

Dossierinformatie voor ergocoaches

1 Weerstand tijdens lichamelijke verzorging van cliënten. Hoe ga je ermee om?



- Gouden regels
- Tips
- Te dichtbij

Ligt de cliënt op de zij, ondersteun dan de verkorte zijde (de 'buigzijde') met kussens. Daardoor blijft de gebogen, ontspannen houding gehandhaafd. Het gevolg is dat de cliënt zich beter kan ontspannen en er meer symmetrie in het lichaam is. Beide zijden van het lichaam zijn gelijk. Je kunt zo beter contact maken met de cliënt en deze kan vanuit de ontspannen houding actiever meewerken.



Er zijn veel technieken ontwikkeld om met dit soort problemen om te gaan, vooral vanuit het NDT (Neuro Development Treatment) concept. Door het toepassen van bepaalde bewegingen, houdingen en handvattingen (zie plaatje) wordt geprobeerd cliënten met neurologische problemen te helpen. Als er in je organisatie is gekozen voor een NDT-aanpak dan zal men dat ook 24 uur per dag willen doen en niet alleen tijdens behandeling of therapie. Een cliënt is 24 uur per dag bezig met houding en beweging (slapen, zitten, lopen, staan). NDT kan heel zinvol zijn, maar wees er alert op dat niet alle NDT-technieken rekening houden met grenzen voor fysieke belasting (zie www.beroerte-info.nl en, als het gaat om transfers op basis van NDT een speciale aanvulling op het Handboek Transfers).



Deze technieken zijn niet eenvoudig. Het betekent een forse omslag in de werkwijze. Je organisatie moet dus wel bewust hiervoor kiezen en alle betrokkenen voldoende training en herhaling daarvan kunnen blijven bieden.

Deze folder in de serie Dossierinformatie voor ergocoaches gaat over weerstand tijdens de lichamelijke verzorging van cliënten. Heb je behoefte aan meer informatie over de preventie van agressie in de zorg? Hiervoor is een speciale werkwijze ontwikkeld: Veilige Zorg. Meer informatie daarover kan je vinden op www.veiligezorg.nl. Meer informatie over de preventie van fysieke belasting en agressie in de zorg vind je op www.ergocoaches.nl

Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgever stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Ondanks de informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave. Deze folder wordt uitgebracht door het project Ergocoaches.



Weerstand vergroot de fysieke belasting

Jij en je collega's krijgen tijdens de dagelijkse verzorging van cliënten soms te maken met weerstand of ronduit agressie. Personeel in zorg en welzijn wordt helaas soms slachtoffer van ernstig verbaal of fysiek geweld of serieuze bedreigingen van cliënten, familieleden of zelfs collega's. Deze folder is ontwikkeld voor de lichtere vormen van weerstand tijdens de directe zorgverlening. Die weerstand kan namelijk directe gevolgen hebben voor jouw lichamelijke belasting. Wanneer een cliënt angstig is of bang voor pijn en zich krampachtig aan de rand van een bed vasthoudt tijdens het aankleden, moet jij extra veel kracht leveren. Of als een cliënt niet meer begrijpt waar een toilet voor is kan hij zich zo gaan verzetten dat je overbelast wordt als je hem op het toilet wilt helpen. Weerstand vergroot dan de fysieke belasting. Toch is dat meestal niet nodig. In deze folder in de serie Dossierinformatie voor ergocoaches lees je meer over het voorkomen én omgaan met weerstand tijdens de lichamelijke verzorging van cliënten. We geven je een aantal eenvoudige maar doeltreffende tips.

Eerst de twee gouden regels:

1. Probeer weerstand altijd te voorkomen
2. Ga, als het toch zover komt, zo goed mogelijk om met weerstand

Routine of rust?

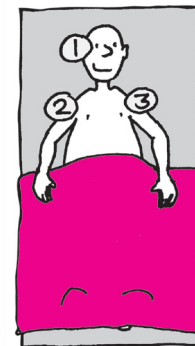
Een goede inschatting van de gemoedstoestand van de cliënt is stap één bij het voorkomen van weerstand; vervolgens kun je inspelen op deze gemoedstoestand. Vaar niet op routine door direct te beginnen met handelingen, maar neem elke keer opnieuw tijd om na te gaan hoe het met de cliënt gaat. Respect voor de ander en het bewaren van je rust zijn daarbij basisvoorwaarden.

- Benader de cliënt rustig. Plotselinge handelingen, ineens het licht aan doen, hard praten, dekens onaangekondigd wegslaan en dergelijke werken averechts. Sommige cliënten hebben even tijd nodig om zich te realiseren waar ze zijn, wie jij bent en wat er moet gebeuren. Een paar tellen kan al genoeg zijn.
- Maak altijd eerst zo goed mogelijk contact. Gebruik daarvoor zowel verbale als non-verbale mogelijkheden. Noem rustig de naam van de cliënt, vraag zonnig of deze je wilt aankijken of stel een gewone, alledaagse vraag ('Heeft u lekker geslapen?') en wacht op een antwoord. Denk ook aan de rust in je handelingen, je stem en je manier van aanraken of juist niet aanraken.
- Houd dit contact vast. Vertel wat je doet en hoe de cliënt mee kan helpen. Ook al heb je het idee dat deze je niet echt begrijpt, het werkt toch vaak ontspannend. Je stem kan heel rustgevend werken. Geef de cliënt de gelegenheid om te reageren. Niets is zo vervelend als je moeite hebt om je te verwoorden en een ander praat daar doorheen of wanneer je zelf iets probeert te doen en een ander doet het al voor je. En als je met zijn tweeën werkt, praat dan nooit over de cliënt heen met je collega.

Lichamelijk contact of oogcontact

Sommige cliënten met neurologische problemen of met geheugenproblemen denken al snel dat er weer een ander iemand aan het bed staat als je even uit hun gezichtsveld bent. Dat werkt onrust in de hand. Probeer altijd in het zicht te blijven. Zelfs het even wisselen van bedzijde kan al genoeg zijn om hen in verwarring te brengen. Mocht je toch even uit hun gezichtsveld zijn, zorg dan dat ze weer begrijpen wie je bent en wat je komt doen. Cliënten met een halfzijdige verlamming kunnen heel verschillend reageren op aanraking van een van beide lichaamshelften. Er kan uitval zijn van gevoel in dat deel van het lichaam. Soms is er zelfs ronduit weerstand tegen de aangedane lichaamshelft wat zich uit door slaan of ontkenning van de aanwezigheid van dat lichaamsdeel. Ook kan een deel van het gezichtsvermogen aan een zijde uitgevallen zijn. Als er plotseling toch iemand naast je blijkt te staan, kan dat schrikreacties oproepen. Vraag zonnig advies hoe je daar mee om kunt gaan en spreek met elkaar af hoe je iemand goed kunt begeleiden en verzorgen.

Wees voorzichtig hoe je je handen gebruikt. De plaats en het moment waar je je handen zet, kunnen weerstand oproepen of juist ontspannend werken. Daardoor kan de zorg zowel voor jou als voor je cliënt makkelijker verlopen. Ook door de manier waarop je de cliënt vastpakt, kun je deze laten ontspannen. Een volle, rustige en warme hand werkt ontspannender dan een knijpende greep. Ook steeds loslaten en (elders) weer vastpakken kan de cliënt onrustig maken. Zeker met wassen kan dat een rol spelen: probeer daarom contact te houden in plaats van steeds los te laten. De volgorde waarin je wast kan veel uitmaken. Het kan rustiger zijn om eerst de hele linker of rechter lichaamshelft te wassen en dan pas te kantelen naar de andere kant. Dat is niet de klassieke volgorde, maar kan wel rust in de handeling brengen en scheelt ook een tilhandeling. Soms is er dan om hygiënische redenen een extra washandje nodig. Meer tips over het wassen van cliënten vind je in de Praktijkinformatiefolder voor ergocoaches, nummer 1.



Zeker bij cliënten met neurologische problemen maakt de manier van aanraken en de plaats waar dat gebeurt erg veel uit. Soms werkt iets als aanraken op de rug van de hand heel goed omdat iemand zich dan beter kan ontspannen en weet welke kant hij opmoet. Je geeft dan als het ware de richting aan en vraagt de cliënt je hand te volgen. Hand in hand vastpakken of vastgrijpen bij arm of pols zou bij deze cliënten juist averechts werken en weerstand en spasmes uitlokken. Bovendien kan dit een machteloos en boos gevoel bij de cliënt oproepen.

Comfort als hulpmiddel

Zorg voor comfort. Cliënten kunnen snel afkoelen, zeker als ze net gewassen zijn en de dekens weggeslagen zijn. Ook een extra steuntje of kussen voor de cliënten als deze op hun zij moeten liggen, kan voor ontspanning zorgen. Dat geldt ook als een cliënt naar het toilet gaat of gedoucht wordt. Iemand die net gedoucht is, koelt zeer snel af. Het prettige gevoel van de douche is dan snel weg en spanning bouwt op. Het bieden van voldoende privacy werkt ontspannend.

Maar denk ook aan eens aan eenvoudige dingen als een voorverwarmde pyjama of handdoek. Behalve een goede voorbereiding van de handeling, rond je een handeling ook altijd goed af. Zeker voor iemand die weinig bewegingsmogelijkheden heeft, is de houding waarin jij hem helpt ook de houding waarin hij voorlopig zal blijven zitten of liggen. Als dat geen lekkere houding is; de cliënt bijvoorbeeld niet prettig in de rolstoel zit door een vouw van de kleding of niet prettig ligt doordat het beddengoed niet goed is, roept dit ook onrust en irritatie op. Soms is een cliënt zich daar niet eens van bewust. Extra aandacht voor de afronding betekent dat je bij een volgend contact een meer ontspannen cliënt aan zult treffen.

Wees creatief

Sommige geuren of variaties in de sterkte van het licht werken ontspannend. Dat hoeft echt niet altijd in een speciale snoezelruimte te gebeuren. Ook een beetje lavendelolie in een schaalte water helpt al, net als het dimmen van helle lichten en het 's ochtends weer langzaam aandoen ervan. Ook kinderkerlampen die steeds van kleur of beeld veranderen of rustige muziek kunnen zeer ontspannend werken. Verder zijn de ouderwetse middeltjes als een beker warme melk of een kopje warme kruidenthee prima manieren om iemand even door een dipje heen te helpen, persoonlijke aandacht te bieden en rustig de nacht in te laten gaan. In de 24-uurs zorg van demente verpleeghuisbewoners is onderzoek gedaan naar zintuigactivering. Het werkt echt. Een samenvatting van dit Handboek Snoezelen kun je vinden op www.ergocoaches.nl.

Zorg dat je, bij het gebruik van grote hulpmiddelen zoals tilliften, altijd tussen de cliënt en het hulpmiddel staat als je het aanrijdt. Rij ook altijd rustig aan en verrijdt de tillift rustig. Dat is ook voor jou beter. Weerstand tegen en angst voor tilliften komt meestal door onbekendheid. Cliënten hebben zelden echt weerstand tegen tilliften zo blijkt uit onderzoek. De cliënt weet niet goed wat hij van een tillift kan verwachten, is daardoor bang en verzet zich dan bewust of onbewust bij het aanleggen van een sling. Datzelfde kan gelden voor glijzeilen.

Hulpmiddelen?

Behalve door je werktechniek kan je ook door het gebruik van aanpassingen en werkmaterialen weerstand tijdens de directe zorgverlening proberen te voorkomen of te beperken. Denk aan aangepaste kleding die gesjor voorkomt of aan een speciaal warm bad in een prettige ruimte, dat met geluidsgolven een goede reiniging biedt zonder dat iemand vastgepakt hoeft te worden.

Een ander voorbeeld zijn de speciale stoelen die een cliënt op alle delen van het lichaam gelijke steun bieden. Vanuit de PDL-methode is daarvoor veel ontwikkeld. Er zijn bijvoorbeeld speciale kussens met korrels erin die bewegen makkelijker maken en toch goede en gelijkmatige steun bieden. Ontspannen wordt dan makkelijker. Onder PDL (Passiviteiten Dagelijks Leven) wordt het complex van handelingen, maatregelen en voorzieningen bedoeld dat bijdraagt tot optimale begeleiding, verzorging en verpleging van mensen bij wie zelfzorgtekorten niet zijn terug te dringen. Op de website www.stichtingpdl.nl is meer informatie te vinden over deze methode.

Stimuleer de cliënt om zelf actief te zijn

Soms heb je de indruk dat een cliënt méér kan dan hij feitelijk doet. Door de cliënt op een bepaalde manier te benaderen, kun je deze vaak stimuleren om de mogelijkheden die hij of zij heeft, wél te benutten. Als je als cliënt niet meer weet dat je eerst naar voren met je neus naar de knieën moet om op te kunnen staan, zal het je niet meer lukken. Daar kan je gefrustreerd van raken. Vanuit de haptonomie en NDT is daarover veel kennis ontwikkeld. Denk ook aan de meer eenvoudige dingen. Voorop staat dat je zelf weet hoe een gezond iemand beweegt. Let eens goed op de manier waarop je zelf uit een stoel opstaat, je omdraait in bed, naar de rand van het bed komt, jezelf verzorgt op het toilet en in de badkamer etc. Dat helpt je allemaal om de cliënt te helpen en op het juiste moment een kleine aanwijzing te geven.



Té dichtbij kan weerstand veroorzaken

Bij een 'van-zit-naar-zit-transfer', bijvoorbeeld van rolstoel naar toilet, zie je vaak dat de zorgverlener voor de cliënt gaat staan en de knieën van de cliënt blokkeert met de eigen knieën. De zorgverlener omvat met de armen onder de oksels de romp van de cliënt en helpt hem in één beweging uit de rolstoel op de toiletpot. De cliënt is dan vaak weinig actief en de handeling is voor jou te zwaar. Dat komt omdat je heel dicht bij de cliënt moet komen om het opstaan mogelijk te maken. Je nadert dan heel ver in zijn privé-ruimte. Heb je geen vertrouwelijke band met de cliënt of staat jouw lichaamsgeur hem zelfs niet aan, dan kan hij bewust of onbewust gaan tegenwerken. Je knieën, die weerstand moeten bieden tegen het eventueel doorzakken van de knieën van de cliënt, verhinderen hem bovendien om met zijn gewicht verder naar voren te komen. Opstaan lukt zo niet goed. Ook omdat iedereen bij het opstaan eerst met de romp naar voren moet kunnen komen. Anders kan je niet eens opstaan. Jij blokkeert echter die beweging bij de cliënt en de handeling wordt om meerdere redenen onnodig zwaar.

Hoe ga je om met spasmes?

Weerstand kan ook veroorzaakt worden door spasmes. Weerstand kan ook spasmes verergeren. Het verplaatsen of verzorgen van cliënten met spasmes kan zeer zwaar zijn.

Het gaat dan vooral om cliënten met een overheersend asymmetrisch strekkingspatroon (hyperextensie) in het hele lichaam. Dat betekent vaak dat de strekspieren van de cliënt zo werken dat de cliënt het hoofd (vaak ongewild) afwendt. Hij kan daardoor ook heel moeilijk of niet meewerken. Dat betekent

ook dat het moeilijk is om als zorgverlener (oog)contact te krijgen met de cliënt. Dit probleem komt regelmatig voor in de zorg bij cliënten die meervoudig complex gehandicapt zijn. Je kunt daar als volgt mee omgaan.

