



Zingeving: zo ondersteun je ouderen om ook nu een zinvolle dag te beleven

Lessen uit onderzoek Betekenisvol Leven in de Buurt

praktijkgericht **onderzoek**

Kenniscentrum
Zorginnovatie



In deze corona pandemie zijn ouderen de belangrijkste risicogroep. Ouderen blijven meer binnen, krijgen minder bezoek en ook activiteiten buitenshuis zijn vaak afgelast. Soms zijn medewerkers van de thuiszorg de enige personen die nog in huis komen bij ouderen. Hoewel de bezoeken door de drukte mogelijk korter zijn kan jij er wel wat aan doen om deze betekenisvol te laten zijn. Hoe? Zo!

Toon interesse

Als je bij een cliënt* bent, probeer dan andere gedachten en zorgen uit je hoofd te zetten. Maak er een 'kwaliteitsmomentje' van door er echt te zijn. Toon interesse in activiteiten die de oudere onderneemt (hobby's, huishouden, TV/radio, wandelen), in naasten van de oudere en hoe hij contact houdt (telefoon, laptop, voor het raam). In de thuiszorg is de relatie tussen een patiënt en een zorgverlener vaak een langdurige. Je kent elkaar goed. Soms zie je al aan de cliënt hoe het met hem gaat als je binnenkomt. Andersom is dat overigens ook zo: de cliënt merkt ook direct hoe jouw pet staat. Toon oprecht interesse: Vraag hoe het gaat. Merk op wat de cliënt zegt, maar ook hoe hij zich gedraagt. Wat zegt dat over hoe hij zich voelt?

Luister echt

Open jezelf voor de beleving van de oudere. Vraag bijvoorbeeld: Wat houdt u bezig? Wat betekent dat voor u? Ontken angsten niet. Zich gehoord voelen is voor veel mensen belangrijker dan een oplossing krijgen. Als je even tijd hebt laat dit dan ook non-verbaal merken: ga even zitten, al is het een paar minuten. Ouderen weten dat je het druk hebt, maar waarderen de echte aandacht die je voor hen hebt. Je kan afwisselen bij wie je wat langer blijft hangen. Ga ook eens door op een eerder gevoerd gesprek. Daarmee laat je merken dat je goed geluisterd hebt en het de moeite waard vind om er op door te gaan. Vergeet ook niet dat jij mogelijk de enige bent die nog dichtbij komt, letterlijk. Juist die non-verbale aanwezigheid is extra kostbaar in deze tijd: pak een hand, leg een hand op iemands schouder, of houd iemand even vast (afhankelijk van wat jouw cliënt prettig vindt natuurlijk).

Bevestig ouderen in hun kracht

Ouderen kennen zichzelf over het algemeen goed: zij hebben al hun hele leven met zichzelf te maken! Zij kennen hun zwakke en sterke kanten. Op dit moment ligt er erg veel nadruk op kwetsbaarheid, maar ouderen hebben ook sterke kanten (Een mooi woord voor sterke kanten is: deugden). Ook weten zij welke eigenschappen hen in eerdere moeilijke situaties geholpen hebben. Vraag hiernaar en bevestig dit. Verken met hen of deze eigenschappen ook nu bruikbaar zijn en hoe dan. Spreek vertrouwen uit dat het hen weer zal lukken. Maar pas op: praat niet over hun zorgen heen, geen doodoeners of algemeenheden. Ouderen zijn nog in ontwikkeling. Zij proberen ook geregeld nieuwe dingen en passen zich voortdurend aan in veranderende situaties. Mogelijk hebben zij daar nu hulp bij nodig. Denk aan gebruik van devices en apps. Soms hebben zij slechts een kleine tip nodig (schrijf die eventueel op).

Verleen goede lichamelijke zorg

Verzorg ouderen goed in deze tijd, zoveel mogelijk zoals altijd. Zij zijn gebaat bij continuïteit in deskundige zorg. Deze hebben zij niet voor niets: Door goede lichamelijke verzorging hebben zij minder pijn, zijn zij minder moe, minder angstig, voelen zij zich veiliger en comfortabeler.

Vertel iets over jezelf

Een bezoek van de thuiszorg is niet alleen lichamelijke zorg, het is ook een ontmoeting van twee mensen. Jij brengt letterlijk de buitenwereld binnen. Vooral als de cliënt jou lang kent, is deze ook geïnteresseerd in jou. Vertel iets over je leven. Mogelijk is er een gemeenschappelijke interesse. Iets anders dan de coronacrisis, bijvoorbeeld een hobby (muziek, fotografie, lezen, koken), natuur, kinderen. Maar speel geen mooi weer, wees eerlijk. De cliënt voelt meestal feilloos aan of je echt bent of niet. Soms kan je ook je zorgen delen met de cliënt. Ook ouderen willen graag iets betekenen voor een ander. Waak er hierbij wel voor dat je de oudere hiermee niet teveel belast. Let op dat de balans van geven en krijgen niet omslaat naar de verkeerde kant.

Waardeer de wederkerigheid in de relatie

Vrijwel niemand houdt ervan om alleen maar iets te krijgen. Een cliënt geeft jou ook iets. Misschien doet hij of zij iets extra's: legt spullen voor je klaar, of vraagt extra belangstellend naar jou en je gezin, of biedt je een kopje koffie aan. Sommige ouderen zijn terughoudend in het vragen van aandacht en hulp. Anderen proberen bijvoorbeeld door middel van humor de situatie luchtig te houden. Laat je waardering blijken. Voel je ook echt van binnen dat een cliënt jou iets geeft? Dat is weer goed voor jouw balans.

Verwijs door

Ouderen kunnen in deze tijden ook met levensvragen zitten waar zij zelf niet uitkomen. Vragen kunnen zijn: Doet mijn leven er zo nog toe? Kan ik nog iets voor iemand anders betekenen? Wil ik wel doorleven als ik naar een ziekenhuis zou moeten en mijn familie niet meer zie? Soms bespreken ouderen deze vragen met naasten, bijvoorbeeld met hun kinderen of vrienden. Soms is er echter niemand met wie zij dit gesprek kunnen, of willen, aangaan. Soms zullen zij iets loslaten tegenover jou of op non-verbale wijze laten blijken dat zij worstelen met vragen. Als je het gevoel hebt dat dit zo is maak dat dan bespreekbaar. Mogelijk zijn jouw gespreks- en luistervaardigheden zo goed dat je een eind kunt komen in deze gesprekken, maar veel zorgverleners missen de tijd en of de vaardigheden om dit zelf goed te doen. Weet dat je dan kunt doorverwijzen naar vrijwilligers die hierin geschoold zijn en naar geestelijk verzorgers. Geestelijk verzorgers zijn (hbo of WO geschoolde) professionals die gespecialiseerd zijn in de ondersteuning bij zingevingsvragen. Voor mensen van vijftig jaar en ouder en mensen in de palliatieve fase en hun naasten is een (telefonisch) consult gratis. Ook is het belangrijk om samen te werken met sociaal- en welzijnswerk. Er zijn op het moment heel veel lokale initiatieven.

Een selectie uit de doorverwijsmogelijkheden:

- ▶ [De luisterlijn](#)
- ▶ [Centrum voor Levensvragen Rotterdam](#)
- ▶ [Andere centra voor Levensvragen](#)
- ▶ [Sociale hulpdienst Corona](#)

Voor meer informatie over aansluiten bij de zingeving van je cliënt zie artikel: Hupkens S., Goumans M., Derckx P., Machielse A. [Nurses' attunement to patients' meaning in life – A qualitative study of experiences of Dutch adults ageing in place](#). BMC Nursing. Doi.org/10.21203/rs.3.rs-19312/v1. Open Access.

*Voor het gemak wordt de cliënt hier als 'hij' weergegeven en de zorgmedewerker als 'zij'. Vanzelfsprekend kan dit ook andersom zijn.

Hogeschool Rotterdam
Kenniscentrum Zorginnovatie

Rochussenstraat 198
3015 EK Rotterdam
Nederland

T: +31 10 794 5342

E: KenniscentrumZorginnovatie@hr.nl

I: hr.nl/zorginnovatie

praktijkgericht **onderzoek**

Kenniscentrum
Zorginnovatie

