolkit-familieparticipatie>

UNO-UMCG

Toolbox Familieparticipatie

Deze toolbox bevat hulpmiddelen om de vertrouwensrelatie met familie te versterken en biedt informatie over de zorg-ethische aspecten van familieparticipatie.

<https://www.umcg.nl/-/uno-umcg/toolbox-familieparticipatie>

Zuyd Professional

Reablement: stimuleren van zelfredzaamheid bij ouderen

Een training die zorgprofessionals praktische handvatten biedt om cliënten bewust te maken van hun eigen mogelijkheden en hen te stimuleren tot meer zelfstandigheid.

<https://www.zuydprofessional.nl/opleidingen/reablement-stimuleren-van-zelfredzaamheid-bij-ouderen-de-zelf-scholing>

Zelfredzaamheidmatrix (ZRM)

Handleiding Zelfredzaamheid-Matrix

Een instrument om het functioneren van mensen op verschillende levensdomeinen in kaart te brengen en de mate van zelfredzaamheid te beoordelen.

<https://zelfredzaamheidmatrix.nl/wp-content/uploads/200303-Handleiding-Zelfredzaamheid-Matrix-2017-v2.0.pdf>

- Algemene kennis en tooling

<https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/zelfredzaamheid/tools>

[Reablement - Van Zorg Naar Gewoon Leven](#)

- Vilans met diverse artikelen en kennis over zelfredzaamheid

[‘Help bewoners hun eerdere leven optimaal voortzetten’](#)

[Reablement voor bestuurders: Dit is hoe je het doet](#)

- Langer actief thuis, samen richting geven

<https://samenrichtinggeven.nl/toolbox-langer-actief-thuis/>

- Reable coaching en kennisdeling

<https://www.reablenederland.nl/>

- Het VIMP TIP toolbox project

is een project in samenwerking met de Universiteit Maastricht. In dit verspreidingsproject staat de verspreiding van de TIP-toolbox (Kuk et al., 2017) centraal. Deze toolbox werd ontwikkeld om evidence based practice in de dagelijkse verzorgende en verpleegkundige beroepspraktijk te bevorderen met als toepassingsgebied het stimuleren van zelfredzaamheid van verpleeghuisbewoners.

<https://www.zuyd.nl/onderzoek/lectoraten/projecten-wijkgerichte-zorg/vimp-toolbox>

https://awo.mumc.maastrichtuniversity.nl/sites/intranet.mumc.maastrichtuniversity.nl/files/awo/public_article/tip-toolbox.pdf

<https://www.awolimborg.nl/userfiles/files/implementatie/tip-toolbox-pdf.pdf>

- Hulpmiddelen

<https://www.hulpmiddelenwijzer.nl/>

- Scholing

<https://www.sociaalwerknederland.nl/actueel/nieuws/12019-gratis-webinar-aan-de-slag-met-reablement>

<https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/zelfredzaamheid/scholing>

<file:///C:/Users/User/Downloads/handreiking-zelfredzaamheid.pdf>

<https://open.overheid.nl/documenten/ronl-2cb283785b8dbc44c9619017d4d1f7eb74f6b3f2/pdf>

[file:///C:/Users/User/Downloads/Blijf%20Actief%20Thuis %20Van%20%E2%80%98zorgen%20voor%E2%80%A6%E2%80%99%20naar%20%E2%80%98zorgen%20dat%E2%80%A6%E2%80%99.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Blijf%20Actief%20Thuis%20Van%20%E2%80%98zorgen%20voor%E2%80%A6%E2%80%99%20naar%20%E2%80%98zorgen%20dat%E2%80%A6%E2%80%99.pdf)

<https://www.wmotraining.nl/tip-van-de-week/bevorderen-zelfredzaamheid-door-reablement/>

Interessante trainingsmogelijkheden:

[Reablement - stimuleren van zelfredzaamheid bij ouderen- de ZELF scholing – Zuyd Professional](#)

<https://vimeo.com/500781439>

<http://www.maakdebürgermeester.com/nieuwsbericht/waardevol-leven-als-uitgangspunt-maakt-zorg-beter-en-goedkoper>

<https://www.meandergroep.com/jaarbeeld-2018/blijf-actief-thuis>

- Maak de burger meester (opgeheven stichting)

<http://www.maakdebürgermeester.com/>

- Tips van Zorg voor beter

<https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/zelfredzaamheid/tips>

- Zelfredzaamheid in de wijk met positieve gezondheid

<https://www.iph.nl/evaluatiwijzer/zo-zelfredzaam/>

- V&VN

<https://www.venvn.nl/thema-s/wijkverpleging/toolbox-indicatieproces-wijkverpleging/functioneren/>

- Beweegruimte voor ouderen

<https://www.kennisbanksportenbewegen.nl/?file=6440&m=1461066113&action=file.download>

- RIVM

https://www.loketgezondleven.nl/sites/default/files/2019-05/RIVM_TOOLKIT_V25_TOEGANKELIJK_10052019.pdf

- E-Health

<https://vitavalley.nl/wp-content/uploads/E-health-Toolbox-JAN20.pdf>

- Beter oud, even buurten

<https://www.beteroud.nl/thema-s/lokaal-samenwerken/aanpak-even-buurten>

- Voor dementie

https://www.scriptiebank.be/sites/default/files/thesis/2017-09/BAP%20Isabel%20Vermaete%2C%202017%2C%20eerste%20zittijd_0.pdf

- Onderzoek AOW limburg met interessante factsheets

<https://www.awolimborg.nl/nl/themas/zelfredzaamheid-amp-beweging>

- Handreiking LHV van V&VN

<https://www.lhv.nl/wp-content/uploads/2021/06/Handreiking-kwetsbare-ouderen-thuis.pdf>

- Zelfredzaamheidsradar en meter

Er is weinig onderzoek gedaan naar het gebruik van de ZelfredzaamheidsRadar. De ZelfredzaamheidsRadar is gebaseerd op de Care Dependency Scale. De ZelfredzaamheidsRadar is ontwikkeld in het kader van het Zorg voor Beter project 'GoedGebruik', gefinancierd door ZonMw en

uitgevoerd door LOCOmotion. Het project 'GoedGebruik' richt zich op de zelfredzaamheid van cliënten met behulp van hulpmiddelen en technologie.

De thema's zijn: Leervermogen, eten en drinken, continentie, lichaamshouding, mobiliteit, dag- en nachtritme, aan- en uitkleden, temperatuurwisselingen, hygiëne, veiligheid, communicatie, contact met anderen, normbesef, huishoudelijke activiteiten, ontspanning

<https://app.zelfredzaamheidsradar.nl/>

<https://www.yumpu.com/nl/document/read/20146964/zelfredzaamheidsmeter-vilans>

- Mijn eigen plan

<https://mijneigenplan.nl/>

- Doe ik zelf app

De Ik-Zelf App is een instrument voor mensen die op zoek zijn naar hulp en informatie over zorg, werk en welzijn. De Ik-Zelf App geeft sturing aan de persoonlijke keuzes die bij hun zoekproces aan de orde komen.

<http://www.ik-zelf-app.nl/>

- vanuit de gehandicaptenzorg

<https://www.kennispleingehandicaptensector.nl/thema-s/eigen-regie/methodes-voor-zelfstandigheid>

file:///C:/Users/User/Downloads/zo_zelfredzaam.pdf

<file:///C:/Users/User/Downloads/allemaal-digitaal.pdf>

- Recent onderzoek Twente

<https://twentsekoers.nl/wp-content/uploads/2023/02/Gezond-en-zelfredzaam-ouder-worden-onderzoek.pdf>

- Inspirerende voorbeelden WOZO/ VWS

<file:///C:/Users/User/Downloads/Inspirerende%20voorbeelden%20wijzen%20de%20weg.pdf>

- Zorgspectrum

<https://www.zorgspectrum.nl/wp-content/uploads/2023/05/2023-1-magazine-Samen-mei-2023.pdf>

- UKON

<https://www.ukonnetwerk.nl/media/23qf1vaj/ukon-in-beeld-2022.pdf>

- Interessante nieuwsbrief

[Patiëntaspecten - Nieuwsbrief Zorg en Innovatie](#)

- (inspiratie) Uit het buitenland:

https://www.thewholesystem.co.uk/bespoke_project/reablement-toolkit-for-local-authorities/

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/03080226211054379>

<https://catalystfoundation.com.au/chsp-sector-support/wellness-and-reablement-framework/>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hsc.14108>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10276570/>

Artikelen over Zelfredzaamheid, Samenredzaamheid, Familieparticipatie en Reablement

‘Ziekenhuis betreft mantelzorgers: Hulp bij wassen en aankleden’

RTL Nieuws belicht hoe ziekenhuizen mantelzorgers betrekken bij de zorg voor hun naasten, met concrete voorbeelden van familieparticipatie.

<https://www.rtl.nl/nieuws/binnenland/artikel/5465882/ziekenhuis-mantelzorg-hulp-naaste-patient-wassen-aankleden>

‘Jouw collega hielp me wel met aankleden’

Vilans deelt ervaringen van zorgprofessionals over het stimuleren van zelfredzaamheid bij ouderen door middel van reablement.

<https://www.vilans.nl/actueel/verhalen/reablement-zelfredzaamheid-wijkverpleegkundige-cicero>

Hoe familieparticipatie de zorg persoonlijker maakt

Akkolade bespreekt hoe actieve samenwerking tussen zorgprofessionals, cliënten en hun familieleden de zorg persoonlijker en effectiever maakt.

<https://akkolade.org/magazine/hoe-familieparticipatie-de-zorg-persoonlijker-maakt>

‘In de zorg willen we vaak te lief voor iemand zijn’

Zorg voor Beter onderzoekt de balans tussen zorg verlenen en het bevorderen van eigen regie bij cliënten.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/uit-de-praktijk/reablement-zorg-vaak-te-lief>

Toolkit Familieparticipatie

Vilans biedt een overzicht van tools en tips voor familieparticipatie in de ouderenzorg en gehandicaptenzorg, gericht op het betrekken van het sociale netwerk van cliënten.

<https://www.vilans.nl/kennis/toolkit-familieparticipatie>

Familieparticipatie: het belang van een vertrouwensrelatie

PGD Expertise bespreekt hoe zorgprofessionals in verpleeghuizen familieparticipatie kunnen verbeteren en welke morele kwesties hierbij spelen.

<https://www.pgdexptise.nl/nieuws/2024/12/familieparticipatie-het-belang-van-een-vertrouwensrelatie>

Thuis en zelf als het kan: praktijkervaringen met reablement

Waardigheid en Trots deelt ervaringen van zorgaanbieders die reablement inzetten om ouderen te ondersteunen bij zelfstandig wonen.

<https://www.waardigheidentrots.nl/uit-de-praktijk/praktijkervaringen-met-reablement>

Reablement in drie stappen

LAZZO Zorg beschrijft een stappenplan voor zorgmedewerkers om reablement effectief toe te passen en cliënten te ondersteunen in hun zelfredzaamheid.

<https://lazzozorg.nl/artikelen/reablement-in-drie-stappen>

12 projecten gestart met reablement als preventieve aanpak

ZonMw rapporteert over nieuwe projecten die reablement inzetten om de zelfredzaamheid van thuiswonende ouderen te behouden.

<https://www.zonmw.nl/nl/nieuws/12-projecten-gestart-met-reablement-als-preventieve-aanpak>

Praktijkvoorbeelden over Zelfredzaamheid

Zorg voor Beter verzamelt praktijkverhalen en interviews over zelfredzaamheid, met inspirerende ervaringen van professionals en cliënten.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/zelfredzaamheid/praktijkvoorbeelden>

‘Help bewoners hun eerdere leven optimaal voortzetten’

Vilans bespreekt hoe zorgorganisaties reablement toepassen om de autonomie van bewoners te vergroten.

<https://www.vilans.nl/actueel/verhalen/reablement-zelfredzaamheid-portrettenreeks>

Werken aan reablement

Zorg voor Beter beschrijft hoe reablement ouderen helpt zelfstandiger te worden en welke voordelen deze aanpak biedt.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/thema-s/zelfredzaamheid/werken-aan-reablement>

Stimuleren van zelfredzaamheid en reablement: een vragenlijstonderzoek

Nivel onderzoekt hoe zorgprofessionals zelfredzaamheid en reablement toepassen in de praktijk.

<https://www.nivel.nl/nl/publicatie/stimuleren-van-zelfredzaamheid-en-reablement-een-vragenlijstonderzoek-onder>

Reablement, het nieuwe toverwoord in de zorg?

Huisartsen Eemland onderzoekt de effectiviteit van reablement bij patiënten.

<https://huisartseneemland.nl/over-ons/nieuws/reablement-het-nieuwe-toverwoord-in-de-zorg>

TvZ-dossier Reablement

TvZ belicht praktijkvoorbeelden van reablement en de implementatie in de ouderenzorg.

<https://www.tvznext.nl/tvz-dossier-reablement>

Beter om de oudere zelf de deur te laten openen

Zorg voor Beter presenteert een portret van een wijkverpleegkundige die werkt met reablement en de eigen regie van cliënten stimuleert.

<https://www.zorgvoorbeter.nl/uit-de-praktijk/reablement-zelfredzaamheid-wijkverpleegkundige-cicero-zorggroep>