

Verzorgende Erica van Mierlo: “Klein beginnen, groot resultaat”

Erica van Mierlo (links)
en Miranda van Bussel

Sinds kort kijkt verzorgende Erica van Mierlo van thuiszorgteam Helmond-Oost met andere ogen naar cliënten. Door de training ‘Werken met positieve gezondheid’ van Vilans gaat ze bewuster het gesprek met ze aan, neemt de tijd en legt de regie voor een gezond leven bij henzelf. Erica helpt cliënten keuzes maken. “Klein beginnen, groot resultaat”, beschrijft ze haar eerste praktijkervaringen.

Begin september is Savant gestart met de Vilans-training, “Werken met positieve gezondheid”, vertelt werkgroepid Miranda van Bussel. “Twee groepen van elk twintig verpleegkundigen, wijkverpleegkundigen en verzorgenden IG volgen in totaal vier middagsessies: ‘Wat is positieve gezondheid’, ‘De eerste ervaringen’, ‘Komen tot inzichten’ en ‘Borging in de praktijk’. De training is een mooie mix van zelfreflectie, oefenen, praktijkervaring en intervisie. Zo krijgen de deelnemers gaandeweg de techniek onder de knie en maken dit een vanzelfsprekend onderdeel van hun werkwijze.”

Meer in balans

“Werken met positieve gezondheid” is een idee van arts en onderzoeker Machteld Huber. Niet de ziekte, maar de lichamelijke, sociale en spirituele behoeften van cliënten staan hierbij centraal. De verzorgende spreekt cliënten bewust aan op hun eigen kracht en laat hen zelf nadenken over hun gezondheid. Zo motiveren cliënten zichzelf en nemen de regie in eigen hand. Hierdoor kunnen ze beter omgaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven en brengen deze meer in balans. Deze denk- en werkwijze sluit perfect aan bij de visie van Savant en is dan ook opgenomen in het koersplan.

Leefplezier en werkgeluk

Contact maken met de cliënt is een belangrijk onderdeel in de training Werken met positieve gezondheid, weet deelnemster Erica. “Niet meteen in de doe-stand een actielijstje afvinken, maar de

tijd nemen en écht met de cliënt in gesprek gaan. Kijken naar de mogelijkheden in plaats van de beperkingen. Je hebt er allebei voordeel van – leefplezier voor de cliënt en werkgeluk voor jezelf. Als je bijvoorbeeld iets vervelends meemaakt, kun je snel in een negatieve spiraal terechtkomen. Werken met positieve gezondheid biedt je handvatten om dit te doorbreken: focus op wat de cliënt zelf nog wel kan door naar het totaalbeeld te kijken!”

Spinnenwebmodel

Als handvat voor de nieuwe techniek gebruikt Savant het zogeheten spinnenwebmodel. Het model is geen doel op zich, maar een middel om de brede gezondheid van de cliënt in kaart te brengen. Met dit hulpmiddel krijgen zorgmedewerkers zicht op hoe de cliënt scoort op zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, maatschappelijke betrokkenheid en dagelijks leven. Elke functie heeft een groot aantal bijbehorende onderwerpen die medewerkers met de cliënt kunnen bespreken.

Leren luisteren

Volgens Miranda worden deelnemers vooral ondersteund in zelfreflectie, het écht luisteren naar de cliënt en het zoeken naar de vraag achter de vraag. Tijdens de vier sessies oefen je met het spinnenwebmodel en leer je gesprekstechnieken om samen met de cliënt meerdere dimensies inzichtelijk te maken wat invloed heeft op de kwaliteit van leven. Je laat de ander praten, stelt handelen uit en vraagt door. Ook help je mensen om zelf keuzes te maken. Je laat ze nadenken, waardoor ze zelf met oplossingen komen. Het gaat er dus niet om dat cliënten op alle dimensies positief moeten scoren. Bij positieve gezondheid bepaalt

de cliënt juist zelf wat belangrijk is, waarbij je als zorgmedewerker bijvoorbeeld kijkt naar de interesses. Wat heeft de cliënt altijd gedaan, wat vindt hij leuk en wat is nog haalbaar? Tijdens de trainingssessies oefen je dit met andere deelnemers. De feedback die je krijgt, neem je vervolgens mee in het dagelijkse werk.”

Open mind

Erica brengt het geleerde inmiddels in praktijk. “Ik luister met een open mind en laat bewust mijn eigen waarden en normen los. Vanmorgen bijvoorbeeld kom ik binnen bij een cliënt, kijk rustig om me heen en ga met hem aan tafel zitten. Ik laat de cliënt eerst zijn verhaal doen – hij wil nadrukkelijk niet naar de dagopvang. Gewoon geen zin, zegt hij. Ik neem de tijd, luister goed en ga hier met korte bewoordingen dieper op in zonder te sturen. Hierdoor leg je de daadwerkelijke oorzaak bloot. Blijkt dat hij op de dagopvang niet met een andere cliënt kan opschieten. Dit probleem vat ik samen en bespreek het vervolgens met hem. Hierdoor werken we samen aan een oplossing, zodat hij weer naar de dagopvang kan. Klein beginnen leidt zo tot een groot resultaat.”

Waardevol

Door zelfreflectie en intervisie binnen de training heeft Erica ook gekeken naar haar eigen functioneren. “Ben ik gelukkig in mijn werk of moet ik weer een nieuwe stap maken? Ik kan me voorstellen dat collega’s het onderwerp in eerste instantie soms minder tastbaar vinden, maar mij heeft het al veel gebracht. Ik benader de cliënt nu anders, omdat er vaak veel meer speelt dan alleen het ziek zijn. Bovendien kijk ik met een frisse blik naar mijn werk en ontwikkel ik mezelf verder als professional. Dit vind ik heel waardevol.”