

# ‘Kijk, luister, *voel* aan en beweeg mee’

## *Beter zorgen voor ouderen met dementie*

**Goed zorgen** voor mensen met dementie houdt meer in dan geduld en begrip opbrengen. Essentieel is om te beseffen dat deze ouderen de dingen anders beleven dan wij. Daarom vraagt goede zorg veel inlevingsvermogen en de durf in-gesleten reactiepatronen los te laten. **Karin Kuhlmann traint teams hierin. Fenny Brandsma sprak met haar.**

Je herkent het ongetwijfeld: samen met een collega help je de demente meneer Zijderlaan 's ochtends bij het wassen, en voor je het weet heb je een klap te pakken, al snel gevolgd door een flinke snauw. Je schrikt en je weet niet goed hoe je hier het best op kunt reageren. Of je voelt je geïrriteerd als je mevrouw Van Abbe voor de twintigste keer in een uur ziet opstaan om over de afdeling te gaan dwalen. En neem mevrouw Van Eijck. Een lieve dame, maar ze kan volkomen onverwacht gaan roepen dat ze hier vastgehouden wordt en dat ze naar haar moeder wil; dat maakt andere bewoners dan weer onrustig. Allemaal situaties die zich vaak voordoen op een psychogeria-

trische afdeling, maar die je volgens *Karin Kuhlmann*, trainer bij Konvida ([www.aandachtvoordementie.nl](http://www.aandachtvoordementie.nl)), wel kunt verminderen. Of misschien zelfs voorkomen.

### **AUTOMATISMEN**

‘De eerste en belangrijkste stap,’ zo begint Karin, ‘is om in te zien dat iemand met dementie erg kwetsbaar en afhankelijk is door de verschillende hersenbeschadigingen die met de ziekte gepaard gaan. Die beschadigingen zijn vaak fors. Wil je echt goed zorgen voor iemand met dementie, dan zul je dan ook in grote lijnen moeten weten wat de gevolgen hiervan voor het gedrag kunnen zijn. Op die manier leer je het gedrag van ouderen met dementie beter begrijpen.’ ‘Daarnaast is het belangrijk om als verzorgende voortdurend te proberen je te verplaatsen in hoe een bewoner met dementie een bepaalde situatie ervaart. Stel, je komt meneer De Bruin tegen op de gang. Waarschijnlijk begroet je hem als vanzelf met iets in de trant van: ‘Hallo meneer De Bruin, even aan de wandel? Gaat u zo even meege-nieten van het mooie weer?’ Dat lijkt

vriendelijk en ‘zorgvrager gericht’. Maar de kans is groot dat meneer De Bruin behoorlijk in verwarring raakt van jouw enthousiasme. Bijvoorbeeld omdat hij niet meer weet wat ‘aan de wandel’ betekent. En van het weer heeft hij ook geen idee, laat staan dat hij weet of het goed weer is of niet. Kortom, je goedbedoelde begroeting heeft eigenlijk geen zin en doet misschien zelfs meer kwaad dan goed. Het is een sprekend voorbeeld van hoe je als verzorgende vaak vanuit je automatisen reageert (‘Je hoort iemand die je tegenkomt te begroeten’). Terwijl zo’n automatisme juist averechts kan werken bij een oudere met dementie. Meneer De Bruin bijvoorbeeld gaat zich door die begroeting misschien wel onzeker voelen, omdat hij er niet goed antwoord op kan geven.’

### **COMPLEET ANDERS**

Karin traint teams van psychogeriatri-sche afdelingen in de omgang met mensen met dementie. ‘In zo’n traject kijk ik veel mee met de verzorgenden in hun dagelijks werk,’ vertelt ze. ‘Ik zie een grote inzet en veel goede bedoelingen,



« Karin Kuhlmann met een bewoner in Villa Meijling, Borne.

maar ook valt me vaak op dat zorgverleners bewoners met dementie benaderen alsof zij de wereld net zo ervaren als wij. Maar dat is niet zo. De cellen in het brein van deze bewoners zijn in verval. En daardoor weten ze vaak niet meer dat ze in een verpleeghuis wonen, laat staan wat een verpleeghuis is en waarom ze er zijn. Ook komt het veel voor dat ze geen initiatieven meer nemen. Een plan maken, je iets voornemen lukt eveneens niet meer. Kortom, iemand met dementie ervaart wat hij hoort en ziet eigenlijk compleet anders dan wij. Daarom moet je als zorgverlener ook anders reageren dan je gewoonlijk zou doen. Bijvoorbeeld meneer De Bruin begroeten door hem alleen maar een knikje te geven en rustig verder te lopen. Of door even te blijven staan, te

kijken wat hij wil of doet en daar eventueel bij aan te sluiten. Of hem een stoel geven als hij moe lijkt. En verder niet. Kijk, luister, voel aan en beweeg rustig mee. Dat is de sleutel.'

'Meer aandacht geven aan de bewoners stuit vaak op de mantra "Daar hebben wij helemaal geen tijd voor". Maar de praktijk laat juist zien dat je tijd wint door zo veel mogelijk in te gaan op wat een bewoner nodig heeft. Die kan dan zijn eigen wereld beleven en wordt daardoor rustiger. Maar ook als verzorgende krijg je zo meer rust. Je weet dat je veel minder hoeft in te grijpen dan je altijd had gedacht.'

#### **PATRONEN DOORBREKEN**

Voorbeelden van die benadering schudt Karin zo uit haar mouw. 'Zo was ik eens

om zeven uur 's ochtends bij een overdracht. Terwijl die aan de gang was, kwam mevrouw Elbers een paar keer het kantoorje binnen en vroeg om een boterham omdat ze met de bus naar school moest. Elke keer leidde een verzorgende haar weer weg en zei dat het nog vroeg was, dat ze niet naar school hoefde en weer kon gaan slapen. Maar die antwoorden stelden haar blijkbaar niet gerust; ze bleef er paniekerig en nerveus op terugkomen. Daarop stelde ik de verzorgende voor mevrouw Elbers gewoon een boterham te geven. "En als ze daarna dan met de bus mee wil?" vroeg ze. "Dat is ze waarschijnlijk allang vergeten als ze die boterham op heeft," antwoordde ik. En zo gebeurde het ook: mevrouw Elbers kreeg haar boterham, at hem in alle rust op en was daarna helemaal tevreden. >

De les hiervan: verzorgenden handelen vaak vanuit een automatisch reactiepatroon en zouden dat eens wat vaker moeten doorbreken. Meer reageren vanuit hetgeen de bewoner nodig heeft en niet vanuit wat wij zelf bedenken.'

'Inzien dat ouderen met dementie de wereld anders beleven dan vóór hun hersenbeschadiging is echter niet genoeg voor adequate zorg. Er is ook een onmeezwaai nodig in hoe iemand zich opstelt. Je moet heel anders zorg verlenen dan je altijd hebt geleerd. Ga er niet zomaar vanuit dat een activiteit of handeling goed is voor een bewoner. Denk niet vanuit jezelf, maar verplaats je zo goed mogelijk in hoe de bewoner het zal ervaren. En vergeet daarbij niet: deze bewoners hebben geen doel meer, zoals wij in ons dagelijks leven vaak wel. Wij maken plannen, werken ergens naartoe. Maar voor deze mensen met dementie is dat niet meer aan de orde. Zij ervaren alleen wat er nu is, al zijn ze zich daarvan natuurlijk niet bewust. Dat is 180 graden anders dan we allemaal in onze opleiding geleerd hebben: zelf doelen stellen voor de verzorging en begeleiding.'

### **MINDER INGRIJPEN**

'Goed zorgen voor mensen met dementie is vooral aansluiting zoeken bij hoe een bewoner nú iets beleeft. Deze ouderen worden door hun hersenbeschadiging veel passiever en trekken zich steeds meer terug in hun eigen wereld. Dan is het belangrijk dat je als verzorgende minder vragen stelt dan je gewend bent, minder informeert en meer met rust laat. Zorg dat je dicht bij een bewoner bent en altijd respect toont.' 'Bijvoorbeeld een bewoner die opstaat uit zijn stoel en schijnbaar doelloos wat gaat rondlopen. Ik hoor verzorgenden dan vaak vragen: "Meneer, waar gaat u naartoe?" Maar zulke vragen zijn zinloos, een bewoner weet dat echt niet. Hij gaat niet bewust opstaan en lopen en zulke vragen brengen hem alleen maar in verwarring. Mijn advies is altijd: grijp minder in, laat een bewoner gewoon

gaan (waarbij je natuurlijk wel altijd op de veiligheid let). Of loop misschien een stukje mee – maar alleen als je merkt dat een bewoner dat prettig vindt.'

'In je communicatie moet je ook stiltes durven laten vallen. Voor verzorgenden is dat vaak wennen.

*'De praktijk laat juist zien dat je tijd wint door zo veel mogelijk in te gaan op wat een bewoner nodig heeft'*

Die staan zo in de actieve stand, willen doen en praten, zijn aanpakkers. Maar daarbij vergeten ze weleens dat al die gesprekken die ze onderling hebben in aanwezigheid van een bewoner, over bijvoorbeeld het weekend of nieuwe schoenen, onrust veroorzaken en iemand het gevoel kunnen geven dat hij er maar wat "bijhangt". Voor bewoners met dementie werken deze gesprekken dan ook averechts en in mijn trainingen zie ik altijd dat er veel meer rust ontstaat en zelfs minder werkdruk, als teams deze gewoonte doorbreken.'

### **EÉN LIJN TREKKEN**

Sowieso legt de manier waarop collega's met elkaar omgaan veel gewicht in de schaal voor adequate zorg voor bewoners met dementie, stelt Karin. 'Het is cruciaal dat alle verzorgenden in een team op dezelfde manier met bewoners omgaan. Dat teamleden elkaar daarin ondersteunen en aanvullen, niet door anderen daarop te wijzen maar

door het zelf ook te doen. Als jouw collega voor een bewoner zorgt, meng je daar dan niet zomaar in. Je zegt bijvoorbeeld niet ongevraagd dat jij het haar van mevrouw altijd in een knotje doet. Laat je collega en de bewoner waarvoor zij zorgt met rust. Als teamleden die terughoudendheid kunnen opbrengen, ontstaat er een sfeer op een afdeling die kalmer en prettiger is. Gaat een collega geïrriteerd of zelfs wat agressief met een bewoner om, durf daar dan wel wat van te zeggen – maar op een rustig moment en een rustige plek.'

Wat Karin veel hoort van teams is hoe belangrijk zij het vinden zich gehoord en gezien te voelen door hun leidinggevende. Dat die erkent hoe zwaar het is om goed te zorgen voor mensen met dementie. 'Mijn ervaring is dat klachten over de werkdruk vaak een belangrijk signaal zijn. Onder dergelijke klachten ligt dikwijls een behoefte aan erkenning. Verzorgenden willen er meestal mee zeggen: "Luister naar me, zie wat ik allemaal moet geven in mijn werk en waardeer wat ik doe."'

Karin traint verzorgenden en teams altijd op de werkvloer. Juist de persoonlijke begeleiding van verzorgenden in het dagelijks werk vindt zij belangrijk. 'Je leert het beste als je in je dagelijks werk direct ervaart wat het effect van jouw gedrag op de bewoners is.' Het blijkt effect te hebben. Teams merken dat bewoners rustiger worden en ook zichzelf meer rust ervaren in hun werk. 'Ik zie het in elk traject: als een team op een andere manier voor de bewoners zorgt, verandert alles op de afdeling mee en neemt de werkdruk af. Het vraagt veel inzet om de automatische piloot in de zorg voor mensen met dementie uit te zetten, maar je krijgt er veel voldoening en meer werkplezier voor terug.' ♦

TEKST FENNY BRANDSMA

BEELD VILLA MEIJLING, BORNE

Fenny Brandsma is zelfstandig werkzaam als tekstschrijver ([www.tekstpaleis.nl](http://www.tekstpaleis.nl)).