

Goede zorg is ook werk maken van welzijn

Door: Danja van der Meer en Leny van Rooijen (Coaches Waardigheid en Trots op locatie) en Corina Ros (strategisch adviseur Stichting Coloriet)

“WELZIJN? Wat dat is? Is dat niet iets voor de coach welzijn? Of bedoel je gewoon dat iemand lekker in zijn vel zit?” Als je in een instelling voor ouderenzorg werkt zal je ongetwijfeld bovenstaande uitspraken wel eens gehoord hebben. Welzijn kan niemand onbelangrijk vinden. Om voor iedere bewoner te bepalen wat belangrijk is, blijkt in de praktijk toch best lastig.

Iedereen heeft andere dingen nodig om zich goed te voelen

Wij zijn dieper in ‘de gebieden van welzijn’ gedoken voor het project *Persoonsgerichte Zorg en Welzijn* in het programma van Waardigheid en Trots op locatie, bij de Stichting Coloriet in Flevoland. In gesprekken met bewoners en familie vertelden zij wat belangrijk voor hen is om zich goed te voelen. Voor de één is lekker eten het allerbelangrijkste in de wereld. Voor de ander is het belangrijk om naar buiten te kunnen, en vrij te zijn om te gaan en staan waar hij wil. De ene mens houdt van een goed gesprek waarin hij de gevoelens over de verliezen die ouderdom en ziekte met zich meebrengen kan uiten. De andere mens is geen prater en zal dat nooit worden, maar zit wel stil met zijn koptelefoon op te genieten van een uitvoering van een symfonie van Beethoven.

“Ik kan kleuren, puzzelen, krant lezen, kleding haken. Ik heb veel te doen. Lekker kletsen bij de burens. Ik ga met mijn man naar buiten.”

“Ik wil graag spullen opruimen, maar hier moet ik het allemaal laten staan. Ik heb het gevoel dat ik me steeds moet voegen naar de regels van iemand anders.”

De kamers van Huize Welzijn

Welzijn is verbonden met al deze verschillende gebieden. Wij noemen deze gebieden de kamers van Huize Welzijn, waarbij we ons hebben laten inspireren door divers gedachtegoed.¹

De kamers van Huize Welzijn staan met elkaar in verbinding en beïnvloeden elkaar onderling. Als een bewoner veel pijn heeft, of heel weinig energie, dan heeft hij logischerwijs geen zin in een gezellig uitje. Als hij zich goed voelt, kan hij daar juist enorm van genieten. Als iemand het gevoel heeft dat hij geen enkele regie kan voeren over de zorg en behandeling die hij krijgt, dan werkt dat door op zijn emotionele welzijn. Dat is ook het geval als hij het gevoel heeft dat hij er niet toe doet.

Niet alle ‘kamers’ van Huize Welzijn zijn voor iedereen even groot. Dat is afhankelijk van het daadwerkelijke welzijn in een bepaald gebied, maar ook van het belang dat iemand er aan hecht. Ben je verlamd en hecht je veel waarde aan vitaliteit en er op uit gaan, dan bepaalt het je welzijn meer dan wanneer je liever thuis zit met een goed boek.

De kamers van Huize Welzijn:

1. Lichamelijk welbevinden
2. Vitaliteit
3. Emotioneel welbevinden
4. Sociaal welbevinden
5. Eigen regie en zeggenschap
6. Zingeving

¹ Domeinen van Schalock, vragenlijst Kwaliteit van Leven CCE (Centrum voor Consultatie en Expertise) gedachtegoed Positieve Gezondheid Machteld Huber

Emotioneel welzijn in het vizier hebben

De kamer van het emotionele welzijn vraagt voor bewoners die verhuisd zijn naar een verpleeghuis extra aandacht. Het achterlaten van huis en haard brengt voor de meesten een gevoel van ontheemding met zich mee. Zij missen hun vertrouwde spulletjes, hun eigen sfeer. Zij missen hun eigen gewoonten en de veiligheid die zij hieraan ontleenden. Als deze gehechtheid serieus genomen wordt, is hun emotionele welzijn daar zeer mee gediend. Daarnaast zijn mensen in de laatste levensfase bewust of onbewust de balans aan het opmaken van het leven dat achter hen ligt. Aandacht en oprechte interesse voor dit proces helpt hen hierbij.

De situatie van alle kamers van Huize Welzijn bij elkaar, geeft de kwaliteit van leven aan die iemand op dat moment ervaart. Iedere bewoner in een verpleeghuis heeft op eigen wijze afscheid moeten nemen van veel dat het leven de moeite waard maakte. Er zijn nog maar bescheiden wensen en behoeften overgebleven. Maar juist daarom is het zo belangrijk aan die wensen en behoeften recht te doen. Kleine dingen met grote impact.

Wat maakt het lastig?

Bovenstaande lijkt misschien heel logisch en eenvoudig; in de praktijk blijkt het lastig te zijn voor zorgteams om welzijn voldoende prioriteit te geven. Dat heeft verschillende oorzaken. Vroeger keken we 'medisch en klinisch' naar de bewoner en werden de taken strak verdeeld. Welzijn was meer iets voor de coach welzijn, die groepsactiviteiten als bingo en bloemschikken organiseerde. Zorgprofessionals zijn opgeleid om naar problemen en risico's te kijken. Wat iemand wel kan, wat iemand fijn vindt, en wat iemand een goed gevoel geeft krijgt daardoor makkelijk wat minder aandacht. Bijdragen aan welzijn vraagt om je te richten op dat wat de bewoner tevreden maakt, waar hij van genieten kan. Door sommige zorgprofessionals wordt dat ervaren als 'de omgekeerde wereld'. Soms zien we dat zorgprofessionals onvoldoende de tijd nemen om zich goed voor te bereiden en zich te informeren over afspraken. De wensen en behoeften die in het zorgplan staan worden soms niet voldoende gelezen en/of niet uitgevoerd. Naast het feit dat dit een inbreuk betekent op het welzijn van de bewoner, is dat ook heel frustrerend voor collega's die het welzijn van de bewoner wel serieus nemen.

“Dat ik hier woon, daar kan niemand iets aan doen, maar dat er soms zo slecht naar je geluisterd wordt vind ik wel heel erg. Als ik het dan helemaal alleen moet uitzoeken, dan voel ik mij heel verdrietig.”

Zo werkt het:

Als je de kamers van Huize Welzijn kent, en weet welke kamers voor een bewoner belangrijk zijn, kun je welzijnsdoelen gericht formuleren. Samen met je team kun je activiteiten -met behulp van familie en vrijwilligers- vormgeven en zo 'de kamers inrichten'.

“Ik ben niet voor niets verzorgende geworden.”

“De tijden van verzorging wisselen nogal. Dan komen ze om 9.00 uur, dan om 10.30 uur. Dat vind ik vervelend. Ik ben iemand van vaste structuur. Ik moet nu afwachten tot het moment dat ik aan de beurt ben. Het maakt mij meer afhankelijk dan ik zou willen.”

De mindset zit in de weg en een referentiekader wordt gemist

Organisaties streven ernaar dat welzijn een vanzelfsprekend onderdeel is van de zorg, maar zij vinden het lastig om hierin een mindsetverandering tot stand te brengen. Wanneer er in een team ongeschreven regels zijn om bewoners zo snel mogelijk te verzorgen, te wassen en aan te kleden, zal het voor een lid van dat team niet meevallen om een andere koers te varen. Het vraagt dan veel van iemand om met aandacht en rust de persoonlijke 'ADL wensen' van de bewoner in praktijk te brengen.

"Ik hoor mijn collega al denken, heb je niets meer te doen?"

Daarnaast is er vaak geen gemeenschappelijk referentiekader met betrekking tot welzijn. Zorgmedewerkers, behandelaars en managers hebben hier vaak een verschillend beeld van. Aan het 'geworstel met welzijnsdoelen' in het zorgleefplan wordt duidelijk dat zorgmedewerkers vaak niet precies weten welke kamers er in Huize Welzijn allemaal te vinden zijn. Dit maakt het lastig om concrete acties ter verbetering van welzijn te benoemen en uit te voeren.

Vervolgstappen voor werken aan welzijn

Om ervoor te zorgen dat welzijn wordt gezien als een belangrijk, onlosmakelijk en evenwaardig onderdeel van de zorg, is het nodig op een methodische manier het welzijn van de bewoner als uitgangspunt te nemen. Huize Welzijn kan hierbij als gemeenschappelijk referentiekader worden gebruikt.

- Bespreek en kijk per kamer wat de bewoner nodig heeft of al krijgt. Zo wordt niet alleen duidelijk wat 'op maat' geleverd kan worden, maar ook wat de medewerkers onbewust al bijdragen aan het welbevinden van een bewoner.
- Bij de invulling van activiteiten gekoppeld aan de verschillende gebieden van welzijn kun je als team elkaars persoonlijke interesses en voorkeuren goed benutten.
- Het is belangrijk dat ieder in het team deze voorkeuren van elkaar kent en ook aan familie en vrijwilligers vraagt wat zij kunnen betekenen voor de invulling van de specifieke activiteiten die gewenst zijn.
- Doordat je je bewoners kent in hun behoeften op het gebied van welbevinden kan je beter inspelen op het feit dat deze, bijvoorbeeld door het verloop van een ziekte, bij het verstrijken van de tijd anders komen te liggen.

Randvoorwaarden vanuit de organisatie

- Het is belangrijk dat er tijd is voor teams om zich het methodisch werken aan welzijn eigen te maken.
- Er zijn ambassadeurs nodig die de gewenste mindsetverandering regisseren, faciliteren en ondersteunen.
- Het management en de leidinggevenden vervullen een belangrijke rol bij de benodigde randvoorwaarden. Het is nodig dat zij het belang van welzijn inzien en voorleven.

Effecten van deze werkwijze:

- Binnen het team zal door deze werkwijze meer bewustwording ontstaan voor de reikwijdte van het begrip welzijn.
- De verschillende behoeften op het gebied van het welbevinden van bewoners worden meer zichtbaar.
- Meer variatie in acties, activiteiten en handelingen gericht op het vergroten van welbevinden bewoner.
- Tevredenheid van bewoner en familie neemt toe.
- De vraag aan de informele zorg kan meer specifiek worden gemaakt.
- Medewerkers ontwikkelen door deze persoonsgerichte benadering van welzijn steeds meer 'voelsprietten' voor welzijn, en handelen hiernaar.
- Versterkt het gevoel van welbevinden in zorgteams.

- Kwaliteitsverpleegkundigen, casemanagers en teamcoaches kunnen door inspirerende coaching-on-the-job verdere professionalisering m.b.t. welzijn ondersteunen.
- De afdeling Opleidingen kan hier voor een extra boost zorgen.
- Leerlingen en stagiaires en hun begeleiders spelen in de beoogde mindsetverandering een belangrijke rol.
- De BOL- en BBL-opleidingen dienen te worden getoetst op het curriculum waar het welzijn betreft.

Samenvatting en conclusie

In deze tijd komt er steeds meer aandacht voor 'de hele mens'. De verschillende gebieden die het welzijn van een mens bepalen worden gelukkig meer en meer van belang in de zorg. In 'Huize Welzijn' zie je deze gebieden als verschillende kamers terug. Niet alle kamers zijn voor iedereen hetzelfde, dus het vraagt oprechte interesse in de mens om te onderzoeken wat deze graag wil. En niet iedereen in een zorgteam is even goed in het vullen van elke kamer. Samen met de kring die om de bewoner heen staat – familie, vrijwilligers en het zorgteam – lukt dat beter. Door met elkaar over 'Huize Welzijn' in gesprek te gaan wordt duidelijk wat er al gebeurt en wat beter kan.

Dit alles vraagt om een mindset waarin zorg en welzijn onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Het vraagt om medewerkers die dit in hun werkzaamheden tot een geheel verbinden. Dan wordt lichamelijke zorg geven een van de mogelijkheden om aan welzijn bij te dragen. En worden andere gebieden van welzijn volwaardige en vanzelfsprekende onderdelen van de zorgpraktijk. Wie ernaar streeft om goede zorg te leveren maakt werk van welzijn.

Voor organisaties die verdere invulling willen geven aan welzijn kan 'Huize Welzijn' een kader bieden om meer aan te sluiten bij het welbevinden van de bewoner.

Zorg en welzijn zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en zijn beiden volwaardige onderdelen van de zorgpraktijk.