



**Leg vrijheidsbeperking aan banden**

# Zorg voor leven in vrijheid

Wat kunt u zelf doen om vrijheidsbeperkende maatregelen bij uw familielid te verminderen?



# Waarom deze brochure?

Leven zonder risico's bestaat niet. Dat geldt ook voor mensen die afhankelijk zijn van zorg. Soms zijn die risico's zo groot dat we uit voorzorg hun vrijheid beperken. Omdat ze onrustig zijn of vaak vallen. Of omdat ze de neiging hebben zichzelf te beschadigen. Maar is dit altijd de beste oplossing? En is de maatregel die twee jaar geleden zo goed leek nu nog steeds nodig? De ideeën hierover veranderen. Tot voor kort kreeg u misschien te horen dat het beter en veiliger was voor uw familielid. Nu willen zorgorganisaties juist af van de onrustbanden en andere beperkende maatregelen.

## Voorbeelden van vrijheidsbeperkende maatregelen:

- dwangbehandeling
- onrustbanden
- beperken van bewegingsvrijheid (deur op slot)
- huisregels
- niet mogen telefoneren
- geen bezoek mogen ontvangen

In deze brochure geven we antwoord op de meest voorkomende vragen. Ook laten we zien wat u zelf kunt doen om de vrijheid van uw familielid te vergroten. Om de leesbaarheid te vergroten spreken we steeds over 'cliënt' en 'hij'. We bedoelen dan uw familielid en dat kan natuurlijk ook een 'zij' zijn.



# Zo vrij mogelijk leven

Soms zijn vrijheidsbeperkende maatregelen zo vanzelfsprekend geworden dat we er niet meer bij stilstaan wat het voor de cliënt betekent. Toch zijn er bijna altijd (betere en menswaardiger) alternatieven te bedenken. Het helpt als begeleiders en verzorgenden de cliënt goed kennen, als ze meer weten over zijn verleden en hoe hij reageert in bepaalde situaties. Uw inbreng is dan van grote waarde. U kent uw familielid immers beter dan wie ook. Soms zijn de oplossingen dan vanzelfsprekend.

Ook een huiselijke sfeer, een veilige woonomgeving en een zinvolle dagbesteding voorkomt dat cliënten onrustig worden of gaan rondlopen. Dat betekent natuurlijk niet dat iemand nooit meer kan vallen. Honderd procent veiligheid kan niemand bieden. Maar u kunt wel met begeleiders of verzorgers afspraken maken over een veilig alternatief met meer bewegingsvrijheid en dus een betere kwaliteit van leven.



'Mijn vader is dement. Hij probeerde steeds naar buiten te lopen en werd daarom vastgezet in een stoel. Kort geleden werden wij gebeld door de afdeling waar mijn vader verblijft. Ze wilden hem niet meer vastzetten en zochten naar andere oplossingen. Of wij hieraan mee wilden werken. Dat stelden wij zeer op prijs! Wij hebben verteld dat mijn vader vroeger veel tuinierde. Dat wist niemand, gek genoeg. De activiteitenbegeleiding heeft ervoor gezorgd dat mijn vader nu drie keer per week onder begeleiding kan tuinieren. We hebben zijn boeken over tuinieren op zijn kamer gelegd en er worden televisieprogramma's over tuinieren voor hem opgenomen. De onrust is afgenomen en mijn vader is helemaal opgebloeid. Hij vindt het heerlijk om vaker naar buiten te gaan en ook van de boeken en televisieprogramma's geniet hij enorm. Gelukkig staat alles nu in het zorg-leefplan, zodat iedereen op de hoogte is.'

Kees de Boer



*'Tegen alle verwachtingen in werd onze dochter Merel juist rustiger toen ze 's nachts niet meer vast hoefde te liggen. Nu slaapt ze weer in haar favoriete houding.'*



# Afbouwen als het 'goed' gaat

Stelt u zich eens voor hoe het is als je 's nachts niet even op je andere zij kunt draaien. Als je niet op kunt staan om een slokje water te nemen. Als je niet zelf mag bepalen hoeveel je eet, wat je eet en wanneer. Te weinig bewegen heeft ook een negatieve invloed op het lichaam. De spierkracht gaat snel achteruit als je vastzit. En minder spierkracht betekent dat je minder stevig op je benen staat en daardoor sneller valt. Zo is de cirkel weer rond. Voldoende redenen dus om op zoek te gaan naar veilige alternatieven.

Vrijheid is een kostbaar goed waar we zorgvuldig mee om moeten gaan. Zowel de Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ) als het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) willen het gebruik van vrijheidsbeperkende maatregelen in Nederland sterk terugdringen. In andere Europese landen worden deze maatregelen veel minder gebruikt dan bij ons, en met succes. Goede en veilige zorg verlenen kan ook zonder onrustbanden, zo blijkt uit onderzoek en in de dagelijkse praktijk. De laatste jaren is er steeds meer aandacht voor de cliënt als mens en zijn er steeds meer alternatieven bedacht. Een vrijheidsbeperkende maatregel mag nu alleen nog in uiterste nood worden toegepast. Dat betekent: alleen als er sprake is van ernstig nadeel voor de cliënt of mensen in zijn omgeving.



'Mijn broer Kees heeft een verstandelijke beperking. Hij woont in een instelling. Doordat hij epilepsie heeft is het gevaar aanwezig dat hij valt en zich bezeert. Kees draagt daarom overdag een helm. Maar 's nachts kan dit niet. Omdat de begeleiders het veiliger vonden, lag hij in een onrustband. Hier werd hij juist erg onrustig door. Ik vond het niet prettig en niet nodig dat Kees vastgebonden werd. De begeleider wilde graag praten over andere mogelijkheden. Na dit gesprek besloten we om de kamer van Kees helemaal te bekleden met zachte matten. De muren en de vloeren maar ook de tafel en andere spullen. Ook het bed is nu met zachte materialen bekleed. Het resultaat is dat we een veilige situatie hebben gecreëerd, dat de onrustband weg is en dat Kees rustig slaapt.'

Rianne Jansen

*'Als mijn moeder een knuffel in haar handen heeft is ze veel minder druk. Het tafelblad op haar stoel is dan niet meer nodig.'*





# Uw rol is belangrijk

Eén alternatief voor alle cliënten bestaat niet. Belangrijk is dat begeleiders en verzorgers samen met u (en zo mogelijk de cliënt) op zoek gaan naar het beste middel. Als u vindt dat dat niet zorgvuldig genoeg gebeurt, trek dan aan de bel. Uw inbreng is belangrijk. Wat ligt er besloten in het verleden van uw familielid? Wat vond hij altijd plezierig om te doen? Wat juist niet? Kennis over het leven van de cliënt helpt bij het vinden van de meest passende oplossing. Soms is dat een zoektocht waarin je verschillende dingen moet uitproberen om het beste alternatief te vinden.

Natuurlijk is het in het begin eng om uw familielid 'los' te laten. Ook al zegt uw verstand anders. Als u zich zorgen maakt over de risico's, bespreek dit dan met de persoonlijk begeleider of verzorgende en de behandelaar. Zij kunnen uitleggen waarom zij de maatregel niet meer willen gebruiken, wat de risico's precies zijn en waarom het alternatief beter is. Vraag of u erbij mag zijn als de maatregel de eerste keer niet meer wordt gebruikt. Ook is het goed om af te spreken dat u meteen wordt geïnformeerd als zich iets voordoet. Zo weet u steeds wat er aan de hand is en komt u niet voor onaangename verrassingen te staan. Dit alles kan helpen uw angst te verminderen.



Tallose kinderen heeft Sietske van der Zee op de wereld geholpen. Meer dan dertig jaar was ze vroedvrouw. Nu is ze 75 en opgenomen op de psycho-geriatrische afdeling van een verpleeghuis. De verzorgenden uit de avonddienst klagen dat zij elke avond een gevecht met haar moeten voeren om haar in haar pyjama en in bed te krijgen. In het multidisciplinair overleg wordt besloten de familie in te schakelen. Dan blijkt dat Sietske vroeger altijd met haar kleren aan naar bed ging. Ze kon immers elke nacht gebeld worden voor een bevalling en moest dan vaak hals over kop vertrekken. Samen met familie wordt besloten haar niet meer in een pyjama te dwingen maar haar gewoon in haar kleren op bed te leggen. En dat werkt. Ze gaat rustig liggen en slaapt goed. De gevechten zijn verleden tijd.

Uit: Ruim 50 alternatieven voor vrijheidsbeperking, Vilans 2011



*'Omdat mijn broer Peter steeds wegliep ging zijn kamerdeur regelmatig op slot. Nu is er meer toezicht en mag hij weer vrij rondlopen. Hij geniet zichtbaar en voelt zich veel beter.'*







# Weten wat werkt

Eén alternatief voor alle cliënten bestaat niet. Belangrijk is dat begeleiders en verzorgers samen met u (en zo mogelijk de cliënt) op zoek gaan naar het beste middel. Als u vindt dat dat niet zorgvuldig genoeg gebeurt, trek dan aan de bel. Uw inbreng is belangrijk. Wat ligt er besloten in het verleden van uw familielid? Wat vond hij altijd plezierig om te doen? Wat juist niet? Kennis over het leven van de cliënt helpt bij het vinden van de meest passende oplossing. Soms is dat een zoektocht waarin je verschillende dingen moet uitproberen om het beste alternatief te vinden.

## De vragen die steeds beantwoord moeten worden:

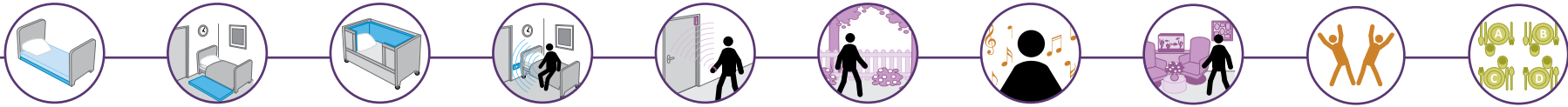
- dient de maatregel het doel?
- is het de minst ingrijpende maatregel?
- wordt de maatregel niet langer ingezet dan nodig is?
- wordt de maatregel ingezet in het belang van de cliënt (en niet om andere redenen, zoals gebrek aan toezicht)?

Een vrijheidsbeperkende maatregel kun je niet van de ene op de andere dag stoppen. Dat moet stapsgewijs. Uitproberen, goed observeren wat er gebeurt en rapporteren zijn daarbij belangrijke onderdelen. Spreek af te beginnen met een paar minuten en te kijken wat er gebeurt. Dit observeren kan door zorgmedewerkers of door uzelf gedaan worden. Gaat dat goed, bouw dit dan langzaam uit.

In het algemeen geldt: hoe verder de maatregel van het lichaam verwijderd is, hoe beter.



# Voorbeelden van alternatieven



## Valgevaar uit bed:

- een extra laag bed
- zachte materialen op en rond het bed (eventueel ook op wanden en meubels)
- een bedbox of bedstee
- een bewegingssensor bij het bed

## Dwalen/rondlopen:

- een gezellige huiskamer met activiteiten
- een bewegingssensor bij de stoel
- toezicht in de huiskamer (door een persoon of een camera)
- een chip in schoenen of kleding

## Onrust/agressie:

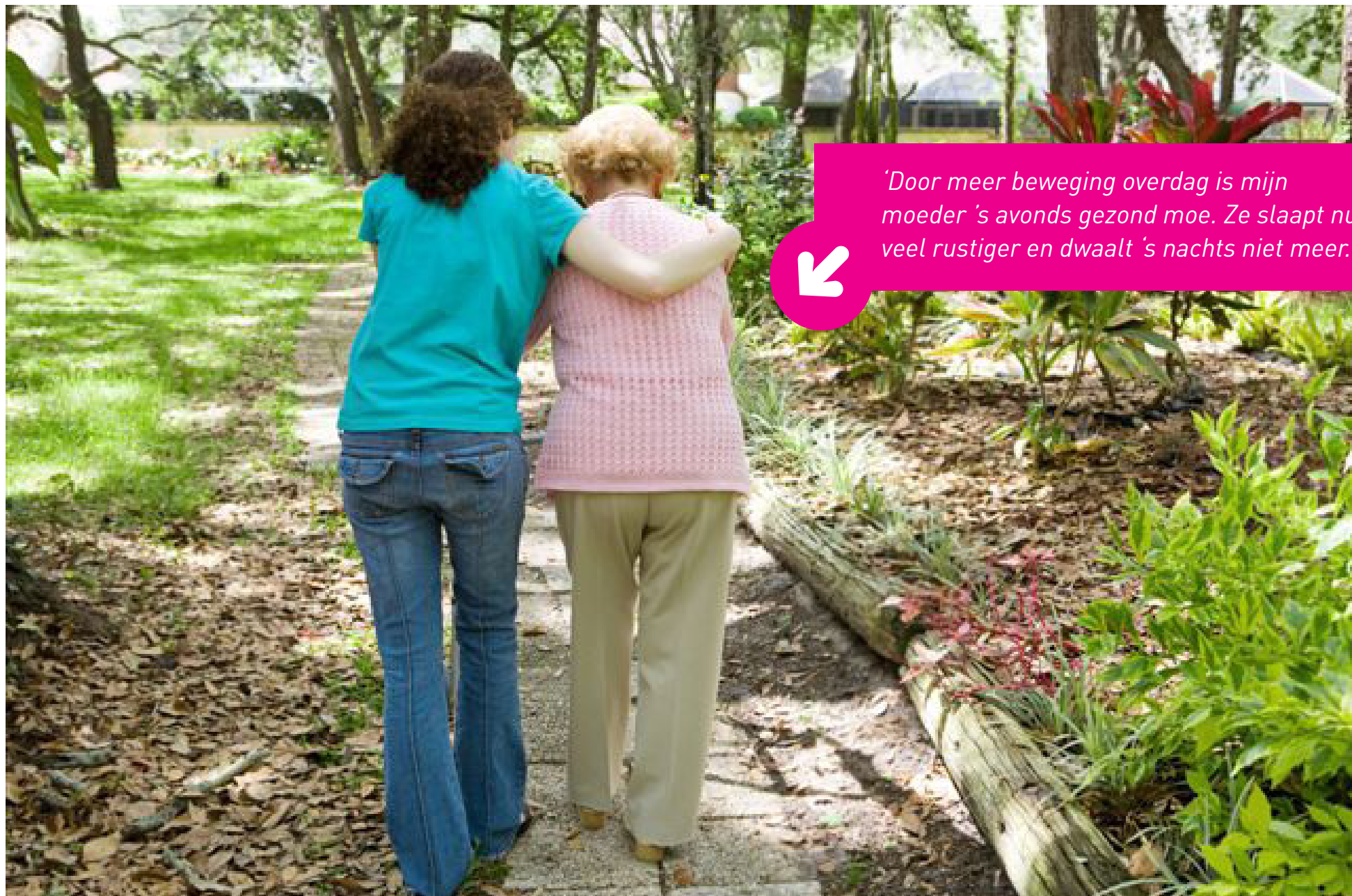
- een dagprogramma aangepast aan de cliënt (gebaseerd op wie de cliënt is, wat hij/zij altijd graag deed of juist niet)
- toezicht in de huiskamer (door een persoon of een camera)
- individuele of gezamenlijke activiteiten
- aroma- en andere vormen van persoonlijke therapie

## Problemen met evenwicht/beweging:

- fysiotherapie
- evenwichtsoefeningen
- sporten

Vilans verzamelde ruim 50 alternatieven voor vrijheidsbeperking in een handzaam boekje. U kunt dit boekje bestellen of gratis downloaden via de website van Vilans: [www.vilans.nl/vrijheidsbeperking](http://www.vilans.nl/vrijheidsbeperking)





*'Door meer beweging overdag is mijn moeder 's avonds gezond moe. Ze slaapt nu veel rustiger en dwaalt 's nachts niet meer.'*





# Ken uw rechten

Natuurlijk moet allereerst de cliënt zelf toestemming geven voor veranderingen in ondersteuning of zorg. Als hij dat niet meer kan, komt de familie in beeld. U kunt aangeven wat belangrijk is en waar begeleiders en verzorgers rekening mee moeten houden. Misschien begrijpt u bepaald gedrag beter en kunt u vertellen welke oplossingen thuis of in het verleden goed werkten. Denk in ieder geval mee over alternatieven. Geef aan hoe u hier zelf over denkt.

Afbouwen van vrijheidsbeperkende maatregelen is een samenspel tussen de cliënt, u als wettelijk vertegenwoordiger of eerste contactpersoon, behandelaar en begeleiders en verzorgenden. Alle afspraken moeten worden vastgelegd in een zorg-leefplan of ondersteuningsplan. Iedereen die te maken heeft met de cliënt weet zo wat de gemaakte afspraken zijn. Het zorg-leefplan of ondersteuningsplan moet worden ondertekend, zodat duidelijk is dat de gemaakte afspraken akkoord zijn.



# Stel uw vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, of heeft u vragen over de behandelwijze van uw familielid? Dan kunt u terecht bij de volgende personen:



**Contactverzorgende/persoonlijk begeleider:**

coördineert de zorg rond de cliënt

**Arts/behandelaar/gedragwetenschapper/psycholoog:**

zijn verantwoordelijk voor het besluit om een vrijheidsbeperkende maatregel toe te passen of af te bouwen

**Klachtenfunctionaris/vertrouwenspersoon:**

voor klachten over de behandeling

**Cliënten, bewoners- of familieraad:**

behartigen de belangen van alle cliënten binnen de zorginstelling, hier kunt u terecht met vragen of opmerkingen over het algemene beleid

# Meer informatie



## **Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ)**

De Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ) bevordert de volksgezondheid door effectieve handhaving van de kwaliteit van zorg, preventie en medische producten.

[www.igz.nl](http://www.igz.nl)

## **Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)**

[www.dwangindezorg.nl](http://www.dwangindezorg.nl)

**Deze brochure werd gemaakt in opdracht van Vilans, kenniscentrum voor de langdurende zorg in samenwerking met LOC Zeggenschap in Zorg.**

## **Vilans, kenniscentrum langdurende zorg**

Vilans is hét kenniscentrum voor langdurende zorg. Samen met professionals in het veld ontwikkelen we vernieuwende en praktijkgerichte kennis. Ook zorgen we ervoor dat nieuwe inzichten en goede voorbeelden snel en succesvol hun weg vinden in de praktijk. Zo houden we met elkaar de langdurende zorg efficiënt, betaalbaar én van goede kwaliteit. En we verbeteren zo de kwaliteit van leven van mensen die zorg en ondersteuning nodig hebben.

Meer informatie vindt u op [www.vilans.nl](http://www.vilans.nl)

## **LOC Zeggenschap in zorg**

LOC Zeggenschap in zorg is een landelijke cliëntenorganisatie. Zij vertegenwoordigt 2.200 medezeggenschapsorganen - en daarmee hun achterban bestaande uit cliënten - in de sectoren van verzorging, verpleging, thuiszorg, geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg, maatschappelijke opvang, vrouwenopvang en welzijn en maatschappelijke dienstverlening. [www.loc.nl](http://www.loc.nl)