



Dag Wereld Van Dementie!



TOELICHTING

Welkom op **Dag Wereld van Dementie!**

In het WZC De Vliedberg dat zich speciaal richt naar personen met dementie wordt van meetaf aan ingezet op de persoonsgerichte zorgvisie van Tom Kitwood. In deze visie is Kitwood's behoeftenmodel de referentie van alle handelingen, acties en interventies.

In dit model worden naast de universele behoefte om liefde te ontvangen vijf specifieke psychologische behoeften bij personen met dementie weerhouden: nl. de behoefte aan comfort, hechting, identiteit, zinvol bezig zijn en erbij horen.

Na 8 jaar werking in De Vliedberg zijn directie en medewerkers overtuigd dat de tegemoetkoming aan deze behoeften zich niet openbaart in opvallende acties maar in dagdagelijkse en veelvuldige aandachts-, welzijns-en genotsmomenten.

Deze visie is de rode draad van het verhaal in De Vliedberg. In elke bewonersoverleg, werkgroepvergadering of tijdens andere besprekingen vallen wij er telkens op terug.

Tijdens **Dag Wereld van Dementie!** werd Kitwood's behoeftenmodel in de tea-room van De Vliedberg geëvoceerd door vijf behoeftenkokers op te zetten. In deze behoeftenkokers werd de bezoeker ondergedompeld hoe in De Vliedberg dagelijks gepoogd wordt om in de behoeften te voldoen.

De medewerkers van De Vliedberg zetten daarom **persoonsversterkende acties** in. Het zijn specifieke acties die rekening houden met de behoeften van onze bewoners en zo het persoon-zijn van hen in stand houden. Tijdens de interactieve wandeling van de ene behoeftenkoker naar de andere, werden **per behoeften enkele voorbeelden en stellingen** meegegeven. Deze kunnen dienen als inspiratie.

In deze bundel vind je wat theoretische achtergrond en wetenschappelijke duiding terug die deze stellingen onderbouwen.

Met **Dag Wereld van Dementie!** willen we gewoon aangeven dat persoonsgerichte zorg zich niet laat kennen in grootse en opvallende acties en activiteiten maar in kleine, onzichtbare interventies en handelingen waarbij zowel de bewoners als ook de medewerkers gelukkig van worden. En geluk draagt bij tot welzijn. Daarom doen we het, elke dag opnieuw!

Bedankt voor je bezoek en welgemeende interesse.

Liesbeth Parrein, directie WZC De Vliedberg

Lieve Vereecke en Herlinde Beernaert, referentiepersonen dementie

Karl Devreese, verantwoordelijke welzijn

BRONNEN

Anckaert, L. (2006): Wilsbekwaamheid in de ouderenzorg – klinisch-ethische aspecten. Tijdschr. Voor Geneeskunde, 62, nr.23, 1674-1678

Brooker, D., Surr, C. (2005) Dementia Care Mapping, Principes en Praktijk (8th edn.). Bradford Dementia Group, University of Bradford

Brooker, D., Surr, C. (2006) Dementia Care Mapping (DCM): Initial validation of DCM 8 in UK field trials. J Clin Psychiatry, 21(11)

Devreese, K. (2015): Het effect van persoonsgerichte zorg met agitatie bij bewoners met dementie in een woonzorgcentrum. Masterproef, VUB

Gerdner, L. A. (2000). Effects of individualized vs. classical "relaxation" music on the frequency of agitation in elderly persons with Alzheimer's disease and related disorders. International Psychogeriatrics, 12(1), 49-65. DOI:10.1017/S1041610200006190

Marcoen, A., Grommers, R., Van Ranst, N. (2007) Als de schaduwen langer worden. Lannoocampus

Van Malderen, L. (2016): Active Ageing in the nursing home setting, doctoraats-thesis VUB, Brussel

Willemse, B., Downs, M., Arnold, L., Smit, D., de Lange, J. en Pot, A-M (2014): Staff-resident interactions in long-term care for people with dementia: the role of meeting psychological needs in achieving residents' well-being. Aging & Mental Health, DOI: 10.1080/13607863.2014.944088

Warners, I. (1998): Terug naar de oorsprong. Bohn Stafleu van Loghum

DANK AAN

Voor al de medewerkers van De Vliedberg die elke dag het beste van zich geven;

Benedikte, Alexander en Johan van Dienst Communicatie Mintus; Filip van Dienst ICT; Vrijwilligers Christine, Els, Pascale, Eddy en Luc;

Team welzijn en Kernteam; Kimberly (secretariaat) van De Vliedberg; Mantelzorger William

ERBIJ HOREN

De bewonerskamer is de nieuwe thuis van de bewoner. Meer zelfs, wij beseffen wel degelijk dat wij als medewerkers werken in het huis van de bewoners. Deze boodschap geven wij dan steeds mee aan de vakantiejobs, onze stagiairs en nieuwe medewerkers. Sommige bewoners voelen zich thuis als hun kamer met herkenbare spullen en meubels werd ingericht, anderen weigeren zelfs een kadertje van vroeger in hun kamer.

Onze bewoners lachen graag en veel samen, met elkaar en met ons. Het onderzoeksteam van Willemse adviseert om vaak **humor** te hanteren tijdens de zorg, begeleiding en omgang met personen met dementie. Bierbaum stelt immers dat 'humor is wanneer men ondanks alles lacht'. Er zijn meer dan voldoende gelegenheden tijdens de dag die met humor kunnen worden 'opgelost'. Zo kunnen negatieve emoties (verdriet, eenzaamheid, boosheid, ...) die bewoners met dementie vaak beleven, even gedempt, gerelativeerd en zelfs vergeten worden. Maar humor moet wel gedoseerd aangeboden worden.

Ilse Warners voegt hierbij toe dat *'wie alleen streeft naar tevredenheid en plezier en deze emoties tot de norm verheft, kan struikelen over zijn goede bedoelingen, maar oprechte humor relativeert ziekte en lijden maar toont hier tegelijkertijd begrip voor'*.



COMFORT

Welkom in de behoeftenkoker comfort. Onze collega zal het jou wat comfortabel maken en bij je blijven. Kijk en snuffel maar eens rond je heen. Misschien ervaar je wel dezelfde sfeer van ons welzijnsalon.

Misschien wil je wel een fleecedeken op je benen. Onze bewoners vinden het altijd fijn om warm toegedekt te worden als ze rusten in de kamer of in de zithoek. Dan ervaren zij geborgenheid. Als zorgverlener doe je zoveel meer dan gewoon het dekentje rond de bewoner draperen, **je geeft ook aan dat je oprecht bezorgd bent** en wil dat de bewoner zich comfortabel voelt

Volgens de persoonsgerichte visie van Tom Kitwood hebben personen met dementie nood aan **nabijheid**. Onze bewoners kunnen zo genieten van een welgemeende knuffel of een warme hand op hun schouder. Het is algemeen geweten dat naarmate de dementie vordert, **de taal van de aanraking belangrijker wordt**. Ook tijdens de zorg-en begeleidingsmomenten blijkt uit onderzoek uit Nederland dat vele bewoners met dementie troostend, geruststellend en knuffelend contact nodig hebben en wensen. In De Vliedberg organiseren we regelmatig welzijnsmomenten in ons welzijnsalon, de badkamer of de bewonerskamer. Daarnaast genieten heel wat bewoners van hun wekelijks badmoment.

Vaak worden de livings verbouwd tot gezellige beautyfarms, we gebruiken daarvoor onze welzijnswagen (dit idee hebben we bij onze collega's van O.L.V. Lourdes in Wakken overgenomen), zodat we de sfeer van het welzijnsalon met weinig moeite in de living kunnen creëren. De bewoners kunnen er genieten van hand-, voet- en aangezichtsmassages. De medewerkers van de werkgroep relaxatie zijn geïnitieerd in diverse vormen van relaxatie en massages. Onlangs werd een bijzondere stoelmassage aangeleerd voor bewoners die in een multipositierolwagen verblijven.

Relaxatie zorgt bij personen met dementie voor een positievere lichaamsbeleving. Onlangs nog hebben we de effecten van een bijzondere relaxerende interventie onderzocht. De bewoners met dementie genoten niet alleen van hun relaxatiemomenten maar vertoonden ook belangrijke dalingen in hun ademhaling en hartslag. **Maar ook onze medewerkers kunnen genieten van een welzijnsmoment.** Elk jaar organiseren we een week van welzijn voor medewerkers waarbij ze zelf lijfelijk ervaren wat de bewoners aangeboden krijgen. Onze collega's kijken er steeds naar uit.

Personen met dementie zijn gevoelig voor overprikkeling. We proberen een ontspannen sfeer in De Vliedberg na te streven. Tijdens het middagmaal zijn vele collega's in de livings aanwezig. We hebben het maaltijdgebeuren onder de loupe genomen want dit resulteerde vroeger in veel drukte waar niemand eigenlijk beter van werd.

COMFORT

Nu worden radio en TV uitgezet, verdelen de medewerkers zich tussen de bewoners aan tafel en bedient één collega de bewoners. De hectiek heeft nu plaats gemaakt voor een rustige en gezellige dynamiek waarbij de bewoner in de beste omstandigheden van het maaltijdgebeuren kan genieten.

Het is een uitdaging om het **gepaste evenwicht** te vinden in het aantal en de sterkte van prikkels. Vele bewoners met dementie hebben soms net die prikkeling nodig om in beweging te komen terwijl dit voor anderen net teveel kan zijn. Wat we wel zeker weten, is dat het zorgen en begeleiden van personen met dementie **op een ontspannen tempo** altijd positief werkt.

Ook de middagrust nadien is broodnodig; we vinden het dan wel belangrijk dat de collega's ook even kunnen **'meerusten'** samen met de bewoners die in onze zithoeken vertoeven. Anderen kiezen ervoor om in hun kamer hun middagdutje te doen. Er wordt dan ook steeds nagevraagd welke gewoonte de bewoner vroeger had en wat hij nu verkiest.

Met alle collega's trachten we met zoveel mogelijk bewoners dagelijks te wandelen. Het is dan goed om steeds **gelijke tred** te houden met de bewoner; in het ritme en in de pas bepaald door de bewoner. Ook tijdens de gesprekken met hen is het belangrijk dat de gegeven informatie aangepast wordt aan hun mogelijkheden.

Ook de zorghandelingen verlopen best op het ritme van de bewoner alsook de momenten waarop ze doorgaan. Bewoners die wensen even langer te slapen worden op hun wenken bediend. In de kamer laten we via het centraal audiosysteem **rustige relaxatiemuziek** afspelen indien we weten dat dit een meerwaarde is. Onderzoek rondom **voorkeursmuziek** bij personen met dementie (Linda Gernder) zette ons ook aan om in ons team enkele muziekcoaches aan te duiden die op zoek gaan naar de meest geliefde muziek van de bewoners. Momenteel is een proefperiode bezig waarbij een van onze muziekcoaches met de voorkeursmuziek van de muziek in de achtergrond de zorg aanbiedt aan de bewoner). De eerste ervaringen zijn positief: het afspelen van hun muziek leidt tot herkenning en rust, het werkt rememorerend en zet aan tot dialoog.

De bewoners met dementie hebben het vaak ook heel moeilijk. Immers, de dementie woerkt verder en leidt tot specifiek gedrag (door Johan Abrahams als 'eigen-aardig' gedrag omschreven) dat te vaak als geagiteerd gedrag wordt beschouwd. We zijn ervan overtuigd dat **gedrag steeds communicatie is** en dat bewoners met dementie enkel nog maar door dit gedrag uiting kunnen geven van discomfort, angst, pijn, onrust en zoveel meer. We weten dan dat onze bewoners nood hebben aan veiligheid en comfort van hun kamer en aan troost. Een luisterend oor of een knuffel of een schouderklopje aanbieden kan soms voor zoveel soelaas zorgen.

ERBIJ HOREN

We vinden het belangrijk om op geregelde basis family time te voorzien. Zo houden we rond moeder-of vaderdag een heerlijk dessertbuffet waarin familieleden van harte welkom zijn. Partners van bewoners worden rond Valentijn uitgenodigd voor een tête à tête in onze tea-room. Maar we durven hen ook voorstellen om voor het bezoek aan de tea-room eerst de tuin in te wandelen of een van onze fietsen te leren gebruiken. Andere familieleden passen hun bezoek aan zodat een eventuele deelname aan een activiteit of een ander zinvolmoment niet in het gedrang komt, sommigen nemen er ook gewoon aan deel, samen met ons.

Elke maand vieren we de jarigen samen met enkele familieleden tijdens een intiem verjaardagsfeestje in onze tea-room. Intiem, ja zeker, want we hebben ons observatieinstrument Dementia Care Mapping eens ingezet om het effect van het grootser opgezet verjaardagsfeest te meten. Een feest met zoveel mogelijk veel volk en muziek. We dachten dat alle jarigen het wel leuk zouden vinden om met alle medebewoners samen en met veel feestgedruis te vieren. We observeerden dat de jarigen er toch echt niet allemaal gelukkig van werden. Daarom houden we sindsdien het verjaardagsfeestje **intiem en gezellig**; enkel met de jarigen en enkele familieleden.

Tijdens een familieraad werd ook het idee geopperd om een familiebarbecue te organiseren. Wij hebben dit nu reeds twee maal gedaan, de positieve mond-aan-mond reclame zorgt er nu al voor dat vele familieleden de laatste vrijdag van augustus al in hun agenda hebben geprikt.

We volgen het advies van Willemse graag op door onze bewoners als **volwaardig** te respecteren tijdens welke interactie ook. Dit houdt onder andere in dat we constant peilen naar de keuzes en wensen van de bewoners. Ook tijdens de zorgmomenten houden we rekening met hun (vaak non-verbaal) feedback of vragen we expliciet of alles naar hun zin verloopt en hoe zij de zorg ervaren.

Mensen met dementie hebben net als wij nood aan **blijk van herkenning**, van aandacht. Maar zij hebben er wèl nog meer behoefte aan. Graag gezien worden is één ding, gezien worden is minstens even belangrijk. Het is vaak zoeken om de balans te vinden tussen wat het team aankan om in **de aandachtsbehoefte** van alle bewoners te voorzien en hoe de bewoners hun broodnodige herkenning kunnen ontvangen. We geven toe dat dit ook niet altijd gemakkelijk is. Vanuit onze ervaringen met Dementia Care Mapping weten we nu dat wij bij bepaalde bewoners extra én pro-actief aandacht moeten bieden om onrust te voorkomen/vermijden. Persoonsgerichte zorg laat zich dus het best tonen dat we aandacht geven aan de bewoner, voor het gevraagd wordt of nodig is.

ERBIJ HOREN

Vliedberg binnen te brengen. Marktkramers komen soms hier onze onthaalruimte en parking innemen zodat onze bewoners nog eens op marktbezoek kunnen. We hebben een leuke samenwerking met een klas van het derde leerjaar die elke vrijdagvoormiddag het eerste lesuurtje laat doorgaan, maar na de speeltijd in de tuin deelneemt aan intergeneratieve activiteiten met onze bewoners. In de winterperiode wordt de piano gestemd zodat de leerlingen van het Brugs Conservatorium een namiddagconcert ten beste kunnen geven.

Tijdens de maaltijdmomenten zit bijna aan elke tafel minstens één collega mee aan tafel. Want tijdens de maaltijdmomenten zijn er veel collega's nodig en dus ook allemaal aanwezig. Maar het wordt dan wel belangrijk om tijdens de maaltijd toch zoveel mogelijk de rust te bewaren en niet teveel nodeloze prikkels aan te bieden. Weet je dat we zelfs de radio en tv uitzetten om het prikkelaanbod binnen het aanvaardbare te houden. We kunnen jammer genoeg niet onze oren afsluiten. Ook de keuze van de tafelgenoten vraagt steeds de nodige zorg en aandacht zodat **sfeer en verbondenheid** aan en rond de tafel voor iedereen aangenaam blijft.

Onze medewerkers vinden het fijn om eens samen met hun bewoners te genieten van een lekker feestmaal. We denken dan aan de jaarlijkse mosselsoupers, de verwenontbijten, de pannenkoeknamiddagen en de zomerse barbecues. De medewerkers beleven dan zelf hoe **belangrijk het is voor de bewoner dat zij bij hen horen**.

Familie's adviseren wij om een van onze krukjes te nemen om zo dicht bij hun familielid te kunnen zitten. We durven hen zelfs vragen als zij met meerdere bezoekers zijn om met de bewoner naar de kamer of naar de tea-room te gaan. Wij gaan ervan uit dat het bezoek op die manier voor de bewoner veel aangenamer wordt en de rust in de livings bewaard blijft.

Voor vele familieleden wordt het woonzorgcentrum de nieuwe thuis van hun moeder, vader of partner. Op de verhuisdag hechten we heel veel belang aan het onthaalmoment dat we vooral in de tea-room bij een tas koffie houden. We zijn transparant naar de familie toe hoe de bewoners het hier stelt en houden de traditie aan om de bezorgde familieleden telefonisch te vertellen hoe de eerste dagen en nachten verlopen zijn. Persoonsgerichte zorg heeft **aandacht voor de bezorgde mantelzorgers**. Indien nodig wordt de noodzakelijke en ingrijpende verandering in de zorg met hen vooraf besproken. We gaan dan de waarheid rond het verblijf van de bewoner ook niet uit de weg. Bijvoorbeeld: een Australisch onderzoek rondom de effecten van persoonsgerichte zorg concludeert dat de valincidentie bij residentiële personen met dementie verhoogt. Voor ons is het dan ook belangrijk dat elk valincident (en dat gebeurt wel meer bij PmD) en de uitgevoerde interventies ook gerapporteerd worden aan de familie.

COMFORT

Veiligheid kan verhoogd worden door **minimale interventies**: 's nachts worden bedden in de laagste stand gezet (enkele bedden werden recent aangekocht die tot op grondhoogte kunnen gebracht worden) of dwars tegen de muur; permanente aanwezigheid van medewerkers in onze livings; huiselijke elementen in de livings en 'trompe-l'oeil' stickers op deuren en liften zodat onze verkennende bewoners de andere bewoners met ongewenst bezoek verrassen.

Uit het onderzoek van Willemse (2015) blijkt dat **het ontbreken van comfortversterkende acties leidt tot onbehagen en discomfort** bij personen met dementie. Uit een intern uitgevoerd onderzoek in De Vliedberg blijkt dat het hanteren van persoonsgerichte zorg voor positievere effecten zorgt bij de bewoner én bij de medewerker. **Persoonsgericht zorg hanteren is dan ook de preventie bij uitstek om onbehagen en discomfort voor te zijn**. Het vraagt geen extra tijd en levert op langere termijn zelf tijdswinst.

Vele bewoners met dementie reageren positief op medewerkers die hen rustig, ongehaast en met een glimlach bejegenen. De ervaring leert ons dat zij tot heel lang geraakt en geprikkeld worden als we als medewerker hun ogen zoeken en zo het contact met hen willen aangaan. Plots voelen zij zich niet meer alleen, zij ervaren warmte en tederheid. Bewoners met dementie spreek je dan ook het best aan met een **milde glimlach**, want dat straalt ook rust uit. **En rust steekt altijd de andere aan met rust**.

Elke medewerker die zich met de milde glimlach tooit, symboliseert de vriendelijkheid en de betrokkenheid waarmee hij de andere wil bejegenen. Ilse Warners zegt terecht dat *“op deze manier achter de beroepskracht een gevoelsmens schuilt. Omdat de glimlach de andere erbij betreft wordt de eenzaamheid opgeheven. Een glimlach maakt ons van ernstige beschouwer tot een verliefde minnaar van het leven”*.

HECHTING

Welkom in de behoeftenkoker hechting. Een vraagje. Wat heb jij nu bij, waar je enorm aan gehecht bent? Stel je nu eens voor dat je dat nu kwijt bent of ernaar op zoek bent?

We vermoeden dat veel van onze bewoners **vaak op zoek zijn naar datgene ze kwijt geraakt zijn** en daarom **nood hebben aan houvast**. Houvast aanbieden kan door nabijheid te verlenen door bijvoorbeeld de arm van de bewoner rond de jouwe te laten wrikken zodat deze zich eventjes zich letterlijk aan jou kan vasthouden. Dit kan soms wonderen verrichten.

Volgens de hechtingstheorie van Bowlby neemt bij personen met dementie vaak **de behoefte aan hechting** aan een vertrouwd persoon of iets vertrouwds toe. De behoefte aan gehechtheid kan ondersteund worden door de bewoner met dementie te erkennen, oprecht om te gaan met zijn gevoels-en belevingswereld en zijn realiteit te erkennen en te steunen.

De gevoelswereld van elke bewoner is telkens uniek en wordt als dusdanig als zijn realiteit ook aanvaard. Het is helemaal niet nodig om de discussie aan te gaan met een bewoner met dementie. **Empathie is immers de sleutel** om mee in te stappen in de beleving van die realiteit.

Tom Kitwood vond ook inspiratie in de client-centered theorie van Carl Rogers waarin de kracht van empathie een van de grondpijlers is van zijn gesprekstherapeutisch model. Empathie leidt tot bevestiging van hoe de bewoner zijn gevoelswereld ervaart.

Het is helemaal niet zo dat de emotionaliteit bij dementie verandert. Kitwood is daar heel duidelijk in: emoties veranderen niet bij mensen met dementie. **Maar emotionaliteit wordt wel steeds belangrijker als communicatiemiddel**. Als de verbale vaardigheden het laten afweten door dementie, dan moeten we het doen met wat non-verbaal geuit wordt. We weten wel dat dementie de opgebouwde remmingen van weleer laat vervagen, zodanig zelfs dat de emoties vrijer geuit worden en daardoor heftiger gepresenteerd worden.

Personen met dementie beleven vanwege hun ziekte een breed gamma aan emoties. Volgens de persoonsgerichte zorgvisie ervaren personen met dementie een relatief of neutraal welbevinden. Tom Kitwood verklaart als reden daarvoor dat ze door hun ziekte de mentale capaciteit ontberen om zelf welbevinden na te streven en zijn dus op hun omgeving aangewezen.

In De Vliedberg hebben we reeds tal van observatiemomenten door middel van de Dementia Care Mapping georganiseerd en wordt inderdaad het niveau van **neutraal welbevinden** altijd geregistreerd.

Tijdens een Dementia Care Mapping-sessie worden heel wat gegevens verzameld: wat doen de bewoners aan, hoe ze voelen zich en/of in welke mate zijn ze betrokken?

ERBIJ HOREN

Welkom in de behoeftenkoker ‘Erbij horen’. Ik wil eventjes wat citeren uit wetenschappelijk onderzoek. Een internationaal onderzoeksteam onder leiding van Bernadette Willems uit Nederland onderzocht de effecten hoe het ingaan op behoeften via persoonsversterkende acties het welzijn van personen met dementie kan verhogen. Vooral wat de behoefte ‘erbij horen’ betreft, blijkt dat het inzetten van specifieke persoonsversterkende acties het welzijn daadwerkelijk verhoogt. Deze acties hebben betrekking op het herkennen van de persoon met dementie, het maken van plezier, haar of hem erbij te laten horen en zich hier thuis te voelen.

Dus daarom nog eens: welkom in deze behoeftenkoker ‘erbij horen’. Voor ons is het heel belangrijk dat jullie zich nu niet alleen voelen. We bieden jullie graag iets aan om te drinken. En wat is er leuker dan samen iets drinken! Weet je, als onze medewerkers even wat tijd hebben en ze drinken of eten iets, dan nemen ze een **krukje** en schuiven zij aan bij de bewoners aan tafel. Ze zorgen er gelijk voor dat de bewoners ook iets te eten of te drinken hebben zodat het extra gezellig wordt.

Kitwood stipte het relationele aspect in de persoonsgerichte zorg aan. Bewoners ervaren het gevoel dat ze ‘erbij horen’ als ze **uitgenodigd worden** voor een wandeling, een activiteit of een gezellige babbel aan tafel of in de tea-room. Zelfs als bewoners niet actief kunnen deelnemen aan een activiteit, is het belangrijk om hen toch erin te betrekken. Vanaf de zijlijn genieten zij heel vaak mee en verrassen zij ons met hun reacties.

In De Vliedberg kunnen bewoners ook bij elkaar aansluiting vinden. Vele bewoners delen vaak gemeenschappelijke interesses. Ons huiskoor **De Notenkrakers** (onze bewoners hebben zelf deze naam uitgekozen) verenigt graag zingende bewoners en hun mantelzorgers en verwennen hun medebewoners met optredens in de livings of tea-room. Tijdens het schooljaar gaan de **waterminnende bewoners** het water in. Tijdens onze dansnamiddagen kijken we ervoor om net die bewoners, waarvan we vermoeden dat onder hen nieuwe contacten kunnen gelegd worden, samen te brengen. Vorig jaar hadden we ook een boccia-en een petanquetteam. De **Vrolijke Praatgroep** (ook die naam werd door hen zelf gekozen) bestaat dan uit die bewoners die ons vertellen hoe zij het leven en welzijn in De Vliedberg zien. Toch belangrijk om zich steeds af te vragen wat we moeten doen om de bewoners zich goed te doen voelen, hè? Persoonsgerichte zorg hanteren includeert een constante zoektocht om vooral dé persoon in de bewoner met dementie te vinden. De hunker naar **inspraak en autonomie** blijft een belangrijk onderdeel om hen daarin tegemoet te komen.

Reeds voor de nieuwe richtlijnen rond leven en welzijn van residentiele zorg voor personen met dementie opgesteld werden, hechtten we van meetaf belang om de wereld rond De

ZINVOL BEZIG ZIJN

Het belang van fysieke activiteit bij personen met dementie wordt door tal van onderzoek als heel belangrijk geacht. Die onderzoeken tonen een positieve correlatie aan tussen voldoende lichaamsbeweging en behoud van cognitieve vaardigheden.

De fysieke activiteiten trachten we doorheen de ganse dag aan te bieden waarbij alle medewerkers, familieleden en mantelzorgers in betrokken worden. Daarom adviseren wij de familieleden om voor hun bezoek aan de tea-room even de tuin rond te wandelen. Een vrijwilliger komt 's avonds om met een bewoner nog eens een avondwandeling te maken. Bewoners die plots recht veren aan tafel stimuleren we om hun 'toertje' te doen. Vele bewoners doen aan watergewenning, anderen gaan mee op de grote wandeling. Soms gaan we enkel op stap met rolstoelafhankelijke bewoners. We beschikken over speciale fietsen waarbij de bewoners in de omgeving een leuke rit kunnen maken. Familieleden kunnen de fietsen ook tijdens het weekeinde gebruiken. Het komt erop aan om de fysieke vaardigheden minstens zo lang mogelijk te onderhouden en te prikkelen. Samen met de logistieke medewerkers helpen veel bewoners heel graag met huishoudelijke taken; bijvoorbeeld: meehelpen met de afwas, de plantjes water geven, doekjes plooien, het stof afnemen, de keukenkar mee gaan halen of de bewonerskrantjes samen verdelen, en nog zoveel meer.

Al die kleine bewegingsmomenten maken, volgens ons, op het eind van de dag het verschil als de bewoner al dan niet een goede dag meegemaakt heeft.



HECHTING

Tenslotte wordt nagegaan of dit zich bij de bewoner vertaalt in een gevoel van welbevinden of in onbehagen bij afwezigheid ervan. Literatuuronderzoek van Brooker bevestigt dat positief welbevinden afhankelijk is van een brede variatie van activiteiten en aandachtsmomenten. Het is ook belangrijk om de aanwezigheid van persoonsversterkende acties na te streven. Om de behoefte van hechting te vervullen voorziet de persoonsgerichte zorg volgende acties: de bewoner erkennen als een uniek persoon en oprecht als empathisch omgaan met zijn gevoelens. Vele medewerkers van De Vliedberg zijn **ambassadeurs** van onze persoonsgerichte visie. Naast het aanbieden van persoonsversterkende acties geven zij ook blijk van maximale presentie en handelen zij pro-actief.

Het is een constante uitdaging om zoveel mogelijk welzijnsmomenten tijdens de dag aan te bieden zoals uit onderzoek blijkt. Naast de kwaliteit van het moment, zorgt de **kwantiteit van het aantal momenten** voor meer cumulatie van het welbevinden (Brooker et al, 2006). M.a.w. liever vele kleine aandachts-, welzijns- of genotsmomenten en activiteiten door zoveel mogelijk mensen aangeboden tijdens de dag dan één grote activiteit met alles erop en eraan.

Veel bewoners zeggen vaak verbaal of tonen non-verbaal aan hoe ze zich voelen of alles beleven. Soms is het goed dat de zorgverlener aan de bewoner vertelt hoe hij denkt hoe de bewoner zich voelt. Bewoners zijn enorm gebaat met mensen rond zich heen die niet enkel en alleen empathisch denken en voelen, maar volgens Rien Verdult het gewoon ook 'zijn'.

We merken vaak op als we het geobserveerde gevoel benoemen, dat dit voor mentale en emotionele verlichting zorgt. Alsof het gevoel niet meer door hem/haar alleen wordt beleefd, maar gedeeld wordt. **Het gevoel krijgt een plaats, het mag ervaren worden.** De zogenaamde sussende 'dooddoeners' zoals 'dat zal wel over gaan' of 'je hoeft niet verdrietig te zijn' waarbij medewerkers trachten weg te komen blijken helemaal niet effectief te zijn. De bewoners voelen zich daardoor genegeerd.

We beseffen dat het niet iedere medewerker gegeven is om steeds het gepaste of gewenste antwoord aan te reiken. Indien zo, kan je dan het best handelen door een collega die wel daarin vaardig is, door te sturen naar die bewoner die het emotioneel moeilijk heeft. Maar oefening baart kunst; **die vaardige collega heeft het ooit moeten leren.**

De bewoners erkennen en bevestigen in hoe zij zijn en in wat zij doen draagt bij tot de bevrediging van hun behoefte van gehechtheid. We doen dit dag op dag **door hen te zeggen hoe belangrijk zij nog zijn voor ons.** Ze groeien en glunderen dan ook keer op keer als we hen zeggen dat de soepgroenten nooit zonder hun hulp konden versneden worden, hoe ze moedig tot aan de living bleven doorstappen of hoe ze tijdens de zorg zo goed meehielpen om de zorg gemakkelijker te laten verlopen en nog zoveel meer.

HECHTING

Deelname aan activiteiten wordt ook betekenisvol als bewoners samen in relatie gaan, elkaar leren kennen en daardoor elkaar leren erkennen. We durven ook aan collega's vragen om aan te sluiten aan de activiteit als ze eventjes tijd hebben. Waarom ook niet een dansje wagen tijdens onze thé-dansants met de bewoner, of tijdens het herinneringscafé luisteren naar hoe de bewoners graag over hun verleden vertellen of gewoon heel dichtbij samen genieten tijdens de concerten?

De bewoners genieten als hun hechtingsfiguren ook naast de zorgmomenten de tijd nemen om bij hen 'echt aanwezig' te zijn.



ZINVOL BEZIG ZIJN

ganiseerd krijgen maar onze pastoraal medewerker is dan zelf naar de processie getrokken, heeft er tonnen foto's gemaakt en er een mooie diavoorstelling en film van gemaakt.

De gerotranscendentietheorie van de Zweedse onderzoeker Tornstamm (Marcoen, 2007) vertelt ons dat tijdens het gemiddeld verouderingsproces **de behoefte aan meer rust** steeds meer primeert. Het is ook algemeen geweten dat personen met dementie best behoed worden voor teveel prikkels. Overprikkeling vermijden we liever. Zinvol bezig zijn, ja, maar dan ook niet overal en altijd en het is ook afhankelijk van persoon tot persoon. We creëren ook heel wat rustgevende activiteiten of gewoon rust. Februari is sedert dit jaar dan ook de maand van het cocooning geworden. Eventjes geen grootse events meer maar gewoon **rustige momenten van samenzijn**.

Kitwood gaat in zijn betoog rondom zinvol bezig zijn wel verder dan die activiteiten. Hij heeft bijzondere acties beschreven waardoor men kan tegemoet komen aan de behoefte van zinvol bezig zijn. Hij heeft deze persoonsversterkende acties benoemd. De persoonsversterkende actie '**mogelijk maken**' kan het best geïllustreerd worden bij het fingerfood-project, dat trouwens in alle WZC's van Mintus ingevoerd werd. Vele bewoners met dementie kunnen dankzij de fingerfoods dan ook nog lang zelfstandig en beter eten.

Weet je, bewoners met dementie hebben soms maar een minimale tussenkomst nodig om toch zo maximaal mogelijk zelfstandig te zijn. Wij heffen heel vaak samen het glas en zeggen tegen elkaar 'santé, en raar maar waar onze bewoners drinken dan gewoon mee. We hebben ook meer succes tijdens onze maaltijdassistentie als we tegen de bewoner vragen om te proeven in plaats van de mond te openen. Bij bepaalde bewoners is het voldoende om verbaal te stimuleren. Bij anderen zal een gepast hulpmiddel tijdens de maaltijd voldoende zijn om de zelfstandigheid onderhouden.

In De Vliedberg hechten we vooral belang aan muziek en fysieke activiteiten. Het is algemeen geweten dat muziek bij personen met dementie vaak voor unieke effecten zorgt. **Muziek** evoceert, beroert, zet aan tot beweging, doet herkennen, doet meezingen, doet samenzijn of zorgt gewoon voor de juiste sfeer. We trachten een muzikaal aanbod tussen klassiek en schlagers aan te bieden. De studenten van het Stedelijk Conservatorium verzorgen in het voorjaar De Vliedberg-concerten. Een keer per maand komt een accordeonist in elke living een uurtje het beste van zichzelf geven, maar wel maximaal één uur. We genieten van onze afspeellijstjes op Youtube waarbij de bewoners geboeid worden door beeld, tekst en klank. Zingen doen we ook heel graag, we hebben zelfs een eigen koor dat zichzelf "De Notenkrakers" genoemd heeft en als de bewoner uit zichzelf 'J'attendrai' aanheft, dan zingen we natuurlijk weer mee.

ZINVOL BEZIG ZIJN

Vreemd wellicht dat er hier geen stoelen staan, hé...het is inderdaad de bedoeling om in deze behoeftenkoker 10 minuutjes te blijven rechtstaan....want ook met onze bewoners met dementie trachten we vele sta- en stapmomenten aan te bieden. **Voldoende fysieke activiteit zou zelfs volgens onderzoek het dementioneel proces vertragen.** Straks meer daarover.

In de Vliedberg staat het team welzijn in voor de organisatie van heel wat betekenisvolle activiteiten. Een van de vijf psychologische behoeften die door Kitwood na lange observatie werd onderscheiden, is namelijk de nood om op zinvolle wijze de dag door te brengen. Daarom is het goed dat geput kan worden uit een **hele waaier aan betekenisvolle activiteiten**. Wat betekenisvol voor de ene bewoner is, is dat niet per sé voor een andere bewoner. Indien mogelijk worden deze activiteiten tijdens het weekeinde door de zorgmedewerkers in gang gezet en begeleid.

Zorgen voor bewoners met dementie vraagt soms om als medewerker **je handen op de rug te houden**. Vele bewoners hebben nog heel wat mogelijkheden en vaardigheden die kunnen ingezet worden tijdens het ochtendtoilet, de wandeling tussen de kamer en de living, en zoveel meer. Persoonsgerichte zorg kiest voor de **resterende capaciteiten** bij bewoners. Zo resulteren heel wat zorgmomenten dan ook als mooie samenwerkingsvormen.

Het team welzijn haalt steeds meer en meer de mosterd bij onze Vrolijke Praatgroep, zeg maar de bewonersraad. De Vrolijke Praatgroep overlegt heel regelmatig, rond diverse aspecten van het leven in De Vliedberg, met enkele leden van het team welzijn. Vele activiteiten, uitstappen en events zijn ontstaan vanuit hun wensen en verzoeken. Als het maar enigszins kan, helpen de bewoners ons mee met de voorbereiding. Zo hielp een bewoner ons om een kwis over Zwitserland voor te bereiden. Zij heeft vroeger heel wat skireizen naar Zwitserland georganiseerd, haar kennis konden we echt niet laten liggen. Zij heeft dan ook de kwis mee gepresenteerd. Onze jaarlijkse uitstappen naar de zee of naar het bos danken wij volledig aan de leden van De Vrolijke Praatgroep. Zo wensten zij om eens naar de dierentuin in Antwerpen te gaan maar konden zich vinden in het aanbod om naar de Zonnegloed in Oostvleteren te gaan. Ook familieleden nodigen we soms uit om aan te sluiten tijdens het maandelijks overleg van het team welzijn. Dit resulteerde ondermeer in een gezellige Vlaamse kermis die we dit jaar twee maal georganiseerd hebben.

Jammer genoeg kunnen we niet alle wensen vervullen maar het team welzijn gaat steeds op zoek naar alternatieven die dan terug aan De Vrolijke Praatgroep voorgelegd worden. Voor jullie ligt een draaiboekje waarin de voorstellen van de bewoners verzameld werden en hoe we de voorstellen al dan niet in alternatieve vorm gerealiseerd hebben. Bijvoorbeeld de bewoners wilden naar de jaarlijkse Bloedprocessie gaan. Dit konden we niet geor-

IDENTITEIT

Welkom in de behoeftenkoker identiteit. Wat valt op als je nu voor je kijkt? Wellicht zie jij jezelf in de spiegel. Kijk maar eens goed in die spiegel. Je ziet jouw 'ik' in de spiegel, je ziet jezelf zoals jij nu bent op dit eigenste moment. Stel je eens voor dat jij nu de allerbelangrijkste persoon in deze behoeftenkoker bent. Weet je, onze bewoners met dementie hebben, net als wij, ook de behoefte om zich soms 'allerbelangrijkst' te mogen voelen. Daarom is het van zo groot belang om in elke ontmoeting en interactie de bewoner duidelijk te maken dat je hem of haar opgemerkt hebt of anders gezegd: ***'er is altijd een jij nodig dat van mij een ik maakt'***.

Sommige bewoners die voelen dat ze niet opgemerkt worden, kunnen zich **genegeerd en miskend** voelen. Tijdens een eerdere Dementia Care Mapping (DCM)-sessie, waarbij de aanwezigheid van welbevinden of onbehagen bij bewoners wordt gemeten, werden bij een bewoner deze negatieve gevoelens geregistreerd. Vanuit de perceptie van het zorgteam werd de bewoner claimend gedrag toebedeeld alsook een permanente hunker naar aandacht. Tijdens de feedback na de DCM-sessie werd dan door het team besloten om het ontstaan van onbehagen bij de bewoner 'voor' te zijn. Proactief handelen door tijdens elke mogelijke interactie met de bewoner blijf te geven dat hij opgemerkt werd; een groet, een goedendag, een schouderklopje, een vraagje... het resulteerde vrij snel tot een algemeen gevoel van welbevinden en een zorgteam dat de bewoner niet meer wou vermijden (Devreese, 2015). Persoonsgerichte zorg vermijdt eigenlijk het ontstaan van een brand die nadien moet geblust worden.

Het is vanzelfsprekend dat zorgverleners de bewoners met dementie **aanvaarden** zoals ze zijn en zich onthouden van enige vorm van oordeel. Persoonsgerichte zorg vraagt om naast aanvaarding de bewoner te **waarderen**. Een bewoner die zich gewaardeerd weet om wie hij vroeger was of wat hij deed, wordt in zijn capaciteit gevoed om als mens weer wat te groeien. We houden dus rekening met wie hij of zij **vroeger** was maar ook hoe hij of zij **nu** is.

De persoonsgerichte zorgvisie van Tom Kitwood baseert zich onder andere op de inzichten van de Joodse filosoof Martin Buber (Anckaert, 2006). Buber vindt dat een mens pas echt mens wordt als hij een relatie aangaat met de ander en verwoordde het zo: *'je bent ik door de ander'*. In de relatie met de ander krijgt jouw bestaan zin en betekenis. Personen met dementie zijn net aangewezen op de andere voor de bevestiging van hun 'ik'. Persoonsgericht omgaan vraagt wel om zelf de stap zetten naar de persoon met dementie om die relatie aan te gaan en op voet van gelijkwaardigheid telkens in het achterhoofd die gedachte voor te houden: *wat wil jij dat ik over jou onthoud?*

IDENTITEIT

Het **levensverhaal** van de bewoner is daarom een interessante, soms delicate, soms eenvoudige, maar erg belangrijke tool die wij als zorgverlener kunnen inzetten om hun identiteit terug te geven, te bevestigen of zelfs te versterken. Medewerkers in De Vliedberg kennen het levensverhaal van vele bewoners, maar blijven met nieuwsgierige oren, alsof ze het voor het eerst horen, luisteren naar de versie van de dag. We weten ook dat **het ophalen van het eigen levensverhaal het welzijn van de bewoner verhoogt**. Vaak resulteert de herbeleving van een stukje persoonlijke geschiedenis in een positief gevoel, alsof het gevoel van weleer ook terug in het hier-en nu wordt beleefd.

Maar dit hoeft niet enkel en alleen tijdens de herinneringmomenten, die we herinneringcafé's noemen, te gebeuren maar ook gedurende de zorgmomenten. Vele medewerkers gebruiken het levensverhaal tijdens de hygiënische zorg en dagdagelijkse handelingen om moeilijke momenten in een positievere richting bij te sturen. Dit doen ze door eventueel samen te bladeren in de fotoalbums van de bewoner of de persoonlijke spullen in de kamer te gebruiken als aanzet tot gesprek. Eenmaal het levensverhaal van de bewoner gekend is, kunnen wij later zelf het levensverhaal aan de bewoner aanreiken. Bewoners knikken dan instemmend of glimlachen bevestigend: zo blijft het levensverhaal tot heel lang een middel om hun identiteit te bevestigen. Weerom: **het initiatief ligt geheel bij de medewerker**. De kennis van het levensverhaal kan zelf soms van grote meerwaarde zijn om moeilijk hanteerbaar gedrag, we spreken liever van uitdagend gedrag, te begrijpen en aan te pakken.

Enkele jaren geleden werd De Vrolijke Praatgroep opgericht. Bewoners in deze groep geven geven heel graag en goed hoe zij het leven en welzijn in De Vliedberg zelf willen invullen. Zij vertegenwoordigen ook de bewoners die dit zelf niet kunnen. Ongeveer 12 bewoners komen op regelmatig samen om rond bepaalde topics van gedachten te wisselen. De begeleidende ergotherapeuten en orthopedagoge beroepen zich op de inzichten van het Active Ageing-concept en de onderzoeksresultaten van Van Malderen (VUB, Brussel) om de topics uit te werken. Eerst worden de bewoners afzonderlijk bevraagd, nadien worden de antwoorden getoetst aan de andere tijdens De Vrolijke Praatgroep-sessie. **Heel wat initiatieven, events en gebeurtenissen vonden zo tijdens deze samenkomsten het daglicht**. Jammer genoeg kunnen we niet alle dromen en wensen van De Vrolijke Praatgroep invullen maar we doen ons best om dan alles te kaderen en te duiden hoe we eventueel via alternatieven hun vraag indachtig zijn. We merken op dat de leden van De Vrolijke Praatgroep zich beluisterd voelen, dat wat ze voorstellen niet beantwoord wordt met loze beloften en vooral dat hun mening er echt toe doet.

IDENTITEIT

Daarom is het goed en belangrijk om te weten welke **keuzes** en wensen bewoners hebben om in het leven te staan of hoe ze hun dag willen doorbrengen. Telkens weer vragen we wat zij willen drinken bij hun middagmaal. We staan erop dat er steeds een grote keuze is en blijft. Want we willen toch niet meemaken dat die ene keer dat er wit bier in plaats van bruin bier wordt gewenst, we dit niet zouden geweten hebben. Momenteel zijn we op zoek naar de **voorkeursmuziek** van de bewoners. We laten tijdens zorgmomenten dan hun muziek afspelen zodat de zorg op een aangename manier kan verlopen. Onderzoek heeft ook aangewezen dat het gebruik van voorkeursmuziek tijdens de zorg voor positieve effecten zorgt (Gerdner. 2000) Bewoners vinden het fijn om zelf hun kledij 's morgens uit te kiezen of te mogen beslissen om eens in bed te ontbijten of gewoonweg een 'bed-dag' te nemen.

In de dialoog met mensen met dementie wordt bijzondere aandacht besteed aan de **taal**. We zoeken de juiste taal om de dialoog te voeren maar die is steeds respectvol. We bewaken heel strikt dat betuttelende taal zo weinig mogelijk in De Vliedberg voorkomt. Enkele jaren terug hebben we in het kader van een sensibiliseringsactie rond taal gevraagd aan de bewoners of zij het wel fijn vinden dat verkleinwoorden hen te beurt vallen. De bewoners waren duidelijk: geen voornaam met een 'tje' eraan geplakt. (foto-badge: *geen* -tje achter hun voornaam) We spreken ook niet van een opname naar een WZC maar van een **verhuis**, niet van geagiteerd gedrag maar van moeilijk of uitdagend gedrag, niet van cafetaria maar van een tea-room, niet van dementerenden maar van personen met dementie. In het taalgebruik over en met de bewoners met dementie presenteer je hoe je je 'echt' tegenover personen met dementie verhoudt.

Tom Kitwood heeft verschillende mogelijke acties beschreven om de behoefte van identiteitsbeleving bij personen met dementie zo goed mogelijk in te vullen. De bewoner respecteren en aanvaarden zoals hij of zij is maar ook vieren. Onze bewoners vieren graag (maar niet te lang want het gevaar voor overprikkeling loert steeds om het hoekje). Zij kunnen intens genieten van een compliment of als ze voelen dat zij in hun doen en laten gerespecteerd worden. Iemand met respect bejegenen is niet anders dan 'het door gedrag doen blijken van eerbied' en dat lijkt ons inziens echt niet moeilijk.