

Hoe kies ik het
juiste hulpmiddel ?

KEUZE HULP



Tekst: Stéfanie van Hasselt, Elly Waaijer,
Josien Boomgaard en Nico Knibbe
Beeld: Auke Herrema

Drinkbekers



Drinken uit een beker. Het lijkt zo simpel. Je strekt je hand uit, pakt de beker vast, tilt 'm op en neemt een slok. Maar het zijn stuk voor stuk complexe bewegingen voor een belangrijke basisvoorwaarde om te leven: vochtinname. Voor cliënten in verschillende zorgsettings heeft 'goed drinken' te maken met het ziektebeeld, slikproblematiek, mate van zelfstandigheid (en al dan niet aanwezige hulp), motorische problematiek, smaak, maaltijdambiance, timing, etc. Het gaat daarom te ver om te stellen dat alleen een goede drinkbeker 'goed drinken' mogelijk maakt. Wel kan een adequate beker veel problemen voorkomen. De nieuwe Scouters Keuzehulp Bekers helpt daarbij.

Het eerste criterium in deze Keuzehulp gaat over de zorgvraag. Is er een probleem met grip, knijpkracht, kan de gebruiker alleen liggend drinken, is er sprake van morsen, van schrokken, verslikken of iets anders wat het drinken beperkt? Ga ook na of de gebruiker behoefte heeft aan meer zelfstandigheid, of dat er slechts beperkte zorg beschikbaar is (thuiszorg). Hoewel je het in eerste instantie misschien niet zou denken is de keuze voor een drinkbeker maatwerk.

Er is veel keuze binnen hetzelfde type bekens. Het kunnen uitproberen in de praktijk is een eerste voorwaarde om de juiste keuze te kunnen maken. Deze keuzehulp dient hierbij als ondersteuning.

Handvatten

Handvatten kunnen praktisch zijn als de gebruiker een beker zonder handvatten niet zelfstandig (of met ondersteu-

ning) vast kan houden en naar de mond kan brengen, bijvoorbeeld door verminderde handfunctie, gevoel of kracht. Handvatten dragen ook bij aan de herkenbaarheid en het intuïtieve gebruik van de beker. Slim geplateerde handvatten verbreden de basis van de beker, wat de stabiliteit ten goede komt. Maar ook als er iemand helpt bij het drinken zijn handvatten vaak erg makkelijk. Bij gebruikers die een beker juist willen omvatten (cilindergreep) kan een handvat juist in de weg zitten. Het kan handig zijn wanneer de handvatten 'modulair' te gebruiken zijn, dit zijn handvatten die je wel of niet kunt gebruiken.

Materiaal en kleur

Kleur en materiaal kunnen zowel in positieve als in negatieve zin belangrijk zijn. Zo is het drinken van sinaasappelsap uit een groene, doorschijnende beker minder aantrekkelijk. Als de beker gemaakt is van doorschijnend materiaal kunnen zowel de gebruiker als de eventuele zorgverlener goed zien welke en hoeveel vloeistof er in de beker zit. Kleurcontrast tussen de beker en de ondergrond verhoogt de herkenbaarheid van de beker. Glas, keramiek of steen zijn in de meeste gevallen herkenbare materialen, maar zijn breekbaarder dan de meeste kunststoffen. Er zijn zachtere en hardere kunststof bekers. Kies voor een zachtere kunststof beker als

de gebruiker de neiging heeft om in het materiaal te bijten tijdens het drinken. De materiaalkeuze heeft ook gevolgen voor het gewicht, hoewel dat twee kanten heeft: een lichte beker kan prettig zijn voor een cliënt met weinig spierkracht, maar een zwaardere beker kan een oplossing zijn bij tremoren. De meeste materialen kunnen in de vaatwasser, bij voorkeur in het bovenste rek geplaatst. Niet alle bekers kunnen gebruikt worden in een magnetron.





Warm en koud

Het is belangrijk dat de gebruiker en ook de eventuele zorgverlener kan voelen hoe warm of koud de drank is. Je wilt voorkomen dat degene die drinkt bij erg koude of hete drank morst, schrikt, zich verslikt of bij hete drank de lippen of de tong brandt. Sommige bekers hebben een thermosfunctie waardoor de drank lang warm of koud blijft. Dat kan een voordeel zijn.





Vijf types drinkbekers

Op basis van de bovenstaande kenmerken onderscheidt deze Keuzehulp vijf typen bekers: de open bekers, de rietjes- (bekers), bekers tegen morsen, gevormde drinkbekers en de bekers met slokdosering. Het type tuitbeker is niet opgeno-






Type 1: Open bekers

Open drinkbekers	Ondersteunend bij ...	Handvatten	Gewicht (gram)	Inhoud (ml)	Kan in magnetron?	Materiaal	Prijsindicatie
 Sure Grip	Verminderde arm/handkracht of -motoriek	Geen handvatten, de ribbels rondom de beker bevorderen de goede grip	100	200	Nee	Polycarbonaat	v.a. 10 euro
 Conische (Ergo) beker	Beperkte kanteling van het hoofd door de conische binnenvorm	Een of twee vaste handvatten	100	200 - 320	Ja	Ornamin	20 euro
 Medeci® System Cup	Verminderde arm/hand kracht of -motoriek	Modulaire handvatten naar eigen keuze te plaatsen	170	340	Nee	Polymeren kunststof niet BPA vrij	v.a. 20 euro
 Almepro Drink Dignity	Verminderde arm/handkracht of -motoriek	Twee extra grote vaste handvatten	300	300	Nee	Keramische mok	20 euro
 Caring Mug	Verminderde arm/handkracht of -motoriek	Twee vaste gedraaide handvatten	176	300	Nee	Polycarbonaat	v.a. 25,50 euro

Type 2: Rietjes bekers

Rietjes bekers	Ondersteunend bij	Handvatten	Gewicht (gram)	Inhoud (ml)	Geschikt voor koude en warme drank?	Kan in magnetron?	Materiaal	Prijsindicatie
 Kennedy Cup	Verminderen van morsen	1 handvat	100	207	Ja	Ja	Kunststof, latex en BPA vrij	17 euro
 Novo Cup	Liggend drinken	Geen	35	250	Ja	Ja	Kunststof, niet BPA vrij	14 euro
 Hydrant	Liggend drinken en meenemen van beker	Clip voor bevestiging aan rolstoel. De gebruiker hoeft de beker dus niet vast te kunnen houden	35	1000	Niet geschikt voor warme dranken	Nee	BPA vrij, aluminium	31 euro
 Camelbak	Verminderen van morsen en meenemen van beker	Geen, wel een geïntegreerde draagbeugel	174	750	Ja	Nee	Tritan, BPA vrij	13 euro

Type 3: Bekers tegen morsen

Bekers tegen morsen	Ondersteunend bij	Handvatten	Gewicht (gram)	Inhoud (ml)	Geschikt voor koude en warme drank?	Kan in magnetron?	Materiaal	Prijsindicatie
 SASS Cup	Morsen	1 handvat	82	150	Ja	Ja	Kunststof, latex en BPA vrij	17 euro
 Heidibeker	Morsen	Bekerhouder met 2 handvatten (optioneel)	Ja	Kunststof (hydrofoob)	Ja	Ja	Kunststof	14 euro
 Easy2 Drinkbeker	Morsen	1 handvat	267	150	Ja	Ja	Keramiek	55 euro
 Handsteady®	Morsen	1 draaibaar handvat (180 - 360 graden)	103	250	Ja	Ja	BPA vrije polypropyleen	32 euro
 Williams Cup	Morsen	1 handvat	10	200	Ja	Ja	Kunststof (onbreekbaar)	5 euro

men in deze Keuzehulp. De reden hiervoor is dat met name bij (mogelijke) verslikproblematiek, verminderde mondmotoriek of verminderde cognitieve functies een tuitbeker niet de beste oplossing is. Ten eerste omdat de tuit tijdens het slikken in de mond blijft, er daardoor minder lipsluiting en -kracht is en het risico is dat het vocht direct achterin de keel komt. Ook is het waarnemen van temperatuur bij een tuitbeker lastiger, met alle mogelijke gevolgen van dien. Naast deze vijf groepen bekers zijn er bekers met speciale eigenschappen. Denk bijvoorbeeld aan de Nightwatch die oplicht in het donker, wat handig kan zijn voor slechtzienden of de Mighty Mug thermobeker, een beker die nooit omvalt. Ook op het gebied van rietjes is een ontwikkeling gaande gezien de strengere milieueisen die hieraan gesteld worden. Zo zijn er herbruikbare RVS- en siliconenrietjes verkrijgbaar.






Type 1: Open bekers

Open bekers lijken op reguliere bekers, maar hebben vaak een stevige grip door diepe groeven (Sure Grip) en ergonomisch vormgegeven handvatten. Een nadeel van open bekers is dat het risico op morsen en verslikken blijft bestaan. Sommige open bekers hebben een dekseltje met drinktuit-optie om dit risico te verminderen, hoewel dit voor het slikken niet altijd optimaal is (zie de vermelding over het uitsluiten van tuitbekers in deze Keuzehulp).



Type 2: Rietjes(bekers)

Het voordeel van het drinken uit een beker met een rietje is dat de beker niet naar de mond gebracht hoeft te worden, wat het risico op knoeien vermindert. Toch zijn er ook nadelen. Bij het drinken met een rietje komt de bolus (hoeveelheid vocht) in de mond via intra-orale zuigkracht. Deze zuigkracht

Type 4: Gevormde bekers

Gevormde bekers	Ondersteunend bij...	Handvatten	Gewicht (gram)	Inhoud (ml)	Geschikt voor koude en warme drank?	Ken in magnetron?	Materiaal	Prijsindicatie
 Doidy Cup®	Leren drinken	2 handvatten (schuin geplaatst)	52	200	?	Ja (niet aanbevolen)	Kunststof, vrij van PVC PHthalaten, Biphenol A	24 euro
 Camo Cup®	Zuig-, drink- en slikproblemen, problemen met vasthouden en het leren drinken	Geen handvatten, de ribbels op de beker bevorderen de grip	27	120	Ja	Ja	Kunststof, vrij van PVC PHthalaten, Biphenol A	16 euro
 Nosey Cup De Luxe	Beperking in achterover kanteling van het hoofd	2 handvatten met optie om te verwijderen (schuin geplaatst)	59	200	Ja	Ja	Helder PVC polycarbonaat	27 euro
 Handycup®	Coördinatieproblematiek en verminderde kracht	2 handvatten (schuin geplaatst)	130	200	Ja	Ja	Copolyester	v.a. 17 euro
 Dysphagia Cup	Coördinatieproblematiek waar verzwaaring van de beker gewenst is. Bijvoorbeeld bij tremoren	1 handvat	Onbekend (bodem is verzwaard)	200	Ja	Ja	Kunststof niet BPA vrij	75 euro

Type 5: Bekers met slokdosering

Bekers met slokdosering	Ondersteunend bij ...	Handvatten	Gewicht (gram)	Inhoud (ml)	Geschikt voor koude en warme drank	Kan in magnetron?	Materiaal	Prijsindicatie
 Total Cup®	Niet zelf kunnen doseren van de slok, schrokken en verslikproblematiek	Modulaire handvatten naar keuze te plaatsen (schuin geplaatst)	166	200	Ja	Ja	Helder PVC polycarbonaat	48 euro
 Rije Cup®	Rije Cup® niet zelf kunnen doseren van de slok, schrokken en verslikproblematiek	Modulaire handvatten naar keuze te plaatsen	200	250	Ja, tot 32 graden	Nee	BPA vrij polypropyleen	56 euro

komt tot stand door het verlagen van het zachte gehemelte tegen de achterkant van de tong in combinatie met contractie van de wang- en aangezichtsspieren. Het drinken met een rietje is dus fundamenteel anders dan normaal drinken. Dat kan gevaarlijk zijn, bijvoorbeeld als de gebruiker zuigt door in te ademen (dus met de luchtweg open, wat het risico op verslikken vergroot). Het is belangrijk om bij het gebruik van een rietje te bepalen of de gebruiker nog voldoende mondmotoriek of begrip voor het principe van zuigen heeft en er geen sprake is van verslikproblematiek. Dit kan in samenwerking met logopedisten onderzocht worden.

Type 3: Bekers tegen morsen

Bekers tegen morsen maken gebruik van een in- of opzetstuk om de kans op morsen, bijvoorbeeld als gevolg van tremoren of verminderde motoriek, te verminderen. Met gebruik van het in- of opzetstuk wordt de snelheid van uitstroom van de vloeistof uit de beker beperkt. De gebruiker heeft de tijd om zich op de slok voor te bereiden waardoor er minder kans is op verslikken. De gebruiker moet nog wel zelf de slok kunnen doseren.


Type 4: Gevormde drinkbekers

Een neusuitsparing of een schuine vorm maakt het gemakkelijker om uit de beker te drinken, zonder het hoofd achterover (in (hyper)extensie) te brengen. Heeft de gebruiker de neiging tot extensie, dan wordt het risico op verslikken namelijk groter. Deze bekere worden ook vaak gebruikt wanneer een gebruiker volledig afhankelijk is van hulp tijdens het drinken. De gebruiker hoeft dan het hoofd niet naar achte-

ren te kantelen en de begeleider ziet beter waar de vloeistof is. Een nadeel van dit soort bekere is dat er meer kans is op morsen, omdat de bekere open zijn.

Type 5: Bekers met slokdosering

Met een beker met slokdosering bepaal je vooraf hoeveel milliliter vloeistof er per slok gedronken wordt. Na elke slok moet de beker namelijk even teruggekanteld worden om het doseringssysteem weer te vullen. Het doseren kan van belang zijn bij gebruikers met verslikproblematiek (dysfagie), het niet zelf kunnen doseren van de hoeveelheid vloeistof, te snel willen drinken (maar wel graag zelfstandig willen drinken) of morsen. Het bepalen van de slokgrootte is maatwerk. Bij dysfagie is de maximale slokgrootte 20 milliliter. Het na elke slok terug moeten kantelen kan een nadeel zijn: niet iedereen begrijpt dit en omdat 'doordrinken' niet mogelijk is, worden sommige gebruikers er ongeduldig van.

Gezien de grote hoeveelheid drinkbekere op de markt is het zoeken naar de optimale beker een proces van maatwerk, van proberen en aanpassen. Het is een intrigerende zoektocht die absoluut de moeite waard is als de gebruiker uiteindelijk voldoende en bij voorkeur weer (zoveel mogelijk) zelfstandig en veilig kan drinken. 

Meer weten?

Je vindt de Keuzehulp Drinkbekere en andere keuzehulpen op www.scouters.nl (menu 'Keuzehulpen').