

Werken met ‘aandachtvelders’ bewegen en activeren

Als methodiek voor stimulering en borging van verandering

Bewoners en cliënten van organisaties in de ouderenzorg bewegen veel te weinig, zo blijkt uit onderzoeken van onder andere TNO, IGZ, Kenniscentrum Sport en de VU. Er worden al vele initiatieven genomen om deze situatie te veranderen, vaak in de vorm van concrete projecten op diverse woonzorglocaties en verpleeghuizen.

Bewegen en actief zijn heeft op vele vlakken voordelen:

- Sterker fysiek gestel: spieren, botten, doorbloeding
- Beter functioneren hersenen/geheugen
- Bron voor sociaal contact, zowel door samen bewegen als naar iemand toe bewegen
- Geeft energie
- Voorkomt en geneest depressies
- Beïnvloeden van gedrag

Werknemers in de zorg spelen een cruciale rol om bewoners/cliënten meer te laten bewegen. Zij zijn immers degenen die dagelijks contact hebben met hun bewoners/cliënten. Het zijn juist de praktische keuzes in de dagelijkse zorg die uiteindelijk het verschil maken. Op welke manier wordt iemand uit bed geholpen, schenkt iemand zijn eigen kopje koffie nog in, wordt iemand slim verleid oude hobby's en activiteiten te blijven uitvoeren en nieuwe hobby's en activiteiten op te pakken? Komt iemand voldoende in aanraking met prikkels tot bewegen en activiteit, zoals ontmoetingen met kleine kinderen? Uitdagingen die er liggen zijn onder andere:

- Meer aandacht voor wat iemand nog wel kan
- Meer begeleiden en minder overnemen
- Betere samenwerking formele en informele zorg
- Zinvolle dagbesteding, minder verveling
- Meer zelfsturing van professionals
- Meer maatwerk per persoon; persoonsgerichte zorg
- Bewuster hanteren en afwegen van risico's, zodat op verantwoorde wijze risico's genomen blijven worden

Nu zijn de keuzes in de dagelijkse zorg vaak keuzes die op individueel niveau gemaakt worden. Gedrag van zorgverleners verandert langzaam maar zeker. Koplopers gaan hierbij sneller dan de grote groep. Met elkaar praten over gedrag ten aanzien de individuele keuzes per bewoner is nog niet altijd even gebruikelijk. 'Hospitalisatie' is een lastig te veranderen fenomeen.

In de zorg wordt steeds meer gewerkt met zelfsturende teams. Juist in organisaties waar al langer ervaring is met het werken met zelfsturende teams, zijn goede ervaringen met teamleden die zich binnen het team specialiseren als specialist of aandachtsvelder in een bepaald onderwerp. Dus geen aparte functionarissen, maar gewoon een teamlid die een taak op zich neemt, net als bij bijvoorbeeld wondzorg of incontinentie ook al het geval is.

Een ander voorbeeld betreft de ergocoaches. Het werken met ergocoaches is eind jaren 90 van start gegaan. In 2005 waren er 12.000 in de hele zorg. Uit groot en diepgaand onderzoek bleek dat met

name dankzij het werken met ergocoaches de WAO-instroom en het ziekteverzuim zorgbreed met 40% gereduceerd werd, een daling die tot op de dag van vandaag in belangrijke mate wordt vastgehouden. Onderliggend is dat werkmethode echt veranderend, het onderwerp slim omgaan met je eigen lichaam echt continu geagendeerd werd en hulpmiddelen die er altijd al waren, maar vaak ongebruikt in de gang stonden, nu veel beter gebruikt werden. Ook productontwikkeling in slimme hulpmiddelen kreeg een boost. Ergocoaches bestaan nog steeds, hebben inmiddels tal van eigen onderlinge communicatiemiddelen (vakblad, symposia zoals Gezond en Zeker dagen, website, opleidingen e.d.).

Op het moment dat een organisatie in de ouderenzorg ervoor kiest dat in ieder team één of twee aandachtsvelders bewegen & activeren komen, komen er veel processen op gang:

- Er ontstaat veel meer communicatie over bewegen en activeren binnen de organisatie.
- In ieder team wordt de discussie over meer bewegen intern aangejaagd
- De aandachtsvelders, ook uit verschillende teams hebben steun aan elkaar
- De organisatie draagt uit: wij vinden bewegen en activeren belangrijk
- Overkoepelende vraagstukken, zoals bijvoorbeeld de aard en het gebruik van het zorgdossier worden gemeenschappelijk opgepakt.
- Samenwerking met specialistische functionarissen zoals fysiotherapeuten en activiteitenbegeleiders, maar ook met het management wordt collectief geagendeerd.
- Communicatie en samenwerking met familie en vrijwilligers verandert.
- Inrichting van binnen- en buitenruimtes wordt gespreksonderwerp, gerelateerd en bewegen en actief zijn.
- Werkmethodes en ingesleten gewoonten worden bespreekbaar gemaakt.
- Ervaringen vanuit beweeg- en activeringsprojecten worden breder bekend en beter meegenomen in toekomstige veranderingsprocessen.

Werken met aandachtsvelders is een methodiek die naar verwachting ook goed werkt om te zorgen dat bewoners/cliënten meer gaan bewegen en actiever worden, met alle voordelen van dien. Dit geldt in het bijzonder voor de grootste groep bewoners/cliënten in de ouderenzorg: mensen met dementie. Er wordt doorgemaakt met wenselijke veranderingen en deze worden op deze manier goed geborgd.

De afgelopen jaren is DAZ op tientallen locaties en bij tientallen projecten (zowel landelijk als binnen zorggroepen of locaties) betrokken geweest om meer beweging en activiteit te krijgen. DAZ-directeur Ruud Dirkse is jarenlang één van de drijvende krachten geweest achter de zorgbrede ergocoachaanpak en heeft hier veel van geleerd. DAZ heeft daarnaast jarenlange ervaring met trainen in de ouderenzorg. In de kracht zetten van mensen, zowel zorgverleners als bewoners/cliënten, als mantelzorgers en vrijwilligers, is hierbij een rode draad.

Op basis van al deze informatie en ervaringen heeft DAZ het afgelopen jaar hard gewerkt aan het ontwikkelen van trainingen voor aandachtsvelders bewegen/activeren. Hierbij is nauw samengewerkt bij onder andere het Kenniscentrum Sport (voorheen NISB geheten), Olga Commandeur en deskundigen uit organisaties voor ouderenzorg zelf.

Met trots presenteren wij nu dan ook deze training. Deze training voor aandachtsvelder bewegen/activeren is opgebouwd langs twee pijlers:

1. Inhoudelijke kennis en vaardigheden ten aanzien van bewegen en activeren.
2. Vaardigheden verband houdend met de rol binnen de teams en binnen de organisatie.

Tot de eerste pijler behoren zaken als:

- De toegevoegde waarde van bewegen en actief zijn
- De verschillende vormen van bewegen
- De invloed van bewegen en activiteit ten aanzien van aandoeningen/ziektebeelden
- Motivatie van bewoners/cliënten
- De kunst van het verleiden
- De invloed van de fysieke en sociale omgeving
- Samenwerken met familie en vrijwilligers, alsmede organisaties uit de omgeving
- Hulpmiddelen bij bewegen en activeren
- Werken met de 7 bouwstenen bewegen van de IGZ
- Het maken van een persoonlijk activerings- en beweegplan per bewoner (één van de bouwstenen), relatie met het zorgdossier

Tot de tweede pijler behoren zaken als:

- Motiveren en inspireren van collega's
- Collegiaal advies
- Leren van elkaar
- Planmatig werken, agenderen van onderwerpen
- Samenwerking met management en andere disciplines
- De weerbarstige praktijk
- Meten van resultaten
- Vieren van kleine en grote successen
- Feedback geven en ontvangen; wat werkt wel/niet
- Omgaan met verschillen van inzicht
- Omgang met weerstanden
- Eerst begrijpen, dan begrepen worden
- Omgaan met teleurstellingen en onverwachte wendingen
- Voorkomen van bureaucratie
- Creativiteit vergroten

De training wordt gegeven op locatie. Het delen van ervaringen met beide pijlers staat centraal in de training. Daarom zit tussen de diverse trainingsbijeenkomsten de tijd en ruimte om te oefenen en met huiswerk aan de slag te gaan. De duur en precieze opzet van de training wordt in overleg tussen organisatie en DAZ bepaald. Het is een gezamenlijke uitdaging die de zorgorganisatie en DAZ samen aangaan.

DAZ komt nu graag in contact met zorggroepen en/of zorglocaties waar men aan de slag wil gang met het werken met aandachtsvelders bewegen & activeren. Inmiddels lopen de eerste pilottrainingen en zitten er meerdere andere in de planning. Al werkende weg ontwikkelen wij in nauw overleg met betrokken organisaties de trainingen en de aanpak door. Desgewenst begeleiden wij de introductie van het werken met deze aandachtsvelders ook binnen locaties/organisaties.

DAZ, www.anderszorgen.nl, 035-6220336, info@anderszorgen.nl