

Mentaal welbevinden en autonomie

Eén van de vier domeinen van het Zorgleefplan

Artikel: 2009 - 008

Datum: 18-09-2012

Auteur: Anne Marie Vaalburg

In dit artikel staat het domein mentaal welbevinden en autonomie, één van de vier domeinen van het zorgleefplan, centraal. Mentaal welbevinden is nauw verbonden met de andere drie domeinen: participatie, wonen en lichamelijke welbevinden. Of je je mentaal goed voelt, lekker in je vel zit, heeft namelijk te maken met de sociale omgeving of gebeurtenissen die een grote invloed hebben op je persoon.

Volgens de normen verantwoorde zorg mag de cliënt rekenen op respect voor en ondersteuning van de eigen identiteit en levensinvulling. Hoe kun je hier als verzorgende aan werken?

Autonomie



Autonome mensen willen zoveel mogelijk hun eigen levenspad uitzetten waar hij of zij betekenis aan ontleent, tevreden mee is en achter staat. Als je door gezondheidsproblemen te maken krijgt met zorgverleners en zelfs in een zorginstelling moet gaan wonen moet je soms een deel van die zelfstandigheid opgeven.

[Het zorgleefplan van Actiz](#) geeft een aantal vragen hoe je hierover met de cliënt in gesprek zou kunnen gaan, bijvoorbeeld: Kunt u hier ondanks alles uw eigen leven leiden, het de invulling geven die belangrijk voor u is? Kunt u hier uzelf zijn met uw eigen achtergrond uw eigen cultuur?

Het gaat erom dat je als verzorgende respect toont voor en ondersteuning biedt bij het behouden van de eigen identiteit. Ook gaat het erom dat je probeert zoveel mogelijk de besluitvorming bij de cliënt of zijn naasten te laten. Je denkt mee, legt mogelijkheden voor maar de cliënt hakt de knoop door.

Rouw en eenzaamheid

Eenzaamheid en het verwerken van verlies zijn belangrijke thema's die je als verzorgende tegenkomt als je met ouderen praat over hun mentaal welbevinden. Rouw en eenzaamheid bepalen ook iemands stemming.

Rouw is een reactie op het verlies van een dierbare door overlijden. Rouw komt echter ook voor na verlies van gezondheid, zelfstandigheid of bijvoorbeeld een baan. Verlies is een ingrijpende

verandering in iemands leven. Soms kost het moeite die verandering onder ogen te zien, te verwerken en te accepteren.

Als je werkt met het zorgleefplan en je met je cliënt hierover doorpraat, kom je er achter welke behoeftes iemand heeft op dit punt. Misschien heeft de cliënt behoefte aan een luisterend oor van jou en je collega's wil hij juist met rust gelaten worden over dit onderwerp, of wil hij eens contact met een geestelijke.

Eenzaamheid is het verschil tussen de contacten die een mens heeft en de contacten die hij zou willen hebben. Daarbij gaat het zowel om het aantal als om de kwaliteit en diepgang van de contacten. Welke behoeftes iemand heeft aan contact is voor ieder mens verschillend, daar kom je achter als je in het kader van het zorgleefplan met iemand hier dieper op in gaat.

Dit wordt mooi geïllustreerd in het voorbeeld van Christa: 'Ondanks dat de zoon van de cliënt elke morgen even bij zijn moeder een kopje koffie komt drinken, bleek zij toch behoefte te hebben aan bezoek van een vrijwilligster twee keer in de week. Dit zou nooit opgevallen zijn zonder het maken van een zorgleefplan.'

Interculturele zorg

Doordat er steeds meer allochtone cliënten bijkomen, krijgen zorginstellingen steeds meer kleur. De diversiteit van culturen en religies brengt nieuwe uitdagingen met zich mee. Vanuit ieders cultuur is er immers een eigen kijk op omgaan met wensen en vragen van cliënten.

Wie werkt volgens de methodiek van het zorgleefplan is oprecht geïnteresseerd in de ander, communiceert vanuit een open houding, staat open voor wat de ander bedoelt, ziet een persoon en niet zozeer een cultuur.



Enkele nuttige hulpmiddelen

- [Downloads op Zorgleefplanwijzer.nl](#) (link)
- [Het Expertisenetwerk Levensvragen en Ouderen](#) (link)
Het Expertisenetwerk wil ervoor zorgen dat ouderen kunnen rekenen op aandacht voor hun levensvragen. Ze verzamelen materiaal in de zorg en maken deze landelijk beschikbaar. In

een nieuwsbrief van het Expertisenetwerk (september 2012) stond dit mooie [voorbeeld over de kracht van muziek](#) (link).

- [Vilans \(link\)](#)

Op deze themawebsite van Vilans vind je veel informatie en blogs rondom het domein Mentaal welbevinden.

- [Brochure Interculturele palliatieve zorg \(link\)](#)

Deze brochure geeft met adviezen en tips inspiratie om in de eigen organisatie aan de slag te gaan met interculturele palliatieve zorg.

- [Mijn plan! \(link\)](#)

Er zijn verschillende instrumenten die helpen de regie bij de cliënt te laten. Mijn plan! Is zo'n instrument. Het is een vragenlijst voor en met je client in kaart te brengen wat hij belangrijk vindt.

- [Het signaleringsinstrument Thuiszorg \(link\)](#)

Dit instrument helpt bij het signaleren van eenzaamheid en sociaal isolement bij oudere cliënten van de thuiszorg, het onderzoeken van de behoeftes van de cliënt en het aanreiken van oplossingen.

- [Het Goede Gesprek \(link\)](#)

Op deze website vind je materiaal dat kan helpen bij bijvoorbeeld het versterken van de cliënteninbreng.

- [Verlies Verlichten \(link\)](#)

Verzorgenden komen in hun werk regelmatig mensen tegen die een rouwproces doormaken. Zij kunnen de cliënt helpen door het verdriet dat hij ervaart te verlichten. In Verlies Verlichten staan adviezen, suggesties en tips voor verzorgenden om professioneel om te gaan met verliesverwerking.

- [Iedereen is anders, mooi toch - Werken met het zorgleefplan in multiculturele organisaties \(link\)](#)

Hoe kun je ouderen ondersteunen met diverse culturele achtergronden en hoe ga je om met voor jou nieuwe zorgvragen? V&VN / Sting, 2008, gratis download

- [Boek: Zegt ù 't maar](#) (link)

Ieder mens wil een betekenisvol leven leiden. Invloed hebben op hun leven en omgeving en daar een gevoel van eigenwaarde aan ontleen. Dat geldt ook voor mensen met dementie. Over hoe je 'het voeren van regie' bij mensen met dementie kunt ondersteunen, schreef Angèle Jonker dit boek.

Meer informatie en downloads zijn te vinden op www.zorgleefplanwijzer.nl.