

Wandelcoaching bij casemanagement

Op pad!

Corona heeft sociaal werkers gedwongen opnieuw naar de uitvoering van hun werk te kijken. Kri-Janda van der Loo-De Bruijn, casemanager dementie, besloot met haar cliënten te gaan wandelen. Dat leverde verrassende resultaten op.

Door: Kri-Janda van der Loo-De Bruijn



Sinds enkele jaren kom ik, als casemanager dementie, met veel plezier bij mensen met dementie aan huis om hen, samen met hun mantelzorgers, te begeleiden in het zo complexe proces van cognitieve achteruitgang. In de eerste lockdown kon ik mensen niet bezoeken zoals ik gewend was. Wél kon ik, voor zover cliënten mobiel waren, een wandeling met hen maken, op anderhalve meter afstand van elkaar. Hoewel ik de mensen met wie ik ging lopen al langer kende, hoorde en ontdekte ik tijdens die wandelingen allerlei nieuwe dingen. Mijn interesse was gewekt. Een methodisch gesprek voeren, zo ontdekte ik, is tijdens een wandeling niet zo gemakkelijk. Omdat ik dat wilde leren, ben ik een passende één-jarige opleiding tot wandelcoach gaan doen. Tijdens mijn opleiding heb ik mijn werk als oefenveld gebruikt. In dit artikel geef ik een overzicht van mijn ontdekkingen. Wandelen en wandelcoaching blijkt heel bruikbaar bij casemanagement, bijvoorbeeld. En het in beweging komen en in beweging zijn, spreekt het geheugen aan. En nog veel meer. Hoe leuk is het als een cliënt bij een huisbezoek zelf vraagt: ‘Zullen we ook nog even gaan wandelen?’

Ook voor mantelzorgers heeft het wandelen grote voordelen

Belevenis

Ook voordat de pandemie uitbrak, liep ik bij mooi weer uiteraard wel eens een rondje met een cliënt. Maar aangespoord door de lockdown en door mijn opleiding tot wandelcoach onderzocht ik wanneer wandelen methodisch kan worden ingezet bij dementie. Buiten wandelen is sowieso goed voor de gezondheid, maar de bevindingen van de alom bekende neuropsycholoog Scherder wijzen uit dat het ook bijdraagt aan activering en een betere doorbloeding van de hersenen. Mensen raken positiever gestemd en worden creatiever in hun denken en dat gold ook voor mijn cliënten. Ook viel me op dat ze zich de gezamenlijke wandeling de keer erna als een hele belevenis herinnerden. Dat laatste sluit aan bij het geheugenmodel van sociaal geriater Anneke van der Plaats (breinplaats.nl). Volgens dit model lijkt het ‘samen beleven’ van dingen bewaard te blijven in het emotionele brein. Dit draagt op een natuurlijke manier bij aan een versterking van de onderlinge relatie en komt het gevoel van vertrouwen ten goede.

Bevindingen

Gesprekken verlopen vaak gemakkelijker en meer ontspannen als je naast elkaar loopt. De dingen die je onderweg ziet, bieden bovendien een natuur-

lijke ingang voor een gesprek. Zo vroeg ik Truus (de naam is fictief) tijdens een wandeling wat haar het meest aansprak in de omgeving. Ze noemde de kerktoren. En vertelde vervolgens dat ze lang niet in de kerk geweest was, maar dat een bezoek eraan wel weer eens rust zou kunnen geven, nu haar wereld op z'n kop stond door de diagnose Alzheimer. Gesprekken met een cliënt en diens mantelzorgers samen waren soms best lastig te combineren. Niet zelden willen die twee elkaar aanvullen en/of verbeteren. Als ik bijvoorbeeld mijn cliënte Frederiek een vraag stelde, kreeg ik antwoord van haar dochter. Mede daardoor kreeg ik nauwelijks zicht op Frederieks functioneren. Toen ze mij vertelde dat ze elke dag door haar wijk wandelde, heb ik haar gevraagd of ze mij de wijk wilde laten zien. Zo gespannen als ze altijd was tijdens de huisbezoeken, zo óntspannen was ze nu, tijdens de wandelingen. Ze raakte niet uitgepraat.

Ben kreeg na een aantal wandelingen de smaak te pakken. Toen hij me vroeg of ik dacht dat hij dit ook wel alleen zou kunnen, was mijn wedervraag wat hij dacht daarvoor nodig te hebben. Hij vertelde dat hij bang was om de weg kwijt te raken. Samen bedachten we dat hij een briefje met zijn adres in zijn zak zou kunnen doen en hulp zou kunnen vragen als hij de weg kwijt zou zijn. En nu wandelt Ben iedere dag zijn ommetje! En zo heb ik wel vaker gezien dat een gezamenlijke wandeling ook een opstapje is om vaker zelfstandig te gaan wandelen. Ook een GPS op zak kan ondersteunend zijn bij desoriëntatie. De mantelzorgers kan de cliënt dan volgen.

Als mensen onrustig of somber zijn, in kringetjes denken of last hebben van wanen kan daar letterlijk 'uit stappen' echt helpen om het te doorbreken. Al vaak heb ik gezien dat, als mijn cliënt en ik buiten zijn, direct andere dingen in de omgeving de aandacht vragen.

Ook zag ik dat er bij cliënten herinneringen boven kwamen tijdens het buiten zijn. Zo was ik eens met Alice op stap die vertelde dat de omgeving haar zo deed denken aan de plek waar ze opgegroeid is. Ze vertelde uitgebreid hoe ze haar jeugd ervaren had. Het overlijden van haar jongere broertje bleek nog steeds veel impact op haar leven te hebben.

Observeren

Tijdens een huisbezoek is een casemanager continu aan het observeren. Een wandeling biedt daar

ook aanknopingspunten voor. Het zorgplan wat we voor mensen opstellen wordt door dergelijke aanvullende observaties en interventies ook gevarieerder. Dit zijn de punten waar ik op let als ik met een cliënt wandel:

- Oriëntatie: Weet de cliënt de weg (terug) nog?
- Mobiliteit: Lukt het lopen nog (net zo goed als de vorige keer)?
- Verkeersveiligheid: Kan de cliënt zelf nog veilig oversteken, wordt bijvoorbeeld naderend verkeer opgemerkt?
- Omgang anderen op straat: Herkent de cliënt buurtbewoners? (NB: Dit geeft ook inzicht in iemands netwerk en kan eventueel leiden tot het versterken/inzetten daarvan.)
- Tijdsinzicht: Is de cliënt nog in staat een wandelingetje van tien tot vijftien minuten uit te stippelen?
- Spraak: Gaat het praten al wandelend beter?
- Beheer huissleutels: Hoe gaat de cliënt bij vertrek en thuiskomst om met de sleutels?
- Juiste kleding aantrekken: Trekt de cliënt, gerelateerd aan het weer buiten, de juiste jas of schoenen aan?
- Waar gaat de aandacht van de cliënt naar uit? Staat die tijdens het wandelen letterlijk ergens bij stil? En als dat het geval is, lukt het dan om daarover in gesprek te komen?
- Conditie: Hoe is het verloop van de conditie van de cliënt in de loop van het begeleidingstraject? Kan die het rondje dat we lopen goed volhouden, of is de duur ervan misschien toch teveel gevraagd?

Google Maps

Hoe krijg je mensen uit de stoel? Meestal benoem ik al in het eerste gesprek met nieuwe cliënten dat samen wandelen tot de mogelijkheden behoort. Bij cliënten die al in zorg zijn, zet ik het vaak bij de volgende afspraak op de kalender. Het is van belang te beseffen dat veel mensen al een dagelijkse wandeling maken; met daarbij aansluiten creëer je een natuurlijke manier om samen met een cliënt te kunnen wandelen. In de praktijk, is mijn ervaring, werkt eerst een rondje lopen en daarna een kopje thee of koffie drinken het beste. Het is natuurlijk fijn wanneer het mooi weer is en de zon schijnt, maar ook als het alleen maar droog en niet zonnig is, is het al snel fijn om buiten te zijn!

Mensen
raken positiever
gestemd en worden
creatiever in hun
denken

Mocht je bang zijn met je cliënt te verdwalen? Google Maps brengt je altijd weer thuis en vergeet daarnaast het telefoonnummer van de contactpersoon niet mee te nemen.

Rondje polder

Inmiddels zijn we bij Tandem een wandelactiviteit gestart voor al onze cliënten en mantelzorgers. Elke donderdagmiddag lopen we een rondje door de polder. Onderweg ontstaan er nieuwe contacten en halen we herinneringen op. Het blijkt een laagdrempelige activiteit te zijn voor mensen die nog op de wachtlijst staan voor een vaste casemanager. Casemanagers zien sommige cliënten hierdoor wekelijks. Dit is vaker dan normaal en heeft als prettig bijeffect dat we nog beter zicht op de cliënt hebben. Ook voor de mantelzorgers heeft het wandelen grote voordelen. Het biedt hen een mooie gelegenheid om door te praten over de draagkracht en de draaglast die ze ervaren. Onder meer het Window of Tolerance-model is daarbij een handige methodiek gebleken: dit is een denkbeeldig raamwerk waarin je jezelf een plaats kunt geven, gebaseerd op de stress die je ervaart. Waar bevindt de mantelzorger zich en wat is er nodig om weer naar de gewenste plaats in het raamwerk te gaan, ofwel: weer op een gezond stressniveau te komen?

Ook het zichtbaar maken van de draagkracht en draaglast met materialen uit de omgeving spreekt tot de verbeelding en zegt vaak meer dan duidend woorden. Zo vertelde een cliënt dat het contact met haar dochter en het bezoek van haar man aan de zorgboerderij waar hij soms verblijft, haar helpen. Ze verbeelde dit door naar een klimop te wijzen. De onzekerheden die de diagnose met zich meebrengt, blijven een steen op haar maag, maar om minder gejaagd en kortaf te zijn, en hierbij verwees ze naar verdorde hortensia's, kiest ze ervoor haar dochter vaker te bellen en de dagbesteding uit te breiden. Toen ik aan een mantelzorger vroeg hoe ze de zorg voor haar man ervaarde, wees ze naar het heen en weer bewegen van het riet en zei: "Ja, zo is het, soms wordt er aan me getrokken, maar er is ook altijd weer een moment dat ik kan terugveren. Dat terugveren ervaar ik als ik met mijn dochter praat en gezellige dingen onderneem. Maar ook als ik met mijn man gezellig zit te ontbijten." Een prachtig begin van een inkijsje in iemands draagkracht.

Mijn werk
als casemanager
is afwisselender
geworden



Het zichtbaar maken van draagkracht en -last met materialen uit de omgeving spreekt tot de verbeelding

Motivator

Ik heb mijn collega's bij Tandem inmiddels bijgepraat over de mogelijkheden van wandelen binnen het casemanagement. Naast een door mij gehouden presentatie hebben we geoefend in een mooi stukje natuur in de buurt van Gouda. Van collega's ontvang ik al positieve berichtjes over de wandelingen die ze maken met cliënten.

De lockdown heeft me, al met al, dus ook veel goeds gebracht. Mijn werk als casemanager is afwisselender geworden en ik ben vaker buiten aan het werk! Het opbouwen van een relatie met mijn cliënten gaat me gemakkelijker af dankzij het wandelen en ik ervaar meer veerkracht, omdat ik vaker buiten ben. En mijn cliënten? Die zien veelal uit naar mijn komst, komen ook meer buiten en beleven meer dan wanneer ze thuis blijven! Mijn grootste motivator is de betekenis die de wandeling heeft voor het contact tussen mij en de cliënt. Mijn cliënten leren mij alles over hun wijk, ze vertellen me de mooiste verhalen en laten mij nog meer genieten van mijn werk.

Kri-Janda van der Loo-De Bruijn is casemanager bij Tandem, een samenwerkingsverband van zorgorganisaties dat in 2012 werd opgericht om de zorg voor cliënten met dementie en hun mantelzorgers in de regio Midden-Holland te verbeteren door middel van regionaal georganiseerd casemanagement.