

REPORTAGE BRABANTZORG ZOEKT EXTRA HANDEN, VERSLAGGEVER BD VOLGT TRAINING

‘Voor soppen onderkant moet ik even over drempel’

Steunkousen aandoen, lakens verschonen en wassen. Het ziet er zo makkelijk uit, totdat je het zelf moet doen. BrabantZorg geeft trainingen aan mensen die thuis of in een verpleeghuis willen helpen. Verslaggever Brigit Groeneveld volgde zo'n training.

Brigit Groeneveld

Grave

Oefenen doen de deelnemers van de training ‘Algemene dagelijkse levensverrichtingen’ op elkaar. En dat is maar goed ook. Want zoiets ogenschijnlijk simpels als steunkousen aantrekken, lukt me na vijf keer proberen nog niet vlekkeloos.

De *doff n' donner*, een handig rolding waarmee zo'n strakke steunkous moeiteloos over voet en kuit schuift, is een heuse uitdaging. Hij rolt namelijk zo goed, dat-ie spontaan uit je handen glipt.

Ervoor zorgen dat de hak van de kous precies op de hiel landt, valt ook niet mee. En dan hebben we het nog niet gehad over plooiën en vouwen. Die kunnen binnen een dag voor nare wonden zorgen en mogen dus niet. Met een speciale handschoen wrijf je de stugge kous glad.

Gelukkig ben ik niet de enige die dit echt even onder de knie moet krijgen. Mijn medecursisten stoeien ook. In dit groepje zitten geen mantelzorgers, maar medewerkers van BrabantZorg die normaal gesproken andere taken hebben, maar deze zomer ‘aan het bed’ helpen.

Want daar doet BrabantZorg het ook voor: extra handen. Vanwege het personeelstekort, het niet meer mogen inhuren van zzp'ers en de vakanties van eigen medewerkers vallen er gaten in de roosters. Alle hulp is dus welkom.

Hartstikke lief

De hele zomer zijn er extra trainingen. Die van mij is in Catharinahof in Grave, een fraai verpleeghuis met uitzicht op de haven van het vestingstadje aan de Maas. Mieke en Marlies staan aan het roer van de cursus. Twee doorgewinterde zorgmedewerkers: kundig, doortastend en hartstikke lief. Ze leren je niet alleen allerlei praktische handelingen, maar vertellen je ook hoe je dat met aandacht en respect voor de bewoner of de cliënt kunt doen.

De training is nog geen uur onderweg en mijn respect voor Mieke en Marlies is al verdubbeld. Beide dames vertellen ook over hun eigen werk op



▲ Verslaggever Brigit Groeneveld (rechts) doet mee aan de training ‘Iedereen Zorgt’ van BrabantZorg. FOTO: JEROEN APPELS/VAN ASSEN-DELFT

Zomer in de ouderenzorg

Het is alle hens aan dek deze zomer in de ouderenzorg. Extra handen van familie en vrienden zijn dringend nodig. En dat geldt ook voor de toekomst. Het *Brabants Dagblad* loopt deze zomer mee bij BrabantZorg, dat meer dan dertig zorglocaties in de regio heeft. Dit is aflevering 2.

een revalidatieafdeling en in de thuiszorg. En over alles wat daarbij komt kijken. Daar kun je alleen maar heel veel bewondering voor hebben.

De cursisten hangen aan hun lippen, maar het lesprogramma moet verder. We gaan een bed verschonen, met iemand erin. In de goede volgorde en met de juiste hulpmiddelen zoals een glijzeil is dat prima te doen. Maar je moet het allemaal wel even weten.

Zelf in dat bed gaan liggen, blijkt ook heel leerzaam. Wanneer je, terwijl je wordt omgedraaid, in de diepte naast het verhoogde bed hebt gekeken, vergeet je nooit meer om het bedhek aan die kant even omhoog te doen.

En dan zijn we toch echt aangekomen bij de onderwerpen waar ik het meest tegen opzie: het toiletbezoek, het wassen en de mondverzorging. Voor Mieke en Marlies de normaalste zaak van de wereld. Maar voor het soppen van een ‘onderkant’ of voor het uit een mond wippen van een kunstgebit moet ik toch echt even over een drempel.

Dat geldt ook voor mijn medecursisten. Het wordt wat stiller aan tafel. Iemand geeft aan het wassen van een man, en dan met name zijn intieme delen, toch best spannend te vinden. Want ja, hoe doe je dat? Even snel een aai met een washandje volstaat niet. „Klopt”, zegt Marlies zonder blikken of blozen, „de voorhuid moet terug, want onder het randje van de eikel moet het ook schoon.” Help! Ik neem nog maar een slokje thee.

Maar dan zijn er gelukkig ook de geruststellende woorden: de kans dat vrijwilligers, mantelzorgers en tijdelijke krachten dit soort ongemakkelijke klussen moeten doen is niet zo groot. „Geef gerust aan waar je je niet prettig bij voelt”, benadrukken Marlies en Mieke. „We kunnen het ook samen doen. Wassen wij de onderkant, doe jij de bovenkant.”

Bovendien, zo leggen de twee uit, is er bij BrabantZorg helemaal niemand die van de extra helpende handjes verwacht dat ze meteen alles kunnen en alles doen. „Wij hebben het ook moeten leren. In deze trai-



Natuurlijk mag je je grenzen aangeven

– Mieke en Marlies, zorgmedewerkers

ningen gaat het om de basisvaardigheden. Je krijgt het pas echt onder de knie door het te doen. Sommige dingen moeten wennen. En natuurlijk mag je je grenzen aangeven.”

Mieke en Marlies hebben hun hart verpand aan de zorg, maar ze zijn niet van het pampieren. „We dagen bewoners en cliënten altijd uit om datgene wat ze zelf kunnen, ook zelf te doen. Al dan niet met hulpmiddelen. Wanneer iemand op het toilet bijvoorbeeld niet meer goed bij z'n billen kan, bieden wij een verlengstuk aan waarmee het wel lukt.” En

de twee geven aan vrijwel nooit iemands gezicht te gewassen. „Dat kunnen mensen bijna altijd prima zelf.”

Gevoel van eigenwaarde

Die eigen regie en dingen zo lang mogelijk zelf blijven doen, past helemaal in het verandertraject waar BrabantZorg momenteel in zit. De tijd dat het vanzelfsprekend is dat mensen altijd volledig verzorgd worden door een professional is voorbij. Niet alleen vanwege het personeelstekort, maar vooral omdat het voor het gevoel van eigenwaarde belangrijk is om dingen zelf te blijven doen. En ook omdat het fijn is wanneer iemand uit de eigen sociale omgeving daarbij helpt.

De cursus nadert z'n einde, mijn hoofd tolt van alle informatie. Met enige trots neem ik het bewijs van deelname in ontvangst. „Kom je nu ook bij ons helpen dan?”, vraagt een medecursist die een team in een van de locaties van BrabantZorg aanstuurt. „Of bij mij?”, zegt trainster Marlies meteen. „Wij kunnen ook nog wel wat mensen gebruiken.”

Op de terugweg in de auto laat ik alles nog eens de revue passeren. De twijfel slaat toe: wanneer moet de rolstoel nou ook alweer op de rem en wanneer juist niet? Ga ik dit ooit allemaal onthouden? Dan hoor ik in gedachten weer de geruststellende woorden van Mieke: „Geen zorgen, we doen het samen.”

Ook zo'n gratis training volgen? Kijk op www.iedereenzorgt.nl