

# OUDER WORDENDE MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

# COLOFON

Boom beroepsonderwijs  
info@boomberoepsonderwijs.nl  
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteurs: Odile Oort

Inhoudelijke redactie: Titia Sandriman

Bronvermelding: Nina Leemreize

Titel: Ouder wordende mensen met een verstandelijke beperking

ISBN: 978 90 3725 173 9, maakt deel uit van pakket 978 90 3725 175 3

Eerste druk/eerste oplage  
© Boom beroepsonderwijs 2021

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht ([www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).


De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Boom beroepsonderwijs, te vinden op [www.boomberoepsonderwijs.nl](http://www.boomberoepsonderwijs.nl)

# INHOUDSOPGAVE

1. WERKEN MET DIT KEUZEDEEL .....	4
2. DE OUDER WORDENDE CLIËNT .....	6
3. DE ZORG .....	50
4. DE OMGEVING .....	80
5. UITDAGING .....	107

## DIGITALE LEEROMGEVING

Bij sommige opdrachten heb je hulpmiddelen nodig. Bijvoorbeeld filmpjes, formulieren of een link naar een website. Deze staan allemaal in de digitale leeromgeving. Dit icoontje  verwijst naar de digitale leeromgeving. Om hier te komen ga je naar [digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs](https://digitaal.boomonderwijs.nl/beroepsonderwijs).

### Eerste keer inloggen in de digitale omgeving

Voordat je de digitale leeromgeving kunt gebruiken moet je je licentie activeren.

- Overleg met je docent welk type account je gebruikt.
- Ga naar [www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie](https://www.boomberoepsonderwijs.nl/licentie).
- Bekijk de instructiefilm of lees het stappenplan.
- Volg de stappen.

Daarna kun je aan de slag!

## OUDER WORDENDE MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

De ouder wordende mens met een verstandelijke beperking is een groep mensen die heel divers is. Dit keuzedeel gaat over deze mens en alle facetten die daarmee te maken hebben. De verschillen in het ouder worden, de leefomstandigheden, de sociale omstandigheden en de zorg in de laatste levensfase.

De levensverwachting van mensen met een beperking is de afgelopen eeuw sterk gestegen als gevolg van betere levensomstandigheden en betere zorg. Het aantal en het aandeel oudere cliënten in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking nemen daardoor toe.

In dit keuzedeel worden de groepen binnen deze grote groep 'de oudere mens met een verstandelijke beperking' besproken en ook de verschillende probleemvelden en klachten die daarbij aan de orde komen.

Wat heb je als aankomend professional nodig om deze mensen in alle facetten van het ouder worden te begeleiden en ondersteunen? Welke vaardigheden en kennis heb je nodig om deze mens optimaal bij te kunnen staan? Dit komt allemaal aan de orde in dit keuzedeel.

 Bekijk het filmpje. Daar maak je kennis met een ouder wordend iemand met een verstandelijke beperking.

### Let op!

- In dit keuzedeel gaat het over de ouder wordende mens met een verstandelijke beperking. De volgende termen worden ook gebruikt: de ouder wordende cliënt of de cliënt. Met al deze termen wordt hetzelfde bedoeld.
- Waar over 'hij' gesproken wordt kan ook 'zij' gelezen worden. Waar over 'zij' gesproken wordt kan natuurlijk ook 'hij' gelezen worden.

## LEERDOELEN


1. Je hebt kennis van de ouder wordende mens met een verstandelijke beperking in alle vormen en facetten.
2. Je kunt met de belangrijkste ethische dilemma's en actuele thema's in de zorg omgaan.



3. Je bent in staat ervoor te zorgen dat de ouder wordende cliënt zelf zo lang mogelijk de regie behoudt.
4. Je kunt de ouder wordende mens met een verstandelijke beperking ondersteunen in een gezonde leefstijl.
5. Je kunt de ouder wordende cliënt en zijn naasten begeleiden en ondersteunen in de laatste levensfase.
6. Je kunt kritisch kijken naar je eigen waarden en normen in relatie tot wat professioneel noodzakelijk is.
7. Je bent in staat passende begeleiding aan de oudere cliënt te geven.
8. Je kunt op diverse niveaus communiceren met de ouder wordende cliënt, de naastbetrokkenen en directe- en indirecte zorgverleners.

Dit keuzedeel bestaat uit:

- *Theorie, begrippen en opdrachten*

Hierbij leer je over en oefen je met de praktijk. In sommige opdrachten werk je aan beroepsproducten, deze opdrachten herken je aan . Deze beroepsproducten kun je verzamelen in je portfolio en heb je nodig om de uitdaging aan het einde van dit keuzedeel goed af te ronden.

*De beroepsproducten in dit keuzedeel zijn:*

- *Interview met medewerker*
- *Kennisbijeenkomst*
- *Reflectieverslag van een contactexperiment*
- *Observatieverslag van een cliënt*
- *Plan Stimuleren vitaliteit oudere cliënten*
- *Infographic Massage geven*
- *Minisymposium Ethische dilemma's in de zorg*

- *Test je kennis*

Hiermee kun je zelf je kennis van de theorie testen.

- *Uitdaging*

Dit is het eindproduct en de afronding van het keuzedeel. Hier werk je gedurende het hele keuzedeel naartoe. En hier word je op beoordeeld.

*Voor de uitdaging van dit keuzedeel maak je een documentaire. Deze documentaire is bedoeld voor mensen die niets of weinig weten over de ouder wordende mens met een verstandelijke beperking.*

- *Theorietoets*

Je docent besluit of je ter afsluiting een theorietoets maakt.

In dit hoofdstuk leer je wie de ouder wordende cliënt met een verstandelijke beperking is. Er zijn binnen deze groep heel wat verschillen en daar gaat dit hoofdstuk dieper op in. Je leert over het verouderingsproces en de ouderdomsverschijnselen. Je leert over de gezondheidsproblemen en hoe je kunt ondersteunen in een gezond(er) leven. Ook leer je over verlies en rouwverwerking.

Daarnaast is zelfregie een belangrijk onderdeel van het ondersteunen van de ouder wordende cliënt. Zelfregie houdt in dat de cliënt zo veel mogelijk (waar dit gaat) zelf bepaalt. Dit zal in meerdere opdrachten naar voren komen.

### AAN HET EIND VAN DIT HOOFDSTUK

1. heb je kennis van de ouder wordende mens met een verstandelijke beperking in alle vormen en facetten
2. heb je kennis van rouw- en verliesverwerking voor de ouder wordende cliënt
3. heb je kennis van de aandoeningen en bijkomende problemen die een rol spelen bij de ouder wordende cliënt
4. houd je rekening met de eigen regie van de cliënt
5. kun je de ouder wordende mens met een verstandelijke beperking ondersteunen in een gezonde leefstijl
6. heb je kennis van de risicofactoren die een rol spelen bij de ouder wordende cliënt.



*Oudere mensen met een verstandelijke beperking.*

---

## THEORIEBRON OUDER WORDENDE MENS MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

Er bestaat niet één ouder wordende mens met een verstandelijke beperking. Binnen de groep mensen met verstandelijke beperkingen is er een indeling naar het niveau van de beperking. Dat geeft verschillen. Deze verschillen hebben effect op de manier van ouder worden. Er zijn specifieke groepen zoals mensen met het downsyndroom. De leeftijd waarop het ouder worden (kan) beginnen verschilt ook per groep.

### De veranderingen bij het ouder worden

Bij mensen met verstandelijke beperkingen treden bij het ouder worden dezelfde veranderingen op als bij alle mensen. Deze veranderingen zijn onderdeel van een normaal **verouderingsproces**. Dit zijn bijvoorbeeld: tragere motoriek en reflexen, geheugenproblemen of verminderd geheugen, brozere botten.



### *Ouder worden...*

Ouderen met verstandelijke beperkingen kunnen daarnaast te maken krijgen met leeftijd gerelateerde veranderingen. Deze veranderingen treden niet bij iedereen op en kunnen worden veroorzaakt door genetische aanleg en bijvoorbeeld leefstijl. Deze veranderingen kunnen leiden tot ouderdomsziekten zoals

- osteoporose
- ouderdomsdiabetes
- hartproblemen
- ernstige zintuigelijke problemen.



### Eerdere start verouderingsproces

Bij de meeste mensen met een verstandelijke beperking begint het (normale) verouderingsproces (een stuk) eerder. Een deel van de mensen met een lichte tot matige beperking maakt een normaal verouderingsproces door. Een ander deel krijgt veel eerder te maken met ouderdomsziekten.

### Indeling niveau verstandelijke beperking en verouderingsproces

Het moment van het begin van het verouderingsproces van de ouder wordende cliënt is afhankelijk van de vorm van verstandelijke beperking. Het gaat hier om algemene gegevens. Ieder individu is anders en maakt een ander verouderingsproces door. Het schema geeft een algemeen beeld weer.

VERSTANDELIJKE BEPERKING	LEEFTIJD
(zeer) licht	65 en ouder
Matig	50 en ouder
(zeer) ernstig	40 en ouder
Mensen met Syndroom van Down	40 jaar en ouder
Onbekend	50 jaar en ouder

### Bijkomende ouderdomsverschijnselen

Naast de 'normale' ouderdomsverschijnselen hebben oudere mensen met een verstandelijke beperking relatief ernstigere beperkingen of meerdere aandoeningen tegelijk. Een aantal aandoeningen komt vaker voor. Dit zijn onder andere: dementie, visuele en auditieve beperkingen, diabetes, aandoeningen aan het bewegingsapparaat, problemen met de motoriek, psychiatrische stoornissen en slikproblemen.

### 'Oude dag' en ondersteuning

De mens met een verstandelijke beperking heeft een grotere kans op extra aandoeningen en het verouderingsproces begint vaak op jongere leeftijd. De kans op een 'slechte oude dag' is daardoor bij de ouder wordende cliënt groter dan bij de algemene bevolking. Dit leidt tot andere ondersteuningsvragen, bijvoorbeeld op het gebied van zintuiglijke vermogens (gehoor, gezichtsvermogen, reuk- en smaakvermogen), mobiliteit, dag- en nachtritme, veranderingen in de prikkelverwerking en de mogelijkheid om zichzelf te verzorgen. Oudere mensen met verstandelijke beperkingen kunnen anders reageren op medicijnen. Ook herstellen zij vaak minder snel.

### Zorg voor deze specifieke combinatie

Het vraagt om:

- Zorg op maat.
- Aandacht voor het signaleren van veranderingen bij deze groep mensen die op gezondheidsveranderingen kunnen wijzen.

### Meer onderscheidende kenmerken

Naast lichamelijke veroudering op jongere leeftijd zijn de volgende onderscheidende punten te noemen:

- Ouderen met verstandelijke beperkingen, zeker wanneer zij 50 jaar en ouder zijn vaak:
  - (veel) minder vitaal
  - minder lichamenlijk actief
  - lijden vaker aan obesitas
  - lijden vaker aan depressie.

- Ouderen met verstandelijke beperkingen nemen gesproken informatie traag op. Hierdoor kan het lijken alsof ze niet goed horen of de informatie niet begrijpen. De gesprekspartner dient hierop in te spelen door langzaam te praten.
- Door het proces van veroudering verliezen ouderen met verstandelijke beperkingen vaker en sneller de greep op hun omgeving. Daardoor is hun zorgafhankelijkheid en hulpbehoefte groter. De kans op overvragen is groot wanneer deskundigheid ontbreekt om het vermogen tot zelfredzaamheid goed in te schatten.
- De ouderen met verstandelijke beperkingen zijn bijzonder kwetsbaar als het gaat om het kunnen onderhouden van een sociaal netwerk en het kunnen deelnemen aan de samenleving. Het sociale netwerk is klein en bestaat vaak uit mantelzorgers en professionele begeleiders.
- Ouderen met verstandelijke beperkingen hebben zelden een partner en kinderen. Dit verhoogt de kans op vereenzaming. Wat betreft hun financiële situatie behoren zij vaak tot de minima.
- Ouderen met verstandelijke beperkingen hebben minder mogelijkheden om zelfstandig invulling te geven aan hun leven. Zij hebben gerichte en deskundige steun van anderen nodig om duidelijk te maken wat hun wensen en behoeften zijn omdat dit in de regel moeilijk voor ze is en vervolgens om deze vorm te geven.

### OPDRACHT 1 Oriëntatie

De ouder wordende mens met een verstandelijke beperking is een diverse groep met verschillende niveaus van verstandelijke beperking en verschillende achtergronden. Deze niveaus en achtergronden hebben verschillend effect op het ouder worden.



*Oudere vrouw met verstandelijke beperking.*

- a. Wanneer wordt iemand verstandelijk beperkt genoemd?

- b. Beschrijf in je eigen woorden wie voor jou de ouder wordende mens met een verstandelijke beperking is.
- c. Bekijk de website. Vul aan de hand van het informatie die je op de website vind onderstaand schema in.

(NIVEAU) VERSTANDELIJKE BEPERKING	LEEFTIJD VAN HET ONTWIKKEL NIVEAU	LEEFTIJD VAN OUDER WORDEN	KENMERKEN VAN DE BEPERKING
Licht verstandelijk beperkt			
Matige beperking			
Syndroom van Down			
(Zeer) ernstige (meervoudige) beperking			

- d. Wat is het percentage van mensen met een lichte tot ernstige verstandelijke beperking die ouder is dan 50 jaar? Zoek het antwoord op internet.
- e. Hoeveel oudere mensen met een verstandelijke beperking zijn er (naar schatting) in 2021?
- f. Wat is de oorzaak van de verandering van de hoeveelheid ouderen met een verstandelijke beperking?

**OPDRACHT 2** Lies uit Bolsward

In Werken met dit keuzedeel heb je al kunnen kijken naar het filmpje over Lies uit Bolsward. Je gaat de korte reportage nog een keer bekijken om een beter beeld te krijgen van ouder wordende mensen met een verstandelijke beperking.

- a. Hoe oud is Lies?
- b. Wat is de grootste hobby van Lies?
- c. Wat is er zo bijzonder aan de situatie van Lies?
- d. Welke bijnaam heeft Lies van de verzorgers gekregen?
- e. Waaraan kun je merken in de reportage dat er nog heel goed te communiceren valt met Lies?

**OPDRACHT 3** Kennismaken met een oudere mens met een verstandelijke beperking

Bekijk het filmpje.

Ga op onderzoek uit. Ken jij ouder wordende mensen met een verstandelijke beperking? Woont er iemand bij jou in de buurt? Is er een woonvorm in de buurt? Ken je misschien mensen die bij je opa of oma in de buurt wonen? Kijk of je diegene spontaan kunt ontmoeten voor een praatje.



Omschrijf wat je opvalt aan die persoon. Denk aan de volgende zaken:

- Waar heb je de persoon ontmoet? Thuis, bij een zorgaanbieder of op een andere plek?
- Wat deed die persoon daar? Wonen, werken, dagbesteding of iets anders?
- Hoe ging het gesprek? Kon dat in woorden?
- Hoe vitaal was deze persoon?

---

## THEORIEBRON VERHOOGDE KWETSBAARHEID

De ouder wordende mens met een verstandelijke beperking is tijdens het proces van ouder worden extra kwetsbaar op een aantal levensgebieden. Dit wordt ook wel **verhoogde kwetsbaarheid** genoemd. Voor deze levensgebieden is extra aandacht en zorg nodig. De ouder wordende cliënt heeft daarom vaak meer zorg en ondersteuning en begeleiding nodig.

### Levensgebieden

Ouderen met verstandelijke beperkingen hebben een verhoogde kwetsbaarheid op de volgende levensgebieden:

- gezondheid (lichamelijk en psychisch functioneren)
- woon- en leefomgeving (zelfverzorging, huishouden, algemene taken)
- relaties en sociale contacten (communicatie, interactie en mobiliteit)
- vrije tijd, dagbesteding (leren en toepassen van kennis).



### Gezondheid

Bij **gezondheid** gaat het om lichamelijk en psychisch functioneren. De ouder wordende cliënt heeft over het algemeen meer gezondheidsproblemen. De algemene ouderdomsziekten komen vaker bij hen voor. Daarnaast hebben ze meer kans op andere aandoeningen zowel lichamelijk als psychisch.

### Woon- en leefomgeving

Mensen met een lichte tot matige verstandelijke beperking wonen over het algemeen zelfstandig of in een speciale woonvorm in een wijk. Mensen met een ernstige verstandelijke beperking wonen vaak bij een instelling en worden permanent ondersteund en verzorgd. De mensen die zelfstandig of in een kleine woongroep wonen, doen zo veel mogelijk zelf als het gaat om **algemeen dagelijkse levensverrichtingen** (ADL) zoals zelfverzorging, huishouden en algemene taken, indien nodig met hulp. Bij het ouder worden wordt het uitvoeren van deze taken lastiger. Zij raken het overzicht eerder kwijt en hebben hier meer ondersteuning en hulp bij nodig. Met behoud van de regie van de cliënt waar nodig.

### Relaties en sociale contacten

Bij relaties gaat het om communiceren, interactie en mobiliteit. Bij het ouder worden, zijn dit ook grotere aandachtspunten. Vele ouder wordende cliënten krijgen gehoorproblemen. Waardoor communicatie al moeilijker gaat. Zij reageren vaak ook trager tijdens communicatie en interactie. Daarbij wordt de mobiliteit ook minder door extra aandoeningen. Extra aandacht voor deze gebieden is dan ook nodig.

### Vrije tijd, dagbesteding

Het leren en toepassen van kennis wordt ook moeilijker. Het opnemen van informatie gaat trager. De behoefte aan een andere balans tussen vrije tijd en dagbesteding verandert ook bij het ouder worden. Het tempo gaat naar beneden en men krijgt meer behoefte aan rust en rustmomenten. In plaats van vaste tijden zijn flexibele begin- en eindtijden met rusttijden tussendoor vaak beter. Een goede voorbereiding op het stoppen van de arbeidsgerichte dagbesteding is belangrijk.

Aan een goede dagbesteding worden de volgende eisen gesteld:

- een uitgebalanceerd dagritme
- een gevoel van veiligheid en geaccepteerd worden
- bevorderend voor (zelf)vertrouwen en emotionele stabiliteit
- positieve contact- en werkmomenten
- sfeer en gezelligheid
- de mogelijkheid ervaringen te blijven opdoen
- een sociaal netwerk
- mogelijkheden tot bewegen
- zinvolle invulling passend bij de mogelijkheden en wensen.

---

## OPDRACHT 4 Kwetsbaarheid

Op welke levensgebieden hebben ouderen met een verstandelijke beperking een verhoogde kwetsbaarheid?

## OPDRACHT 5 Voorbereiding praktijkdagen

Je gaat drie dagen meelopen in de praktijk van een zorgaanbieder waar de ouder wordende mens met een verstandelijke beperking wordt ondersteund. Dit kan een plek zijn waar de mensen wonen, het kan ook zijn dat de mensen nog thuis wonen en de organisatie thuis ondersteunt. Het kan ook een dagbestedingsvorm zijn waar de ouder wordende cliënt komt. Je kunt voor verschillende vormen kiezen.



Het meelopen in de praktijk is een belangrijk onderdeel van dit keuzedeel. Je krijgt hierdoor een beeld van de diversiteit van de ouder wordende cliënt en alle vraagstukken die daarbij komen kijken. De volgende vragen zijn bedoeld om je daar alvast op voor te bereiden.



a. Onderzoek welke woonvormen, zorgaanbieders en organisaties er zijn voor de oudere mens met een verstandelijke beperking. Je kunt hierbij de websites gebruiken.



b. Onderzoek welke zorgaanbieders en organisaties er bij jou in de buurt zijn waar de oudere mens met een verstandelijke beperking wordt ondersteund of verzorgd. Maak hier een lijst van. Je kunt hierbij de website gebruiken.

### OPDRACHT 6 Meelopen in de praktijk

Het meelopen in de praktijk geeft je een beter beeld van de ouder wordende mens met een verstandelijke beperking. Daarom loop je drie dagen mee bij een organisatie die de ouder wordende cliënt ondersteunt. Deze drie dagen geven je inzicht hoe verzorging en begeleiding van de ouder wordende cliënt gaat. Je neemt contact op met de organisatie waar je graag mee wilt lopen in de praktijk en je maakt verdere afspraken over wat je daar gaat doen.

Verschillende opdrachten tijdens dit keuzedeel haken aan bij de praktijk en kun je ook tijdens de praktijkdagen uitvoeren. Doe dit wel altijd in overleg met degene die jou bij de organisatie begeleidt.

Tijdens je praktijkdagen in de organisatie doe je in ieder geval het volgende:

- Je loopt mee op een plek waar met de oudere cliënt gewerkt wordt.
- Je komt in aanraking met de ouder wordende cliënt.
- Je hebt contact met naastbetrokkenen van de ouder wordende cliënt (indien mogelijk).
- Je hebt contact met verzorgenden en begeleiders van de oude wordende cliënt.
- Je loopt met verschillende mensen mee om een zo goed mogelijk beeld van het werk te kunnen krijgen.
- Je helpt mee waar dat kan, in overleg met de begeleider van organisatie.



a. Bekijk het filmpje over begeleiding in de de gehandicaptenzorg.



b. Bekijk het filmpje. Bereid een telefoongesprek voor waarin je:

- jezelf voorstelt
- vertelt welke opleiding je doet
- vraagt of er mogelijkheden zijn om een aantal dagen mee te lopen
- een afspraak maakt voor een gesprek om de mogelijkheden verder te bespreken.

c. Voer het telefoongesprek met de instelling van je keuze.

d. Bereid het gesprek voor dat je hebt bij de instelling. Doel van het gesprek is: afspraken maken over het lopen van de praktijkdagen:

- Welke dagen ga je meelopen?
- Welke werkzaamheden kun je doen?
- Is er ook een mogelijkheid om een aantal praktijkopdrachten te doen?

e. Ga naar de afspraak. Bevestig de afspraken die je gemaakt hebt met je contactpersoon per email met een cc aan je docent.