

# Een goudmijn aan leerzame zorgfilmpjes



Wil jij van beroepskrachten leren hoe je langer zelfstandig thuis kunt wonen of als mantelzorger daarbij kunt helpen? Ga dan eens kijken op de website [www.samenbeterthuis.nl](http://www.samenbeterthuis.nl). Die bevat een goudmijn aan leerzame filmpjes voor zelfzorg en mantelzorg, gratis en voor iedereen toegankelijk. Die zijn nodig. Want de afgelopen jaren hebben geleerd: langer zelfstandig thuis wonen, is een mooi ideaal, maar er komt veel bij kijken. Opeens sta je voor taken waar beroepskrachten een opleiding voor hebben gehad, maar waarvan jij en je mantelzorgers zelf maar moeten uitvinden hoe je het aanpakt. Ga er maar aanstaan.

'Zelf maar uitvinden hoe je het aanpakt' hoeft nu niet meer. Op de website [www.samenbeterthuis.nl](http://www.samenbeterthuis.nl) staan instructiefilmpjes, gemaakt door beroepskrachten. Onder het motto 'Kijk zo doe je dat.'

dragen zij hun kennis over, dit in nauw overleg met zelf- en mantelzorgers. Het resultaat: geen ingewikkelde uitleg, maar gewoon mensen zoals jij die voordoen hoe het moet. Filmpjes over wassen en aankleden, incontinentie, steunkousen, om maar wat te noemen. Of allerlei hulpmiddelen om je te verplaatsen en manieren om iemand daarbij te helpen. Totaal 129 eigen filmpjes en nog eens 600 nuttige filmpjes van anderen op een YouTube-kanaal. Daarnaast vind je er ook veel praktische informatie uiteenlopend van wet- en regelgeving en vergoedingen tot praktische aanpassingen in huis.

Samen Beter Thuis is ontstaan in 2014 op initiatief van zorgprofessionals. Door hun dagelijkse activiteiten in de zorg, kregen zij in de gaten dat het nodig was mantelzorgers en zorgontvangers te ondersteunen zodat die zich zolang mogelijk

zelfstandig zouden kunnen blijven red- den. Hun doel was dat goede kennis die aanwezig is bij professionals, op maat, online en offline, gratis en laagdrempelig beschikbaar komt voor de ondersteuning van de zorg thuis. Als een mantelzorger op een eigen gekozen tijdstip een video-instructie kan terugkijken, hoe deze de zorgontvanger het beste kan begeleiden, betekent dat meer eigen regie, meer zelfvertrouwen en minder mentale en lichamelijke belasting." Ook de gemeenten en zorgverzekeraars beseffen dit. Gemeenten als Uden, Oss, Bernheze Haaren en 's-Hertogenbosch hebben subsidies gegeven voor onder meer het opzetten van de website. Daarnaast heeft Oss bijvoorbeeld zogeheten 'Webinars' mogelijk gemaakt, lessen via internet die je op een moment dat jou schikt, thuis of waar je maar wilt op een computer of laptop kunt volgen. Haaren financierde "beeldfragmenten uit de dagelijkse praktijk", een aantal instructiefilmpjes. En dankzij sponsoring van VGZ staan er sinds kort online cursussen op de site. Deelnemers kunnen die afsluiten met een uniek certificaat. Het doel is organisaties en gemeenten enthousiast te krijgen om deze cursussen gratis aan te bieden aan deelnemers.

Marian Fonville is de motor achter het project. Zij is praktijkhouder en geriatriefysiotherapeut van Beter Thuis fysiotherapie & ergotherapie in Oss. In de loop der jaren heeft zij veel kennis opgebouwd van de dagelijkse praktijk en complexere zorg in de thuissituatie. Vandaar haar inzet voor het platform S@men Beter Thuis. "Ik ervaar dagelijks dat goede samenwerking van zorgprofessionals, mantelzorg en zorgontvangers, en juiste inzet van hulpmiddelen, ontzettend veel betekent voor de zelf- en samenredzaamheid. Wat dat betreft is er nog veel meer mogelijk en nodig om te komen tot doeltreffend innoveren van zorg en mantelzorg met lage kosten en hoge impact op kwaliteit van leven."



Praktische hulp nodig? Of ben je mantelzorger?  
Bij **S@men Beter Thuis** vindt u instructiefilmpjes, informatie  
en cursussen om langer zelfstandig te kunnen blijven wonen.