

# Op pad!

## Wandelcoaching binnen casemanagement dementie

### Binnen case-management

voor mensen met dementie kan wandelcoaching goed worden gebruikt.

*Kri-Janda van der Loo, casemanager bij Tandem en wandelcoach, ontdekte tijdens de coronalockdown de voordelen van een stevige wandeling met haar cliënten.*

**S**inds enkele jaren kom ik met veel plezier bij mensen met dementie thuis om hen, samen met hun mantelzorgers, te begeleiden in het

complexe proces van cognitieve achteruitgang. Tijdens de eerste coronalockdown kon ik mensen niet bezoeken zoals ik gewend was, maar kon ik wel met (mobiele) cliënten wandelen op anderhalve meter afstand. Hoewel ik met mensen liep die ik al langer kende, hoorde en ontdekte ik allerlei nieuwe dingen. Ook kwam ik vaak op plekken waar ik nog nooit was geweest. Bij mooi weer liep ik weleens een rondje met een cliënt, maar dat was dan meer een toevalstreffer. Ingegeven door de lockdown, maar ook door mijn opleiding tot wandelcoach,

onderzoek ik wanneer wandelen methodisch kan worden ingezet bij dementie. Buiten wandelen is sowieso goed voor de gezondheid, maar aansluitend op de bevindingen van 'beweegprofessor' *Erik Scherder* draagt het ook bij aan activering en betere doorbloeding van de hersenen. Ook viel me op dat mijn cliënten het samen wandelen zich de volgende keer vaak nog herinnerden als een hele belevenis. Kijken we naar het geheugenmodel van sociaal geriatr *Anneke van der Plaats*, dan lijkt het samen beleven opgeslagen te worden 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.

### ONTSPANNEN GESPREK

Dementie leidt vaak tot onzekerheid omdat dingen niet meer gaan zoals ze vroeger gingen. Wandelen kan een positieve invloed hebben op degene met dementie omdat het de nadruk legt op wat nog wél mogelijk is. Zo bleek tijdens de wandelingen met Wim dat hij de smaak te pakken had gekregen. Hij vroeg me of ik dacht dat hij ook alleen zou kunnen wandelen. Ik vroeg hem wat hij daarvoor nodig had. Wim vertelde me dat hij bang was om de weg kwijt te raken. Samen bedachten we dat hij een briefje met zijn adres in zijn zak kon doen en dat hij dan om hulp kon vragen als hij de weg kwijt zou zijn. Inmiddels doet hij elke



Een rustmoment om wat extra te drinken tijdens een zomerse wandeling met Alie

dag zijn vaste ommetje. Een gezamenlijke wandeling kan dus ook een opstapje zijn om vaker op pad te gaan. Gesprekken verlopen veel gemakkelijker en meer ontspannen als je naast elkaar loopt. De dingen die je onderweg ziet bieden bovendien een natuurlijke ingang voor een gesprek. Zo vroeg ik Leny tijdens een wandeling wat haar het meeste aansprak in de omgeving. Ze noemde de kerktoren. Ze was lang niet meer in de kerk geweest, maar het zou rust kunnen geven nu haar wereld op z'n kop stond door de diagnose Alzheimer. Daarnaast zijn gesprekken met de cliënt en de mantelzorger samen soms best lastig te combineren, omdat ze elkaar vaak willen aanvullen of verbeteren. Zo ontdekte ik dat als ik één van mijn cliënten een vraag stelde, haar dochter antwoordde. Ik kreeg daardoor nauwelijks zicht op haar functioneren. De mevrouw vertelde me dat ze elke dag door haar wijk wandelde. Ik vroeg of ze mij de wijk ook wilde laten zien. Hoe gespannen mevrouw altijd was tijdens de huisbezoeken, zo ontspannen was ze tijdens de wandelingen. Ze raakte niet uitgepraat, want ze was erg trots op haar wijk. Ook vertelde ze veel over haar leven, vakanties en de relatie met haar dochter.

Wanneer mensen onrustig of somber zijn, in kringetjes denken of last hebben van wanen kan het er even letterlijk uitstappen helpen om dit te doorbreken. Zodra je buiten bent, vragen dingen in de omgeving de aandacht. Bovendien komen veel herinneringen boven tijdens het buiten zijn. Toen ik met Alie op stap was, vertelde ze dat de omgeving haar deed denken aan de plek waar ze opgroeide. Ze vertelde uitgebreid over hoe ze haar jeugd had ervaren. Die verhalen had ik nog niet eerder gehoord. Ook kwam ik er toen achter dat het overlijden van haar jongere broertje nog steeds veel impact heeft op haar leven. De voordelen van het wandelen gelden uiteraard ook voor mantelzorgers. Tijdens deze gesprekken bleken de model-

## OBSERVEREN TIJDENS HET WANDELEN

Een casemanager observeert continu tijdens een huisbezoek. Een wandeling biedt daar ook aanknopingspunten voor:

- Oriëntatie: weten mensen de weg (terug) nog?
- Mobiliteit: lukt het lopen nog net zo goed als de vorige keer?
- Verkeersveiligheid: kan iemand nog veilig oversteken en wordt naderend verkeer opgemerkt?
- Herkent iemand de buurtbewoners nog? Dit geeft ook een waardevol inzicht in iemands netwerk en kan eventueel leiden tot het versterken en/of inzetten daarvan.
- Tijdsinzicht: hebben mensen nog de mogelijkheid om een wandeling van ongeveer 10 tot 15 minuten uit te stippelen?
- Gaat het praten beter tijdens het wandelen?
- Hoe gaat iemand om met de sleutels bij vertrek en thuiskomst? Als iemand bij vertrek de sleutels niet kan vinden, kan dit aanleiding zijn voor een gesprek met de naasten om naar hulpmiddelen te zoeken.
- Trekt iemand de juiste jas of schoenen aan? Zo niet, dan kan het helpen om de geschikte jas en schoenen voor het seizoen in het zicht te hangen.
- Wat trekt de aandacht? Staat iemand letterlijk ergens bij stil? Vaak is dat niet voor niets, dus ga daarover in gesprek.

len uit de wandelcoaching beter toepasbaar dan bij de cliënten zelf. Een wandeling met mantelzorgers biedt een mooie gelegenheid om door te praten over de draagkracht en de draaglast die ze ervaren. Onder andere het *Window Tolerance Model* is hier een handige methodiek voor. Het zichtbaar maken van de draagkracht en draaglast met materialen uit de omgeving spreekt tot de verbeelding en zegt meer dan duidend woorden. De reguliere modellen uit de wandelcoaching zijn niet één-op-één te gebruiken bij mensen met dementie omdat (zelf)reflectie snel wordt aangetast. Mijn ervaring is dat cliënten beter te benaderen zijn door aan te sluiten bij hun beleavingswereld en wensen. Door samen te wandelen kom ik in contact met hun emotionele brein.

## KOM UIT DE STOEL

Hoe krijg je iemand uit de stoel? Meestal benoem ik al in het allereerste gesprek met nieuwe cliënten dat samen wandelen tot de mogelijkheden behoort. Bij cliënten die al in zorg zijn, zetten we het vaak bij de nieuwe

afpraak op de kalender. Bedenk je ook dat veel mensen al een dagelijkse wandeling maken. Door hier bij aan te sluiten creëer je een natuurlijke manier om samen met een cliënt te kunnen wandelen. De grootste motivator is misschien wel het ontlenen van betekenis aan de wandeling. Mijn cliënten leren mij alles over hun wijk, ze vertellen me de mooiste verhalen en laten mij nog meer genieten van mijn werk. Door vaker met mijn cliënten te wandelen is mijn werk als casemanager afwisselender geworden. Het opbouwen van relaties gaat bovendien gemakkelijker. Wandelen zorgt ook bij mij voor ontspanning en door vaker buiten te zijn ervaar ik meer veerkracht. En mijn cliënten? Zij zien uit naar mijn komst, komen vaker buiten en beleven meer dan wanneer ze thuis zouden blijven. ♦

TEKST KRI-JANDA VAN DER LOO

BEELD EIGEN BEELD

**Kri-Janda van der Loo** is casemanager bij Tandem en wandelcoach. Reacties: kri-janda.vanderloo@zorgpartners.nl