



Thuis in het Verpleeghuis

Waardigheid en trots op elke locatie

Dames THe-blik: Zwaaien, altijd maar zwaaien



De Dames THe, Tineke van den Klinkenberg en Hetti Willemse schrijven hun tweede blogserie voor Waardigheid en trots over hun zorgvisite ervaringen om de zorgsector scherp te houden en goede zorg te stimuleren. De Dames THe gaan sinds 2011 onverwachts op zorgvisite bij verpleeghuizen en woonzorgcentra door heel Nederland. Ze beoordelen de huizen op het 'thuis voelen' en kijken ernaar met de blik van: hoe zouden wij dit verpleeghuis voor onze eigen vader of moeder vinden?

Het zijn de kleine dingen die het doen. Een waarheid als een koe. Een koe die wij graag en vaak bij de horens vatten. Neem nou de waarde van zwaaien. Wij staan daar letterlijk bij stil tijdens onze zorgvisites. En wat blijkt? Als wij zwaaien, er komt meteen oogcontact. En een aanzet tot een glimlach. Een glimlach die zich tot een big smile ontwikkelt. En hop, hoe dement iemand ook is, daar gaat de arm omhoog en zet de zwaaibeweging zich in. We blijken helemaal een succesnummer als we op zijn tante Hannie's, tv-presentatrice van kinderprogramma's uit de jaren '50, met beide armen gekruist zwaaien.

Herkent u het. De glimlach. Het armpje. Het is het eerste dat je in je leven 'leert' en na-aapt. En volgens ons het laatste dat je bijblijft. Het zijn natuurlijk geen complexe kwesties, dingen als het zwaaien. Zou het ooit op de agenda van een zorgbestuurder hebben gestaan? Of is het iets waar een cliëntenraad of zorgkantoor naar vraagt?

Wij zwaaien wat af. Binnen, in een verpleeghuis. Als we mensen tegenkomen of door de open deuren van hun kamers naar binnen kijken. Buiten, tijdens onze rondjes om het huis. Daarom letten we altijd op de mogelijkheid in het zicht van de bewoners langs te kunnen lopen. En of die uniforme kraak noch smaak gemeentebosjes of hoge ondoordringbare hekken niet alle contact met het verpleeghuis wegnemen. We letten op de grootte en hoogte van de ramen. De balkons. We letten erop dat niet de medewerkers first class op de begane grond hun werkruimte hebben, maar juist de bewoners. Of je als huis hebt nagedacht over de plekken waar bewoners graag zitten en op de mogelijkheden tot het maken van een contactmomentje. Denk bijvoorbeeld aan de bakken voor het wegbrengen van papier, plastic en glas, de brievenbus. En dat je via een leuke zwaai-sticker of iets dergelijks de gebruikers erop attendeert 'heb even aandacht voor de bewoners'.

Bewoners meenemen

Dat je medewerkers instrueert: 'wij begroeten iedereen met een zwaaitje die we tegenkomen'. Ook zien we graag dat medewerkers het als onderdeel van hun werk zien om bewoners mee te nemen als ze in en voor hun werk ergens naar toe gaan. Bv naar de receptie om post op te halen, of naar de was ruimte lopen of naar de technische dienst om een rolstoel op te halen. Of om boodschappen te doen. Ook medewerkers van de ondersteunende diensten kunnen daar op letten. We zagen dat dit bij Het Gasthuis van de Rivas zorggroep in Gorinchem beleid is. Zo'n klein gebaar blijft ons altijd bij. Voor de Rivas zorggroep was het een essentieel onderdeel van een visie op bewegen in relatie tot bv het risico van vallen. Tijd hiervoor nemen is onderdeel van je werk.

In onze gids Thuis Voelen, gids voor naasten en verpleeghuis als bondgenoten in waardige zorg (2009) schreven we onder het kopje 'Help mee om erger te voorkomen', dat er vijf hoofdrisicogroepen zijn als je oud en kwetsbaar wordt: Vallen, decubitus, ondervoeding en te weinig drinken, incontinentie en depressiviteit. Vallen, decubitus en depressiviteit, elke kleine beweging helpt mee om het niet zo ver of minder ver te laten komen. Wij pleiten dan ook voor simpele kleine trainingen met trucjes dicht bij huis voor alle medewerkers, voor alle naasten, buurtbewoners, leveranciers, architecten, aannemers en facilitaire diensten met tips als: loopt u langs het raam: zwaai; moet u even ergens heen: neem een bewoner mee.

Joggingroute langs verpleeghuizen

En de buurt? Hoe laten we die contact maken? Het leukste wat we kennen is een heuse zwaairoute waarbij de kindertjes van de kinderopvang als ze een ommetje met hun leidsters maken zwaai- opdrachtjes krijgen richting de bewoners in het woonzorgcentrum of verpleeghuis.

En naar aanleiding van onze TIP tot zwaaien, die we eerder gaven in een zorgvisiteverslag, schreef een enthousiast geworden iemand ons een joggingroute te hebben uitgestippeld langs verpleeghuizen. Ze bouwde in het traject zwier- en zwaaimomentjes in op de plekken waar de bewoners op uitkeken. En bij de Kwiekroute die we onlangs aantreffen rond woonzorgcentrum De Wittenberg in Haaften, was er -naast alle stoeptegels met instructies tot oefeningen- ook een tegel met de afbeelding van een gratis kopje koffie, te halen in het woonzorgcentrum als beloning voor de geleverde prestatie. Een natuurlijke manier om buurtbewoners de

drempel van het woonzorgcentrum over te laten gaan.

Aan de slag dus. Anders zwaait er wat!

En wij zwaaien met deze laatste THe blik af en zwaaien u, lezer uit.

Op 12 december organiseren de Dames THe een bijeenkomst over thuis voelen. De bijeenkomst vindt plaats van 14.00 tot 19.00 uur in Woonzorgcentrum Adegeest in Voorschoten. Bekijk het programma en [meld je kosteloos aan](#)

Meer weten

- Lees de eerdere [blogs van de dames The](#)
- Bezoek de [website](#) van de Dames THe

tags:

[Bewegen](#) (16), [Blogs Dames THe-blik](#) (20)

thema:

[Wonen en welzijn](#) (250)