SAMEN RIJK

Handreiking voor samen optrekken met naasten

Inspiratie voor zorgverleners

SAMEN RIJK

Handreiking voor samen optrekken met naasten

Inspiratie voor zorgverleners

Deze bundel werd mede mogelijk gemaakt door:

AMSTA klein geluk FNO Inclusionlab Ben Sajet centrum

SAMEN RIJK: BETER VOOR BEWONERS, NAASTEN ÉN ZORGVERLENERS

Hoe maken we het leven van bewoners nog rijker? En hoe zorgen we dat familie en vrienden zich ook welkom voelen in hun leven in het verpleeghuis? De Samen Rijk-benadering, waar ze vorig jaar op Amsta-locatie Van 't Hofflaan mee startten, blijkt een succes voor bewoners, naasten én zorgmedewerkers. Met deze handreiking delen ze hun lessen en willen ze collega- zorgverleners inspireren om de samenwerking met bewoners en naasten op de Rijk Leven-manier in te vullen.

Waarom de Samen Rijk-aanpak zo waardevol is

Als je verhuist naar een beschermde woonomgeving, verandert je leven ingrijpend. Vaak verwateren contacten. Het praatje met de buurvrouw die altijd tijd had voor koffie, is minder vanzelfsprekend. En in het verpleeghuis gaat de aandacht vooral uit naar de hulp die iemand nodig heeft. Naasten die er altijd waren, weten soms niet goed wat hun rol in het leven van de bewoner kan zijn. Daarom trekken ze zich vaak terug.

De Samen Rijk-benadering legt de link met het leven dat de bewoner leidde, en de mensen die dichtbij hen staan en stonden. Aftrap vormen gesprekken met bewoners en naasten over interesses, talenten, familie en vriendenkring. Met de ideeën uit het gesprek ga je samen met de bewoner, aanwezigen en collega's aan de slag. Zo kunnen bewoners de dingen die zij graag doen, blijven doen of weer oppakken samen met de mensen om hen heen.

Wat levert Samen Rijk precies op?

Voor de *bewoner* wordt het leven levendiger door de activiteiten die jullie samen nieuw leven inblazen. Ook de uitnodiging aan de 'mensen van thuis' om in het verpleeghuis een rol te blijven spelen in het leven van de bewoner, draagt daaraan bij.

Voor *naasten* nemen de gesprekken een drempel weg. Zij ervaren hoeveel er nog wel kan in een leven met dementie, en dat dat in het verpleeghuis net zo ongedwongen kan voelen als thuis. Ook merken zij dat ze er niet alleen voor staan. Meerdere familieleden of kennissen kunnen een rol blijven spelen. Ook kan er regelmatig een vrijwilliger bij hun naaste op bezoek komen.

Jij en je *collega's* komen erachter wie de bewoners en hun naasten zijn, en hoe ze graag samenwerken. Je contact met de bewoner en naasten wordt beter en je werk leuker.

ZO WERKT SAMEN RIJK

Willen jij en je collega's aan de slag met Samen Rijk? Hieronder schetsen we de acht belangrijkste stappen van de benadering. Op de pagina's hierna vind je per onderdeel een toelichting.

Stap voor stap

1. Naasten krijgen in de welkomstmap een ***folder over Samen Rijk*** mee.

2. Na twee weken nodig je de familie telefonisch uit voor ***twee Samen Rijk-gesprekken*** *(zie punt 3 en 6)*.

3. Het eerste gesprek voeren jij en je collega ***met de bewoner alleen***.
   Zo heb je alle rust om de bewoner zelf het verhaal te laten vertellen.

4. Tijdens het gesprek maak jij – of een collega/vrijwilliger – een ***tekening met jullie ideeën*** over wat het leven van de bewoner rijker maakt.
   Later kun je van deze tekening een doodlebord maken voor op de kamer.

5. De ideeën uit het gesprek deel je met je ***directe collega's en de geestelijk verzorger***. Zij hebben vaak meer goede plannen. Samen Rijk-gesprekken bieden ook waardevolle aanvullingen voor het MDO.

6. Een week na het gesprek met de bewoner heb je een ***gesprek met de naasten*** erbij. Je maakt uitgebreider kennis, vult de ideeën aan en samen bedenken jullie hoe je die plannen uitvoert. Aan het eind spreek je af, wanneer jullie bij elkaar komen om te bespreken hoe het gaat.

7. Na het gesprek met naasten gaat iedereen ***aan de slag***. In het gesprek heb je de taken zoveel mogelijk verdeeld. Je deelt de afspraken, zet de activiteiten op, betrekt naasten actief en houd hen op de hoogte van de vorderingen. Dat vergroot het enthousiasme. Vraag je collega's en eventueel behandelaren om mee te helpen.

8. Tijdens het ***vervolggesprek*** bespreken jullie hoe het gaat en wat jullie samen nog meer oppakken. Vergeet naasten niet te vertellen wat jullie van de eerste gesprekken hebben geleerd. Je bespreekt of er nieuwe ideeën zijn, of dat er iets moet worden bijgesteld. Je koppelt opnieuw terug in het MDO.

2

De familie uitnodigen

Als de bewoner twee weken bij jullie woont, bel je de familie en verwijs je naar de folder in de welkomstmap. Je vertelt dat jullie het fijn vinden als de naasten zich ook welkom voelen en dat jullie hen graag beter leren kennen.

Vertel ook dat jullie het leven van de bewoner zo prettig mogelijk willen maken en dat je graag samen plannen bedenkt. Zij kennen hun ouder, opa of vriend(in) tenslotte het beste. Zo kun je aansluiten bij de dingen die iemand altijd al fijn vond om te doen.

Nodig ze uit voor een gesprek. Vraag ook toestemming om vooraf apart met hun partner, ouder, opa of vriend(in) te praten. Vraag op welke plek de familie het gesprek graag voert. Waar voelt de bewoner zich het prettigst?

Zo kun je iemand uitnodigen

"Ik bel u om u uit te nodigen voor een Samen Rijk-gesprek rond uw (partner/vader/moeder/....). Misschien heeft u de folder in de welkomstmap al gelezen.

We gaan zo'n gesprek graag samen met u en andere belangrijke mensen in het leven van uw (partner/vader/moeder/....) aan om te kijken wat de hobby's van uw naaste zijn, en wie er over de vloer kwamen. We kijken of we dingen kunnen bedenken die in het verpleeghuis ook kunnen, en of we de mensen van thuis hier kunnen uitnodigen. Misschien is er wel een vriend die elke donderdag kwam wandelen. Dat kan ook hier, maar we zien vaak dat de drempel hoog is om dat te doen. Met een Samen Rijk-gesprek proberen we dat juist wel mogelijk te maken.

Een goede voorbereiding op de gesprekken

Maak duidelijke afspraken van tevoren. Geef bijvoorbeeld aan dat er mensen ervoor vrij geroosterd worden en bespreek elkaars verwachtingen.

Neem op de dag zelf de tijd. Reserveer zeker anderhalf uur in een rustige ruimte. Zet je telefoon uit, en vertel collega's dat je niet bereikbaar bent. Zet koffie, thee en iets lekkers klaar en neem tekenspullen mee.

3

Het eerste gesprek met de bewoner

Tijdens het eerste gesprek praat je met de bewoner over waar deze plezier aan ontleent. Maak er een informeel, gezellig en geïnteresseerd gesprek van. Nadat je jezelf en je collega voorstelt, vertel je waar het gesprek over gaat.

Zo kun je het gesprek starten

"U woont hier sinds kort (of: we zien elkaar de laatste tijd vaker). Daarom vinden we het fijn om elkaar beter te leren kennen. We vragen u te vertellen wat u over uzelf en over uw leven wilt delen. Wie bent u? Waar heeft u gewoond? Wat was uw werk? En wat zijn uw hobby's? Misschien heeft u ook vragen aan ons! Om te onthouden wat u vertelt, maakt mijn collega een tekening van het gesprek. Vindt u dat goed?"

Er zijn veel onderwerpen die al pratend aan bod komen. Vink geen lijstje af, maar kijk hoe het gesprek zich ontwikkelt. Vaak rol je van het ene onderwerp in het andere. Voor inspiratie kun je denken aan:

- ***Persoon.*** Hoe zag het leven eruit voordat u hier woonde? Wat deed u? Wat vond u leuk?

- ***Mensen.*** Hoe zag uw gezin en familie eruit? Met wie ging u om? Wat deed u graag? Wie horen er bij u? Heeft u leuke broers en zussen, een vriend of vriendin?

Teken de sociale kring en schrijf erbij wie wie is. Waar kennen ze elkaar van? Wat deden ze samen? Wat was de naam van de buurt? Dit biedt aanknopingspunten voor gesprek. Misschien zijn er oude kennissen die op bezoek kunnen komen of komt een medebewoner uit dezelfde buurt.

- ***Rollen.*** Bent u moeder of vader? Was u altijd een goede vriend of vriendin, zwemster of een goede buurvrouw? Heeft u een opleiding gedaan en gewerkt?

- ***Interesses.*** Wat heeft u altijd gedaan? Wat vindt u nog steeds leuk om te doen?

Vraag door. Met wie deed de bewoner dit samen? Zou zij dit nog eens willen doen?

- ***Werk en hobby's.*** Wat deed u vroeger? En wat deed u in uw vrije tijd? Met wie doet of deed u dit samen?

- ***Talenten.*** Wat kunt u goed? Wat waarderen anderen in u?

Vraag bijvoorbeeld: als uw kinderen of vriend(inn)en u beschrijven, wat vertellen zij dan?

- ***Plekken.*** Waar komt u vandaan? Aan welke plek heeft u goede herinneringen? Waar kwam u graag? Wat deed u daar? En met wie was u dan?

- ***Eten.*** Wat is uw lievelingsgerecht? Wanneer en met wie at u dat? Kookt of bakt u nog graag of juist niet? Zou u iets willen bakken/koken?

Tips om in gedachten te houden:

- Het gaat om wat de bewoner wil vertellen. Wat je optekent, hoeft niet compleet of 'waar' te zijn.

- In Samen Rijk-gesprekken zoek je naar het positieve *(zie ook 'Waar je tegenaan kunt lopen')*. Luister en toon begrip. Bij vragen als "O, hoe ging dat dan?" en "Met wie deed u dat samen?" komen vaak de mooiste verhalen naar voren.

- Voer de gesprekken samen met een welzijns- en een zorgmedewerker, liefst de EVV'er. De zorg leert de bewoner zo goed kennen en de collega van welzijn kan de verbinding leggen met de vrijwilligers en alle activiteiten op de locatie. Bij Amsta hielp ook een vrijwilligster bij de gesprekken.

4

Tekening als gespreksverslag

Vraag een collega of een Samen Rijk-vrijwilliger om tijdens het gesprek een tekening te maken. Dat kan eenvoudig door met gekleurde stiften op een flipover woorden of kleine pictogrammen te maken.

Door het tekenen komt het verhaal van de bewoner op een kleurrijke manier tot leven. Dat is goed voor de sfeer, en iedereen die naar de tekening kijkt wordt deelgenoot van het gesprek.

5

De tekening is ook een geheugensteun: pak je hem er de volgende keer bij dan weet iedereen wat jullie hebben besproken. Ook kun je collega's en familieleden die niet bij het gesprek waren, op basis van de tekening vragen om aanvullingen te doen.

Na afloop hang je de poster op de kamer op, als de bewoner dat wil. Of maak er een doodle-bord van dat met plaatjes weergeeft wat besproken is.
Vaak geeft het bord herkenning en is het aanleiding voor gesprek.

6

Het tweede gesprek met naasten en bewoner

Voor het tweede gesprek heb je de familie al uitgenodigd. Maar misschien heb je in het gesprek met de bewoner gehoord dat een oude vriendin belangrijk is. Vraag de familie om deze persoon ook uit te nodigen. Leg uit dat je samen plannen wilt maken voor een rijker leven en dat alle meedenkkracht waardevol is.

Neem de tijd om met de aanwezigen kennis te maken. Zo leer je welke talenten naasten hebben en wat zij met de bewoner delen. Soms biedt het aanknopingspunten. Misschien willen naasten helpen met de tuin of mee met een uitje.

Samen met de bewoner vertel je wat in het eerste gesprek aan bod kwam. Vraag familie en andere aanwezigen om aanvullingen te doen. Al brainstormend bedenk je samen welke activiteiten het leven van de bewoner prettiger maken. Je spreekt samen af wie wat doet voor de volgende stappen.

Tips om in gedachten te houden:

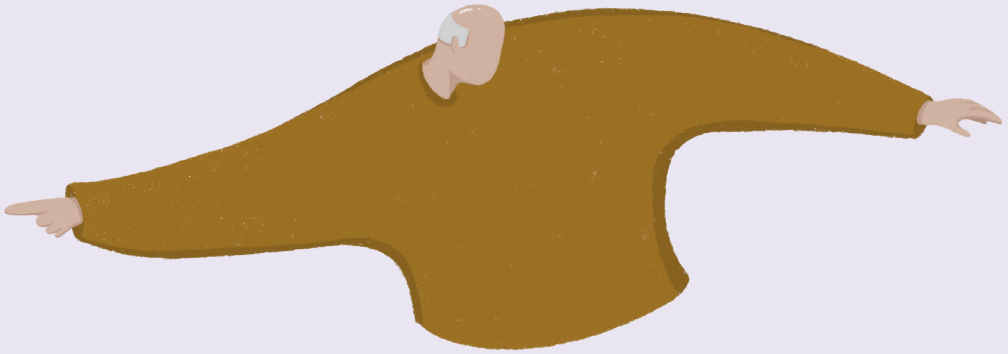
- Geef de familie ruimte om zelf te bepalen of ze iets willen doen en zo ja wat. Richt je op plannen bedenken. Zo wordt vanzelf duidelijk wat bij mensen past en wat ze willen aanbieden. Soms kan de omgeving niets concreets doen. Dat heeft vaak redenen. Accepteer dat en kijk samen wat er wél kan. Misschien is er vrijwilliger die een rol kan spelen?

- De bewoner is bij het tweede gesprek aanwezig, tenzij jullie bang zijn dat dit voor veel onrust zorgt. Let erop dat de bewoner altijd een centrale en actieve rol heeft in het gesprek, ook als de familie erbij is.

7

De uitvoering: een zaak van jou, de naasten en collega's

Binnen Samen Rijk ben je gangmaker, niet de enige uitvoerder. Plannen maken en uitvoeren doe je met naasten en collega's. Vraag steeds 'wat doe ik en wat doe jij?' Jij plant het zaadje en geeft het water.



INSPIRERENDE VOORBEELDEN VAN WAT JE MET SAMEN RIJK MOGELIJK KUNT MAKEN

- De bewoner heeft een oud-collega die zij nog wel eens wil zien. Samen verken je wat er mogelijk is. Misschien rijdt de familie zelf een keer op en neer, of kunnen zij met jouw hulp een regiotaxi regelen. Jullie bieden de oud-collega een warm welkom.

- Je komt erachter dat iemand graag knutselt of in de tuin werkt. Je gaat na of er meer bewoners zijn met dezelfde interesse, zodat ze kan aansluiten. Soms is er een vrijwilliger of vriend(in) van een bewoner die dit met deze bewoners wil doen.

- Een bewoner houdt van zwemmen. Je kijkt met familie en een behandelaar wat daarvoor nodig is. De familie vraagt of er een kleinkind is dat het leuk vindt om mee te gaan. Jij weet dat er ruimte is bij het AGObad in de buurt.

- Een bewoner houdt van wandelen. Je kijkt of er een andere familie is die gaat wandelen of een vrijwilliger die dit graag doet. Kan de bewoner aansluiten?

- Hebben naasten van de bewoner talenten die zij graag delen, zoals muziek maken, bakken of spelletjes spelen? Nodig de naaste uit om in de huiskamer te komen doen. Er zijn vast andere bewoners waarvan je weet dat zij graag meedoen.

- Oude vrienden en verre familie kunnen niet zomaar langskomen, maar videobellen kan wel. Samen kijk je hoe je dat regelt. Je kunt ook voorstellen dat zij post sturen. Leg daarbij uit dat kaarten en tekeningen op de kamer vaak zorgen voor fijne gesprekken.

OEFENING BAART KUNST

Niet ieder Samen Rijk-gesprek verloopt even soepel. Oefening in het gesprek baart kunst. Hieronder wat tips voor de moeilijke momenten waar je tegenaan kunt lopen.

Het gesprek verloopt stroef. De bewoner kan zich weinig herinneren.

Soms duurt het even voordat het gesprek op gang komt. Stel iemand op z'n gemak. Je kunt vertellen over jezelf of over de tijd waarin de bewoner jong was. Soms duurt het even tot herinneringen tot leven komen.

Tip: zijn er bij jou op locatie Samen Rijk-vrijwilligers die helpen met het gesprek en met het tekenen? Misschien zit daar iemand bij die uit dezelfde stad komt als de bewoner. Vraag deze vrijwilliger iets te vertellen over vroeger.

Het gesprek wordt somber. Wat nu?

In Samen Rijk-gesprekken hoef je niets op te lossen. Je zoekt naar het positieve, naar waar iemand goed in is, naar de contacten die plezier geven, en naar wat iemand graag doet. Is iemand verdrietig, geef daar dan ruimte aan. Vertel dat er mensen zijn om uitgebreid in te gaan op het verdriet, maar dat je je in dit gesprek op fijne dingen richt. Wordt de sfeer somber? Probeer terug te gaan naar een onderwerp waar iemand met plezier over praat. Bijvoorbeeld door een grapje te maken, of door iets leuks te vertellen over wat je zelf hebt meegemaakt.

Het gesprek met de familie loopt stroef. Je hebt het gevoel dat er meer speelt.

Soms zijn de verhoudingen gespannen. Als familie uit zichzelf hierover wil vertellen, maak je daar ruimte voor. Maar je hoeft niet door te vragen. Je kunt na het gesprek aangeven dat de familie, als ze dat wil, nog een keer apart met de zorg of een geestelijk verzorger kan praten. Vaak ontspant het contact al, doordat je een partner, dochter of zoon die mogelijkheid geeft.

Deze persoon heeft geen netwerk.

Vaak komen verhalen over het netwerk onverwacht naar voren. Als je direct naar relaties vraagt, zeggen mensen vaak dat er niemand is. Maar praat je over hobby's, de buurt of plekken waar iemand graag is, dan komen er vaak meer mensen naar voren. Is er geen oude vriendin, nicht of buurvrouw die nog eens wil langskomen? Misschien kennen jullie wel een vrijwilliger?

Tip: ook als een oude vriendin niet meer leeft, is het leuk om te vragen wat ze vroeger samen deden. Dat biedt aanknopingspunten voor nieuwe contacten. Misschien deelt een medebewoner een hobby of komen ze uit dezelfde buurt.

EEN RIJKE AANVULLING OP JULLIE MANIER VAN WERKEN

Bekijk eens hoe de gesprekken deel kunnen uitmaken van de werkwijze op jullie locatie. Samen Rijk-gesprekken kunnen bijvoorbeeld een manier worden om kennis te maken met de bewoners en hun familie. Wat doen jullie nu om kennis te maken? Hoe combineer je dat met elkaar? Vier tips:

- Maakt iemand bij jullie levensboeken of doodleborden? Voer het Samen Rijk-gesprek samen met die persoon of geef diegene na afloop de tekening mee om het boek mee te maken. De Samen Rijk-gesprekken en het levensboek of doodlebord versterken elkaar.

- Op basis van Samen Rijk-gesprekken kun je de levenslijn in het zorgdossier vaak direct invullen. Of maak een foto van de Samen Rijk-tekening en plaats die in het dossier, mits de familie dat goed vindt.

- Maakt jouw locatie gebruik van een platform voor communicatie met naasten, zoals Familienet?
  Nodig naasten in het Samen Rijk-gesprek uit om foto's via dat platform te delen en laat hen ook zelf andere netwerkleden uitnodigen. Deelt de zorg zelf ook mooie momenten, dan enthousiasmeer je elkaar.

- Werk samen met collega's van geestelijke verzorging. Misschien willen zij helpen met de Samen Rijk-gesprekken, omdat ze de bewoner en naasten ook goed willen leren kennen. Bovendien kan het mooi zijn om Samen Rijk een vervolg te geven als het minder goed gaat met de bewoner.
  Wat kun je samen nog voor de bewoner betekenen? Wie de bewoner nog wil zien.

› Meer informatie

Wil je meer weten over Samen Rijk en/of een digitale versie ontvangen van de folder over de Samen Rijk-benadering? Stuur dan een e-mail naar info@amsta.nl.

Deze handreiking is samengesteld door medewerkers en een vrijwilliger van zorgorganisatie Amsta, een trainer in de Rijk Leven-strategie (Inclusionlab) en een onderzoeker van het Ben Sajet Centrum. Dit gebeurde in het project Samen Rijk dat FNO financierde. Jaar van publicatie: 2021.

Meer informatie over de Rijk Leven-strategie van Inclusionlab, op basis waarvan Samen Rijk deels is ontwikkeld, vind je op *www.inclusionlab.nl/een-rijk-leven/.*

Illustraties: Margriet Osinga

Deze bundel werd mede mogelijk gemaakt door:

AMSTA

klein geluk FNO

Inclusionlab

Ben Sajet centrum